

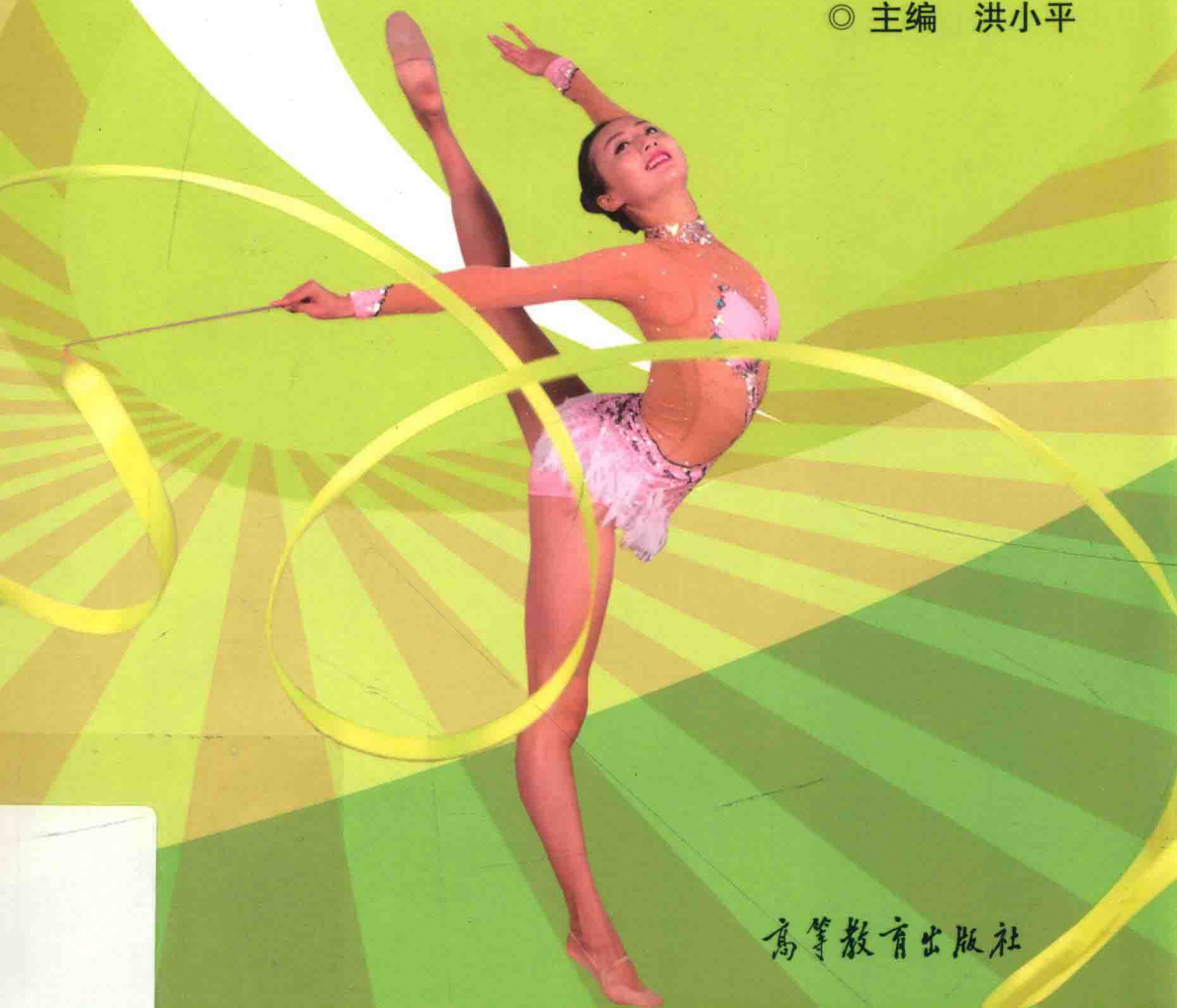
高等学校教材



配多媒体辅学课件

艺术体操

◎ 主编 洪小平

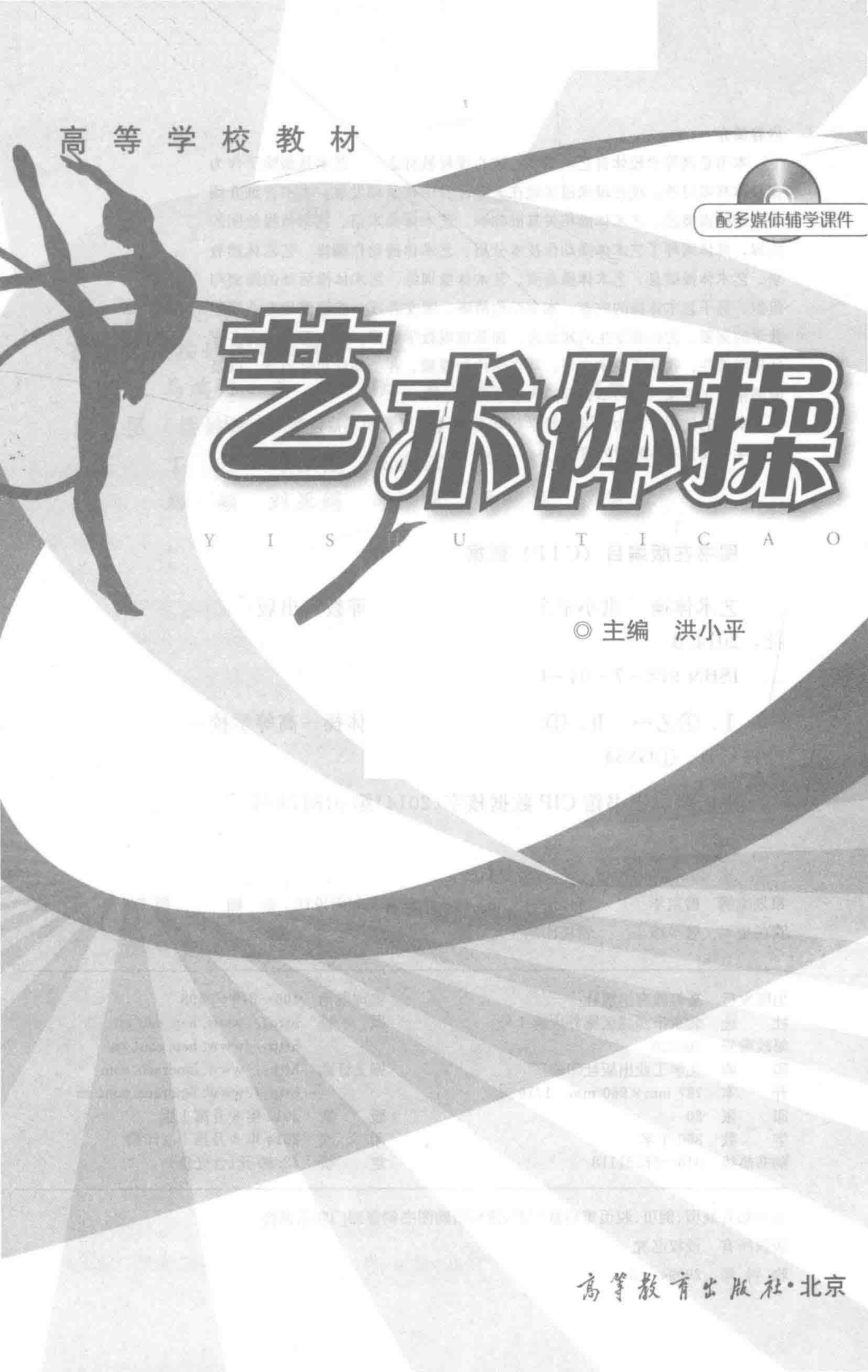


高等教育出版社

高等学校教材



配多媒体辅学课件



艺术体操

Y I S U T I C A O

◎ 主编 洪小平

高等教育出版社·北京

内容简介

本书是高等学校体育艺术类专业核心课程教材之一。艺术体操除了作为竞技体育项目外,现在越来越多地在大众健身中普及和发展。本书详细介绍了艺术体操概述、艺术体操相关基础知识、艺术体操术语、艺术体操绘图的内容,具体阐释了艺术体操动作技术分析、艺术体操动作编排、艺术体操教学、艺术体操健身、艺术体操表演、艺术体操训练、艺术体操活动的策划与组织、男子艺术体操的内容。本书结构清晰、图文并茂,能够满足专业课程教学的需要。为拓展学生的知识面,加强直观教学效果,本书随书配有多媒体辅学课件,收录了技术术语、动作图片和视频、各类动作组合设计,以及能够帮助学生深入学习本课程的大量素材。

本书的使用对象为全国高等学校体育艺术类专业和其他体育专业的本、专科学生及艺术体操爱好者。

图书在版编目(CIP)数据

艺术体操 / 洪小平主编. --北京: 高等教育出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-04-029094-3

I. ①艺… II. ①洪… III. ①艺术体操—高等学校—教材 IV. ①G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 018173 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 陈海 姚云云 封面设计 张楠 版式设计 于婕
责任校对 张小镝 责任印制 尤静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 化学工业出版社印刷厂
开 本 787 mm×960 mm 1/16
印 张 20
字 数 360 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷
定 价 42.80 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 29094-00

