

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

新世纪接班人素质培养

艺术素质培养：体操



艺术素质培养·体操(27)

第一章 体操的概论

体育是社会主义现代化建设的一个组成部分，体操是体育运动项目之一。所谓体操是指以徒手，持轻器械或在器械上按规定完成的具有一定艺术性的身体操练。由于练习的形式和要求与田径、球类等项目具有不同的特点，决定它的特殊作用，因此，它是各类学校实施体育教育、培养全而发展的社会主义“四有”人才的一项重要内容，也是体育院校，系科的必修课程。

体操的含义和内容随着时代的前进而不断发展、变化。现代体操是人类社会经过长期的实践，并在科学技术和生产力不断提高的基础上创造和发展起来的。“体操”一词来源于希腊语（Gymnastike），即赤膊的意思，相传古希腊人在锻炼身体时多赤膊。公元前5世纪，希腊人把锻炼身体的一切活动，诸如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马和军事游戏等，统称为体操。这个概念一直沿用到19世纪末和20世纪初，由于各项体育运动的发展，以及生理学家、医学家和体育研究人员对各项体育运动的结构、功能和价值等的深入研究与科学区分，才把原来作为体育总概念的体操演变为现在的概念。

体操内容及分类

一、体操的内容

现代体操的内容丰富多彩，练习形式多种多样。由于完成动作的形式、方法和对人体的主要作用不同，一般可包括下列内容。

（一）队列队形练习

队列队形练习包括队列练习和队形练习。其主要功能是使人体体态端正、动作准确、反应迅速、姿势优美，并能培养练习者高度的组织纪律性和集体主义精神。

（二）徒手体操

徒手体操是指以徒手形式进行的身體操练。包括身体各个环节、各种类型的单个和成套动作。其主要功能是培养人体的正确姿势，促进身体的正常发育，提高人体的机能水平和身体素质。

（三）轻器械体操

轻器械体操是指手持某种轻器械进行的身體操练。一般包括体操棍、实心球、跳绳、木哑铃和沙袋等。各种器械都有自身的特点，其功能也各不相同。例如，利用跳绳做各种跳跃练习，可增强腿部力量，提高协调、灵敏、速度和力量等身体素质。

（四）专门器械体操

专门器械体操是指在某些专门器械上进行的身體操练。一般包括平衡木、爬绳、爬竿和体操凳等。各项专门器械都有自身的特点，其功能也各不相同。例如，经常练习爬绳，可有效地提高力量、协调等身体素质。

（五）器械体操

器械体操是指在特定器械上进行的身體操练。包括在鞍马、吊环、双杠、单杠、高低杠和平衡木等器械上进行的各种不同难度的练习。其主要功能是提高人体的各项素质和中枢神经系统的灵活性，培养人的勇敢、顽强、果断等良好品质。它们均是竞技体操项目。

（六）自由体操

自由体操是竞技体操项目之一。包括徒手体操、技巧运动中的翻腾动作、舞蹈、各种转体、跳跃、平衡和用力等动作。其主要功能是发展各种身体素质，培养正确的身体姿势和动作节奏感，提高艺术修养。

（七）跳跃

跳跃是指以下肢（和上肢）用力使身体腾空的各种练习。包括一般跳跃和支撑跳跃。其主要功能是增强弹跳力，发展协调性，提高心血管系统和呼吸系统的机能，培养勇敢、果断等良好品质。支撑跳跃是竞技体操项目之一。

（八）技巧运动

技巧运动通常称为“翻跟头”。包括滚动、滚翻、手翻、空翻和各种抛接、平衡等动作。其主要功能是提高前庭分析器的机能和灵敏、协调、力量、速度等身体素质。

（九）艺术体操

艺术体操是指在音乐伴奏下进行的有节奏的身体练习和持绳、圈、球、棒、带等轻器械练习。其主要功能是发展柔韧、协调、灵敏和速度等身体素质，锻炼健美体态，培养节奏感和韵律感，提高艺术修养。目前是女子特有的项目。

（十）运动辅助体操

运动辅助体操是指根据某运动项目的特点和练习者个人的具体情况，以及所要达到的要求而选编的一种专门性的身体操练。内容包括徒手体操、各种器具和器械体操。其主要功能是改善人体机能，增强身体素质，改进运动技术，提高运动成绩。

（十一）实用性体操

实用性体操是指根据生产建设或军事的实用技能而选用的身体操练。内容包括攀登、爬越和搬运等。其主要功能是增强体质，锻炼意志，学习和掌握一定的实用技能。

（十二）生产体操

生产体操是指根据劳动者的生产条件和劳动特点编排的徒手或持一定器械的身体操练。内容包括工前操、工间操和工后操等。其主要功能是促使身体机能适应劳动的需要，提高劳动效率，消除或减轻因局部劳动而引起的疲劳，预防职业病。

（十三）医疗体操

医疗体操是指根据伤病和保健的需要，配合各种医疗措施，选用徒手和各种特殊器械进行了身体操练。其主要功能是使身体局部或整体的机能得到改善，治疗创伤、疾病，并起保健作用。

（十四）健美体操

健美体操是指为了健身与健美，在现代音乐伴奏下，针对发展身体各部位的要求而进行的有韵律的身体操练。内容包括各种舞蹈、艺术体操和基本体操中节奏感强、有力度的动作。其主要功能是增进身体健康，塑造美的形体，陶冶美的情操。

（十五）团体操

团体操是指有一定主题思想的综合性集体表演形式的身体操练。内容包括徒手体操、轻器械体操、技巧运动、队列队形练习和艺术装饰（组字、图案、造型、音乐、服装、道具、背景）等。其主要功能是进行思想政治教育，

培养组织纪律性和集体主义精神，还能给人以美的享受，陶冶人的情操。

二、体操的分类

对上述体操内容，可以根据不同的原则进行不同的分类。按身体练习的形式分类，体操可分为徒手体操、持轻器械体操和器械体操等三类。按身体操练所要完成的主要任务分类，体操可分为四类，即以增强体质、促进身体全而发展的基本体操；以挖掘人体潜能、提高竞技能力的竞技性体操；以根据某种需要帮助完成特定任务的辅助性体操；以一定的主题思想进行宣传教育的团体操（详见表 1—1）。其中技巧运动和艺术体操已发展成为独立的比赛项目；器械体操、自由体操和支撑跳跃则是现代男女竞技体操的比赛内容。

表 1—1 体操分类表

基本体操					竞技性体操					辅助性体操			团体操	
队 列 队 形 练 习	徒 手 体 操	轻 器 械 体 操	专 门 器 械 体 操	健 美 体 操	器 械 体 操	自 由 体 操	支 撑 跳 跃	技 巧 运 动	艺 术 体 操	运 动 辅 助 体 操	实 用 性 体 操	生 产 体 操	医 疗 体 操	

体操的特点

体操运动与田径、球类等主要运动项目比较，概括起来主要有多样性、规定性、护助性、艺术性和创造性五个特点。

一、多样性

多样性是指体操运动的内容丰富，练习形式、动作和技术多种多样。这是其他任何运动项目不可比拟的。多样性具体表现内容多样、项目多样、动作多样、技术多样和变化多样等方面。

体操的多样性特点，首先使体操包括了由简到繁、由易到难的各种身体练习，这就容易为具有不同主观和客观条件的人们所接受，满足人们全面锻炼身体或有重点地锻炼身体的需要，从而在人民群众中容易普及推广。

二、规定性

规定性是指对完成任一体操动作的形式、方式和规格等都有明确的要求。这是根据人体的解剖、生理和各种练习的特点而作出的规定。具体表现在对完成动作的规格，诸如人体运动的角度、幅度、速度、高度、远度、节奏和姿态等都有严格的质量标准。同时还要采用正确的形式和方法，才能合理地完成动作，收到满意的练习效果或得到较高的评价。动作的规格标准既是相对稳定的，又可随练习者水平的提高而逐步发展提高。

三、护助性

护助性是指在体操教学、训练乃至比赛中，广泛采用各种形式和保护帮助，以保证人身安全，提高练习效果。保护帮助既是一项安全措施，又是一种重要的教学方法，它对防止伤害事故、加速掌握动作和培养良好的思想品德等都有重要作用现代体操运动技术水平之所以迅速提高，它与采用科学的

保护帮助方法密切相关。

四、艺术性

艺术性是指在完成体操动作时，应充分表现出人体的外在美和内在美，给人以艺术感受。艺术美是综合性的：体型和姿态美是基础，动作和技术美是核心，音乐和服饰美是条件精神和情操美是灵魂。要把这四个方面统一起来，才能充分体现出体操的艺术性特点。

五、创造性

创造性是指体操的动作和难度、完成动作的技术和质量动作的组织和编排等，都在不断推陈出新，有所发明，有所前进。创造性是体操发展的一个重要标志，不论是基本体操和辅助性体操，还是团体操和竞技性体操，都在原有基础上迅速发展，不断创新。可以说，创造性是体操的生命。

体操的目的和任务

根据体育的多元功能和我国当前社会经济的发展与人民生活水平提高的需要，我国体育的目的是增强人民体质，丰富社会文化生活，为建设社会主义服务。体操是我国重点开展的体育项目之一，也应该为达到体育的目的服务。为此，决定了体操的任务包括以下四个方面。

一、增强人民体质，促进人体全面发展

体操具有多样性特点，人们可以根据不同的需要，结合当时的具体情况，从众多的内容、项目和动作中，选择适合于自己的单个动作、联合动作或成套动作，坚持经常练习，就能促进练习者的体格健壮，全面发展体能，提高适应能力，促使精力充沛，生命力旺盛，使身体得到全面发展。

二、提高运动水平，攀登世界技术高峰

在我国竞技体育发展战略中，体操占有重要的地位。继续提高运动水平，攀登世界技术高峰是国家和人民的需要，也是体操运动本身发展的需要。提高运动技术水平应以训练科学化为重点，运用先进的科学理论方法和技术，控制体操训练的全过程，最大限度地提高训练效益，继续保持我国体操水平在国际上的领先地位，在国际比赛中为国争光。

三、进行健美教育，提高文化艺术素养

健与美作为人的个性和谐发展的精神文明的综合标志广泛地寓于体操练习之中。首先，通过优美的动作示范的表演，培养练习者对美的需要和美的感情，并在实际练习中传授有关美的知识、规律和标准，培养美的观点，逐步提高欣赏美的能力。其次，培养练习者根据美的知识和规律，塑造人的体型美、姿态美和动作美，使人体发育匀称，肌肉发达，通过外在美影响练习者的心理和思想品德等内在美，使其对个人的行为要求更严格，向往美好的生活，树立远大的理想，提高文化艺术素养。

四、结合体操特点，培养良好思想品德

首先，结合体操的规定性特点，要求学生按规格标准协调、准确地完成动作，培养严肃认真、一丝不苟的工作态度和对自己行为的责任感；要求学生按统一口令，协同一致地完成队列或徒手体操动作，培养高度的组织纪律性和集体主义精神等。其次，结合体操的互助性特点，要求学生互相保护帮助，加强团结，增进友谊，培养助人为乐和舍己为人的良好品德。此外，在各种复杂、不利的条件下做各种练习，还可培养学生坚定、沉着、果断等优

良品质；腾越各种障碍，培养勇敢、顽强和克服困难的精神；对动作技术和规格质量不断完善、更新，培养锐意进取、开拓前进的创造精神等。

体操的发展

体育是一种社会现象，是人类有目的、有意识的社会活动。在古代很长一段时间，人们把一切身体活动，包括走、跑、跳、投、攀登、爬越、舞蹈、摔跤和骑马等，都称为体操。随着人类社会的发展，体操也逐渐演变，经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。体操在世界上有着悠久的历史，是人类文化宝库中的珍贵遗产之一。了解体操发展的历史，可以继承历史遗产，借鉴前人的经验教训，促进我国的体操事业更快地反展。

一、我国体操发展简况

早在远古时代，我国就有了体操的萌芽。据文物史料的记载，我国古代体操可归纳为两大类：一类是强筋骨、防疾病的医疗体操，称为“导引养身术”。其中比较典型的有医学名著《内经》中的“导引养身术”，东汉末年名医华佗创编的“五禽戏”和宋代的“八段锦”等几种。另一类是反映在民族舞、戏剧、杂技、武术之中和流传于民间的技巧运动，随着这些项目的发展而具有较高的水平。此外，清代有了木制单杠和近似吊环的“皮条”，仍保留至今。

19世纪60年代，近代体操经由军事学堂和教会系统从国外传入我国。到20世纪初，有些省市的学堂开始设立“体操专修科”，培养了一批学生，对推动体操运动的开展起到了一定的积极作用。在新中国成立前，各级学校也开展了一些体操活动，但设备简陋，项目不全，技术水平很低，没有举行过正规的全国性体操比赛。

中华人民共和国成立以后，在党和政府的正确领导和关怀下，体操运动和其他运动项目一样，得到了迅速的发展。

（一）基本体操

从1951年开始，中华全国体育总会筹委会和教育部等八个单位，联合发出关于推行“广播体操”的通知至今，在全国范围内先后推广了多套成人、少年和儿童广播体操，这对增进人民身体健康起到良好作用。

近年来，随着遍及全球的健美热，各种不同年龄、性别和练习形式的健美体操风靡世界。为了不断满足广大民众健身健美的需求，各单位都有领导、有计划地开展了多种形式的健美操活动，国家教委还在中小学推广了广播（韵律）体操，各地先后举行了各种类型的健美操比赛。可以预见，随着人们物质文化生活水平的提高，这一具有强烈时代气息的健身健美手段将会更有魅力，发展成为群众最喜爱的体育活动。

（二）辅助性体操

1960年，一些体育工作者深入到工厂、农村等劳动现场，根据各种不同劳动的特点，结合当地的实际情况，创编和推广了各种类型的生产体操，如钢铁工人操、纺织工人操等，不仅增强了广大职工的身体健康，提高了劳动生产率，而且还活跃了职工的文体生活，推动了群众体育活动的普及和发展。另外如医疗体操和运动辅助体操等，也都在实践中有较大的发展。

（三）团体操

新中国成立以后，不同规模和形式的团体操逐步开展起来。本世纪 50

年代初期,在各省、市大型运动会上或在庆祝节日活动中,常有大型团体操表演,其中影响较大的是历届全国运动会开幕上的团体操表演和第11届亚运会上的团体操表演,都达到了较高的水平,现已形成独立的较完整的理论体系。可以预见,这一主题思想突出,能对民众进行宣传教育,并能显示国家繁荣昌盛、兴旺发达的体操运动,今后仍将会大放异彩。

(四) 竞技体操

1953年,我国第一次将体操列入全国比赛;1954年,第一次按现代体操男子六项、女子四项进行正式比赛;1955年,第一次举行全国体操比赛;1956年,成立了全国体操协会,并加入了国际体操联合会;制定了体操规则,建立了裁判员和运动员等级制度,在全国体操锦标赛上通过了首批运动健将;举行了第一届全国少年运动会体操比赛,培养了后备力量;编辑出版了我国第一本比较完整的《体操术语》一书。所有这一切都为我国体操运动的迅速发展与提高奠定了良好的基础。

我国从1958年开始参加第14届世界体操锦标赛,获得男子团体第11名、女子团体第7名。1962年,在第15届世界体操锦标赛上,男队一跃为团体第4名,并获得鞍马第3名;女队获得团体第6名,均已达到国际水平。在1979年的第20届世界体操锦标赛上,我国体操队重露头角,获男子团体第5名、女子团体第4名,并获得高低杠金牌,开始步入世界先进水平的行列。在1983年的第22届世界体操锦标赛上,我国男队战胜了实力雄厚的原苏联队,获得了男子团体冠军。此外,在世界体操三大比赛中,我国优秀体操选手还取得了多项个人冠军,最突出的是在第六届世界杯体操比赛中,李宁一人获得全能五个单项的金牌,创造了男子体操竞赛史上的奇迹,为祖国争得了荣誉,为世界体操运动的发展做出了贡献。

二、国际竞技体操发展简况

(一) 世界体操三大比赛发展简况

世界体操三大比赛是指奥运会体操比赛、世界体操锦标赛和世界杯体操比赛。

1896年在欧洲成立了国际体操联合会,并在第一届奥运会上开始了最早的国际体操比赛。比赛仅有男子参加,项目有双杠、单杠、鞍马、吊环和爬绳等。1903年举行了第一届世界体操锦标赛,在1928年奥运会和1934年世界体操锦标赛中,开始有女子参加比赛。竞技体操有男子六项、女子四项比赛,分别是在1936年和1952年的奥运会上确定的。1975年开始举行世界杯体操比赛,1978年国际体操联合会研究决定,奇数年举行世界体操锦标赛,偶数年相同举行奥运会和世界杯体操比赛。进入本世纪90年代,随着整个竞技体育水平的发展和提高,世界体操三大比赛的赛制、赛程、内容等,都在不断地发展、变化。

(二) 体操规则和技术发展简况

在本世纪50年代,初步制定了体操评分规则,确定了动作难度和相应的评分方法;运动员完成动作的难度较低,但质量较高、稳定性较好,原苏联男、女队一直保持领先地位。本世纪60年代,体操规则中修改、提高了动作难度,采用了团体赛、个人全能决赛和个人单项决赛的新方法和新的评分方法;1968年男子体操规则规定单项决赛采用“三性”加分;各项技术开始创新,1968年日本的笠松在吊环上创造了高转肩新技术,日本男队以动作难度大、编排新颖和技术先进战胜了原苏联男队,原苏联女队仍能保持优势。本

世纪 70 年代，体操规则又提高了难度，1975 年确定了三种比赛中采用“三性”加分；1972 年日本在男子单杠上创造“旋”空翻，开始了体操全面创新的阶段；1979 年原苏联男队再次超过日本男队荣获团体冠军，罗马尼亚女队迅速崛起，新加坡等国体操也迅速发展，体操选手出现了年轻化趋势。本世纪 80 年代，增加了“D”组难度，修改了团体（规定动作）比赛形式和个人全能与单项决赛的比赛、计分方法；体操技术向难、新、美、稳相结合的艺术化方向发展，女子项目“男性化”，体操运动在世界各国更加普及。进入本世纪 90 年代后，体操规则增加了“E”组动作，修改了比赛的内容，调整了竞赛制度，这些都对体操运动的发展产生深远的影响。展望未来，随着竞赛复杂化、选手年轻化和训练科学化等程度的不断提高，竞技体操将会迅速发展到一个新的水平。

