

<<第九套广播体操图解手册>>

图书基本信息

书名：<<第九套广播体操图解手册>>

13位ISBN编号：9787500941071

10位ISBN编号：7500941072

出版时间：2011-8

出版时间：国家体育总局 人民教育出版社 (2011-08出版)

作者：国家体育总局

页数：126

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：<http://www.tushu007.com>

## <<第九套广播体操图解手册>>

### 内容概要

《第九套广播体操图解手册》凝聚了众多体育工作者智慧与心血的《第九套广播体操》正式颁布了，这是我国体育界的一件大事，也是广大人民群众共同参与和推动全民健身事业的一件大事。谨向为此项工作付出辛勤劳动的所有同志们致以诚挚的敬意！

今年是广播体操颁布60周年。

1951年11月24日，中华全国体育总会筹备委员会等九部委联合发布了《推广第一套广播体操的通知》。

此后的几十年间，广播体操因其具有简单易行、运动量适宜、受客观条件限制少、易于普及与推广等特点，成为我国亿万群众喜闻乐见的运动形式，也是我国参与人数最多的群众体育锻炼项目，就其广泛的群众基础而言，广播体操被誉为“国操”是当之无愧的。

事业需要发展，历史更应传承。

从上世纪50年代初新中国第一套广播体操颁布开始，我国已先后颁布了八套广播体操。

虽然产生于不同的历史时期，但广播体操都遵循了传承、发展、创新的理念，力求反映不同的时代特征和技术特色，并发挥了其相应的历史作用。

## <<第九套广播体操图解手册>>

### 书籍目录

《第九套广播体操图解手册》目录：关于在全国推广普及中华人民共和国第九套广播体操的通知 在中华人民共和国广播体操回顾展示暨第九套广播体操发布活动上的讲话 第九套广播体操研制工作方案 第九套广播体操研制工作报告 第九套广播体操科研方案 第九套广播体操效果评价研究方案——心理学与社会学调查 第九套广播体操生理生化实验报告——一次性测试报告 第九套广播体操生理生化实验报告——周期性测试报告 第九套广播体操心理学与社会学调查研究报告 第九套广播体操的锻炼作用及注意事项 第九套广播体操的基本动作与教学 第九套广播体操评分方法参考 第九套广播体操图解 第九套广播体操伴奏音乐乐谱（简谱） 第九套广播体操伴奏音乐乐谱（五线谱）……《第九套广播体操DVD》

## &lt;&lt;第九套广播体操图解手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.教学重点及难点 本节1—2拍动作较为复杂，身体参与运动的部位较多，要求上、下肢协调配合。

第1拍动作的同时头向左侧转；第2拍动作，要求收脚的同时屈膝半蹲，含胸。

在教学中可以通过详细讲解、分解练习、上下肢配合练习等教法，重点强化1—2拍动作的练习。

3.易犯错误与矫正方法（1）两臂侧举、侧上举时，上肢动作位置不准确，如屈肘、端肩。

可通过教师示范、口头提示等方法，加强练习者动作的规范程度。

（2）第2拍收脚半蹲、含胸幅度不一，或身体易失去平衡。

可通过多次强化练习，掌握此动作。

（3）第1拍转头的动作易被忽视或错将转头做成倒头。

可通过口头提示，强调转头动作。

第二节扩胸运动 1.教学过程（1）完整动作示范。

（2）下肢动作辅助练习：前弓步练习，进行左、右腿交替的前弓步练习。

转体练习，两臂侧举，上肢保持不动，提踵向左转90°，落脚跟成弓步，再提踵向右转90°，落脚跟还原成分腿站立。

左右方向分别练习。

（3）上肢分解动作练习：1—两手握拳，两臂经前举至侧举扩胸。

2—两臂经前交叉至胸前平屈扩胸。

3—两臂经前交叉至侧举扩胸，4—两臂经前举还原至体侧。

（4）进行完整动作练习，由慢到快。

2.教学重点及难点 本节的难点在1—3拍的手臂动作上以及第2—3拍的转体动作上，第一拍是节前拍起，4拍都是一拍中完成两个动作，可通过反复练习，加强动作的熟练程度。

教学重点应放在手臂扩胸使背部肌肉充分收缩，以及第2—3拍转体动作时上下肢的协调配合上。

3.易犯错误与矫正方法（1）第一拍前弓步时，易出现后腿屈膝、提脚后跟和内扣等现象。

口头提示，强调弓步的正确姿势。

（2）上体扭转时，下肢易不稳定、提踵或屈膝等。

口头提示，强调脚跟不能抬起，膝伸直。

第三节踢腿运动 1.教学过程（1）完整动作示范。

（2）按动作节拍分别讲解1—4拍动作的做法及要求。

（3）下肢动作辅助练习：两手叉腰做向侧、向后踢腿练习，两腿交替进行。

两手叉腰，左腿向侧踢起，还原成屈膝半蹲，左脚向后上提起，还原成直立。

左右腿交替练习。

（4）上肢分解动作练习：1—两臂侧举练习，2—两臂还原至体侧，3—两臂侧上举练习，4—两臂还原至体侧。

（5）进行完整动作练习，由慢速到正常速度。

<<第九套广播体操图解手册>>

编辑推荐

《第九套广播体操图解手册》由人民体育出版社出版。

<<第九套广播体操图解手册>>

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:<http://www.tushu007.com>