编 委 会

主 任：蒋志学 杨贵仁

副主任（按姓氏笔画排序）：

马鸿韬 卢 逊 张 霞 洪 伟 谢燕歌

成 员（按姓氏笔画排序）：

丁 艺 马桂霞 王向宏 卢 锋 匡小红

刘 颖 刘亚娟 李 芳 李艳翎 吴晓红

本册编写人员

主 编:洪小平 成都体育学院
副主编:黄俊亚 北京体育大学
樊 铭 北京体育大学
李 芳 武汉体育学院
高 扬 首都体育学院
刘亚娟 上海体育学院

参编人员(按姓氏笔画排序):

马 倩	成都体育学院	王 虎	成都体育学院
王 静	广州体育学院	牛晓静	成都体育学院
邓 茜	西南财经大学	邓 辉	成都体育学院
石正伟	辽宁师范大学	代 俊	上海体育学院
匡小红	西安体育学院	刘锦瑶	天津体育学院
闫 晓	西安体育学院	关颖颖	北京体育大学
阮小云	复旦大学	杜 唯	哈尔滨体育学院
李 燕	北京体育大学	杨 梅	北京体育大学
张 洋	首都体育学院	张 敏	西安体育学院
张 璇	武汉体育学院	张继晶	广州体育学院
吴晓红	南京体育学院	吴梦晗	北京体育大学
周仕怡	上海体育学院	郑月平	上海体育学院
赵 薇	武汉体育学院	胡 雪	武汉体育学院
胡佳哲	哈尔滨体育学院	饶 燕	武汉体育学院
施明雅	上海体育学院	贺婷婷	成都体育学院
顾 倩	复旦大学	郭 睿	成都体育学院
黄晓晓	武汉体育学院	隋剑爽	北京体育大学
谢 峰	复旦大学	谢 颖	国家体育总局
缙小燕	北京体育大学	雷咏时	成都体育学院
樊莲香	中山大学	魏 爽	山东体育学院

编写说明

艺术体操既是一项极具观赏性、高难度、高水平的竞技体育项目,也是一项可以形成优美体态,培养高雅气质,融入音乐、舞蹈、轻器械等元素,在一定空间和时间内,完美表现人体姿态美和气质美的体育健身活动。经过多年的发展,在高等学校体育专业,艺术体操被设置为专修、普修、选修等多种层次课程,同时也是公共体育领域最受女性欢迎的体育项目。

20余年来,我国高等学校艺术体操课程教学一直沿用人民体育出版社1991年出版的体育院校专修通用教材《艺术体操》。尽管该教材在我国高等学校艺术体操教学与人才培养方面发挥了重要作用,但是,在这段历史时期中,出现了艺术体操规则的演变、教学与训练理念的更新、运动理论与运动技术的创新等许多必须认真学习与研究的新规则、新理念、新理论、新标准、新技术和新方法。为了满足高等学校艺术体操课程教学需要,适应新时期艺术体操运动的发展,在全国体育院校艺术类专业建设协作会的组织下,由成都体育学院作为主编单位,编写了艺术体操课程新教材。

本书围绕高水平、创新性人才培养的核心理念,借鉴国际著名体育大学的高水平、创新性人才培养教学体系,体现了艺术体操理论发展和技术变革趋势,是一本与现代国际艺术体操学术水准接轨的高校教材。

本书由洪小平教授主编并负责全书的统稿、修改与审定,黄俊亚教授、樊铭副教授、李芳副教授、高扬教授、刘亚娟教授担任副主编,15所高等学校40多位艺术体操专业教师参加了本书的编写,具体撰写章节如下:

第一章 第一节,洪小平;第二、三节,洪小平、刘锦瑶

第二章 第一节,洪小平、石正伟、贺婷婷、邓茜;第二节,李芳(一、二)、郭睿(三);第三节,李芳

第三章 第一、二节,吴晓红;第三节,魏爽

第四章 雷咏时

第五章 樊莲香、洪小平

第六章 第一、四节,黄俊亚;第二节,周仕怡;第三节,闫晓(一、二)、张敏(三、四)

第七章 第一节,顾倩(一),顾倩、阮小云(二),张继晶、王静(三),顾倩、谢峰(四);第二节,谢峰(一),顾倩(二),顾倩、谢峰(三);第三节,李芳、胡雪、饶燕、

黄晓晓、张璇、赵薇(徒手动作),牛晓静、马倩、邓辉(器械动作),郭睿(音乐设计、演奏)

第八章 第一、三节,郑月平;第二节,施明雅;第四节,施明雅(一、二),代俊(三);第五节,刘亚娟

第九章 第一节,张敏;第二、三节,闫晓

第十章 第一节,李燕(一、二)、杨梅(三、四);第二节,缙小燕;第三节,樊铭;第四节,隋剑爽(一、二、三)、吴梦晗(四、五、六)、黄俊亚(七)、关颖颖(八)、谢颖(九)、王虎(音乐设计、演奏)

第十一章 第一、二节,高扬、张洋;第三节,胡佳哲

第十二章 第一节,匡小红;第二节,张敏;第三节,闫晓

附录 杜唯

本书附带的多媒体辅学课件中包含了大量内容丰富的教学补充材料、教学图片和教学视频,以及学习难点与分析、课后辅导与自测、拓展阅读与研究等辅学模块,课件菜单见附录七。

本书在编写过程中,参考了大量国内外最新发表与出版的、最具有学术与创新价值的专业文献资料,在此对原作者表示感谢!