复习思考题

1. 何谓体操？简述体操的目的和任务。
2. 简述体操的内容和分类。
3. 体操有何主要特点？
4. 试述通过体操教学如何进行健美教育？
5. 如何结合体操特点进行思想品德教育？

第二章 基本体操

基本体操是指为增强体质，提高人体基本活动能力，促进身体全面发展而进行的最基础、最根本的身体操练。其内容包括：队列队形练习、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操和健美体操等。其特点是：内容丰富、形式多样、简便易行、适应性强，从而易于广泛普及与推广。它不仅是各级各类学校体育教学中的基本教材和运动训练的辅助手段，而且是各企事业单位及广大民众锻炼身体的重要内容和手段。

基本体操的内容

一、队列队形练习

队列练习是指全体学生按照一定的队形做协同一致的动作；队形练习是指在队列练习的基础上所做的各种队形和图形的变化。前者必须严格按照《中国人民解放军队列条令》进行，后者则可根据体操课的需要而灵活运用，二者紧密联系，在统一口令指挥下，达到整齐一致。通过队列队形练习，对于培养学生的组织性、纪律性和集体主义精神，养成学生“团结、紧张、严肃、活泼”的优良作风，促进学生身体的正常发育和形成正确的身体姿势，培养动作的节奏感、韵律感和协同一致的集体活动能力，集中学生注意力、调节学生情绪和提高学生兴奋性等诸多方面，都具有十分重要的作用。把队列队形练习作为体育教学的组织措施，能调动学生做操、做游戏和比赛的积极性，有助于完成体育课的教学任务与提高教学质量。

（一）队列练习

队列练习分原地动作和行进间动作两种。

1. 原地动作包括 常用动作, 如集合、解散、立正、稍息、看齐、报数、踏步、立定等; 原地转法, 如向左(右、后)转, 半面向左(右)转, 面对面(背靠背)向左(右、后)转等; 原地队列变化, 如由一列横队变二(三)列横队及其还原, 由二列横队变四列横队及其还原, 由一路纵队变二(三)路纵队及其还原, 由二路纵队变四路纵队及其还原, 由一列横队变二路纵队及其还原等。

2. 行进间动作包括 各种走步、立定、步法互换和移动, 如齐步走、便步走、正步走和跑步走, 各种走步及其互换和立定, 向前、后、左、右移动等; 行进间转法, 如齐步和跑步向左(右、后)转走, 左(右)转弯走, 左(右)后转弯走, 横队与纵队转弯走等; 行进间队列变化, 如由一(二)路纵队变二(四)路纵队及其还原, 由一(二)列横队变二(四)列横队及其还原等。

(二) 队形练习

队列练习分图形行进、队形变化、散开与靠拢等。

1. 图形行进包括 直线行进, 如绕场行进、错肩行进等; 斜向行进, 如对角线行进、交叉行进、三角形行进等; 曲线行进, 如蛇形行进, 圆形行进、“8”字形行进、螺旋形行进等。

2. 队形变化包括分队走、合队走、裂队走、并队走和一路纵队依次转弯变成多路纵队及其还原等。

3. 散开与靠拢包括横队或纵队的两臂间隔、两步距离的散开与靠拢, 横队变梯形散开与靠拢。纵队变弧形向前(后)散开与靠拢, 依次散开与靠拢等。

二、徒手体操

徒手体操是指以徒手形式进行的身体操练。包括由身体不同姿势和身体各环节的各种不同类型动作所组成的单个、单节和成套动作。徒手体操具有形式简便, 动作多变, 不受场地、器材设备和气候等条件的限制, 适合于不同对象练习和运动量易于调节等特点。经常练习徒手体操, 可以培养人体的正确姿势和美感, 增强身体素质, 提高内脏器官系统的功能, 发展动作的协调能力, 促进人体的正常发育和全面发展, 达到增强体质、增进健康的目的。根据练习的方式, 徒手体操可分为单人动作、双人动作和集体动作等。

(一) 单人动作

单人动作包括身体各环节在不同方向上的各种基本姿势和基本动作。具体内容详见下表 2—1。

表 2—1 徒手体操身体基本姿势和基本动作表

动作类型	头顶	上肢	下肢	躯干	全身
立					
蹲					
弓步					
撑					
卧					
跪					
倾					
举					
摆					
屈					
伸					
波浪					
振					
踢					
绕					
绕环					
转					
跳					
倒					

（二）双人动作

双人动作是在单人动作的基础上，两人互相协调配合进行的身体操练。但它不是简单动作的重复，而是要充分利用两人的条件，通过互相协作、互相借助、互相对抗等手段，达到锻炼身体的目的。根据用力性质的特点，双人动作可分为助力性动作、对抗性动作和协同性动作。

1. 助力性动作指一人帮助另一人做动作。如一人帮助另一人拉肩、搬腿、体前屈等。

2. 对抗性动作指两人互相用力对抗做动作。可分为三种情况：两人同时做克制性用力，如两人侧向成弓步，单手互握互拉等；既做克制性用力、又做退让性用力，如两人面向成弓步，两手互握、两臂依次用力互推等；一人做克制性用力，另一人做退让性用力，如两人面向成弓步，两手互握，一人两臂用力前推，另一人退让，转轮进行。

3. 协同性动作指两人互相帮助或依附地同时做动作。如两人背向成弓步，两手互握互拉，两人面向拉手蹲跳等。

（三）集体动作

集体动作是指在双人动作的基础上，多人互相配合进行的身体操练。如集体围成一圆形、手互握，前弓步做臂上举、体后屈，后弓步做臂后举、体前屈等。

三、轻器械体操

轻器械体操是指手持体操棍、实心球、跳绳、哑铃、沙袋等轻器械进行的身体操。它既有身体各环节的运动，又有抛接、传递或脚夹等变化器械的

动作，还可以轻器械为障碍做各种动作和游戏等。练习时应利用不同器械的特点，变化器械对身体的影响，可改变练习的强度；根据不同器械的特点，变化器械与身体各环节动作的配合，可改变练习的难易；利用器械的使用方法，可变化多种练习形式。这种练习能增强身体各关节的柔韧性、灵活性和肌肉的控制能力，发展力量和弹跳力等素质，培养正确的身体姿势，提高动作协调性的练习兴趣等。它常用于体育课的准备部分或基本部分的教材及身体素质练习，还用于个人、集体和团体操表演之中。

（一）体操棍练习

体操棍为木质棍棒，长 1.0—1.2m，圆形直径 2.0—2.5cm。无专用棍时，可用竹竿或树枝代替；少年儿童用棍可稍短；为增加运动负荷，可改用相同长度和直径的铁棍做练习。体操棍练习的主要内容有：持棍基本方法，如握棍方法、换棍方法、换握方法和棍在空间部位规定等；持棍基本动作，如持棍立正、稍息、行进，持棍举，持棍绕和绕环等；限制性动作；模仿性动作；持棍体操和游戏等。

（二）实心球练习

实心球的球壳可用帆布、皮革或胶皮制成，内装棉花、布头或松软物。其重量一般是 0.5—2.0kg，直径有 15cm、20cm、25cm 等多种规格。实心球练习的主要内容有：持球基本方法，如单手持球，双手持球、两脚夹球、持球行进（右臂伸直持球靠于体侧行进）等；定位球练习；传递球练习；抛接球练习；持球体操和游戏等。

（三）跳绳练习

跳绳练习分为跳短绳、跳长绳和持绳体操等练习。

1. 跳短绳单人跳绳长 2.0—2.3m，双人或三人跳绳长 2.5m 或稍长，绳径 1.0cm，中部稍粗。单人跳绳以两手握绳两端，一脚踩住绳中拉直稍长肘高的长度为宜。跳短绳的主要内容有：跳绳基本方法，如摇绳方法、停绳方法和持绳行进等；基本跳法和跳法变化等。

2. 跳长绳绳长约 5.0m，两人各执一端，相距约 3.0m，面对站立同向摇转，也可一端拴在固定物上一人摇转。有摇荡绳和摇转绳两种，其练习形式有单长绳跳、双长绳跳、长短绳跳和多长绳的跳绳网等。

3. 持绳体操将短绳对折做各种定位操。

（四）木哑铃练习

两手各持一木质哑铃做徒手体操类动作，动作中利用两铃做有节奏的碰击，达到动作协调一致，培养学生的协调性、节奏感，并提高练习的兴趣。木哑铃握把长 11—2cm，直径 2.8—3.5cm，中部稍粗，铃头直径 7.0—10cm，铃面可漆色。击铃方法为两手各执一铃，两手虎口相对，各以一铃头相碰出声。击铃节奏可在 4 拍中 1 次击、2 次击、3 次击或 4 次击，也可 1 拍中 2 次击或后半拍击等。具体内容与徒手体操大致相同。

四、专门器械体操

专门器械体操是指利用肋木、体操凳、爬绳（竿）等进行的身体操练。其特点是身体依附于器械上，通过变化移动的高度、远度、做法及附加条件，如负重、辅助器械等，改变对身体的影响。这类体操对于增强肌肉力量和速度，提高攀登能力，培养勇敢、坚毅的精神等，都有良好的作用。专门器械体操常用于身体训练和体育课的准备运动，又是培养攀爬能力的手段。

（一）肋木练习

肋木练习内容多样，练习时可采用单纯悬垂、混合悬垂、混合支撑、腿置于肋木上或手扶肋木等形式进行；可单人做或双人配合进行练习。肋木练习的主要内容有：发展身体各环节的练习、攀登练习和肋木体操等。

（二）爬绳（竿）练习

爬绳（竿）是指用手或手脚同时攀登绳（竿）的身体操练。绳为麻制，长度约4.5m，直径3.0—3.2cm；竿为竹制，表面平滑，长度和直径同绳。爬绳（竿）练习的主要内容有：爬垂直绳（竿）、爬横绳以及荡绳等。

五、健美体操

健美体操动作内容丰富多彩，练习的形式多以徒手和持轻器械为主。从其所表现的性质和形式特征来看，主要包括以下内容。

（一）队列队形变化

在集体的健美体操练习和表演中，常常用走步、跑步、跳步等变换成各种方形、矩形、菱形、交叉队形或几个人的小组合等队形，使表演更具有动态美和集体造型美，并能提高练习兴趣。

（二）徒手体操动作

徒手体操动作是健美体操最基本的内容，它要求按照人体解剖部位，选择各种屈伸、举振、绕转、扭动和跳跃等动作，进行身体各环节的健美锻炼。

（三）轻器械体操动作

轻器械体操动作是指采用实心球、体操棍、哑铃等轻器械进行的健美体操练习。利用轻器械做健美体操，应充分发挥器械的特点，使健美体操多样化，以提高练习者的兴趣，收到更好的锻炼效果。

（四）舞蹈、艺术体操动作

健美体操还吸收了芭蕾舞、现代舞和艺术体操中一些节奏感强、有力度的基本动作，尤其增大了髋关节的活动幅度，提高了锻炼的效果。

（五）简单的技巧动作

在上述四项内容基础上，根据健美操练和比赛的需要，又吸收了简单的技巧动作，从而提高了健美操的难度，丰富了健美操的内容。

影响动作效果的因素

正确地运用影响动作效果的各种因素，可以改变动作的做法和难易，合理安排运动量。有选择地锻炼身体的某些环节，收到更好的练习效果。

一、身体姿势

身体姿势是指做动作时身体形态的外部表现。它包括开始姿势、动作过程中的姿势和结束姿势。做动作时身体姿势的改变及正确与否，都直接影响动作的难易程度和锻炼效果。例如，做体前屈动作时，两臂上举比侧举对腹背部肌肉的作用大；两腿伸直比两腿弯曲的难度大，并且能达到拉长大腿后部肌肉和韧带的目的，后者的姿势不正确，完成动作虽易，但锻炼效果差。

二、动作方向

动作方向是指动作经过一定的路线所指向的目标。若动作方向不同，则影响的肌肉群也不同。例如体前屈主要作用于腰背和大腿后部的肌肉群，而体后屈则主要影响腹背和大腿前部的肌肉群。因此，正确地运用动作方向，可有效地锻炼身体的某些环节或使身体得到全面锻炼。

三、动作路线

动作路线是指做动作时身体或身体某环节运动的轨迹。采用不同动作路线的交换练习，可有效地培养人体的协调性，并能提高练习兴趣，例如从左臂前举、右臂侧举开始，两臂向下绕至左臂侧举、右臂前举，比两臂直接成左臂侧举、右臂前举的路线复杂，其协调性要求较高，动作较新颖，能集中练习者的注意力，激发练习的积极性。

四、动作幅度

动作幅度是指做动作时身体或身体某环节移动距离的大小。它直接影响动作的运动量和难易。例如踢腿运动，向前踢腿至髋水平与向前踢至肩水平比较、弯腿前踢与直腿前踢比较，前者的幅度小，肌肉拉力就小，动作对人体的影响就小。因此，选择不同幅度的动作，是调节运动量和改变动作难易程度的有效方法之一。

五、动作速度

动作速度是指在单位时间内身体或身体某环节移动的距离。例如用一拍的时间做两臂上举比两臂前举移动的距离长，故速度快，肌肉紧张程度高，负荷强度大。因此，练习中常用变化动作速度的方法来调节运动负荷量。

六、动作频率

动作频率是指在单位时间内动作重复的次数。例如在两拍的时间内，臂向前绕环两周比绕环一周的动作频率快一倍，对身体的影响就大。因此，变化动作频率是高节运动负荷强度的方法之一。

七、动作节奏

动作节奏是指动作的强弱和快慢均匀地、周期性地交替。动作节奏合理，可使肌肉紧张与放松交替进行，减少能量消耗，防止或延缓疲劳的出现，提高肌肉的工作效率，有利于动作的掌握，例如两臂向前绕环动作，可先做两臂前摆、两臂后摆，接着做两臂向前绕环。这样一张一弛交替进行，可提高肩带肌肉群的工作效率。

选编动作的原则和方法

一、选编动作的原则

为适应各种不同对象锻炼的需要，在选择和编排徒手体操、轻器械体操和健美体操等动作时，必须遵循下列各项原则。

（一）明确的目的性

首先要考虑编操的目的、任务和需要解决的问题。如编制保健性的广播体操，应选编简单易学、又有锻炼价值的动作，以适应不同年龄、性别和健康水平的人练习，达到增强体质，促进健康的目的。如编制体育课准备活动的教材，应选编能充分活动身体各环节、逐步提高身体机能水平的动作，并结合基本部分的内容做好准备。如编制专门身体训练的教材，应选编与主项技术在动作结构上相同或相近的简单的动作，这样才能更好地完成任务。

（二）鲜明的针对性

应根据对象的年龄、性别、身体状况、训练水平、场地、气候等条件，因人而异，因地制宜，合理地选编动作。在编制儿童体操时，应选编活泼快、模仿性强、简单易学的动作，以培养正确的身体姿势，促进身体的全面发展；在编制青年人体操时，应选编刚健有力、富有朝气、幅度大、变化多、

有一定难度的动作；在编制女子体操时，则应选编优美柔和、美观大方、协调性、节奏感和韵律感较强的动作；在编制老年人体操时，则应选编路线简单、幅度较小、速率较慢、起伏不大的动作；在编制生产体操时，应根据不同的工种和不同的劳动条件来选编动作。

（三）严谨的科学性

整套动作应科学安排运动负荷，全面锻炼身体。

1.全面锻炼身体全套动作选编的内容，首先应使身体的头颈、臂肩、髋、躯干等各环节都得到锻炼；其次是基本方向、中间方向和斜方面的动作交替进行；最后要使人体的力量、柔韧、速度和灵敏等互质得到全面发展。要把这三个方面结合起来，才能达到全面锻炼身体的目的。

2.合理安排负荷整套动作的运动量应符合人体机能活动的规律，由浅入深，由小到大，由慢到快逐渐增加运动量。通常的顺序是：上肢或伸展运动、四肢或扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腰部、躯干或腹背运动、全身运动、跳跃运动，以及整理运动。如果是体育课的准备活动，则整理活动可省略，特体育课结束时再做。

成套操一般由6—10节组成，每节操重复的次数应根据对象任务和需要来确定，一般为四八拍，较激烈的跳跃运动可采用二八拍，儿童操采用二八拍为宜。

（四）一定的创造性

基本体操内容十分丰富，编制整套动作时，尤其是编制体育课的准备活动内容时，既要从实际出发，又要针对不同的要求创造性选编动作；要合理地利用影响动作效果的七个因素，不断变化更新动作内容，选编比较新颖、独具特色的动作，才能激发学生练习的积极性，提高锻炼效果。创编的动作力求朴实大方，有实用价值，动作本身和动作之间的连接要自然，身体各环节的动作配合要快调，动作的难度要适合练习者的水平。但不应单纯追求花样，变化过分频繁，以免影响练习的效果。

二、选编动作的方法

基本体操动作选编的基础是单人徒手体操动作，它以身体各环节做各种类型动作为核心，再加上影响动作效果七个因素的各种变化，即可组合成千姿百态、丰富多彩的各种动作。其基本组合形式主要有两种。

（一）身体同一环节动作的组合与变化

身体的不同环节是指头颈、肩臂、髋腿和腰腹等各环节，它们所做的相同类型和不同类型动作，以及在七个因素方面的组合与变化。选编动作时，应突出主要环节，并考虑与其他环节的有机配合。

1.相同类型动作的变化 以上肢与下肢（一腿站立）为例，可做相同与不同的方向、幅度、路线、速度、频率的举振、屈伸等同类型动作；以上肢、头颈和躯干的屈伸为例，可做两手交叉屈于头后、同时头前屈，两臂伸至侧上举、头后屈、同时上体后屈等的配合。

