

现代体育准备活动 现代体育准备活动 现代体育准备活动 现代体育准备活动 现代体育准备活动



体育活动

G831

392028

67

现代体育准备活动

冉清泉 易 学 丰孝法 主编

Ty19/23

西南师范大学出版社

1996 重庆

责任编辑:李远毅

封面设计:王正端

现代体育准备活动

冉清泉 易 学 丰孝法 主编

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

南充印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:26.25 字数:635 千

1996年7月第1版 1996年7月第1次印刷

印数:0001—5000

ISBN 7-5621-1536-2/G·962

定价:18.00 元

《现代体育准备活动》编委会

主 编	冉清泉	易 学	丰孝法
副主编	陈淑敏	陈芳芝	何墨若
	王庭杰	李国泰	荣 干
	杨俊林	陈荣发	陈天柱
	唐长荣		
编 委	王朝琼	胡尚智	王永忠
	殷克明	同 英	方 军
	李 今	李 涛	欧国强
	沈时明	王晓明	王劲松
	龚 力	胡 健	赵凯丰
	潘仲秋	潘建华	关丽静
	李 茜	肖 毅	陈清云

● 编者的话

党的改革开放政策,使我国政治稳定,生产发展,经济繁荣,人民生活质量提高。作为国家一项事业的体育运动也得到了蓬勃的发展,奥运会上我国榜上有名,《全民健身纲要》和《中华人民共和国体育法》的公布实施,表明体育得到了国家和全体公民的认同。

体育是以身体练习为手段,以增强人民体质,娱乐身心,提高运动技术水平,进行思想品德教育,促进人的全面发展为目的的社会文化活动。在现代体育中,体操是身体练习中最重要的手段之一,而体操内容广泛,包括徒手体操、轻器械体操、竞技体操、艺术体操、技巧运动、健美操和团体操等。不同的运动项目在活动之前,常常以一般性体操作为准备活动,为正式运动或学习新动作或参加体育比赛做好生理上、心理上和思想上的准备,因此,学校里的体育课、运动队的运动训练、部队军事体育训练和社会体育中的一

2 编者的话

般群众体育锻炼及各种竞赛前的一般身体活动,都离不开各种各样的体操和游戏活动,并借助它们来发展人的力量、灵巧、柔韧、速度等身体素质,不断提高人的运动协调能力与平衡控制力,同时培养遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、坚毅果断、不畏困难和集体主义精神等优良品质,尤其是体操动作的优美和舒展协调,能给人以美的享受,陶冶情操,益智增寿。

国家体委组织实施《全国健身计划纲要》向社会倡导《全国健身 121 工程》,积极倡导国民每人每天参加一次健身活动;每个家庭有一份(册)以上健身报刊图书,强调学校保证学生每天参加一小时的体育活动。有鉴于此,我们编辑了《现代体育准备活动》一书,奉献给投身健身活动的国民和从事体育教育工作的教师、教练、体育专业的学生和社会体育指导员们,祈望大家喜欢。

本书将队列队形、基本体操、体育游戏汇编成册,各项都有简明的基础知识、教学方法介绍,并列举了大量的练习实例,图文并茂,易教易学,查阅方便。因此,本书可说是编者为全民健身推出的文化快餐,又是体育教师、教练员、社会体育指导员案头必备的工具书,也为体育专业的学生参加体育社会实践、搞好教育实习和走上新的工作岗位准备了一份丰厚的身体练习资料。

一书在手,可解除一时查找不到好的身体练习手段的烦恼,使你教学、训练、锻炼前的准备得心应手,我们深信本书会成为你的好朋友!

由于编者水平所限,才疏学浅,未尽初衷美意,诚恳希望各位专家学者和亲爱的读者指出谬误,并提出宝贵意见,以便再版时补充修订完善。借此向提供资料来源的各个单位、各位先生表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

编 者

1996年5月于重庆西南师范大学体育学院

目 录

第一部分 队列队形

第一章 队列队形练习的基本知识.....	(3)
一、队列队形的目的、意义.....	(3)
二、队列队形练习的分类	(5)
三、队列队形练习的基本术语	(6)
四、队列队形练习的教学要求	(8)
(一) 队列动作标准化	(8)
(二) 标准化与灵活性相结合	(8)
(三) 对教师的要求	(9)
(四) 对学生严格要求,加强思想教育	(10)