谨向中国艺术体操的开拓者和先驱者,向为本书编写与出版呕心沥血的全体领导、专家和老师们致以最崇高的敬意!

本书不妥之处,敬请读者指正,以便再版时修正。

编者

2014年1月于成都

前言

进入 21 世纪,随着我国文化事业的多元化发展,人们对体育的需求也更趋多样化、艺术化,体育与艺术的融合已成必然。为了培养社会所需的适应经济和社会发展需要的高素质、宽口径、强能力、厚基础,从事体育艺术工作的高级专门人才,2003 年,全国部分专业体育院校、师范类和综合类大学体育院系相继开设了体育艺术类专业,为高等学校开辟了新的办学领域。在体育艺术实践领域,北京体育大学、武汉体育学院、广州体育学院、成都体育学院等多所体育院校承担了 2008 年北京奥运会、2010 年广州亚运会及 2011 年世界大学生运动会的演出任务,受到社会各界的广泛关注与好评。

2006 年 10 月,在国家体育总局科教司及教育部体卫艺司领导的关怀和支持下,全国体育院校艺术类专业建设发展研讨会在武汉体育学院召开。会议讨论了体育艺术类专业的办学目的、办学指导思想、办学定位、办学理念及人才培养方案等,并在课程设置、培养计划、教学经验等方面进行了交流,旨在理顺办学思路,规范办学模式。此次会议由武汉体育学院牵头成立了“全国体育院校艺术类专业建设协作会”(以下简称“协作会”),首批入会的院校有 9 所,包括武汉体育学院、北京体育大学、上海体育学院、西安体育学院、沈阳体育学院、南京体育学院、沈阳大学体育学院、天津体育学院、首都体育学院。会议通过了由会员单位轮流举办协作会年会的决议。

2007 年、2009 年、2010 年协作会分别在西安体育学院、北京体育大学及天津体育学院召开了年会。2009 年,在北京体育大学的年会上,讨论通过了由协作会组织编写全国体育院校艺术类专业系列通用教材的决定,并启动了首批专业教材的编写工作。2010 年 1 月各主编单位分别组织召开了各册教材的编写会议,确定了教材的编写目标、原则和内容,明确了编写分工。全国二十多所高等学校一百多位体育艺术专业领域的专家和学者参与了本套教材的编写,体现了全国高校体育艺术类专业办学思想的高度统一和为了做好专业课程和教材建设工作的团结协作。这是本系列教材能顺利完成编写工作并在短时间内出版的重要保证。本系列教材的出版填补了高等学校体育艺术类专业教材建设的空白,对推动学科发展和专业人才培养工作有重要意义。

本系列教材遵循传承与创新相结合、理论与实践相结合、健身与科学相结合、教学与推广相结合的编写原则,以针对性、实用性、创新性为编写指导思想,

注重教育思想、项目文化内涵和学科专业理论在教材中的合理渗透,重视学科难点和重点在教材中的合理分布,并尽量体现专业学科领域最新研究成果所取得的共识。为了拓展学生知识面,弥补传统纸质教材的局限,加强直观学习效果,本教材全部配有多媒体辅学课件,收录了技术术语、技术图片和视频、学习案例、项目背景文化介绍以及能够帮助学生深入学习专业课程的大量拓展阅读素材。本系列教材加强了教学反馈环节的设计,针对每章作业题中的主观题,在课件中均设置了答题指导。为加深学生对每章重要知识点的记忆和理解,在课件中还设置了学生可以进行自测的填空题和选择题,极大地丰富了教材内容,增强了教材辅助教学的功能。

本系列教材是全国高等学校体育艺术类专业核心课程教材,同时也可作为其他体育专业相关课程教材。

最后,感谢国家体育总局科教司、教育部体卫艺司及高等教育出版社的大力支持,感谢协作会成员学校和本系列教材参编人员学校领导的大力支持与帮助。高等学校体育艺术类专业学科的基础理论研究尚处于探索阶段,限于编者水平,本系列教材不妥之处,恳请读者批评指正,以便再版时修正。