2.不同类型动作的变化以上肢与上肢动作为例，可做两腿半蹲、两臂前举，两腿伸直、两臂上举，两腿全蹲、两臂侧举等动作的配合。

除上述一些主要的组合与变化外，还可运用不同做法的变化，如身体各环节的动作可同时做、依次做、轮流做，或对称做与不对称做等；不同方式的变代，如可定位做，也可行进间做徒手体操、跳绳等。

基本体操的组织与教学

一、加强宣传教育

基本体操具有广泛的群众性与实用性，为了更好地开展活动必须做好宣传教育和组织工作，使学生明确做操的意义和作用，重视做操，自觉做操，坚持做操，才能使之得到普及与推广。由于做操的质量直接影响动作的效果，所以教学中要按照动作要领，严格要求、严格训练，尤其对双人徒手体操、轻器械体操及其游戏、专门器械体操中的某些练习，应切实做好组织工作，有的还应加强保护与帮助，避免发生伤害事故，培养学生认真做操的良好习惯与组织性、纪律性和集体主义精神。

二、合理组织队形

合理组织集体做操的队形，是顺利进行做操的保证。做操队形多种多样，定位操的队形一般有长方形、正方形、圆形和半圆形等。行进操的队形一般多采用一路纵队，也可采用二路或多路纵队，还可采用多列横队，一列一列依次行进做操等队形。无论选择何种队形，均应注意以下几点。

（一）依据条件定队形

应根据人数多少和场地大小等具体条件选择做操队形。

（二）便于观摩与指挥

选择的队形既要便于大家看清领操员的动作，又要便于领操员的指挥。

（三）间隔、距离要适宜

徒手体操一般为两臂间隔、两步距离；轻器械体操还要加上器材的长度或抛掷练习的范围，使练习者的前后左右不能相碰。

（四）避免外界的干扰

队形的方向要考虑风向、阳光和环境干扰的影响等多种因素。

三、正确运用示范

运用动作示范是使练习者建立完整、正确的动作表象的主要教学方法。

（一）示范的要求

正确的动作示范必须做到：姿势正确，方向准确，路线清楚，节奏合理，身体各环节的动作应协调配合。

（二）示范的位置

应根据练习的队形和人数来决定。行进做操时，一般站在纵队前 1/3 的左侧或站在圆形的圆心；定位做操时，一般站在与前列成等边三角形的顶点，圆形或半圆形站在圆心处。如果人数多、队形大，应站在较高位置示范。

（三）示范的形式

示范的形式有镜面、侧面、背面三种。

1. 镜面示范即面对练习者做反方向动作。一般用于显示左右方向、路线简单的动作。这种示范既便于学生模仿练习，又便于教师观察学生完成动作的情况，如体侧运动、伸展运动等。

2. 侧面示范即身体侧对练习者做动作。一般用于显示前后方向、路线较简单的动作。如腹背运动、前踢腿运动等。

3. 前面示范即背对练习者做同方向动作。一般用于方向、路线与身体各环节配合较复杂的动作，便于学生观察和模仿练习。如斜方向的四肢运动、全身运动等。

（四）示范的方法

示范应有明确的目的，要突出动作的关键或难点。示范的速度与方式应根据动作的难易与学生水平而定，对比较简单或学生接受的动作，可按常规速度做完整示范；对初学者或较复杂的动作，可慢速示范，或先分解示范、再完整示范，或领做示范；双人动作最好采用两人示范。

四、恰当进行讲解

讲解是用精炼的语言，说明动作的做法和要求。它可配合示范加深对动作的理解。对讲解的要求有下面几点。

（一）语言要简洁

讲解的语言应简明扼要、生动形象、通俗易懂，力求少而精。

（二）重点要突出

一般不宜讲动作的全过程，主要讲清动作的方向、路线和身体各环节的配合方法等重点、难点内容。

（三）与示范配合

在讲解的同时配合示范效果最好。对于基础较好、动作又很简单的练习，可采用只示范不讲解，或只简单提要求的方法。

（四）顺序要合理

讲解的顺序应与术语记写的顺序一致。一般是先讲下肢动作，再讲上肢动作，最后讲躯干与头颈、手眼的配合等。

五、准确下达口令

口令一般包括预令与动令两个要素，有少数口令只有动令而无预令。预令必须清楚、洪亮，长短应视队伍的大小而定，在双人或多人练习时可稍长一些，以给学生充足的准备时间；动令必须短促有力，音调应高于预令，以使學生果断地开始行动。

（一）口令的种类

根据预令与动令两个要素的配合与变化，一般可分为短促口令、断续口令、连续口令和复合口令等四种口令。

1. 短促口令特点是只有动令，发令短促有力。不论几个字，中间不停顿、不拖音，通常按音节（字数）平均分配时间，如“报数”、“稍息”等。有时最后一字稍长，如“立正”等。

2. 断续口令特点是预令与动令之间有停顿（微歇）。如“第×名、出列”、“以××为基准、靠拢”等。

3. 连续口令特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力，如“向右看——齐”、“齐步——走”等。

4. 复合口令特点是把断续与连续口令结合在一起。如“左转弯、跑步——走”、“伸展运动、预备——起”等。

（二）口令的节奏

口令的节奏是指根据动作的幅度、速度和用力程度等特点，口令应有轻重缓急、强弱快慢之分。例如：幅度很大、用力强度大的腹背运动、全身运动或绕环运动等，口令应缓慢些，音调应拉长，深沉而有力；幅度较大、刚健有力的扩胸运动和体侧运动等，口令应短促有力，音调稍高；幅度适中、柔和优美的伸展运动和四肢运动等，口令应轻而柔；幅度稍小、速度较快踢腿运动和跳跃运动等，口令应轻快；用力程度较小的整理运动和放松运动等，口令应轻松缓和，音调低平、适当拉长。总之，正确地运用口令的节奏，可使练习者更合理地进行练习，收到更好的效果。

（三）口令的变化

根据学生完成动作的情况和需要变化的动作要素，可在口令中间加入提示性语言，以使學生更好地完成动作。例如：提示身体姿势的口令，可加“一二三四、两臂伸直”；提示动作方向的口令，可加“左二三四、右六七八”；提示动作速度的口令，可加“一二加快、五六加快”等。若要换动作或连续与停止动作，还可在口令的最后一拍或两拍给予指示。例如：减下一节动作的名称“五六七四肢运动”；要求连续进行“五六再做”；要求停止练习“五六七停”等。

六、及时纠正错误

在基本体操教学中，教师要注意观察学生练习时的错误，善于分析产生错误的原因，并及时采取有效方法纠正错误，以防形成错误的动作定型。

（一）多处错误重点纠正

当出现身体姿势、动作方向、动作路线、动作速度、动作幅度等多项错误时，每次纠正应有重点，使之逐步完善。

（二）共同错误集体纠正

多数学生犯有同样的错误，可停止练习，集体纠正。

（三）个体错误分别纠正

个别人有错误时，可采用提示口令边做边纠正，或在提示中配合手势、眼神等暗示改正错误。

（四）不同错误互相纠正

当学生个体错误有较多差异时，可采用一对一对面互做互看纠正，或一人做另一人观察纠正，使学生互帮互学，争取最好的锻炼效果。

七、多种练习方法

根据成套基本体操的教学安排和学生掌握动作的熟练程度可采用多种多样的练习方法，以不断提高做操的质量和效果。

（一）分节练习法

分节练习就是成套体操的每一节之间都有停顿，各节动作分别练习。常在新学一套动作、或成套动作不熟练及动作变化较复杂的情况下采用。

（二）连续练习法

连续练习就是成套体操从第一节开始至最后一节不停顿地连续完成。一般在成套动作比较熟练或加大身体负荷时采用。

（三）分段练习法

分段练习就是把成套体操分成几段，先依次专门练习每一段的各节动作，最后将各段连续起来完成成套动作。常在分段或提高动作质量时采用。每段练习又可采用分节和连续练习方法。

（四）累积练习法

累积练习就是从第一节开始，每分节练习一次后，都再与前面一节连续起来练习一次，直至依次练完成套体操。常在提高成套动作连续和熟记动作时采用。

（五）对称练习法

对称练习就是学生按左右路或前后排，在动作的部位、方向、方法等方面做对称性练习。对称练习方法可采用面对、背对、侧对、起伏、转动和移动等来做。常在动作熟练后，为提高练习的兴趣、难度与配合能力时采用。

此外，还应根据基本体操各项目内容的具体特点，采用多种多样的教学

方法和练习方法，以不断激发学生练习的热情，提高动作质量和教学效果。

第三章 艺术体操

艺术体操在体育运动领域里是一个新的运动项目，作为国际性竞技项目，也只有 20 多年的历史。“艺术体操”一名是由俄文而来。但在西欧各国称为

“Modern Rhythmic Gymnastics”，即现代节奏体操。在日本称为“新体操”，“新”也有现代的意思。所以，目前东欧各国、亚洲朝鲜和中国都称为“艺术体操”，而西欧、美洲各国、日本则称为“现代节奏体操”。1975 年由国际体联正式命名为“竞技韵律体操”（Rhythmic Sportive Gymnastics），沿用至今。

艺术体操的起源与发展

艺术体操真正起源于 19 世纪末、20 世纪初的欧洲，与国际竞技体操比赛（1903 年第 1 届世界体操锦标赛）有同样长的历史。那时，老式的德式体操和瑞典体操被认为是孤立的、机械的肢体运动，是不合乎人的自然状态的（如倒立），是静止的，需要进行改革。当时典型的代表人物，如乔治·德迈尼（1850—1917 年）是一位法国的生理学家，他认为女子体操应该发展正确的身体姿态、柔软性、运动技巧和动作的艺术性。另一位是瑞士的音乐教师台尔克罗兹（1865—1950 年），他后来从事节奏体操，是他创造了带音乐的体操。与此同时，还有许多舞蹈家在动作的韵律和自然性方面做出了贡献，以新的方式和广泛的科学为基础产生了一种新体操。其目的是通过自然的、省力的身体练习来发展动作的协调、动作的意识和动作的技勇。他们认为，女子体操尤其应以发展正确的身体姿态、柔软性、艺术性和优美性为主。也就是说，要柔和而优雅。迄今为止，艺术体操始终禁止运动员完成倒立、翻腾等一系列高难度技巧动作，而提倡运动员以自然而松弛的全身动作与各种轻器械相结合，使人能更深刻领略到艺术体操的韵律感和美感。

艺术体操成为体育教育的一种手段，是在前苏联十月革命后逐渐形成的。1930 年首先在列宁格勒体育学院开设了这门课程。1947—1949 年连续 3 年举行的全苏观摩表演赛，对艺术体操的开展起到了促进作用。同时，在 1949 年举行了第 1 届全苏艺术体操锦标赛，1950 年制订了艺术体操等级运动员大纲和比赛规则。以后的几年内又不断更新等级大纲，使原苏联的艺术体操早在本世纪 50 年代就普及到各高等院校、中小学、业余体校及体育协会各团体，并且在历届世界锦标赛中取得优异成绩。

艺术体操进入国际比赛的最初形式，是在 1948 年、1952 年、1956 年 3 届奥运会竞技体操比赛中，增设 6 个团体轻器械操的比赛。1956 年以后，由于技术上的变化，竞技术体操与艺术体操逐步分开。第 1 届世界艺术体操锦标赛是在 1963 年于匈牙利布达佩斯举行的，以后每两年举行一次，到 1994 年已举办了 18 届。1984 年被列入奥运会比赛项目。

我国在解放前并未接触过艺术体操。但是，受西方教会学校的影响，曾开展过类似艺术体操的练习，如柔软体操、女子地板练习等。解放后，在原苏联专家的教授下，于 1955 年在北京体院开设了艺术体操班，以后在各大大体育学院陆续开设了这门课程。由于受国际比赛的影响，在 1956—1958 年 3 年的全国体操比赛中，开始规定必须有 6 人集体轻器械项目的比赛，使用的

器械可自选，如纱巾、彩带、绳、球、棒、圈、剑、扇、绣球……。音乐除用钢琴伴奏外，也有用民乐合奏来伴奏的。服装除体操服外，还有穿民族服装的、穿绣花鞋的。结果，把舞台艺术搬上了地毯，脱离了艺术体操发展的方向。以后，国际上取消了这一项目，而且，我国又退出了奥委会，使艺术体操的发展在我国一度受到压制，当时仅只是把艺术体操作为竞技体操的一种辅助训练手段，一直没有把它作为正式的运动项目加以普及和开展。

1978年是我国开展艺术体操的转折年，在这一年里，我国恢复了国际体联的合法席位，还曾邀请朝鲜、加拿大艺术体操队访华表演；并组织培训班，邀请西班牙、日本、保加利亚、加拿大等国专家来华讲学。现代艺术体操首先是在各体育学院开展起来的。1980年，在北京体院举行了我国第1次艺术体操比赛，比赛项目有集体徒手和6人球操，个人项目有带操和圈操，有7个体院队参加了比赛。1981年，我国首次参加了第10届世界艺术体操锦标赛，集体项目获第16名，个人最好成绩获第24名。1982年我国又参加了四大洲艺术体操锦标赛，集体项目获亚军，个人分获6, 7, 9名。

我国第1届艺术体操锦标赛于1983年6月在湖南邵阳举行，以后每年都有锦标赛。因此，使艺术体操在我国部分省市得到迅速开展起来，并在历届世界艺术体操锦标赛上取得了较好的成绩。在1987年第13届世界艺术体操锦标赛上，我国集体项目获得银牌一枚，铜牌三枚。个人项目也有了长足的进步，在第15届世界艺术体操锦标赛上，我国新秀郭沙沙获全能第10名，跨进了世界优秀运动员的行列。

十几年来，我国艺术体操事业得到迅速发展，群众性的艺术体操活动也越来越广泛。尤其是在大、中、小学，深受女青少年的欢迎，艺术体操不仅被编为女生体育教材，许多高等院校还开设了艺术体操专修班，成立了艺术体操代表队，参加不同级别的艺术体操比赛。1987年国家体委首次颁发了艺术体操等级运动员大纲，使这一项目的普及和提高得到了进一步落实。

艺术体操发展的历史虽短，但在技术方面发展很快，具体表现在难度加大，速度加快，艺术价值提高等方面。总之，艺术体操正朝着难度大、编排新、质量高、动作美、音乐协调配合的方向发展。

综上所述，艺术体操是一项徒手或手持轻器械，在音乐伴奏下，以自然性和韵律性动作为基础的女子体育运动项目，也是一个深受群众喜爱、有观赏价值的新型竞技项目。

艺术体操的特点、内容分类

一、艺术体操的特点

1. 艺术体操提倡韵律和节奏，是以自然性的动作为基础的节奏运动。什么是节奏呢？节奏就是动力在时间、空间上得到最合理的分配，用最省的力量完成最复杂的动作。节奏的根本规律是紧张和松弛的合理交替，所以，艺术体操要求练习者一定要掌握松弛的技术，防止由于过分紧张用力而造成动作僵硬。节奏的基本动作是摆动、波浪和弹性动作。因此，波浪起伏、流动和节奏是艺术体操区别于其他运动项目的主要特点之一。

2. 艺术体操要使用轻器械。就是说，运动员要手持各种不同的轻器械完成各种器械动作（如抛接、滚动、转动等）和身体动作（如跳跃、转体、平衡等）。对于艺术体操，不管使用何种器械，对动作来说，都是起辅助作用

的，应把它们看作是身体某一部分的延长，起到加大整个动作幅度的作用。为了使身体动作和器械动作有机地结合，初学者应在掌握基本身体动作之后才能运用器械，即徒手练习是基础。如果在使用器械时，没有身体动作，那么器械动作难度再高，也不能成为艺术体操，因为那种单纯使用器械的动作与杂技演员的动作没有什么区别，这就失去了艺术体操的基本特点。

3. 艺术体操必须有音乐伴奏。音乐是艺术体操的灵魂，是充分体现其韵律和节奏的最主要的表现手段。一首优美动听、与动作协调配合的乐曲，不仅能激发练习者的情绪，提高练习的兴趣，最主要的是能使艺术体操动作更富有感染力和表现力，对于初学者来说，音乐不是单纯“节拍器”，而是通过听音乐做动作，培养练习者的节奏感。同时，音乐还能有助于练习者合理地掌握动作技术。例如，学习弹簧步时，音乐可以帮助练习者体会弹性起伏的“力”的运用，这是任何节拍器和口令所不能替代的。

4. 由于艺术体操所特有的韵律性和艺术性，以及不受场地器材限制的优点，使这个项目很容易在大、中、小学中普及，在女生中尤其易于开展。它可以根据各校的特点和条件，选择不同难度、不同动作幅度、不同动作类型的练习内容，可以室内练习也可在室外练习，只要有一块平坦的场地即可。艺术体操还是雨天体育课的好教材，在教室里、在走廊上或门厅内，都能进行，这也是区别于其他运动项目的特点之一。

二、艺术体操的内容

艺术体操动作繁多，内容多变，但总起来可把它分为两大部分。

1. 徒手练习。它含有艺术体操所需要的全部身体动作，包括手、臂、腿、躯干的基本姿态和基本动作、基本步伐、跳跃练习、转体练习、平衡练习及柔韧性的练习，还有各种移动，身体波浪，不同方向的摆动、绕环，以及由以上动作所组成的组合动作和成套动作的练习。徒手练习可集体进行，也可以个人单独练习，既可以作为体育教学的内容，也可以作为比赛的项目，甚至还可以在舞台上表演。徒手动作是艺术体操的基础，是判断动作难度的标准，也是衡量运动员水平的一个重要尺度。因此，在中、小学中应以徒手练习为主要内容。

2. 轻器械练习。在艺术体操中所运用的器械是各种各样的，它包括：

绳 这种绳是没有摇把的短绳，练习者可操绳做不同的小跳和过绳的大跳，还可完成不同的摆动、绕环，“8”字动作和抛接。

圈 根据圈本身的特点，可以做各种滚动和各种转动，这些动作在地面上、在身体的某一部分都可以完成。此外，圈外可以抛接，练习者还能从圈中通过或从滚动的圈上跳过。

球 滚球是球动作的主要特点，尤其是当球在练习者身上作各种滚动时，能充分体现出柔和、连贯和动作的优美。拍球、抛球也是常见的动作。

棒 这是唯一持双器械的艺术体操项目。练习者双手各持一棒，同时完成各种绕环、五花、摆动、抛接动作，对协调性有较高的要求。当双手同时完成不同器械动作时，更能体现出高度的协调性。