(五) 指挥者的位置	(11)
(六) 指挥注意事项	(15)
五、队列队形练习的口令	(18)
(一) 下达口令的要求	(19)
(二) 口令的种类	(23)
(三) 口令的练习方法	(31)
第二章 队列练习的内容和教法	(34)
一、单个学生队列动作	(34)
二、协同队列动作	(56)
第三章 队形练习的内容和教法	(70)
一、队形练习基本要求	(70)
(一) 队形练习场地	(70)
(二) 练习的基本队形	(71)
(三) 节奏和步伐	(71)
(四) 扩距与计算方法	(71)
二、队形变换	(72)
(一) 队形变方向不变	(72)
(二) 方向变队形不变	(110)
(三) 队形、方向同时变	(115)
三、图形变换	(130)
(一) 停止间图形变换	(131)
1. 直线队形变斜线队形	(131)
2. 直线队形变折角队形	(138)
3. 直线队形变弧形、圆形队形	(147)
(二) 行进间图形变换	(155)
1. 直线行进	(155)
2. 直线、弧线结合行进	(163)
3. 弧线行进	(166)

第二部分 基本体操

第一章 徒手体操练习.....	(177)
一、徒手体操	(177)
二、徒手体操常用基本术语	(179)
(一) 徒手体操动作方向名称的确定	(179)
(二) 徒手体操的基本术语	(180)
三、徒手体操的技术要素及其运用	(193)
(一) 身体姿势	(194)
(二) 动作方向	(194)
(三) 动作幅度	(195)
(四) 动作路线	(195)
(五) 动作频率	(195)
(六) 动作速度	(196)
(七) 动作节奏	(196)
(八) 动作配合	(196)
四、徒手体操的编排	(197)
(一) 编排整套徒手体操的原则	(197)
(二) 编排整套徒手体操的步骤与方法	(201)
五、徒手体操教学应注意的问题	(206)
(一) 加强思想教育	(206)
(二) 合理组织做操队形	(206)
(三) 正确运用示范	(207)
(四) 恰当运用讲解和口令	(209)
(五) 及时纠正错误	(209)
(六) 成套动作教学方法	(210)
六、单节动作	(211)

(一) 头颈动作	(211)
(二) 上肢动作	(218)
(三) 扩胸动作	(237)
(四) 下肢动作	(246)
(五) 体侧动作	(263)
(六) 体转动作	(277)
(七) 腹背动作	(290)
(八) 全身动作	(300)
(九) 跳跃动作	(318)
七、成套动作	(332)
第一套	(332)
第二套	(339)
第三套	(345)
第四套	(352)
第五套	(358)
第六套(双人练习)	(367)
第七套(双人练习)	(372)
第八套(行进间徒手体操)	(377)
第九套(行进间徒手体操)	(383)
第十套(拍手操)	(389)
八、徒手体操教学注意事项	(395)
第二章 持轻器械练习	(398)
一、体操棍操	(398)
第一套	(400)
第二套	(405)
第三套(行进间体操棍操)	(411)
二、实心球操	(416)
第一套	(417)

第二套	(423)
第三套(行进间实心球操)	(429)
三、木哑铃操	(435)
第一套	(435)
第二套	(441)
第三套(行进间木哑铃操)	(446)
四、持绳操	(452)
第一套	(452)
第二套	(458)
第三套(行进间持绳操)	(464)
五、轻器械操教学注意事项	(469)
第三章 利用器械练习	(471)
一、肋木操	(471)
第一套	(472)
第二套	(477)
二、体操凳操	(482)
第一套	(483)
第二套	(488)
三、器械操教学注意事项	(495)
第四章 儿童少年广播体操	(496)
第一套(七岁至八岁)(图解和动作说明)	(496)
第二套(七岁至八岁)(图解和动作说明)	(505)
第三套(七岁至八岁)(图解和动作说明)	(513)
第四套(七岁至八岁)(图解和动作说明)	(521)
第五套(七岁至八岁)(图解和动作说明)	(529)
(九岁至十二岁)(图解和动作说明)	(536)
第六套(乙组:七岁至九岁)(图解和动作说明) ...	(543)
(甲组:十岁至十二岁)(图解和动作说明) ...	(551)

第七套 (一) (图解和动作说明)	(559)
第七套 (二) (图解和动作说明)	(570)
第五套少年广播(韵律)体操(一)	
(图解和动作说明)	(581)
第五套少年广播(韵律)体操(二)	
(图解和动作说明)	(594)
第五章 成年广播体操	(610)
第一套 (图解和动作说明)	(611)
第二套 (图解和动作说明)	(622)
第三套 (图解和动作说明)	(631)
第四套 (图解和动作说明)	(640)
第五套 (图解和动作说明)	(651)
第六套 (图解和动作说明)	(657)
第七套 (一) (图解和动作说明)	(666)
第七套 (二) (图解和动作说明)	(678)
第六章 健美操	(694)
一、少年儿童健美操	(696)
二、大众健美操	(705)
三、新潮健美操	(715)