编委会

2011年7月

目 录

第一章 艺术体操概述 1

第一节 艺术体操的起源、形成与发展 1

第二节 艺术体操的特点、种类及内容 14

第三节 艺术体操的核心价值 19

第二章 艺术体操基础知识 22

第一节 艺术体操与舞蹈 22

第二节 艺术体操与音乐 27

第三节 艺术体操与审美 31

第三章 艺术体操术语 36

第一节 艺术体操术语的基本特征及发展 36

第二节 艺术体操的基本术语 37

第三节 艺术体操术语的运用 51

第四章 艺术体操绘图 56

第一节 艺术体操动作简图的结构 57

第二节 艺术体操人体简图的构成及比例关系 59

第三节 画图的步骤和基本技法 61

第四节 动作变化的画法 69

第五节 不同类型动作特点的表现 80

第五章 艺术体操动作技术分析 83

第一节 徒手动作技术分析 83

第二节 器械动作技术分析 94

第六章 艺术体操动作编排 100

第一节 艺术体操动作编排的特点、原则 100

第二节 艺术体操教学动作编排 102

第三节 艺术体操表演动作编排 106

第四节 竞技艺术体操成套动作编排 110

第七章 艺术体操教学 125

第一节 艺术体操教学理论 125

第二节 艺术体操教学课的设计与实施 137

第三节	艺术体操动作教学	143
第八章	艺术体操健身	200
第一节	艺术体操健身运动特点	200
第二节	艺术体操健身功效	202
第三节	艺术体操健身内容	205
第四节	艺术体操健身动作设计	207
第五节	艺术体操健身锻炼要点	212
第九章	艺术体操表演	216
第一节	艺术体操表演的基本要素	216
第二节	艺术体操表演的特点、形式及内容	219
第三节	艺术体操表演赏析	221
第十章	艺术体操训练	224
第一节	艺术体操训练的特点、原则、方法及计划制订	224
第二节	艺术体操身体技术训练	231
第三节	艺术体操器械技术训练	236
第四节	艺术体操专项能力训练	244
第十一章	艺术体操活动的策划与组织	266
第一节	艺术体操赛事活动的策划与组织	266
第二节	艺术体操表演活动的策划与组织	275
第三节	艺术体操推广活动的策划与组织	278
第十二章	男子艺术体操	279
第一节	男子艺术体操运动的开展及意义	279
第二节	男子艺术体操的特点与组成要素	282
第三节	男子艺术体操动作编排	285
附录一	历届奥运会艺术体操成绩	289
附录二	历届世界艺术体操锦标赛前三名成绩	290
附录三	历届中华人民共和国全国运动会艺术体操成绩	294
附录四	历届全国艺术体操锦标赛成绩	295
附录五	艺术体操五项器械规格	300
附录六	艺术体操常用词语中英文对照	301
附录七	多媒体辅学课件菜单	306
参考文献		307

第一章 艺术体操概述

【学习目标】

1. 认识艺术体操,了解艺术体操的起源、形成与发展,了解中国艺术体操发展的历史进程。
2. 了解艺术体操的特点、种类及内容,认识并理解艺术体操项目的核心价值。

【章前导言】

艺术体操是一个涉及面相当广泛的体育运动项目,不仅涉及影响该项目历史进程的社会因素,而且涉及项目自身的内容与特点。因此,要深入学习艺术体操,就需要了解什么是艺术体操,艺术体操的历史沿革、特性及其核心价值等问题。

第一节 艺术体操的起源、形成与发展

什么是艺术体操,这是学习艺术体操首先要了解的问题。艺术体操是一项以塑造健美体形、形成优美体姿、培养高雅气质为主旨,在自然体操的基础上,融入音乐、舞蹈、轻器械等元素,运用体育与艺术相结合的手段,在一定空间和时间,完美表现女性身心美与气质美的体育运动项目。它既是一项具有广阔创新空间的高难度、高水平的竞技体育项目,也是一项适合女子生理、心理和身体练习特点,能有效增强女子身心素质的大众性体美练习与体美表演活动。

一、艺术体操的起源

18 世纪末、19 世纪初,是欧洲继文艺复兴、宗教改革及法国大革命之后思想创新非常活跃的时期。在这个特殊的历史时期中,各种思想、学派、争论、变革和创新都能得以自由的发展,许多划时代的教育家、哲学家、文学家、音乐家、艺术家以及它们的经典作品都相继诞生在这一时期。以追求女性健美体形、优美体

姿和高雅气质,探索体育与艺术相融发展为宗旨的艺术体操,正是在欧洲这样一个特殊的历史文化背景下孕育的。

艺术体操的起源,凝聚了欧洲许多创新先驱者的思想和智慧。18世纪中后期,法国著名的哲学家、教育家让·雅克·卢梭的“自然教育”思想体系和以瑞士教育家裴斯泰洛齐为代表的进步教育观——教育是通过经验促进个人自然发展的一种方法,被当时许多体育教育者所吸收,对体操中自然动作的发展产生了极大的影响。首先实践自然体操思想的先驱者是德国体育教育者巴泽多,他于1774年在德国创建了“德绍市慈幼院”,并在学校的体育课程中,尝试实践卢梭自然教育的思想理念,主张通过人体自然的的活动发展身心,强调采用一种返回自然的教学方法。克里斯蒂安·萨茨曼以巴泽多的慈幼院为样板,于1785年建立了“施内芬塔尔教育学院”,而著名的德国“体操运动之父”古茨·穆茨就在这所学院进行了50多年的教学探索与实践,写出了多本体操专著,成为一位有世界影响力的体育教育家。“体育应使人感到愉快,体操练习应能使人得到全面发展”是古茨·穆茨体育教育理论的核心。正是无数先驱者的思想、理论和实践,为艺术体操的起源奠定了充分的思想、理论和实践基础。