带 艺术体操使用的彩带又长又软，练习者在舞动时，空中会呈现出不在同一平面上的蛇形、螺形；当带抛至空中时，像腾起的一条长龙，给人以一种流畅、优美的感觉。

以上五种器械操是国际体联规定的艺术体操正式比赛项目。除此之外，还有纱巾、彩旗、花条、铃鼓和扇子等，这些器械更适合于中、小学生练习

和表演。

三、艺术体操的分类

根据艺术体操的目的和任务，可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

1. 一般性艺术体操。其任务是发展快调、柔韧、灵巧等身体素质，增进健康，培养练习者良好的身体姿态，使其获得健美的体魄，一般性艺术体操以徒手练习为主，包括各类基本动作组合及成套练习。简单的持轻器械练习也是一般性艺术体操的主要内容，器械的选用应根据各地条件和练习的任务而定，没有硬性的规定。一般性艺术体操结合队形的变化，可进行集体表演，也可作为普及性的比赛内容。这些练习可以广泛地在大、中、小学中开展，因为它不受场地器械的限制，灵活性强。如今，我国不少地区已把艺术体操列入体育教学内容中，成为体育教育的一种手段和开展课外活动的内容之一。

2. 竞技性艺术体操。它是在一般性艺术体操基础上，通过更精确的动作技术和高度的艺术性，在规定的时间内，表现出身体与器械完美结合的一种集体和个人的比赛。竞技性艺术体操正式比赛项目有绳、圈、球、棒、带五种器械，有时间、场地、人数的规定，在自选动作中，还有动作数量、动作难度、动作类型的规定，有专门的竞赛规则，裁判员根据规则要求对运动员成套动作的编排和完成情况分别给予评分。运动员要在比赛中获胜，必须具备以下条件，即高超的难度动作技巧，新颖独特的编排，高质量的动作完成，音乐与动作完美的配合，以及运动员丰富的表现力。而这一切都是与运动员平时艰苦、系统地专项训练分不开的。

艺术体操在体育教育中的作用

一、美育作用

艺术体操由于它本身具有的特点，从而赋予了它这一特殊的作用，使美育与德、智、体共同组成完整的教育体系。艺术体操以它优美的动作、高雅的气质将美育寓于体育之中，使美育与体育得到完美的结合。从事艺术体操练习，不仅能有意识地美化人体，使其发育匀称，培养优美的形体和正确的姿态，而且还能通过对音乐的理解和运用，得到赏心、悦目、怡神的精神享受，陶冶美的情操，激发对美的追求，提高美的鉴赏力。用这种形式向广大青少年进行美育教育，是健康的，向上的，也是最易为广大青少年所接受的。

二、是健康教育和娱乐教育的重要手段

顾名思义，艺术体操应是一种带有艺术性的体操，它作为体育运动中的一个项目，首先要具备体育的目的任务，即增强体质，健全体魄，是健康教育的形式之一。在艺术体操中，具有代表性的动作是跳跃、转体、平衡及柔韧。各种类型的大跳和小跳可以发展学生的腿部力量，有助于培养弹跳素质、速度素质和耐力素质。转体动作以单脚为轴，它能体现人体在动态中的控制能力，培养练习者高度的协调性和空间判断能力。平衡动作属于静态动作，练习者要在最小的支撑面上完成各种姿势，并保持一定稳定时间的动作，它对于培养平衡能力和身体各部的控制能力来说，是一种最好的练习方法。柔韧动作也是艺术体操中的基本动作之一，它能培养练习者良好的柔韧素质和躯干的屈伸能力，它可以利用各关节之间最大的活动范围来体现人体的柔韧

美和线条美。除此之外，艺术体操中的波浪、弹性动作、摆动绕环动作等，对女青少年的姿态培养，使肌肉富有线条和弹性之美都有特殊的功效。由此可见，艺术体操这种体育教育的形式，能培养学生综合性的身体素质，全面地锻炼身体，更重要的是能在获得健康的基础上兼又培养了练习者美的形体，是健与美的教育手段和教育形式。

艺术体操，从艺术方面来看，它又具备了艺术的娱悦作用。它使音乐进入体育课堂，使人得到舞蹈化的基本功练习，这些都对艺术有特殊爱好的女青少年具有极大的吸引力。与枯燥的跑步、竞争过于激烈的球类、又难又险的竞技体操相比，她们会更喜欢艺术体操。当体育与艺术相结合后，体育的教育作用则能通过艺术的娱悦作用得到进一步的发挥，使学生在获得艺术的熏陶和美的享受的同时锻炼了身体，增强了体质。艺术体操会使她们中的许多人明白艺术体操娱乐教育的作用所在，也是启发人们认识到要把体育成为终身教育的一种重要方法、手段。

三、艺术体操能促进女青少年的身心发展

艺术体操不仅能全面锻炼身体，美化人体形态，而且它适合女青少年的生理特点和心理特点，是向女学生进行身心教育的最好的体育项目。爱美之心人皆有之，女性、尤其是女青年更爱美。艺术体操的效果可以使许多平时不喜爱体育活动的女学生，通过艺术体操的教学，变得活跃、健美、大方，不仅改变了她们的体质，而且还改变了她们的气质和精神面貌。在课堂上的课外活动中，她们能按照老师教授的动作认真地练习；在文艺活动中，她们会把这些练习经过自己的加工、改造搬到舞台上表演。有的进步较快的还参加了学校艺术体操队，进行专门训练，参加各种比赛。通过这一系列的活动，她们加强了审美观，提高了鉴别美与丑的能力，丰富了精神生活，身心得到健康的发展。

综上所述，艺术体操的教育作用是不容忽视的。中、小学生可塑性很强，用艺术体操来健全她们的身体，用美育教育培养她们高尚的情操，是提高我国精神文明，振兴中华，培养接班人的一项有效措施，我们应大力提倡在女青少年中开展艺术体操运动。

艺术体操竞赛常识

一、艺术体操比赛的内容

正规的艺术体操比赛分个人赛和集体赛两种。其中个人赛包括三种比赛，即团体赛、个人全能赛和个人单项决赛。集体赛又分全能赛和单套决赛。

个人项目有绳、圈、球、棒、带，此外，也有增设徒手项目比赛的。集体项目每次要比两套动作，一套动作是同种器械，如六人球、六人带等；另外一套是不问种器械的，如三人球三人带、四人圈两人棒等等。比赛项目的规定由竞赛规程决定。目前，艺术体操比赛动作均为自选动作，运动员根据规则的要求编排动作。在低一级的比赛中，也可以进行规定动作的比赛，如等级大纲的比赛或教学比赛等等。

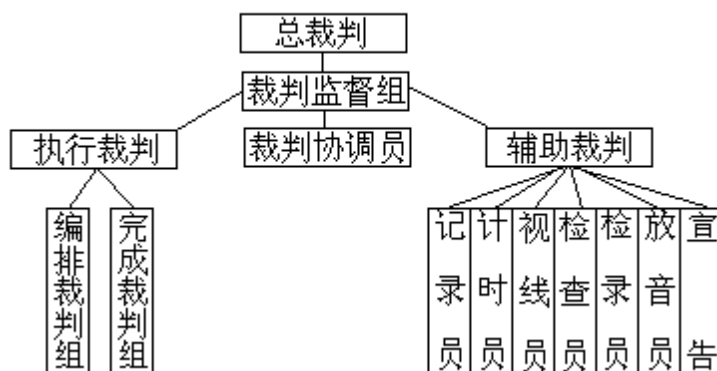
二、艺术体操基本裁判方法

1. 裁判组的组成。一次艺术体操比赛，应设总裁判长1名，副总裁判长1—2名，他们共同领导和组织裁判员的全部工作。

除总裁判以外，还有裁判监督组，其成员由艺术体操的裁判专家组成，

负责监督执行裁判员的评分情况。执行裁判是全场比赛进行具体评分的裁判员，他们要对运动员的表演按照规则的要求进行公正准确的评分，并公开示分，裁判协调员则负责进行核实计算最后得分。辅助裁判也是裁判工作的重要组成部分，记录员要及时把每个运动员的得分报告总记录处；计时员负责运动员完成成套动作的计时，超过时间或时间不足要报告裁判协调员；视线员的职责是监督并指出运动员或器械是否出界；检查员负责在比赛前和比赛后检查运动员使用的器械是否符合标准；检录员要及时组织运动员按比赛的出场顺序入场；放音员要准确无误地把每个运动员的音乐磁带播放出去；宣告员除报告每个队、每个运动员的得分外，还有主持整场比赛的任务。以上这些人员都在各自的工作岗位上有条不紊地进行工作，以保证比赛的顺利进

表 3-1 裁判组的组成



行 (表 3—1)

2. 裁判员判分方法。集体项目和个人项目的比赛均有两个裁判组同时进行评分，一个是编排裁判组 (或称 A 组)，专门评定成套动作的编排情况；一个是完成裁判组 (或称 B 组)，专门评定动作的完成情况。集体项目的两个裁判组各由一名裁判协调员和 4—6 名裁判员组成；个人项目的两个裁判组也各由 4—6 名裁判组成，但只有一个裁判协调员。各裁判组的分布如表 3—2 所示。

表 3 - 2 分值分布表

项目	内容	起评分	编排加分		完成加分		最高分	总分
			独特性	超难性	惊险性	熟练性		
集体	编排组	9.7	0.3				10.0	20.0
	完成组	9.5			0.2	0.3	10.0	
个人	编排组	4.8	0.1	0.1			5.0	10.0
	完成组	4.8			0.1	0.1	5.0	

所有的裁判员必须独立评分，然后把记分单交给该项目的裁判秘书，并公开示分。

3. 最后得分的产生。集体项目每个裁判组有 6 名裁判，由裁判协调员去掉 1 个最高分和 1 个最低分，计算出 4 个中间分的平均分；个人项目只有 4 名裁判员，则去掉 1 个最高分和 1 个最低分，然后计算出两个中间分的平均分。将编排分与完成分相加 (即 A 分+B 分)，一般情况下则为最后得分。

如果运动员在比赛时，出现了裁判员扣分范围以外的错误，裁判协调员

还要按规定从平均分中扣除，扣除后的分数为最后得分。裁判员扣分范围以外的错误包括：时间不足或超过；运动员或器械出界；使用替换器械；器械或服装不符合规定；运动员、教练员或乐师违犯纪律等。

4. 艺术体操的计分方法。艺术体操是按计分的多少来确定名次的。正规的艺术体操比赛按下列方法计分：

团体赛按每个国家的3名或4名运动员在5项10人次中得分总和计团体总分，最高分为10分×10=100分。个人全能赛中运动员四项得分相加的总和为全能总分，最高分为10分×4=40分。个人单项决赛是根据运动员在单项决赛中所得分数来决定单项决赛的成绩，最高分为10分。

集体全能赛由两套动作的得分相加计全能总分，即20分+20分=40分。集体单套决赛的计分是由单套决赛中的成绩来定，即20分。

5. 艺术体操中的禁用动作。许多与艺术体操无关的动作是不允许出现的，如竞技体操中典型的技巧动作：倒立、手翻、空翻、桥、屈伸起等。在集体动作中，也不允许出现双人托举。集体叠罗汉等不符合艺术体操特点的动作。如果出现这些动作，将按规定进行扣分。在艺术体操中，只能做一些近似的技巧动作，如滚翻、双腿不经垂直部位的过渡性单、双臂支撑、胸倒立或肩倒立等。这些动作最多只能在成套动作中出现3次，超过也将给予扣分。

三、艺术体操比赛的场地与器械

个人比赛的场地为12×12m的正方形场地，集体比赛则为13×13m的场地。运动员或器械触及了边线，即判为出界，每出界一次将由裁判协调员从平均分中扣0.1分。

艺术体操使用的器械是有统一规格的（表3—3），不符合这一规格的，也要酌情扣分。

表3—3 各项器械的标准

名称	长度	直径	重量	颜色	其他
绳	自定			除金黄、银白、紫铜色外	无柄
圈		80—90cm	至少300g	同上	
球		18—20cm	至少400g	同上	
棒	40—50cm	棒头最长3cm	每根至少150g	同上	
带	棍	50—60cm	最多1cm	同上	
	带	至少6m	至少35g	同上	宽4—6cm

复习思考题

1. 简述我国艺术体操的开展情况。
2. 请阐述艺术体操与竞技体操的区别何在。
3. 学校开展艺术体操运动有何意义？
4. 艺术体操分哪几大类？请举例说明。

艺术体操的教学

一、艺术体操教学的特点

艺术体操的教学与其他项目的教学有所不同，其突出的特点表现在以下几个方面。

1. 艺术体操不但要求艺术性强，而且又是讲完美的运动项目，因此，在教学中应以强调“美”为准则，以适应学生爱美的心理，提高学生学习积极性。这种美主要体现在动作美、音乐美、仪表美和环境美上。艺术体操中所有的动作都具有美的姿态，因此，首先要求教师的示范动作要美，要是具有丰富的表现力，能激发学生学习的欲望；学生的动作也要求美，其目的是能使她们在美的律动中锻炼身体，陶冶情操。优美的音乐可以提高学习的兴趣，有助于发展想象力和发挥丰富的表现力，使学生根据音乐的情感和节奏，充分利用身体的肌肉，表现出优美的动作以及内在的感觉。正式的艺术体操比赛，对运动员的服饰要求之所以很严格，不允许运动员任意佩戴各种饰物，甚至装饰性的花边、飘带、图案也要限制，其目的就是要强调自然美、朴实美、大方美。因此，在教学中，不管教师还是学生，应以大方、匀称、合体的运动服为好，以突出身体的曲线，衬托动作的优美为准。艺术体操课应是一个完整的美的整体，因此，要求有优美、舒适的环境，干净整洁的场地，为教学起到美的烘托作用。这样，才能吸引更多的人来学习艺术体操，进一步促进艺术体操的开展。

2. 由于艺术体操是一种非周期性的运动项目，而且内容广、动作繁多，所以教学课的容量大，新内容多，容易提高学生学习的兴趣。而田径、球类、竞技体操等项目的教学，往往出现重复教学多内容比较单调，一个动作、一个姿势经常要练习上几堂课的情况。对比之下，艺术体操的教学比其他项目的教学更容易开展。

3. 艺术体操大多采用集体教学、教师领做、学生模仿的教学方式。这就对教师提出了更高的要求，它要求教师不仅要有相当高的示范水平，而且还要有较强的教学能力，要能做到边做动作、边喊口令、边观察学生动作。在进行集体教学时，由于学生多，教师很难做到对每一个学生的动作都能一一纠正，所以，特别注意要求和培养学生练习的自觉性。

4. 由于艺术体操必须使用轻器械，从而增加了教学的难度，还要注意防止出现不必要的碰撞，以保证安全，因此，要求教师在教法上做到合理组织。

5. 艺术体操课的密度较大，但强度较小。

二、艺术体操常用的教学方法和教学手段

(一) 艺术体操的教学方法

在艺术体操教学中，常用的基本教学方法有两种，即完整法与分解法。

1. 完整法。是指直接以完整的动作形式来进行教授，使学生掌握和进行练习的一种方法。完整法的优点在于完整地再现动作，使学生以所学动作的完整形式来进行练习，教学的最终目的与学习的目标完全一致，故此法省时省力，能提高教学质量。在艺术体操的初级教学阶段，大多数采用完整教学法。当然，完整教学法也有不足之处，主要是完整地学习高难动作的可接受程度较小，如直接学习高难动作，又常常会把技术练坏或造成一些附加的错误动作。

2. 分解法。该法是把一个完整动作沿横向拆开，分解为在时间上互相衔

接的若干部分分别学习，然后再综合起来掌握完整动作。

分解法在现代艺术体操的教学中占有重要位置，可以肯定地说，所有高难动作和部分惊险动作都可运用分解法来掌握。分解法通常采用下列典型手段：（1）先分解出一部分动作，然后逐渐把动作的其他部分附加到这一分动作中来，使分动作的动作横向逐渐增大。例如，“跨跳抛——前滚翻低姿接”这一高难动作，可分解为几个分动作；先原地高抛——前滚翻低姿接，主要练习“接”，然后学习跨跳抛——低姿接，主要练习“抛”，最后把这两个分动作结合起来练习。当然，每个分动作还可根据学生的水平再分成1—2个小动作。（2）把已掌握的各个分动作合并起来，组成与完整动作相似的动作练习。（3）最后进行完整动作的练习，由此便完成了整个动作的教学。分解法的优点是显而易见的，它可以突破动作的某些环节或技术的关键点，使高难动作最终成为可接受的。然而，分解法也有些缺点：它有可能破坏动作的结构和动作节奏，特别是由于不恰当地分解，所采用的分解手段根本不适合于所学动作，反而会拖延教程。因此，分解动作的基本原则之一是要保持练习的基本动作环节的完整性。若分解练习与完整动作特征的联系越密切，则教学效果越佳。反对盲目追求分解练习花样繁多，给所学动作增加许多无关的相近练习的错误做法。

显然，完整法与分解法是互补的，分解法的缺点正是完整法的优点，完整法的缺点也正是分解法的优点。因此，比较完整法与分解法，人们常常提出这样一个问题——究竟哪种教法更好些？显然，废弃两者之中的任何一种教法都是行不通的，二者紧密相联，互相渗透。它们在各自的位置上，都起着不可缺少的作用。只有尽可能多地、更好地了解每种教法的特点，才能解决在什么情况下必须采用哪种教法和如何采用的问题。对此，我们需掌握这样一个原则，即“如果可能的话，尽量采用完整法；如果必要的话，才采用分解法”。实践证明，高水平的艺术体操教学和训练，越来越注重完整法。同时，许多不断改进的、先进的教学手段与教学措施，也为采用完整法起到了促进作用。

