

# 《体操》

## 图书基本信息

书名：《体操》

13位ISBN编号：9787040273885

10位ISBN编号：7040273888

出版时间：2010-11

出版社：高等教育

作者：童昭岗

页数：308

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体操》

## 内容概要

# 《体操》

## 书籍目录

第一章 体操概述 第一节 体操的概念 第二节 体操的内容 第三节 体操的分类与体操课程教材内容类别的设定 第四节 体操的特点 第五节 体操发展概况第二章 体操技术动作教学 第一节 技术类体操动作的分类与主要技术特点 第二节 技术类体操的教学特点 第三节 技术类体操教学方法 第四节 技术类体操动作教学策略第三章 体操体能调练 第一节 体能训练概述 第二节 体能训练的常用手段 第三节 体能训练的关键要素 第四节 身体主要部位的体能训练方法第四章 体操术语 第一节 体操术语的概念与分类 第二节 体操的基本术语 第三节 器械体操和技巧动作术语 第四节 队列队形与徒手体操术语 第五节 体操术语的构成与运用 第六节 形意术语与地名、国名、人名术语简介第五章 保护与帮助 第一节 保护与帮助的意义 第二节 保护与帮助的分类与方法 第三节 保护与帮助的实践运用 第四节 对保护与帮助者的要求 第五节 体操运动损伤的预防第六章 体操比赛的组织与欣赏 第一节 体操比赛的组织 第二节 体操教学比赛 第三节 竞技体操比赛常识 第四节 竞技体操比赛的欣赏第七章 徒手体操和轻器械体操的创编 第一节 创编依据 第二节 创编原则 第三节 创编要素 第四节 创编方法 第五节 创编应考虑的技术因素 第六节 创编步骤第八章 基础类体操 第一节 基础类体操总论 第二节 队列练习 第三节 队形练习 第四节 徒手体操 第五节 轻器械体操第九章 实用类体操 第一节 实用类体操的内容 第二节 实用类体操练习的注意事项第十章 技术类体操 第一节 技巧 第二节 跳跃 第三节 双杠 第四节 单杠 第五节 技巧造型附录 体操器械的规格和式样主要参考文献

## 章节摘录

插图：对体操不同内涵的理解应该包括三个层面：第一，竞技层面上的体操，即竞技体操。竞技体操源于生活，高于生活，是竞技文化的一种表现形式；竞技体操动作复杂，技术含量高，且一套动作的编排变化无穷，运动员在完成动作的过程中体现了运用技能的高超水准；竞技体操动作惊险，有极强的感官刺激，观看竞技体操比赛或表演不仅给人以赏心悦目的感觉，而且还能激起人们勇于追求的欲望，感受教育。因此，竞技体操是大众欣赏体育表演的一个重要选择。体操作为奥运会的正式比赛项目，是我国竞技体育争牌夺冠的拳头项目。多年来，我国的竞技体操一直在国际体坛处于领先地位，形成了国家集训队、省市优秀体操队和地区不同形式的业余体操相互衔接的三级训练网，是我国奥运争光计划的优势项目。第二，基础层面上的体操指队列队形、徒手体操、轻器械体操、利用器械的体操及被简化了的竞技体操内容。长期以来，学校的体操课程因过多地选择竞技体操的内容，导致了体操课程脱离学生的实际，体操对人的发展作用有所削弱，忽视了体操的综合功能，这并不是体操内容本身的缺陷，而是人为的原因所致。因此，必须进一步加强对体操内涵的全面理解，以达到体操在体育教育中应有的效果。由于历史的原因，我国体育院校体育教育专业体操课程、教学大纲和教材内容的安排基本上按照学科体系的规律，教材内容偏难，明显脱离了教学对象的实际。然而，这一层面的体操在学校教育中具有独特的价值，尤其是体操课程中的身体倒置、动作变化形式独特、艺术表现力强、现实生活中自我保护能力的培养等方面是其他学校体育课程所无法替代的。目前，体操课程改革正随着时代发展的方向，从教育、文化、健身等多元层面确立体操在学校教育中的地位，更强调生活化、实用化。这就要求学校体操教学的内容突破传统意义上的以竞技体操内容为主的形式，使新的教学内容体系重新回归到适合学生实际情况和实现体操教学目标的层面上来。

# 《体操》

## 编辑推荐

《体操(第2版)》：全国高等学校体育教学指导委员会审定。

# 《体操》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)