19世纪初,瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林在自然体操思想体系基础上,将体操练习分为教育类、军事类、医疗类和美学类四大类,建立了“美学体操”的概念。尽管他本人没有实践过“美学体操”,但“美学体操”的思想却对艺术体操的起源产生了重要的影响。法国著名舞蹈家弗·德尔沙特正是从“美学体操”和法国体操家弗兰西斯科·阿莫洛斯、德国体操家阿多利费·施皮斯在体操练习中配以音乐的启发中创编了旨在提高舞蹈演员体态优美、举止自然、更富表现力的体操练习体系。重视美感和富于表现力是德尔沙特体操练习体系的创新点,也正是由于德尔沙特在传统体操中对美感和表现力的创造,使其成为了举世公认的艺术体操的先驱者。19世纪末,他创建的体操练习体系在欧洲产生了很大的影响,成为女子体操中很受追逐和流行的体操形式。他的美国学生热纳维芙·斯特宾斯女士是其体操练习体系的实践者和发展者。斯特宾斯在美国纽约创办了一所名为“斯特宾斯”的表演艺术学校,她综合了德尔沙特和瑞典体操学派亨里克·林的体操理论,创造出一套更新的体操体系——让体操练习成为运用身体表达优美艺术的有效工具。她的创新理念和她培养的优秀学生——美国著名舞蹈家、现代舞的创始人伊莎多拉·邓肯,对后来艺术体操、现代舞蹈和现代女子体操的发展都产生了重要的影响。

正是在18世纪末、19世纪初以德尔沙特为代表的先驱者的思想体系与实践体系的推动下,自然表现体操成为了审美客体,具有了审美的价值。尽管它还不具有艺术体操现代意义上的表现形式和特有的美学意义,但作为一项展现美

的体操运动,它成为了以德尔沙特体操体系为标志的艺术体操的起源。

二、艺术体操的形成

艺术体操的起源以德尔沙特体操体系为标志,而艺术体操的形成则是一个逐渐完善的历史过程。从19世纪中叶起,在艺术体操起源思想与实践的基础上,一些生理学家、音乐家、舞蹈家和体操家们又不断地对其进行探索、改革、完善和创新。艺术体操的形成分为两个阶段。

(一) 艺术体操形成的第一个阶段

19世纪中期至20世纪初,法国著名生理学家和教育家乔治·德迈尼研究了当时欧洲盛行的各类体操流派,尤其是以美学体操为代表的瑞典体操学派的理论和实践体系,从生理学角度论证了合理地运用动力性练习、肌肉的收缩与放松练习、舞步练习、持器械练习(火棒、棍、花环等)能提高人体的柔韧性、灵活性等素质及促进女子获得健美体形,提出了女子体操应该发展柔韧性、运动技巧和身体动作艺术性的主张。德迈尼从生理学角度对女子体操运动基础理论做出了重要的贡献。

瑞士教育家、音乐家雅克·达尔克罗兹是日内瓦音乐学院的和声学教授。他受法国体操家弗兰西斯科·阿莫洛斯和德国体操家阿多利费·施皮斯在体操练习中配以音乐的影响,创造性地将音乐韵律与身体运动节奏融合在一起。达尔克罗兹的训练体系是把身体训练作为理解音乐的一种手段,主要内容包括节奏动作的练习、训练听觉的动作练习和音乐伴奏下的即兴动作练习,最终形成了完整的展示肌肉活动与音乐节奏相结合的体操体系。达尔克罗兹成为音乐体操的创始人。从1911年起,达尔克罗兹先后在德国和瑞士创办了两所培养音乐体操教师的学校,尽管他在音乐体操体系中没有刻意渗入体育元素和体育价值,但音乐体操的思想、理论和方法很快就传播到体育界,发展成为众所周知的韵律体操即现在的艺术体操。在艺术体操早期形成中卓有建树的人,大都出自于达尔克罗兹音乐体操学校。

德国著名的体操家鲁道夫·博德是达尔克罗兹音乐体操学校毕业的,他是促进音乐体操向韵律体操发展的重要人物之一。他强调除音乐节奏外,人体内也存在按自然节奏活动的节奏运动,如脉搏、呼吸、动作中的肌肉收缩。练习韵律体操的目的是要发展音乐节奏和人体自然节奏下的全身运动。同时,博德还将裴斯泰洛奇的“自然运动是躯体、思想和心灵的自然表现艺术”的思想运用到表现体操和韵律体操的理论与实践,创造出了具有永恒价值的身体波浪动作。