（二）艺术体操的教学手段

1. 模仿教学。这是艺术体操教学运用最为广泛的一种手段。学生通过观看教师的示范动作或录像中优秀运动员的动作进行模仿练习。在初级教学时，这是一种最主要的教法手法。学生通过对正确而优美的示范动作的观看，会产生想模仿的愿望，这就为能按照教师的要求进行模仿练习打下良好的思想基础。进行模仿教学时，教师应对本人的示范位置、方向以及学生的队形都要做到统筹考虑。模仿教学多运用的在简单动作的练习或完整教学法中。

2. 降低动作要求。其目的是易于让学生体会和掌握动作。降低动作要求包括：（1）降低动作难度，如单手接器械的动作，可先让学生双手接，待动作技术适应后再改为单手接。（2）减慢动作节奏速度，如在连接动作中或成套练习中，允许学生延长某些动作连续时的节奏，待动作熟练后，再达到正确的要求。（3）不要求全力地做每一个动作，在成套练习时，为了强化动作的连续或集中对某些难度动作的攻关，往往能提高动作之间的连接速度，对一些与攻关任务关系不大的动作可适当降低要求，其目的在于使学生在初步练成套时，能将主要精力和体力放在重点和难点动作上。这种教学手段的优点在于力争使学生早日进入成套练习。这种手法在集体项目的教学中效果会更好。

3. 助力教学。这是帮助学生体会动作和纠正错误动作的一种教学手段。它能使学生接触学来感知动作的正确位置。这对初学者和基础较差的学生来说，是一个很有效的手段。一般来说，初学的大部分学生的空间感觉较差，做动作时肌肉的本体感觉不清楚，这就需要反复给予助力来帮助她们体会这种肌肉感觉。例如，在后举腿平衡时，容易产生屈膝勾脚的毛病，此时，教师在帮助她纠正的同时，让其在正确的姿态时体会肌肉感觉，逐步改正错误。

4. 语言提示。教师在学生做动作时，运用准确、恰当、简炼的语言或口令来提示动作的节奏，提醒动作的连接，或评定动作的质量，在容易出现错误的地方也应及早给予提醒注意。例如，在初学华尔兹步时，为了帮助学生掌握脚步动作，运用语言式的口令：“左 23，右 23，转 23，退 23……”在组合动作练习时，在关键部位进行语言提示，以提醒注意，如“1—2—波浪”、“跳，跳，小跑，哒哒……立！”要求教师的语言节奏要特别明显，还要根据动作用力的大小、音乐的特点，尽量使语言提示抑扬顿挫，节奏轻重得当，起到能间接帮助学生完成动作的作用。纠正动作时的语言提示，常采用“同步”或“即刻”给予信息的方法，也就是说应在完成动作的同时，及时同步地给予指令，并且语言要简短、准确，如“快！”“抛”！在易出现错误的地方，语言提示要比动作稍早一些，如“膝盖”、“抬头”，及时提醒训练者按正确的要求完成动作。

5. 自我检查或相互检查。要让学生养成照镜子做动作的习惯。因为镜子是一种教具，照镜子能最直观、最迅速地得到反馈，是学习、纠正动作、提高动作质量的有效手段。在没有镜子时，可让学生分成两人一组，互相检查，互相纠正，也可以起到同样的效果。在运用一教学手段时，如与助力教学相配合，效果更佳。

三、常用教学队形范例

科学而合理的队形是组织教学的一种技巧，它不仅能保证课程的顺利进行，而且动作与队形的巧妙配合，还能促进动作的完成，提高学习的积极性。队形的设计要考虑到以下几方面：一是便于观察，做到教师要能观察学生的动作，学生也能观察到教师的示范；二是要与动作相配合；三是要根据学生人数的多少；四是要考虑到队形的新颖、简洁，切忌繁锁杂乱。下面介绍几种教学中常用的队形。

（一）原地动作队形

“棋盘式”队形是最常用的基本队形，它最为规范，便于分散集中。根据动作的方向，教师的示范位置一般设在中间或斜角上。这种队形的不足之处就是站在后排的学生观察教师动作的效果不好。教师只要注意变换整个队形的方向，如向后转。后排变前排，就可以弥补这种队形造成的不足。这种队形适合教授新动作、进行基本动作练习或简单的组合练习。列队式队形常在教师讲解和观看教师示范时所采用，另外，在学生互相观摩、分组练习时也常采用这种队形。三角形队形实际上是棋盘队形的一种变化，这种队形观察效果更好，教师的活动范围广，因此，在检查纠正学生动作时最常使用这种队形。

（二）行进间队形

行进间的队形变化就更为丰富了”。除绕场行进和圆圈行进外，为了活跃课堂气氛，调节运动量，给学生提供互相观摩的机会等，还常采用如下一些队形；分组依次行进。以每横排为一组，练习结束后，由两侧退场，按顺

序进行练习。如人数较多，每两排为一组也可以，并队分队行进。这种队形在并队时可以做双人行进练习，分队后做单人行进练习，反复进行。对角线行进，这也是最常见的行进队形之一。人数少时可采用单对角线行进，到对角线时做动作，边线时休息。人数较多时采用双对角线行进，同样也是在对角线上完成动作，两组同时进行。“十字”队形较以上复杂，当行进至中心时，需向左转90°，继续做动作。这种队形最好在复习教材时使用，便于提高学生的积极性，巩固提高动作质量。

每堂课使用的队形不宜过多，要便于组织。合理的队形可以提高教学效果，反之便会影响教学。

中学艺术体操的教学

一、中学艺术体操的开展

艺术体操最初是在体育学院中开展，以后在各高等院校中陆续开展，现在已把艺术体操列入高校体育教学大纲，许多院校还开设了艺术体操专修课，受到女学生的普遍欢迎。如今，艺术体操的开展正向中小学过渡，因为在那里有艺术体操发展的广阔天地，在中小学，女生几乎占在校生的二分之一，她们活泼好动，乐于接受新鲜知识，与男生相比，她们具备乐感强、协调性好的优越条件，对艺术体操这种韵律性的体育活动有更强的可接受性。因此，在她们当中，艺术体操要比其他体育活动更容易开展起来。此外，艺术体操要求的场地小，设备简易，在体育设施目前条件尚差的中小学尤其容易普及和开展，只要有一块平地或一个大教室，加上一个录音机，便可进行教学。因此，完全可在中小学中广泛开展艺术体操活动。

艺术体操在中学开展的形式最主要的是课堂教学和课外体育活动两种形式。课堂教学以发展各种身体素质为主要目的，通过各种跳跃、平衡、转体、柔韧和波浪动作，提高学生的弹跳素质、柔韧素质和平衡能力。通过不同的组合练习，培养学生肌肉的协调工作能力和做动作时优美的表现力，健全体质、健美体型。课外活动开展的内容和形式可以广泛、多样，如成立学校艺术体操队，艺术体操业余训练；组织班级间小型表演赛；运动会上的团体表演或节假日时的舞台表演等。这些活动的开展，能大大丰富女生的课余锻炼内容，她们不必为找不到适合女生体育锻炼的内容而发愁，也不会去为几个有限的球场而与男生们争夺，因为艺术体操为她们开辟了新的锻炼场所。同时，艺术体操还是雨天进行教学的好内容，在走廊上、教学里都可以进行简单的徒手练习和音乐游戏，为室内体育教学提供了极大的方便。

二、课堂教学的组织形式

中学体育课的特点，一是人数多，一般都在50人以上，二是男女不分班。这些因素给艺术体操的教学带来一定困难。要解决这个矛盾，必须采取多种教学形式。

1. 分组教学。其基本形式为男女分组分项目进行教学。女生学习艺术体操，男生练习其他项目。在安排教材内容时，要特别注意新内容与复杂内容交叉进行，如女生学习新的教材时，男生应为复习巩固教材内容等，目的是有利于教师组织教学。实行分组教学，要事先培养学生骨干，在男、女生中选择体育基础好，认真负责的积极分子并重点培养，使他们能起到“小先生”的作用。

2.集体教学。在男女不分班的体育课上也可以进行集体教学。在进行集体教学时要特别注意分析男生学习艺术体操的可行性,要选择适合男生练习的内容,例如绳操、球操、棒操,以及一些徒手练习,如各种跳跃动作、平衡动作和发展身体素质的一般练习等。每次课安排教材内容不宜过多,时间亦不宜过长,一般以15—20min左右为宜。

3.辅助教学。在基本部分中没有条件进行艺术体操教学的班级或学校,可采用辅助教学的形式,即在准备部分和结束部分中安排适当的艺术体操内容。这些内容简单易学,能达到热身和放松身体的目的。实践证明,在中学采用辅助教学是可行的,由教师事先编好一套以徒手动作为主的热身律动练习,因为有音乐伴奏,教这种练习要比常规式准备活动新颖、效果好,而且节省时间。把一些简单的舞蹈动作或小集体舞安排在结束部分,效果则更好,深受中学生们的欢迎。

4.课外辅导。由于课堂教学时数有限,利用课余时间对女生进行艺术体操辅导,在今后一段时间内是应大力提倡的,这也是在中学普及开展艺术体操的主要形式。辅导的方式很多,例如,成立艺术体操队、组织艺术体操培训班、形体美培训班、利用学校大型活动或节假日组织徒手脚操和持轻器械的集体表演、观看艺术体操录像、举行各种讲座等等。

三、音乐进课堂及应注意的几个问题

艺术体操教学的一个显著特点就是要有音乐伴奏。音乐进体育课堂不仅是艺术体操教学的需要,同时也是中小学体育教学改革成果之一。事实证明,音乐给体育课带来了生气,能够振奋精神,提高学生练习的兴奋性。音乐不仅能活跃课堂气氛,而且还能调剂运动强度和运动量,不同速度、不同强度、不同风格的音乐配以相应的动作,会有助于完成动作。音乐还可以帮助记忆,在艺术体操组合练习中,尤其是当身体动作与音乐的风格完全吻合时,可以提醒练习者,帮助他完成动作。因此,音乐已破看作是一种教学手段运用到体育教学中。目前,中小学教师使用音乐伴奏的方法,普遍是由教师自带收录机,按事先准备好的盒式磁带进行教学。音乐进课堂,要注意效果,因此,要注意以下几点。

1.要注意音乐运用的时机。一般说来,初学新动作时,尤其是采用分解法教学时,不宜用音乐;初连套时也不宜用音乐。当学生基本掌握动作后,便可以配乐。配乐时,应先让学生静静地听一遍,用击掌、踏脚等形式分辨音乐的节拍。开始练习时,教师应边放音乐,边呼口令,帮助学生接音乐节拍完成动作。

2.音乐选择要适合不同动作的特点。艺术体操动作虽然繁多,但就其动作类型来讲,各有各的特点。例如小跳动作,音乐轻快活泼;大跳练习,音乐则铿锵有力,节奏鲜明;波浪练习的音乐需柔和、缓慢、优美;即便是基本步伐也各有特点,足尖步节奏稍快,乐曲轻松,变换步则较柔缓,弹簧步极富弹性,音乐也要体现出弹性的节奏;华尔兹步是柔和、优美、连贯的圆舞曲,而波尔卡则为跳跃性的快四节奏,这就要求教师既要懂得各种技术动作的特点,又要了解音乐的基本常识,使音乐与动作配合准确、默契,融为一体。

3.要注意音乐的视听效果。音乐进入教学,其对象是学生,在符合动作特点的前提下,要尽量选择中学生喜闻乐见的乐曲或他们所熟悉的乐曲,一方面可以减少选配音乐的难度,另一方面也可以收到较好的教学效果。

4.注意成套动作音乐的完整性和统一性。艺术体操大量以组合或成套动作的形式出现，因此，整个音乐一定要求完美，以避免出现“大杂烩”式的拼凑。目前，在教学中存在的普遍问题是，一般组合时间较短，而一首乐曲时间较长，在节录音乐时，只追求了时间上的吻合，而往往忽视了乐曲的完整性，有时一曲未了，音乐突然终止，给人以有头无尾的感觉。另外，在拼接时，把风格完全不同的两首曲子硬性拼在一起，会损害成套动作的艺术效果。因此，为成套动作配曲，首先必须了解全套动作的规律，充分理解音乐的结构，仅仅做到节奏上、节拍上的符合还是不够的，应尽量使音乐的情绪与动作特点相吻合，衔接处乐段的乐句的完整性，前后主旋律要一致，做到经补接、加工后的音乐自然、和谐。当然，这项工作要花费时间，需要反复推敲，有时，为了选接加工好一首曲子，要反复听十几遍，甚至几十遍。

艺术体操组合的编排

一、组合的分类及其特点

组合练习是进行艺术体操教学中常用的一种手段，因为学生在学习技术时，需要掌握大量的基本动作和单个技术动作，为了复习巩固所学过的若干基本动作，把这些动作按一定的要求编成不同的组合，可以克服基本动作练习时的枯燥感，有效地提高学生的学习兴趣，提高教学效果。运用组合动作练习还可以提高学生编排的能力，使她们了解按不同的结构形式，用不同的排列和连接方法，如何把各种基本动作有机地结合在一起。因此，正确地运用组合动作进行教学，可以明显地提高教学效果。

按照不同的教学目的，组合练习可分为单一型组合和综合型组合两类。单一型组合是某一类基本动作为主的的教学动作组合，一般是在学完该类型动作之后，把这些动作串联起来进行的练习。例如，在学习完华尔兹的各种步伐后，将普通华尔兹，向前、向后、向侧的华尔兹，还有转体的华尔兹，按一定的顺序编成华尔兹组合，就是单一型的组合。这种组合的特点是动作简单，基本步伐不变，基本节奏相同，只是在动作方向、动作部位上稍有变化。只要学生掌握了单个动作，便很容易学会整个组合练习。

综合性组合是多种类型、不同基本动作所组成的联合动作。这种组合一般在教学的后期出现，当学生掌握了几种不同类型的技术动作后，为了便于巩固和提高，把它们按照一定的结构、方向和路线连接起来。例如，把圈的摆动、绕环、转动、抛接等技术类型合理地、巧妙地联合起来，加上开始和结束动作，就成为综合性的圈操组合。这种组合的特点是有一定的难度，连接比较复杂，有路线的变化，结构更趋完整，接近于成套动作。

二、编排组合的原则

1.针对性。组合是为教学服务的，是提高教学质量的一种教学手段，因此，编排组合首先要根据教学内容和教学要求，以达到巩固提高的目的。其次，编排时还要针对学生的水平，不能脱离她们的实际情况。尤其是综合性，如果超出了学生接受的程度，那么这个组合编排得再好也是不成功的。相反，如果过于简单、单调的重复，或是单个动作的堆积，调动不了学生的积极性，同样也达不到预期的效果。在编排组合时，还要考虑到人数的多少、场地、器材等条件。如人数过多，则不宜编排方向、路线变化多的组合，因为这样会增加教学的难度，影响了动作的掌握。若有简单的队形变化，也应按照学

生人数先分成人数相等的几个小组，使每个小组达到一个组合所需要的人数。场地条件也可影响组合的编排，例如，在没有室内场地，没有地毯的情况下，就不宜在组合中出现卧、跪、坐等地面动作。

2.对称性。艺术体操教学注重姿态的培养，使身体各部位得到匀称的发展，因此，在编排时，要注意动作的对称性，它包括身体用力部位的对称和动作方向的对称。身体用力部位的对称是指身体左右肢用力的对称。如跳步，左右腿起跳的动作都要有，还有上下肢的对称，屈肌肌群和伸肌肌群的对称等。动作方向的对称是指动作移动的路线要尽量对称，不要偏颇某一方向。例如，前、后、左、右的移动要均衡，不要总是向一个方向做动作。

3.合理性。动作与动作的连接要合理、自然，上一个动作的结束姿势便是下一个动作的开始姿势，切忌动作不连贯，使学生做起来感到别扭。在综合型组合中尤其要注意这一点。

4.系统性。组合的内容要保证教材内容的系统性，要遵循循序渐进的原则，从易到难，从基本动作到动作的变化，逐渐过渡，这样有利于对教材内容的复习巩固和技能的掌握。如单一型的变换步组合，应从普通变换步开始，到举腿的变换步，转体的变换步，最后到变换步跳，使学生有一个适应的过程，加强对教材内容的理解和记忆。

5.科学性。设计动作要遵照动作自身的规律，不能违反这一规律。艺术体操也同舞蹈一样，讲究“欲进先退，欲扬先抑，欲左先右”的做法，讲究动作、造型、人体三个部位的合理搭配。这三个部位是面部、胸部和腹部，在一个动作姿态当中，如果把这三个部位都朝一个方向，那就非常呆板，缺乏身段，称之为不合理的造型，如果把三个部位中其中的一个部位交换一下方向，那么造型效果就显然不同了。科学地使这三个部位合理搭配和进行不同方位的合理组合，就能构成优美的、不同的动作造型和动作姿态。

三、组合编排的工作程序

一个教学组合的完成，一般要经过以下几个过程，确定组合类型和练习形式，设计动作，确定音乐，完成编排。

1.确定组合类型和练习形式。首先要根据编排组合的目的和任务确定组合的类型，分清是单一型组合还是综合组合。如波尔卡组合，这是一个单一型组合，不是综合型组合。然后确定采用什么样的练习形式，是采用个人练习、双人练习，还是集体练习？集体练习是6人一组还是8人一组？这些都要在动作编排前确定下来，便于下步工作的开展。

2，设计动作。这是编排的案头工作，要对组合中出现的动作进行构思，确定动作素材。在设计动作时，既要保证教材和基本内容，又要在已学过的基本动作的基础上进行再创作，力求动作新颖。

3.确定音乐。音乐无疑要与动作相吻合，什么样的动作选择什么样的音乐。音乐的长短决定组合的时间，节选音乐时要注意乐句的完整性，一般在四个八拍、八个八拍以内。也可以用完整的一首乐曲，反复做两遍组合动作。

4.编排。音乐确定后，就可进行动作与音乐的编排。按照音乐把动作的先后顺序确定下来，如双人的配合、队形的变化、路线的行进方向等，都是在这最后的程序中完成的。初编完成后，最好经过反复推敲、修改，直至自己感到满意为止。

复习思考题

1. 试述艺术体操教学与其他项目教学的不同之处。
2. 请结合教学实际，举例说明完整法与分解法在艺术体操教学中的运用。
3. 你认为哪些教学手段效果较好？为什么？
4. 在一个男、女混合编班的中学体育课上，怎样组织艺术体操教学？
5. 在体育课上运用音乐伴奏应注意些什么？
6. 请自编一个单一型组合，并在同班同学中进行教授。