第三部分 体育游戏

第一章 体育游戏概述	(732)
一、体育游戏的意义和作用	(732)
二、体育游戏的组织教学	(733)
(一) 游戏前的准备	(733)
(二) 游戏的组织与进行	(734)
(三) 游戏的结束和总结	(736)

三、体育游戏教学应注意事项·····	(736)
(一) 加强组织纪律性 ·····	(737)
(二) 要善于观察, 调节学生的情绪 ·····	(737)
(三) 时刻把安全教育放在首位 ·····	(737)
(四) 寓思想教育于游戏之中 ·····	(738)
第二章 体育游戏实例·····	(739)
一、奔跑、跳跃游戏·····	(739)
(一) 蜈蚣赛跑 ·····	(739)
(二) 正方形跑道 ·····	(740)
(三) 快速反应 ·····	(741)
(四) 抢占“安全岛” ·····	(742)
(五) 画人头 ·····	(743)
(六) 矮人赛跑 ·····	(744)
(七) 齐心协力 ·····	(746)
(八) 倒跑接力 ·····	(747)
(九) “抢种抢收” ·····	(748)
(十) 你追我赶 ·····	(749)
(十一) 顺线追捕 ·····	(750)
(十二) 抢圈 ·····	(751)
(十三) 叫号抢位 ·····	(752)
(十四) 双人两足跳远赛 ·····	(753)
(十五) 跳“田”字 ·····	(754)
(十六) 猜拳跳跃 ·····	(756)
(十七) 双人跳绳接力 ·····	(756)
(十八) 抢西瓜 ·····	(757)
(十九) 翻身接力 ·····	(759)
(二十) 吊臂接力 ·····	(760)
(二十一) 躲避竹竿 ·····	(761)

二、投掷游戏.....	(762)
(一) 乒乓球投准	(762)
(二) 胜利属谁	(763)
(三) 赶球入洞	(764)
(四) 轮番决战	(765)
(五) 上下传球比快	(767)
(六) 打立柱	(768)
三、球类游戏.....	(769)
(一) 吹气球赛	(769)
(二) 托球	(770)
(三) 钻地道	(771)
(四) 活动篮筐	(772)
(五) 地滚球比赛	(773)
(六) 球不归三	(774)
(七) 搬运南瓜	(775)
(八) 胯下地滚球	(776)
(九) 抛球呼号	(777)
(十) 两球相追	(778)
(十一) 滚球接力赛	(779)
(十二) 棒打足球	(780)
(十三) 头顶气球赛跑	(781)
(十四) 赶“猪”比赛	(782)
(十五) 连投空篮	(783)
(十六) 单人双球	(784)
(十七) 坐打实心球	(785)
(十八) 出击争球	(786)
(十九) 满场飞	(787)
(二十) 攻破防线	(789)

(二十一) 骑马传球	(790)
(二十二) 运球占圈	(790)
四、体操游戏	(792)
(一) 翻滚接力	(792)
(二) 跳山羊, 钻地洞	(793)
(三) 双棒夹球	(794)
(四) 过“独木桥”	(795)
(五) 攻双圈	(796)
(六) 自愿组合	(797)
(七) 统一行动	(798)
(八) 钻圈上杠	(799)
(九) 双人前滚翻	(800)
(十) 快钻山洞	(801)
(十一) 兔跳比快	(802)
(十二) 大象行走	(803)
(十三) 推车接力	(804)
(十四) 夜练“平衡木”	(805)
(十五) 爬绳夺标	(806)
(十六) 运球滚翻接力	(807)
(十七) 连续作战	(808)
五、其它游戏	(810)
(一) 顺、倒报数	(810)
(二) 加数报数	(810)
(三) 大小西瓜	(811)
(四) 电话号码	(812)
(五) 数兔子	(813)
(六) 间隔倒数	(814)
(七) 秘密口令	(815)

(八) 追踩长蛇	(816)
(九) 消磁	(817)
(十) 抓耳鼻	(818)
(十一) 搬人出圈	(819)
(十二) 攻城	(820)
(十三) 马步击掌	(821)
(十四) 异姿行	(822)
(十五) 架桥过河	(823)
(十六) 盲人过河	(824)

● 第一部分

□ 队列队形