音乐和体育教师欣里希·梅顿在总结达尔克罗兹和博德的理论与实践经验的基础上,创编了适合少女和成年女子练习的手持轻器械的韵律体操。梅顿认

为,持轻器械能使身体动作更加放松、自然,能提高动作的表现力。同时,他还特别强调自然的器械与全身的运动,提出持轻器械更能够使人领略韵律体操动作中的快感和美感,能够使人身体健康、姿态优美和举止高雅。梅顿还因对韵律体操中球操、圈操和棒操的卓越贡献而被永远载入艺术体操发展的史册。

芬兰赫尔辛基学院体操教师埃莉·布若尔克斯登主张“应该把人的思想、躯体、精神从紧张和抑制状态中解放出来,培养和谐的个性”。美国著名舞蹈家、现代舞的创始人伊莎多拉·邓肯提出“所有的体操动作均应从自然的跑、轻跳和跳跃动作中派生出来”。德国舞蹈家鲁道夫·拉班主张“自然舞蹈”的理论与实践,德国杰出舞蹈家玛丽·维格曼主张“简练、自然和艺术性”的理论与实践。这些理论与实践都对艺术体操的早期形成及发展产生了重要的影响。

艺术体操形成的第一阶段的先驱者们在雅克·达尔克罗兹音乐体操理论与实践的影响下,探索发展体操、音乐与舞蹈相融合的表现方式,在音乐体操的基础上还增加了韵律动作,同时出现了与韵律动作相匹配的手持轻器械运动。而正是先驱者们在理论与实践中的不断探索,丰富了音乐体操向韵律体操发展的内涵,促进了音乐体操向韵律体操的转变,这就是艺术体操形成的第一阶段的主要特征。

值得注意的是,上述早期艺术体操的演变、发展都仅仅发生在学校教育的领域,从功能上看,还仅仅属于包括音乐、体育和舞蹈在内的学校教育的手段和工具。

(二) 艺术体操形成的第二个阶段

20世纪20年代初至60年代初,是艺术体操形成的第二个阶段。这一阶段的最主要标志是:艺术体操开始从学校体育教育领域向竞技体育领域发展,成为竞技体育领域中一项独立的、新兴的女子体育项目,并最终被国际体操联合会(以下简称“国际体联”)所确认。以俄罗斯(前苏联)为核心的东欧等国家对本阶段艺术体操的发展做出了突出贡献。

俄罗斯艺术家谢尔盖是较早将韵律体操引入俄罗斯的重要人物。早在1912年,他就在俄罗斯圣彼得堡创办了几乎与达尔克罗兹设在赫尔辛基学院培训班的教学内容完全相同的韵律体操培训班,这项运动很快就得到了俄罗斯人特别的喜爱并开始广泛流传。俄罗斯人敏锐地发现,这项表现女性优美体姿与艺术气质、充满创新潜质的新型体操项目与俄罗斯民族特有的艺术传统和民族特质非常吻合,它被诠释为一种通过优美的身体动作进行自我表现的艺术。在俄国十月革命后苏维埃国家成立之初,许多工厂、企业、机关和学校都建立了女子体操小组,练习韵律体操在当时女子体操小组中既时髦又盛行。

1923年,苏联成立了培养体育教师的“造型运动专科学校”。维尔博瓦校长

根据瑞士教育家雅克·达尔克罗兹的建议,在教学大纲中正式设置了韵律体操课和视唱课,韵律体操首先在苏联成为国家体育教育的一种手段。

1934年,随着韵律体操在苏联体育教育中的普及与发展,著名的列宁格勒列斯加夫特体育学院(现圣彼得堡列斯加夫特国立体育大学)创建了苏联第一所艺术运动学校。同年,莫斯科国立体育学院也建立了由著名体育教育家奥古涅夫领导的“艺术运动和技巧运动教研室”。韵律体操在苏联作为一个新兴的、独立的体育项目,开始了从体育教育领域向竞技体育领域发展的尝试。1946年苏联部长会议体育运动委员会首次颁布了“正式开展艺术体操”的指令,韵律体操在苏联被正式命名为“艺术体操”,苏联也成为第一个以政府指令促进艺术体操形成与发展的国家。从此,艺术体操形成的新纪元开始了。