第四章 体操的保护与帮助

概 述

保护与帮助，是体操教学训练中经常采用的手段和方法。广泛地运用保护与帮助，是体操运动区别于田径、球类等运动项目的一个显著特点。

正确地运用保护与帮助，有助于减轻练习者的身体负担，消除顾虑，增强信心，便于尽快地建立正确动作概念，掌握动作技术，提高动作质量。体操运动技术之所以能迅速发展和提高，与广泛地运用和不断地完善保护与帮助的方法密切相关。

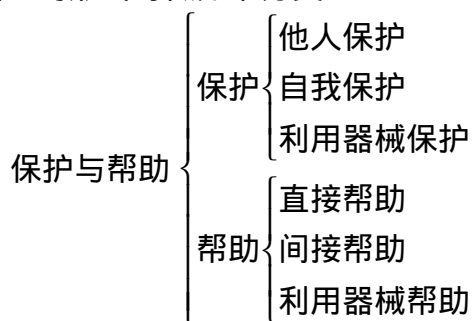
体操运动，尤其是竞技性体操常使人体处于一定高度的器械上或空间去完成某种异常和复杂的创作，具有一定的惊险性。在练习中，可能会出现脱手跌下、摔倒等情况，这就需要通过及时有效的保护与帮助以维护练习者的安全，达到预防运动创伤的目的。

通过彼此间的保护和帮助，能培养练习者的责任感以及吃苦耐劳和忘我的精神。还可以培养练习者具有热爱集体、互相关心、互相爱护、互相帮助的良好作风。

为了在体操教学训练中，更好地运用保护与帮助，充分发挥其作用，学习和掌握有关保护与帮助的理论知识和技术技能是非常必要的。

保护与帮助的方法

在体操教学训练中，保护帮助的方法多种多样。一般来说，保护与帮助根据它的形式可做如下分类：



一、保护

为防止练习中意外事故的发生而采取的安全措施叫保护。保护分他人保护、自我保护和利用器械保护三种。

(一) 他人保护

为防止练习者由于技术不熟练或意外等原因而对其可能出现的危险，由帮助者所采取的安全措施叫他人保护。

保护常用的方法有接、抱、挡、拦、拨等。通过这些方法，可使练习者改变身体位置，停止、减缓或提高速度，避免剧烈撞击器械或摔倒，确保练习者的安全。

(二) 自我保护

为防止由于技术不正确或意外的原因而发生的危险，练习者独立地运用特定的技巧来摆脱危险叫自我保护。

自我保护的方法一般有以下几种。

1. 紧握器械如做单杠骑撑前回环，当回环不能上至骑撑部位时，应迅速屈髋屈膝勾杠，拉臂紧握杠子，以防跌下。

2. 主动停止练习或跳下如做单杠向前大回环，当回环不能上倒立部位时，就主动跳下。另外在出现滑手、护掌断裂、器械发生事故或失去动作节奏等情况时，应主动停止练习或跳下。

3. 利用惯性顺势做屈臂、团身、滚动、空翻或下蹲如在跳马落地后前冲过去，站立不稳，应顺势做团身前滚翻。

4. 改变动作性质和身体姿势如做技巧挺身后空翻，当翻转的速度不够时，应迅速屈腿。

（三）利用器械保护

使用专门的保护器械，更能达到保护的目。如帆布垫、海绵垫、草包、海绵包、沙坑、稻草坑、海绵坑以及小护掌、大护掌等。

二、帮助

在练习过程中及时给予练习者助力、信号或放标志物或限制物等，使其更快地建立正确的动作概念，更好地掌握、改进和提高动作技术的措施叫帮助。帮助分直接帮助、间接帮助和利用器械帮助三种。

（一）直接帮助

帮助者直接给以助力于练习者，使其更快地建立正确的动作概念，更好地掌握、改进和提高动作技术的措施叫直接帮助。常用的直接帮助方法有以下几种。

1. 托 用于使身体升高或靠近器械轴。如器械的一些上法，技巧的手翻、空翻类的动作，均可采用。托的部位应根据动作需要确定。如双杠的前摆上应托腰背，后摆上应托腹部。

2. 顶 主要用于顶肩，以便使肩角充分拉开，加大动作幅度或有利于支撑推手，提高腾空高度。如技巧和跳跃的手翻类动作。

3. 送 用于使身体重心远离器械轴，提高身体位能，获得较大的摆动力量。如单杠的悬垂起摆和弧形摆，均要用送的方法。

4. 挡 这是一种阻力性助力，用于减慢动作速度或阻止翻转。如单杠支撑后回环，当回环力量过大时，可用阻挡的方法帮助制动腿。

5. 拨 用于顺势加大回环力量与翻转速度。如单杠的骑撑前、反回环、技巧的前空翻，都可顺势用拨的方法。

6. 提拉 用于帮助摆脱器械中增加推撑力量。如跳马屈腿腾越，可提拉大臂。又如技巧后滚翻成手倒立，可提拉小腿。

7. 推 用于帮助加速水平速度。如技巧的手倒立前滚翻，在前滚的过程中，可顺势推其背部。

8. 搓 用于转体动作，以加大身体沿纵轴转动的力量。如技巧的挺身后空翻转体，可采用搓的方法。

9. 扶 用于帮助练习者稳定重心维持平衡。如扶持技巧的手倒立。

帮助的方法还有很多，在此不一一列举。值得注意的是不同的项目、不同的动作有不同的帮助方法，要根据动作的具体情况灵活运用。

（二）间接帮助

帮助者不直接给予得以助力或阻力，而是通过信号、标志物和限制物等手段，使练习者掌握正确的用力时机、节奏、体会所在的空间和方位、尽快

地学会动作和提高动作质量的一

种措施，叫间接帮助。间接帮助的方法有信号法、标志物和限制物法两种。

1. 信号法 运用语言、呼声或击掌等，给练习者示意用力时机、动作节奏和动作提要。如做双杠挂臂屈伸上时，帮助者可发出“收”、“伸”、“压”、“跟”，或通过数“1—2—3—4！”等信号，间接帮助练习者完成动作。

2. 标志物和限制物法 用绳、竿、球、手帕或其他醒目物品。示意运动方向、动作幅度或合理范围，帮助练习者建立正确的空间感。如跳马侧腾越，可用吊球做标志物，置于马的侧上方，让其用脚去触球。

（三）利用器械帮助

目前常见的帮助器械有保护手套、保护腰带、轴承保护腰带、保护滑车，以及各种形式与高度的保护凳等。使用专门的帮助器械，有助于消除练习者的害怕心理，正确地体会动作要领，缩短教学过程，促进技术的提高，最后能独立完成动作。

保护与帮助的运用

保护、帮助的含义是不同的，但两者的关系又非常密切，因为保护在某种程度上带有帮助的性质。反之，帮助又是一种可靠的保护。保护中有帮助，帮助中有保护，所以在运用时不要把保护和帮助截然分开、对立起来。为了更充分地发挥保护和帮助的作用，完成教学训练任务，在实际运用时应注意以下几点。

一、站位要得当

只有正确地选择好站立的位置，才能充分发挥保护与帮助的作用。否则，站位选择不当，不仅起不到作用，有时还能妨碍练习者完成动作，甚至造成伤害事故。一般来说，站立的位置要根据不同项目、不同动作的特点而定。

单杠、吊环、高低杠三个项目，均以摆动动作为主，而摆动动作在垂直部位时速度最快，在稍超过垂直部位时是初学者最容易脱手的部位，也正是需要给予练习者助力或阻力的时机。因此，在做向前摆动时，保护、帮助者应站在器械的前侧方；在做向后摆动时，保护帮助者应站在器械的后侧方。

双杠项目中的悬垂与挂臂动作，保护、帮助者一般应站在杠外一侧，从杠下给予保护、帮助。对于杠上动作，保护、帮助者应站在杠外一侧进行，也可以将器械降低或站在杠侧高凳上进行保护、帮助。

技巧项目，一般来说，凡是做向前动作时，保护、帮助者应站在练习者的前侧方；凡是做向后动作时，保护、帮助者应站在练习者的后侧方；凡是做向侧动作时，保护帮助者应站在练习者的背侧方。由于技巧项目中的动作移动距离较大，保护、帮助者应随着动作的进行相应做前、后、左、右移动，确保站位得当。

支撑跳跃具有两个腾空的特点，保护、帮助者一般应站在落地点侧方。为了帮助改进第二腾空的技术，保护、帮助者可前后分腿站立于跳跃器前方，帮助顶肩和推手。若要帮助改进第一腾空技术，保护、帮助者可站在助跳板的一侧或站在助跳板与跳跃器之间，帮助摆腿或托髋。

初学平衡木和鞍马时，可先在土地上、低器械上做练习。保护、帮助者应根据不同动作的需要选择好站立位置。

在做联合动作或套动作时，保护、帮助者必须随着动作的变化而相应改变站立位置。有时根据动作需要或提高保护与帮助的效果，还可以采用两人或多人配合进行。

二、部位要正确

部位是指保护、帮助者给予练习者助力的作用点。正确的部位是最能发挥助力最大效应的地方，它是根据各具体动作的结构而确定的。一般说，主要的助力作用点均在人体总重心附近的部位或运动轴两侧的身体部分的重心附近部位上。

三、时机要恰当

掌握好保护、帮助的助力时机，是保护、帮助的关键，也是保护、帮助的技巧所在。总的来说，助力的时机必须符合动作的技术要求，动作技术要求在什么地方用力，就在什么时候给予助力。过早或过晚的助力都会影响动作的成败，甚至造成人为的伤害。只有恰到好处的助力时机，才能充分发挥保护、帮助的积极作用。

四、助力要适度

助力的大小、方向取决于动作技术和练习者的实际需要。一般情况下，初学阶段助力大些，随着动作能力的提高，逐渐减小助力，直至最后独立完成。此外，对技术水平较差、能力较弱者，所给助力相应要大，反之则小。若不论对象，不管具体情况，均给予同样大的助力，或以为助力越大越好，都会影响动作技术的掌握。

五、重点要明确

保护的重点是身体的要害部位和最受伤的部位。首要的是头颈部，其次是上肢，要避免头部直接着地和直臂手撑地。此外，腰、膝、踝部的保护也不可忽视。

综上所述，在运用保护、帮助时必须做到以上五点才能充分发挥保护、帮助的积极作用。

此外，从总体而言，还必须掌握不同教学阶段中保护与帮助的特点。运动生理学研究表明，动作技能的形成可分为泛化、分化和建立动力定型三个阶段，即分为粗略掌握动作阶段、改进与提高动作阶段和巩固与运用自如阶段。不同阶段，练习者对动作掌握的程度不同，其教学任务不同，因此对保护与帮助地运用也不同，尽管教学对象千差万别，在具体运用中不尽相同，但它是有一定规律的。在第一阶段，一般以帮助为主；在第二阶段，保护与帮助交替运用；在第三阶段，以保护为主，最后脱离保护，独立完成动作。

由帮助过渡到保护容易掌握，而从保护过渡到独立完成，则较难掌握，特别是对于一些高难、危险性较大的动作。这里有一个掌握脱保时机的问题。过早脱保，容易破坏初步建立起的动力定型，出现反复，甚至造成创伤，反之，贻误脱保时机，对培养练习者意志品质有害无益。确定脱保的条件，一般有以下几点：技术的掌握要正确，完成率要高。要有坚强的意志、充分的信心、较好的体力及较强的自我保护能力。需脱保时，练习者具有清晰而正确的运动感觉。基本具备上述条件，方可确定脱保，在脱保阶段中，为了进一步提高动作质量，可以再进行帮助、保护，然后再脱保，不断完善动作。

对保护、帮助者的要求

一、要有高度的责任感

保护、帮助者对保护与帮助的重要意义要有足够的认识，必须意识到本身的责任。其具体表现为：在保护、帮助中应耐心细致、精力集中，并有任劳任怨的态度；在关键时刻有舍己救人的精神，能全力以赴地确保练习者的安全。

二、要熟悉动作技术，掌握正确的保护与帮助方法

体操中的不同的项目、不同类型的动作，都有着各自的技术特点，但也有它的一定规律。首先要掌握技术的一般规律，同时又要熟悉每个动作技术的特点，才能明确完成动作的关键及完成动作时可能发生危险的情况。这样就能正确地运用保护与帮助。

保护与帮助是体操教学中的基本技能之一。掌握保护、帮助方法和掌握动作技术一样，需要一个从不会到会、从生疏到熟练的学习过程，需要多学习、多实践，才能运用自如。

三、要了解练习者的情况，区别对待

首先要了解练习者对动作技术掌握的情况；其次要了解练习者的性别、年龄、性格、体质、体力、身体素质、心理素质和思想状态等情况，在运用保护、帮助时区别对待。对那些体力差，技术水平低、注意力不易集中或情绪急躁的练习者要加强保护、帮助。特别是对女性和胆子小的，要在加强助力性帮助的同时，解除他们的思想顾虑，激发和培养他们具有克服困难的决心和勇气，增强完成动作的信心。

总之，保护与帮助是一项较为复杂的工作，它具有一定的技巧性。作为保护、帮助者，他需要有敏锐的观察，积极的思维，正确的分析和及时判断；并应以无比的热情，从精神上、助力上给予练习者恰到好处的保护与帮助。

第五章 体操各项动作的练习

队列队形练习

一、队列练习

(一) 原地队列动作

(1) 立正

口令 立正！

要领 两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约 60° 两腿挺直。上体正直，微向前倾；小腹微收，自然挺胸；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼睁大，平视前方。

(2) 稍息

口令 稍息！

要领 左脚顺脚尖方向伸出约全脚的 $2/3$ ，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚，动作同前。

(3) 看齐

向左（右）看齐的口令 向左（右）看——齐！

要领 排头（或排尾）不动，其他学生向左（右）转头，眼睛看左（右）

邻人的腮部，并通视全线。后列学生向前对正、看齐。

口令 看齐的口令以××为基准，向中看——齐！

要领 当听到以××为基准的口令时，基准学生左手握拳高举（体育课不持器械时可举右手），听到向中看齐的口令后，将手放下，其他学生按照向左（右）看齐的要领实施。看齐完毕，则发向前看的口令，学生听到口令后，立即将头转正，恢复立正姿势。

（4）报数

口令 报数！

要领 横队从右至左（纵队由前向后）依次以短促洪亮的声音转头（纵队从左转头）报数，最后一名不转头。多列横队时，后列最后一名报“满伍”或“缺×名”。在体育课中，为上课的需要往往会用指定的数字报数，或几列同时报数。其方法同上。但教师应事先产明，如“1至3，报数！”，“各列，报数！”等。

（5）踏步

停止间的口令 踏步——走！

行进间的口令 踏步！

要领 两脚在原地上下起落，抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15cm，下落时，前脚掌先着地，上体保持正直，两臂接齐步或跑步摆臂的要领摆动。听到“前进”的口令，继续踏两步，再换齐步或跑步行进。听到“立定”的口令，左、右脚各踏一步成立正姿势。做原地跑步时，口令是：原地跑步——走！

口令 成×列横队，集合！成×路纵队，集合！

要领 集合时，教师先发出预告或信号，如“全体（或某组）注意”，然后站在预定队形的中央前，而向预定队形成立正姿势，下达“成×××队，集合”的口令。学生听到预告或信号，原地向教师成立正姿势；听到口令，迅速跑向集体地点（凡是在教师后面的学生，均应从教师右侧绕过）。横队集合时，第一列排头站在教师的左前方。纵队集合时，第一路队站在教师前方适当位置。其他学生以排头为准，按指示队形迅速依次排列起来。自行对正、看齐。

（7）解散

口令 解散！

要领 听到口令后，迅速离开原位（稍息时，先立正，然后再迅速离开原位）。

2. 原地转法

（1）向左、右、后转

口令 向左（右、后）——转！

要领 以左（右）脚跟为轴和右（左）脚掌前部同时用力，向左（右）转体90°，身体重心落在左（右）脚上、右（左）脚靠拢左（右）脚，成立正姿势。转动和靠脚时，两脚挺直，上体保持立正姿势。向后转时，按向右转的要领向后转体180°。

（2）半面向左（右）转

口令 半面向左（右）——转！

要领 按向左（右）转的要领向左（右）转体45°。

（3）向左向右转

口令 面对面（背对背）向左向右——转！

要领 同向左、向右转。由两路纵队变成面对面（背对背）的两列横队。

口令 面向（背向）×××向左向右——转！

要领 同向左、向右转。由面对面（背对背）的两列队形或两相对的纵队转向面对教师或面对器械。

3. 原地列队变化

（1）由一横队变二列横队及其还原

口令 成二（一）列横队——走！

要领 先报数。听到口令后，单数学生不动，双数学生右脚向右后方退一步，左脚靠拢右脚，站在单数学生之后，并自动看齐。还原时，后排学生左脚向左前方跨一步，右脚靠拢左脚，立于前列学生之左，并自动看齐。

由二列横队变四列横队及其还原时，做法与一列横队变二列横队及其还原相同。做前应调整好前后距离。

（2）由一列横队变三列横队及其还原

口令 成三（一）列横队——走！

要领 先 1—3 报数，听到口令后，2 数学生不动，1 数学生左脚向左前方跨一步，右脚靠拢左脚到 2 数学生前面，3 数学生右脚向右后方退一步，左脚靠拢右脚至 2 数学生后面，成三列横队，自动对正看齐。还原时。原 2 数学生不动，原 1 数和 3 数学生动作与上相反，回到原位，成一列横队，自动看齐。

（3）由二列横队变三列横队及其还原。

口令 成三（二）列横队——走！

要领 二列横队之间先离开两步距离，各列 1—3 报数，听到口令后，前列 1 数和 3 数学生不动，前列 2 数学生右脚向右后方退一步，到两列 1 数学生之间，后列 2 数学生左脚向左前方跨一步。到两列 3 数学生之间，成三列横队，自动对正看齐。还原时，第一列和第三列学生不动，第二列（原名列 2 数）学生动作与上相反，回到原位，自动对正看齐。