1949年,苏联在第一届、第二届全苏艺术体操观摩表演赛的基础上,在基辅举办了第一届苏联艺术体操个人、团体冠军赛。来自俄罗斯、乌克兰、阿塞拜疆、立陶宛、爱沙尼亚、格鲁吉亚、莫斯科和列宁格勒(现圣彼得堡)等全苏多个地区的130余名运动员参加了本次比赛,而列宁格勒列斯加夫特体育学院教练舍什卡列娃的学生柳波夫·吉利索娃获得并成为苏联第一位艺术体操个人全能冠军。本届比赛不仅在欧洲产生了巨大的影响,标志着艺术体操体系的初步形成,而且更体现出艺术体操开始在体育教育和竞技体育领域中稳健发展。

1950年,苏联体育运动委员会首次颁布了《艺术体操等级动作大纲》,它是苏联政府推动艺术体操标准化与规范化发展的重大举措。《艺术体操等级动作大纲》是由列宁格勒列斯加夫特体育学院的专家们总体研究、设计和制定的,它包括了详细的文字、图解和规定的乐谱,并被贯彻在苏联艺术体操的教学与训练中。《艺术体操等级动作大纲》对艺术体操运动员的等级和动作规范制定了统一的标准,开创了艺术体操标准化、规范化、制度化的纪元,对艺术体操形成与发展的理论与实践具有深远的意义。

从20世纪20年代始,逐步发展的艺术体操不断出现在国际竞技体育赛事中。尽管在1928年、1936年、1948年和1956年的奥运会及1954年于罗马举行的世界体操锦标赛中,艺术体操与女子高低杠、平衡木、跳马和自由体操一起归属于女子竞技体操下的器械体操比赛序列,但是,这项富有创新发展潜质的新型女子项目得到了国际体操界和国际体联的高度重视。1956年奥运会后,法国的贝尔特·维郎谢尔、匈牙利的瓦莱里·纳吉·埃尔皮什和国际体联女子技术委员会的领导人认为:艺术体操是个非常重要的领域,应该发展成为独立的、自成体系的、国际公认的比赛项目。根据他们的提议,国际体联取消了女子体操团体赛中的团体器械操比赛,并于1962年正式决定将艺术体操增设为独立的国际比赛项目。从此,艺术体操以一个独立的、自成体系的、新型的体育项目纳入了国

际体联的发展序列。

三、艺术体操的发展

艺术体操起源于欧洲,20世纪40年代传入美洲,20世纪50年代传入亚洲,然而,其真正影响世界并快速发展是从20世纪60年代初开始的——艺术体操以一个独立、自成体系的、新型的体育项目列入国际体联的发展体系。艺术体操发展至今,可概括地将其分为国际化发展阶段和现代发展阶段。

(一) 艺术体操国际化发展阶段(1962—1996年)

20世纪60年代初至90年代末期,是艺术体操纳入国际体联发展序列后的第一个发展阶段。在本阶段中,艺术体操在国际体联的推动与指导下,逐步从欧洲走向世界,不断完善、不断推广、不断规范,最终形成了艺术体操国际化的竞赛体系和规范、统一、权威的国际准则体系。

1963年,在匈牙利首都布达佩斯举行的首届世界艺术体操锦标赛是国际体联对这项新型女子体操项目的首次尝试。比赛最初仅被认为是欧洲杯赛,但是,国际体联技术委员会在汇总时发现,参赛运动员不只是来自欧洲的国家,因此,将此次比赛定义为世界锦标赛,项目英文名称被定为 Modern Gymnastics(现代体操),同时决定每两年举办一次世界锦标赛。共10个欧洲国家派出的包括欧洲以外国籍的28名运动员参加了首届世界艺术体操锦标赛,集中展示了代表当时最高水平的包括拉班派、博德派、芭蕾派以及其他流派的艺术体操。此次比赛沿用了奥运会“女子器械团体操”的裁判方法,苏联运动员柳得米娜·萨文科娃获得了个人全能冠军,成为历史上第一位世界艺术体操锦标赛的冠军。

1965年第二届世界艺术体操锦标赛前夕,国际体联在布拉格(前捷克斯洛伐克首都)举行了首次艺术体操国际裁判员培训班,总结并统一了艺术体操世界锦标赛评判的方法。国际体联女子委员会也首次为这项新运动做出规定:既不是现代舞,也不是芭蕾舞,是一项以自然的身体动作和自我表现为基础的女子运动项目。同时,国际体联还针对项目发展中出现的许多新问题,制定了具体的解决方案和在全球发展艺术体操运动的计划。

1967年,为完善艺术体操竞赛内容,国际体联在丹麦首都哥本哈根举行的第三届艺术体操世锦赛上,首次增加了6人组成的团体赛。第三届世锦赛之后,国际体联为强化艺术体操国际化发展的力度,在所属机构中增设了“现代体操委员会”,该委员会从1968年开始工作,最重要的贡献是为艺术体操制定了国际比赛准则和裁判(评分)规则。

1969年,国际体联在保加利亚举行的第四届艺术体操世锦赛后做出了两项重要的决定:首先是为纠正戏剧化发展的偏向,正式取消了徒手操项目的比赛;