（4）由一路纵队变二路纵队及其还原

口令 成二（一）路纵队——走！

要领 先报数。听到口令后，单数学生不动，双数学生左脚向左前方跨一步，左脚靠拢右脚，站到单数右侧，自行对正看齐。还原时，双数学生（右路）左脚向左后方退一步，右脚靠拢左脚，回到原位，自行对正看齐。

由二路纵队变四路纵队及其还原时，做法与一路纵队变二路纵队及其还原相同，但做前应调整左右间隔

（5）由一路纵队变三路纵队及其还原

口令 成三（一）路纵队——走！

要领 先 1—3 报数。听到口令后，2 数学生不动，1 数学生左脚向左后方退一步，右脚靠拢左脚到 2 数学生左侧。3 数学生右脚向右前方跨一步，左脚靠拢右脚到 2 数学生右侧，成三路纵队，自行对正看齐。还原时，第二路（原 2 数）学生不动，第一路和第三路（原 1 数和 3 数）学生动作与上相反，回到原位，自行对正看齐。

（6）由一列横队变二路纵队及其还原口令 向右成二路纵队——走！

还原口令 向左成一列横队——走！

要领 全体向转，随之按一路纵队变二路纵队的要领实施。还原时，全体

向左转，随之按二列横队变一列横队的要领实施。

由二列横队变四路纵队及其还原时，做法与一列横队变二路纵队相同。但做前应调整前后列之间的距离。

（二）行进间队列动作

1. 各种走步、立定、步法互换和移动

（1）齐步

口令 齐步——走！

要领 左右脚依次向正前方迈出约 75cm 着地，身体重心前移，上体正直、微向前倾；手半握（拇指贴于食指第二节）；两臂自然摆动，向前摆臂时，肘部弯屈，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正衣扣线，并与第五衣扣同高，离身体约 25cm。行进速度每分钟 116—122 步。

（2）正步

口令 正步——走！

要领 左、右脚依次向正前方踢出约 75cm，腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约 25cm，落地时全脚掌着地并适当用力；身体重心前移，上体正直，微向前倾；手指半握（拇指贴于食指第二节）；向前摆臂时，肘部弯屈，小臂略平，手心向内稍向下，手腕摆到第三、四衣扣之间，离身体约 10cm；向后摆臂时，摆动不能自然摆动为止。行进速度每分钟 110—116 步。

（3）便步

口令 便步——走

要领 用适当的步速、步幅行进，两臂自然摆动，上体保持正常姿态。

（4）跑步

口令 跑步——走！

要领 听到预令，两手迅速握拳提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的弹力跃出约 80cm，前脚掌先着地，重心前移，两脚依次进行；两臂自然摆动，向前摆臂时不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不得超过衣扣线；向后摆臂时不露手。行进速度每分钟 170—180 步。

（5）立定

口令 立——定！（动令落在右脚上）

要领 齐步走和正步走时，听到动令，左脚向前迈大半步，右脚靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，听到动令，再跑两步，然后左脚向前大半步（两臂不摆动），右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时，听到动令，左脚再踏一步，右脚靠拢左脚，成立正姿势。

（6）步法变换

步法变换均为从左脚开始。齐步换跑步，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后自然摆动；听到动令，即换跑步行进。跑步换齐步，听到动令，继续跑两步，再换齐步行进。齐步、正步互换，听到口令，即换正步、齐步行进。变换步法时，动令均落在右脚。

（7）前、后移动

口令 向前×（单数）步——走！后退×步——走！

要领 向前走时，按齐步走的要领，行进到指定的步数停止（向前一步走，不摆臂）；向后退时，从左脚开始，每退一步并脚一次，不摆臂，退到指定

的步数停止。

(8) 左、右移动

口令 向左(右)跨×步——走!

要领 上体保持正直,每跨一步并脚一次,其步幅与肩同宽,跨到指定的步数停止

2, 行进间转法

(1) 向右(左)转走

口令 向右(左)转——走!〔动令落在右(左)脚上〕

要领 左(右)脚向前半步,脚尖向右(左)约 45° ,身体向右(左)转 90° 时,左(右)脚不转动,同时出右(左)脚按原步法向新方向行进。

半面向右(左)转走,按向右(左)转走的要领,身体向右(左)转 45° 。

(2) 向后转走

口令 向后转——走!(动令落在右脚上)

要领 左脚向右脚前迈出半步,脚尖向右约 45° ,以两脚的前脚掌为轴,自右向后转体 180° ,出左脚向新方向行进。转体时,两臂自然摆动,不得外张,两腿自然挺直,上体保持正直。

(3) 跑步向右(左)转走

口令 向右(左)转——走!〔动令落在右(左)脚上〕

要领 听到口令后,继续跑进两步,左(右)脚再向前跑半步,脚尖向右(左)约 45° ,身体向右(左)转 90° 。同时出右(左)脚按原步法向新方向行进。

(4) 跑步向后转走

口令 向后转——走!(动令落在右脚上)

要领 听到口令后,继续跑进两步,左脚再向前跑半步,脚尖向右约 45° ,以两脚的前掌为轴,向右向后转体 180° ,出左脚向新方向行进。

(5) 纵队左(右)转弯走

停止间的口令 左(右)转弯齐步——走!

行进间的口令 左(右)转弯——走!〔动令落在左(右)脚上〕

要领 听到动令后,排头立即向左(右)转走,其余逐次行进到排头变向的位置时,亦向左(右)转行进。多路纵队转弯走时,基准学生用小步行进,外翼学生则用大步行进,并保持排面整齐,边行进边交换方向,转至 90° 继续前进。

(6) 纵队左(右)后转弯走

停止间的口令 左(右)后转弯齐步——走!

行进间的口令 左(右)后弯转——走!〔动令落在左(右)脚上〕

要领 听到口令后,排头向左(右)后转体 180° 方向行进。其余依次行进到排头变向的位置时,做法与排头相同,并随之继续行进。

(7) 横队左(右)转弯走

停止间的口令 左(右)转弯齐走——走!

行进间的口令 左(右)转弯——走!〔动令落在左(右)脚上〕

要领 听到口令后,轴翼第一名学生踏步,并逐渐向左(右)旋转,同相邻者动作协调,外翼第一名学生用大步行进,注意掌握方向;其他学生用眼的余光向外翼取齐,并保持排面整齐,愈接近轴翼者其步幅愈小,待转到 90°

°时踏步取齐。然后听口令立定或前进。

3. 行进间队列变化

(1) 由一(二)路纵队变二(四)路纵队

口令 成二(四)路纵队——走！动令落在左脚上

要领 听到口令后，单数学生以小步前进，双数学生出右脚进到单数学生右侧，调整好间隔距离，恢复原来的步幅继续前进。

(2) 由二(四)路纵队变一(二)路纵队

口令 成一(二)路纵队——走！（动令落在左脚上）

要领 听到口令后，排头继续前进，其余则以小步行进，待左路学生加大到适当的距离后，右路学生（原双数）依次向左插到左路（原单数）学生的后面，并保持规定距离，恢复原步幅前进。

(3) 由一(二)列横队变二(四)列横队

口令 成二(四)列横队——走！（动令落在左脚上）

要领 听到动令后，单数学生继续前进，双数学生右脚向前迈一步，原地踏一步，第三步右脚向右跨一步到单数学生后面，随之继续前进。

(4) 由二(四)列横队变一(二)列横队

口令 成一(二)列横队——走！（动令落在左脚上）

要领 听到动令后，全体学生右脚向前迈一步，然后单数（前列）学生原地踏两步，双数（后列）学生向左前上两步至单数学生的左侧，成一列横队前进。

二、队形练习

(一) 图形行进

1. 直线行进

(1) 绕场行进

口令 绕场——走！

要领 全体学生在教师规定的场地边线行进。每到一角，排头带领自行转弯。

即纵队迎面相遇的对走，有三种行进方法。

口令 从右(左)边——走！

要领 两路迎面相遇时，各靠右(左)边走时，彼此互错右(左)肩，间隔为一步。

口令 一路隔一路从右(左)边——走！

要领 各路隔开从右(左)边通过。

口令 从里(外)边——走！

要领 做前应确定基准学生。基准学生带领其他学生从里(外)边通过。

2. 斜向行进

(1) 对角线行进。

口令 沿对角线——走！

要领 口令是在排头走近一角时发出。由一角转弯 135° 向相对的一角行进。

(2) 交叉行进

口令 交叉——走！

要领 两路纵队斜向相遇，依次交叉穿过中点向不同方向行进。练习前，应指明哪队走在前。

(3) 三角形行进

口令 成三角形——走！

要领 当排头走至某一角时下达口令。听到动令后，排头开始并带领其他学生依次左转弯向边线（端线）的中点行进。到边线（端线）的中点时自行左转弯向另一角行进并成三角形行进。

3. 曲线行进

口令 成蛇形——走！

要领 听到动令后，排头左（右）后转弯走至一定距离后，再右（左）后转弯走，以此循环来回行进两次以上。

(2) 圆形行进

口令 成圆形——走！

要领 口令是在排头走至场地某边中点时发出。听到口令后，排头以该中点至场中点的距离为半径，沿弧线用大步走成圆形。

(3) 螺旋形行进

口令 成开（闭）口螺旋形——走！

要领 由排头带领沿队伍的内缘做螺旋形行进，至中心点自动右后转弯，沿队伍的外缘反方向行进。成闭口螺旋形走：当排头行至中心点时，下达向后转走（跑）的口令，排尾变排头，反方向行进。成开口螺旋形走时，应保持一定的间隔。

(4) “8”字形行进

口令 成“8”字形——走！

要领 练习前先指明所通过的地点（一般是场中点）。听到口令，排头按“8”字形沿弧线走两个相连的圆形。当队伍相交时，依次交叉通过。

(二) 队形变化

1. 分队走和合队走

口令 分队——走！合队——走！

要领 听到分队走的动令后，单数学生左转弯走，双数学生右转弯走。在两个纵队接近迎面相遇时，听到合队走的动令后，左路学生左转弯走，右路学生右转弯走，右路学生依次插在左路学生后面，成一路纵队前进。

2. 裂队走和并队走

口令 裂队——走！并队——走！

要领 听到裂队走的动令后，左路学生左转弯走，右路学生右转弯走。在两个纵队接近迎面相遇时，听到并队走的动令后，左路学生左转弯走，右路学生右转弯走，成并列纵队前进。

3. 行进间由一路纵队变多路纵队走及其还原

口令 成×（一）路纵队左转弯（或向左转）——走！

要领 听到口令后，前×名学生同时向左转走，而后×名学生走到同一地点时也向左转走，依次跟随前进。还原时，听到口令后，各路排头同时向左转走，其他学生依次行进到同一地点时也向左转走，各路排头走成一路纵队。

(三) 散开和靠拢

1. 间隔两臂、距离两步散开和靠拢

口令 以×××为基准，间隔两臂，距离两步——散开！或以×××为基准向中看——齐！

要领 基准学生不动，其余用跑步散开，前列或全体学生两臂侧举，对正

看齐，然后两臂自动放下，成立正姿势。当下达靠拢的口令后，按口令要求迅速跑步靠拢看齐。

2. 横队变梯形散开和靠拢（以一行变三行为例）

口令 成三列梯形横队——走！成一行横队——走！

要领 先 1、3、5 或 5、3、1 报数。听到动令后，报几的学生向前走几步。当听到靠拢的口令后，先向后转，再按各自报的数字走回原位，然后向后转。

徒手体操

运用影响做操效果的多种因素，掌握徒手体操动作组合及变化的方法，可以编制多种多样的单节动作进行练习。

一、单人练习

（以下每节动作的预备姿势或还原姿势均为直立。）

（一）头颈运动

【练习 1】

预备姿势：两手叉腰。 头前屈。 还原。 头后屈。 还原。 头左屈。 还原。 头右屈。 还原。

【练习 2】

预备姿势：两手叉腰。 头左转。 还原。 头右转。 还原。 头向左绕环一周。

（二）上肢运动

【练习 1】

两臂前举。 还原。 两臂后举。 还原。 两臂侧举。 还原。 两臂上举。 还原。

【练习 2】

两臂前举。 两臂上举。 两臂侧举。 还原。 两臂侧举。 两臂上举。 两臂前举。 还原。

【练习 3】

左臂侧举，右臂前举，掌心向下。 还原。 左臂上举，右臂侧举。 还原。

两臂肩侧屈，两手握拳，拳心向内。 两臂伸至侧上举。 还原成 。 还原。

【练习 5】

两臂侧举。 两臂头后屈。 还原成 。 还原。

【练习 6】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 两臂上举，两手击掌。 还原成 。 还原。

【练习 7】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 两臂肩侧屈，两手触肩。 两臂伸至上举。 还原。

【练习 8】

左脚侧出成开立，两臂前举，两手击掌。 两臂后举，两手击掌。 两臂上举，两手击掌。 还原。

【练习 9】

两臂前摆。 两臂后摆。 — 两臂向前绕环一周半至前举。 同 。
同 。 — 两臂向下绕环约 450° 至下垂。

【练习 10】

— 两臂向后绕环。 — 两臂向前绕环。 — 两臂向外绕环。
— 两臂向内绕环。

(三) 下肢运动

【练习 1】

左腿前举，两手叉腰。 还原。 左腿侧举，两手叉腰。 还原。

【练习 2】

左腿前屈，两手叉腰。 左腿伸至前举。 还原成 。 还原。

【练习 3】

左脚前点地，两手叉腰。 左腿上踢。 还原成 。 还原。

【练习 4】

左腿侧踢，两手叉腰。 并腿成半蹲。 同 。 还原。

【练习 5】

— 左脚前出成弓步，两手扶膝下压两次。 — 左腿伸直，右腿屈膝，两手叉腰，上体前屈下压两次。 — 身体向右转，左腿屈膝成侧弓步，下压两次。 — 同 — ，方向相反。

(四) 四肢运动

【练习 1】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 分腿半蹲，两臂头后屈。 还原成 。
还原。

【练习 2】

左脚侧出成分腿半蹲，两臂头后屈。 开立，两臂伸至侧上举。 还原成 。 还原。

【练习 3】

左脚侧出成开立，两臂侧上举。 分腿半蹲，两臂肩侧屈，手握拳，掌心向内。 还原成 。 还原。

【练习 4】

左腿向左前迈一步，右脚尖后点地，两臂斜上举，掌心向下。 右脚向左前上踢，两臂经前下向右后摆。 还原成 。 还原。

【练习 5】

左腿侧下举，两臂侧举。 身体向左转成左弓步，左臂前上举，右臂后下举。 同 ，方向相反。 还原。

【练习 6】

左脚侧出成分腿半蹲，两臂体前交叉， 开立，两臂向外绕环至侧举。分腿半蹲，两臂向上绕环一周。 还原。

(五) 扩胸运动

【练习】

两臂前举。 左臂上举。 右臂下举后振。 同 ，方向相反。 还原。

【练习 2】

两臂胸前平屈后振。 两臂经前至侧举后振。 同 。 还原。

【练习 3】

左臂侧举、右臂胸前平屈后振。 左臂胸前平屈、右臂侧举后振。

两臂侧举后振。 还原。

【练习 4】

两臂胸前平屈后振。 两臂经前至侧举后振。 两臂向下经前绕至上举后振。 还原。

(六) 体侧运动

【练习 1】

左脚侧出成开，两臂侧举。 上体向左屈，两臂头后屈。 还原成 。 还原。

【练习 2】

左脚侧点地，两臂侧举。 上体向左屈，两臂上举，两手击掌。 还原成 。 还原。

【练习 3】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 、 左手叉腰，右臂上举，上体向左屈侧振两次。 还原。

【练习 4】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 左脚侧点地，上体左屈侧振，两臂上举，两手击掌。 同 ，方向相反。 还原。

【练习 5】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 左脚侧点地，上体左屈侧振，左臂前举，右臂上举。 同 ，方向相反。 还原。

(七) 体转运动

【练习 1】

左脚侧出成开立，两臂头后屈。 上体向左转。 还原成 。 还原。

【练习 2】

左脚侧出成开立，两臂前举。 上体尽力向左转动，左臂侧举，右臂胸前平屈， 还原成 。 还原。

【练习 3】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 上体尽力向左转动。两臂前举，两手击掌。 还原成 。 还原。

【练习 4】

左脚侧出成开立，两臂前举，两手半握举，拳心向下。 上体向左转，两臂侧举后振，拳心向前。 还原成 。 还原。

【练习 5】

左脚侧出成开立，上体向左转，两臂侧举后振。 开立，两手叉腰。 同 ，方向相反。 还原。

【练习 6】

左脚侧出成开立，两臂侧举。 上体前屈左转，右手触左脚尖。 同 ，方向相反。 还原。

(八) 腹背运动

【练习 1】

上体后屈，两臂上举。 上体前屈，两手触脚尖。 还原成 。 还原。

【练习 2】

左脚侧出成开立，两臂上举，两手击掌。 上体左前深屈，两手左脚

后击掌。同，方向相反。还原。

【练习3】

上体后屈，两臂上举。上体前屈，两臂后举。还原成。还原。

(九) 全身运动

【练习1】

左脚侧出成开立，上体后屈，两臂上举。上体前屈，两手触脚尖。
左脚向右脚并拢成半蹲，两臂前举，掌心向下。还原。

【练习2】

左脚向左前上成弓步，两臂上举，两手击掌。上体前屈，两臂后举，
两手击掌。还原成。还原。

【练习3】

左脚侧出，身体左转成左弓步，左臂前上举，右臂后下举，掌心向下。
左腿伸直，右腿屈膝成后弓步，上体前屈，左臂前下举，右臂后上举。
还原成。还原。

— 左脚侧出一步，右脚侧点地，两臂左斜上举，掌心向下。 —
重心移至右腿，左脚侧点地，两臂向下绕至右斜上举。 — 上体向左绕环
一周半成 — 姿势。还原。

【练习5】

蹲撑。腿后伸成俯撑。还原成。还原。

(十) 跳跃运动

【练习1】

、上跳两次，两手叉腰。跳成分腿立，两手头上击掌。跳还原。

【练习2】

跳成分腿立，两手叉腰。跳成并腿立，两臂肩侧屈。跳成分腿立，
两臂伸至侧上举。跳还原。

【练习3】

、上跳两次，左、右手依次成叉腰。、跳同、，但左、右
臂依次成肩侧屈。、跳同、，但左、右臂依次伸至侧上举。上跳
一次两手头上击掌。还原。

【练习4】

上跳一次，两手叉腰。跳同，但转体180°。跳同。同，
但两手放下成直立。

【练习5】

左脚侧踏一步，两腿稍屈，两手左前下击掌。左脚跳一次，右腿侧
下举，左臂侧上举，右臂侧下举，掌心向下。同，方向相反。同，
方向相反。

(十一) 整理运动

【练习1】

左腿屈膝前举，两臂侧举。还原。同，两腿交换。还原。

【练习2】

左腿屈膝前举，左臂侧举，右臂胸前平屈。还原。同，方向相
反。还原。

二、双人练习

(一) 协同性动作

【练习 1】

预备姿势：面向，两手互握。 两臂侧举。 两臂上举。 还原成 。
还原成预备姿势。

【练习 2】

预备姿势：面向，两手互握。 两臂侧举。 两人反向转体成侧对开立，
内侧臂下举，外侧臂上举。 还原成 。 还原成预备姿势。

【练习 3】

预备姿势：背向，左腿前点地，两手互握。 左腿向前成弓步、两臂侧
举互拉。 还原成预备姿势。

【练习 4】

预备姿势：侧向，互成开立，两手上、下互握。 反向互拉成侧弓步。
还原成预备姿势。

【练习 5】

预备姿势：面对，左后互搭肩，右手互抱左小腿。 — 逆时针跳转 8
次。

【练习 6】

预备姿势：背向，互成全蹲，两肘互挂。 — 逆时针跳转 8 次。

预备姿势：面向，下蹲，两手互握。 — 逆时针跳转 8 次。

（二）对抗性动作

【练习 1】

预备姿势：面向，互成左（右）弓步，握手互推。 — 两臂依次屈伸。

【练习 2】

预备姿势：面对，左弓步，两手互握，一人直臂、另一人屈臂。 —
两人交换作臂屈伸。

（三）助力性动作

【练习 1】

预备姿势：两人面对站立。 — 一人做体前深屈 8 次，另一人扶背下
压。

【练习 2】

预备姿势：两人同向前后站立。 — 一人两手交叉两臂上举做体后屈
8 次，另一人顶肩，拉臂。

【练习 3】

预备姿势：两人同向前后站立。 — 一人两手叉腰，做弓步压腿 8 次，
另一人扶肩助力下压。

轻器械体操、专门器械体操与实用性体操

一、体操棍练习

（一）持棍基本方法

1. 握棍方法有正握、反握、正反握、交叉握和正翻握等。
2. 握棍部位有握棍两端、握一端、握中间、握同肩宽、握 1/4 或 1/3 处，
一手握棍端另一手握中间或 3/4、1/3 处等。
换握方法有离棍换握、滑动换握、转臂换握、转棍换握等。
4. 棍的部位棍在空间的部位有水平位、垂直位、倾斜位等。棍处于倾斜

位时，如不指明则与上体成 45° 。身体在任何姿势中，棍的部位都以棍与上体的关系来确定。

（二）持棍基本动作

1. 持棍立正、稍息、行进

（1）持棍立正身体立正，右手拇指与食指握棍一端，其余三指帖住棍身，臂下垂，使棍垂直靠于右肩前。

（2）持棍稍息左脚侧出一步，同时右手压棍，使上端落下轻放于左脚尖前触地。

（3）持棍行进右手持棍方法同持棍立正，行进时，右臂不动，左臂自然摆动。

2. 持棍举的动作

（1）前举方法有握棍两端（或同肩宽），臂前举；两（一）手握棍一端，臂前举；两（一）手握棍一端，臂前举，棍向上；握棍两端（或同肩宽），屈臂棍在胸前举；握棍两端（或同肩宽）一手在上、另一手在下，臂前举，棍垂直等。

（2）侧举，方法有一手握棍一端靠肩，另一臂伸直握棍，臂侧举；一手握棍一端，臂侧举（或棍向上）等。

（3）上举方法有握棍两端（或同肩宽），臂上举；两（一）手握棍一端，臂上举；一手握棍一端，臂侧上举，棍成水平；一手握棍一端靠臂（髀）、另一臂伸直手握棍上举等。

（4）后举握棍两端（或同肩宽），臂后举；一手握棍一端，臂后举；握棍两端（或同肩宽），屈臂头后举；一手握棍一端靠肩，另一臂伸直握棍后举等。

（5）下举方法有握棍两端（或同肩宽），臂下举，棍在体前或体后等。

（6）中间方向的动作方法有握棍两端（或同肩宽）；臂前上（下）举，两（一）手握棍一端，臂前上（下）举、侧上（下）举；握棍两端（或同肩宽），臂前举，一手在上、棍倾斜；握棍两端，一臂上举，另一臂侧举，棍倾斜；一手握棍一端靠肩，另一臂伸直握棍，侧上（下）举、后下举等。

3. 持棍绕和绕环的动作

（1）小绕和小绕环持棍，以手腕为轴向各方向做绕或绕环动作。如一（两）手握棍一端，臂前（上）举，棍在手外向前（后）绕或绕环；一手握棍一端，臂侧举，棍在手前（后）向上（下）绕或绕环；一手握棍一端，臂上举，棍在手前（后）向左（右）绕或绕环等。

（2）中绕和中绕环以肘关节轴向各方向做绕或绕环动作。如一手握棍一端（或中间），臂在前举、上举或侧举中，以肘为轴做各种绕或绕环。

（3）大绕和大绕环以肩关节为轴向各方向做绕或绕环动作。如握棍两端（或同肩宽），以肩为轴直臂向左或向右做绕或绕环等。

（三）限制性动作

以棍做限制物，做各种转肩、摆越、跳越和绕环等动作。握棍两端，两臂依次或同时向前、向后转肩；握棍同肩宽，两腿依次摆越或同时跳越过棍；棍竖立地上，一手握棍，单腿摆越过棍、换握；握棍一端沿地平面绕环，两脚依次跳过等。

（四）模仿性动作

以棍做各种器具，学做军事、劳动及各项运动中的各种动作。如持棍模仿军事上的杠枪、刺杀动作；生产中的锄、刨动作；武术中的刀、枪、剑、棍的刺、劈等动作；举重中的抓举，挺举等动作。

（五）持棍体操

持棍做上肢、下肢、躯干等各环节的屈伸、举振、绕和绕环等各种类型、方向、路线、幅度和速度等动作。持棍体操像徒手体操一样，既可单人做，也可双人做。

（六）游戏

利用体操棍的特点做各种竞赛性的游戏。如将棍按一定距离排列在地上，做各种跑越、跳越动作；一人或两人持棍，由纵队排头将棍沿地面移动至排尾，每人依次跳越过棍；纵队或横队做各种形式的传递棍、对抗推拉棍等游戏。

二、实心球练习

（一）定位球练习

将若干球按一定距离在地上排成纵行，用走、跑、跳等方法绕环穿行；或用跑、跳及其他方法从球上依次越过。

（二）传递球练习

一人单手持球绕自身的颈、腰、腿等环节传至另一手接球的自传；两人面对、背对或侧对，将球由头上、胯下、腰侧等部位互相传递；多人排成纵队或横队，将球由头上、胯下、体前、背后或体侧等部位依次传递。

（三）抛接球练习

一人用单手或双手向上抛接球，还可加击掌、转体、蹲或坐等动作；两人面对、背对或侧对，用单手或双手从各个部位做各种方法的互相抛接，也可加各种动作；还可用双脚平球抛出。

（四）持球操

单手或双手持球做上肢、下肢、躯干等各环节的屈伸、举振、绕和绕环等各种类型、方向、路线、幅度和速度等动作。主调节运动量，还可将持球操与徒手体操交叉进行。

（四）游戏

利用实心球的特点做各种竞赛性游戏。如搬运球、传递球、抛接球、盘带球、以及跳越、绕行球等各种游戏。

三、跳绳练习

（一）跳短绳

1. 基本方法

（1）持绳行进将绳对折三次，右手持绳行进。

（2）摇绳方法两手握绳两端，两臂体侧自然弯曲，手稍外张，用手腕转动摇绳。有前摇绳、后摇绳、交臂摇绳，还有两手握绳两端相并，于体两侧向前（后）轮流摇成“8”字形的空摇绳等。

（3）停绳方法前摇跳结束时，一脚前出，脚跟着地、前脚掌离地，绳摇至脚下踩停；后摇跳结束时，一脚前脚掌着地，脚跟离地，绳摇至脚下踩停。

2. 基本跳法任何跳法均用前脚掌或由全脚掌过渡到前脚掌蹬地跳起，并用前脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌着地。摇绳方法可用前摇、后摇或交臂摇。跳有双脚垫跳和连跳、单脚垫跳和连跳、交换脚垫跳和连跳、单脚或双脚两

摇跳和多摇跳、跳绳跑等。

3. 跳法变化

(1) 单人跳在基本跳法基础上可做腿的各种变化跳。如做前踢腿、后踢腿、高抬腿、分腿、屈腿、蹲跳等各种跳法。

(2) 双人跳跳动作可用基本跳法和单人变化跳法，但可改变两人摇跳的形式。如一人摇跳、另一人在体前(后)跳进、跳出；两人并立同时摇跳；两人并立一人助摇、另一人摇跳。此外，还可变化两人站位与摇跳的方向等。

(3) 三人跳跳动作可用基本跳法和变化跳法，但可改变三人摇跳的形式。如一人摇跳，另两人同时或依次在体前(右)跳进、跳出；三人并立同时摇跳；一人助摇、另两人摇跳。此外，还可变化三人站位与摇跳的方向等。

(二) 跳长绳

1. 基本方法

(1) 摇绳方法摇荡绳时为绳子左右摆动，绳左右倾斜不超过 45°。摇转绳时，以为轴屈臂摇转，绕环不宜大，摇转至最高点时，中央应高于一人，下摆应擦地而过。

(2) 摇绳方向有正摇绳与反摇绳。绳向学生由上而下摇转为正摇；由下而上摇转为反摇。

2. 单长绳跳即两人摇一长绳，一人或多人做多种动作。

(1) 跑过即绳子摇转在空中时，学生从一面跑至另一面而不跳越绳子。一般多用正摇绳、由正面或斜面跑过。跑的方法有每摇绳一转或两转跑过一人或几人；一人侧身、转体、拾物、抛接球、负重跑过；单脚或双脚跳跃而过；双人或多人拉手跑过等。

(2) 跳过即跑进跳过一次摇绳后出立即跑出。方法有一人由不同方向跑进，用单脚、双脚、交换脚、屈腿、分腿、转体、击掌、拾物等任一跳法跳过一次后跑出；双人或多人拉手跑进，用对抛接、对击掌或同步动作、不同动作跳过一次后跑出。

(3) 连跳即跑进连续跳越几次后跑出。方法有一人连续同一动作或不同动作跳；两人连续同步动作或不同动作跳；跳动中还可做对抛接物、对击掌、加转体、拾放物、加技巧性动作等；一人或多人定时或定数连跳。

3. 双长绳跳、即两个人每人两手各持平行的两长绳一端，有节奏地轮流以肩轴向内或向外摇转，一人或两人跳进做各种跳法。

4. 长短跳绳，即两人摇转一长绳，另一人摇跳一短绳跑进，使长短绳同步摇转做各种跳法。

5. 跳绳网，即用 3—5 条长绳，每两人持一绳相距面对站立，使多绳同时摇转成网状，其他人跑进做各种连跳动作。

(三) 持绳体操

将短绳对折，持两端或同肩宽，绳绷直做上肢的屈伸、举辰、绕或绕环、转肩；躯干的屈伸、绕环、转体；下肢的屈伸、举易，摆越、跳跃以及全身、平衡等动作。

四、肋木练习

(一) 发展身体各环节的练习

1. 上肢和肩带动作面对或背对肋木站立、两手握肋木做臂屈伸、压肩等；握肋木下蹲拉肩；悬垂引体向上；一人在肋木上端悬垂引体，另一人在下托脚助其向下。

2. 上体和腰部动作面对肋木站立，手握肋木做体后屈；指对握肋木做体前屈；侧对握肋木、另一臂上举做体前、后、侧屈；肋木上悬垂收腹举腿；肋木前放一山羊，手握肋木俯卧、仰卧、侧卧在山羊上做举腿或脚勾肋木做上体抬起动作。

3. 下肢的髋部动作面对、背对、侧对肋木站立，手握肋木做一腿向后、前、侧等方向踢腿；面对肋木，手握肋木并腿或分腿踏于肋木上压腿；面对肋木，一人坐于另一人肩上，下面人做下蹲和起立练习等。

（二）攀登练习

1. 直线攀登即直接上下攀登。可采用面对或背对肋木做手脚依次按格或间格攀登；手脚交换跳动攀登；两手一脚或只用手的攀登等。

2. 斜线攀登即由肋木的一头开始，斜进向上攀登，又斜进向下攀登至另一头。可面对肋木下脚依次按格或间格攀登等。

3. 曲线攀登即由肋木一头开始，上下曲线攀登至另一头。可规定二或三档为一上下曲线，或整个肋木为一曲线。采用面对肋木手脚依次按格或间格攀登。

（三）肋木体操

将发展身体各环节的练习，按徒手体操选编的原则和方法，编成一套有节奏的肋木体操，用以全面活动身体。肋木操多用于准备活动。

五、爬绳（竿）练习

（一）爬垂直绳（竿）

垂直绳（竿）是将绳（竿）的一头悬挂在上面的物体上，下端离地 20—30cm。爬垂直绳（竿）的方法有下面两种。

1. 手脚并用的爬绳（竿）

（1）三拍法预备姿势为直臂悬垂，两手靠拢握绳。

第一拍：两腿弯曲上提，两腿和两脚（一脚脚背、另一脚脚跟）夹绳。

第二拍：屈臂引体向上，同时两脚和两腿用力蹬绳伸直，身体上升成屈臂、夹绳悬垂。

第三拍：两手依次向上换握成预备姿势，两脚仍夹紧绳。

（2）二拍法预备姿势为一臂伸直向上握绳，另一臂弯屈手齐下颌处握绳。

第一拍：两腿弯屈上提，两腿和两脚夹绳。

第二拍：两脚和腿蹬绳伸直，同时引体向上，在下的一手向上换握成预备姿势，两脚仍夹紧绳。

此外，二拍法还有另一种做法。

2. 只用手的爬绳（竿）由直臂悬垂姿势开始，两臂用力引体向上，两手轮流向上换握，两腿伸直，使身体不停地上升。

（二）爬横绳

绳的两头分别固定在两边的物体上，整个绳悬空横挂，绳的长度和悬挂高度根据对象的情况而定。用手和腿从一端爬到另一端。爬绳的方法有挂膝法和挂踵法两种。

1. 挂膝法从右手在前、左手在后握绳，左腿髁窝挂绳、右腿自然放下的姿势开始，左手移至右手前换握，同时右腿在左腿前挂绳、左腿放下，前进一步。照此方法轮流换握向头部方向前进。

2. 挂踵法动作同挂膝法，只是用两脚的跟腱部位挂绳。

（三）荡绳

荡绳是利用垂直绳，由一个极点开始，越过一定高度和宽度地区，荡至另一个极点的练习。练习时两手握紧绳子，两脚用力蹬离一端，荡至另一端时松绳落下。摆动中可做屈腿、屈髋、分腿等动作，落下时可面向前，也可加转体落下等。荡绳既可在两端都是平地或高处上练习。也可由低处向高处或由高处向低处进行练习。

六、搬运同伴练习

搬运同伴练习对发展人体力量、提高练习兴趣及培养团结友爱、互助协作的精神都有良好作用。同时能使学生会救护伤病员的实用技能。搬动方法主要有下面两种。

（一）一对一搬运法

1. 背负法即一般常见的背人。搬运者开立、下蹲，或单膝跪立。让被搬运者分腿爬在背上，两手扶住肩部或交叉置于胸前，搬运者再用两手从外侧抱住被搬运者大腿。站起来行进。

2. 骑坐肩上法搬运者开立、下蹲，或单膝跪立、上体前屈。让被搬运者分腿骑在肩上，并用脚尖勾住自己的腰部，再用两手从外侧抱住被搬运者的小腿。站起来行进。

3. 托背托腿法被搬运者仰卧，搬运者跪立或蹲下，一手插其背下，另一手插其膝下，让被搬运者双手抱住搬运者的颈部。然后托起来行进。

4. 肩扛法两人面对站立，搬运者用左手握住被搬运者的右手腕，然后下蹲用右手抱住被搬运者的膝部，将其腹部扛在自己的右肩上，左手放开，将被搬运者的右臂夹在自己的左腋下，再用右手绕过被搬运者两腿后部握其右手腕。然后站起来行进。

（二）二对一搬运法

1. 椅式搬运法

（1）两手交搭式两人同向并列蹲立，内侧手互握。让被搬运者坐在交搭的手臂上，并用两手分别抱住搬运者的颈部。站起来行进。

（2）背靠椅式两人面对蹲立，一侧臂相互搭肩、另一手互握。让被搬运者坐在交搭的手臂上、背部靠在另一臂上，并用两手分别抱住搬运者的颈部。站起来行进。

（3）四手交搭椅式两人面对分腿蹲立或跪立，每人都用右手握自己的左手腕、并用左手握对方的右手腕，交搭成一个“椅子”。让被搬运者分腿坐在“椅子”上，并用两手分别抱住搬运者的颈部。站起来行进。

2. 托腋下和膝下搬运法被搬运者仰卧，两搬运者同向并立蹲下或单膝跪立。一人两手从背部和腰部插下，另一人两手从膝部和小腿插下，让被搬运者用手抱住上边人的颈部。然后托起来行进。

3. 托背夹腿搬运法被搬运者屈膝分腿仰卧，一人在其头上蹲立，用两手插其腋下托住背部，另一人蹲立于两腿中间，用两手从外侧抱住两膝。然后站起来行进。

