

DAZHONGYISHUTICAO



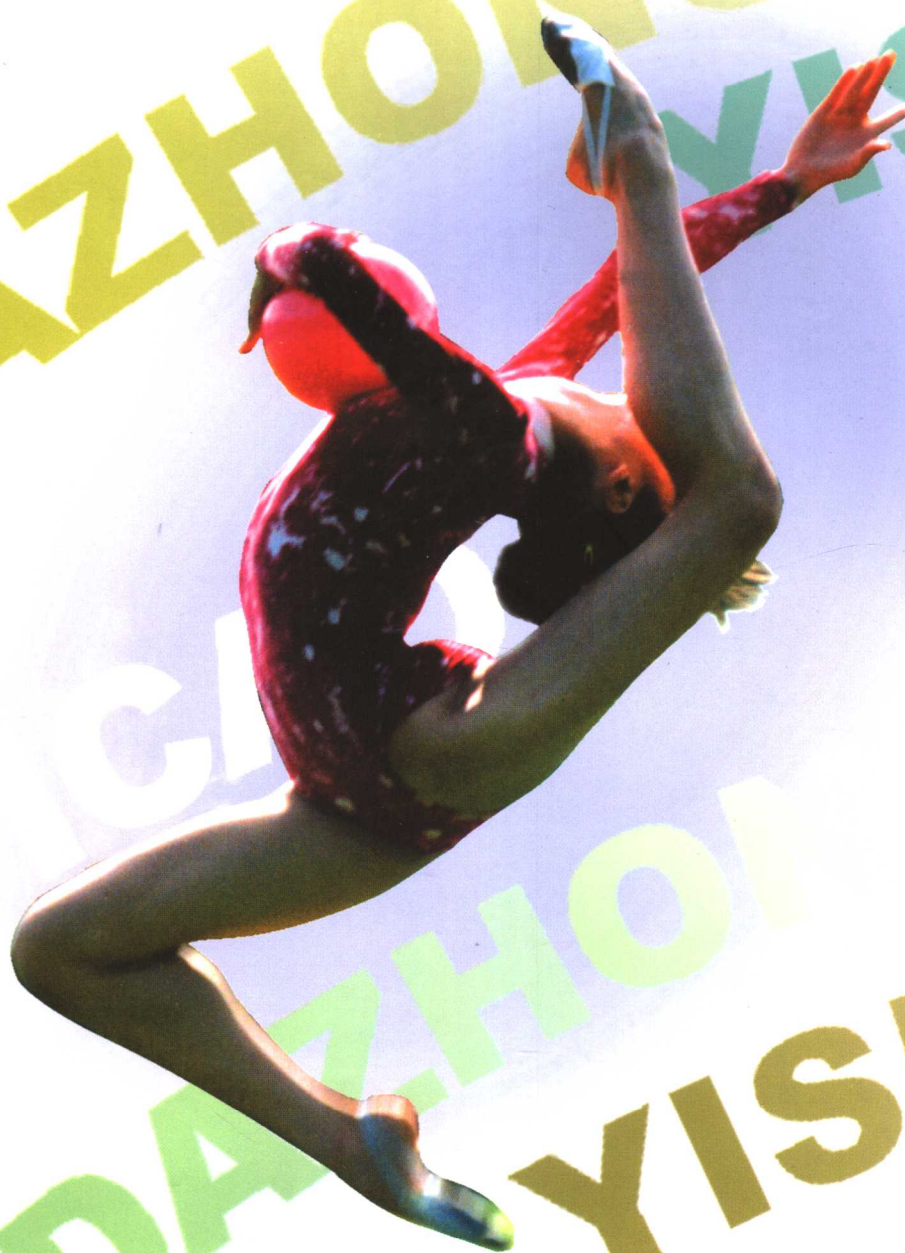
普通高等教育“九五”国家级重点教材
2002 年全国普通高等学校优秀教材二等奖

大众艺术体操

体育院校普修通用教材

全国体育院校教材委员会

审定



人民体育出版社

DAZHONGYISHUTICAO

普通高等教育“九五”国家级重点教材

体育院校普修通用教材

大众艺术体操

全国体育院校教材委员会 审定



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众艺术体操/全国体育学院教材委员会审定. - 北京: 人民体育出版社, 2000

体育院校通用教材

ISBN 7-5009-1953-0

I. 大… II. 全… III. 艺术体操-高等学校-教材 IV. G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 03670 号

大众艺术体操 (体育院校通用教材)

作者: 全国体育学院教材委员会

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 北京冶金大业印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

字数: 580 千字

印张: 36.25

印数: 25,761—27,760 册

版次: 2000 年 6 月第 2 版 2006 年 12 月第 9 次印刷

ISBN: 7-5009-1953-0/G·1852

定价: 45.00 元

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

责任编辑: 刘 沂
封面设计: 王 惟
版面设计: 陈 全



前言

本书是根据普通高等教育“九五”国家级重点教材立项计划的要求,由全国体育院校教材委员会组织编写而成的。

本书首次系统地阐述了大众艺术体操概述、术语、教学法、动作技术原理、成套动作编排方法、竞赛与表演活动的组织等基本理论及基本动作技术,创编了适合一般少儿、青年、中老年的各种徒手、持轻器械和利用环境条件进行的成套动作范例。为了满足学生全面了解艺术体操项目特点的需求,还编写了“竞技性艺术体操知识简介”。书中的插图通过服饰、发型和体态变化表现了大众艺术体操的动作,形象、生动、活泼,图文并茂,直观性强。本书可广泛适用于体育院、校学生、全民健身指导员及健身者。经全国体育院校教材委员会审定,《大众艺术体操》作为体育院校普修教材使用,也可作为艺术体操专修的补充教材和全民健身指导用书。

本书由《大众艺术体操》编委会负责组织策划,对内容框架和初稿进行了讨论,提出修改意见,经主编、副主编复审,最后由主编统改、串编定稿。

《大众艺术体操》编委会主编:王爱兰(西安体育学院教授);副主编:张丽华(成都体育学院教授);编委:刘晓蓉(成都体育学院副教授)、马更娣(北京体育大学副教授)、赵惠玲(武汉体育学院副教授)、杨晓美(沈阳体育学院副教授)、刘亚娟(上海体育学院副教授)、黄俊亚(西安体育学院副教授)。

《大众艺术体操》撰稿人名单如下:王爱兰(前言,第一、三、四、五、六、七章,第八章第一节)、张丽华(第八章第二节八,第九章第五节)、邝丽(第八章第二节五)、刘晓蓉(第二章,第八章第二节二、三、七,第十章第七、十一节,第十一章第四节)、黄俊亚(第八章第三节一,第十章第四、十二节)、匡晓红(第八章第三节二,第十章第一、十三节)、路风萍(第十章第二节,第十一章第六节)、梁竹(第九章第三节;第十章第六节)、李文慧(第八章第二节六,第十章第十节,第十一章第三节)、马更娣(第九章第四、六节)、魏晓雯(第八章第二节一,第十章第五节)、侯晓燕(第八章第二节四、第十章第八节)、赵惠玲(第十一章第五节)、李卫东(第十一章第二节)、肖桂珍(第十一章第一节)、张敏(第十章第三节)、阎晓(第九章第二节)、周世怡(第九章第一、七节)、樊铭(第十章第九节)、杨晓美、陈虹英、宁逊杰(第十二章)、张平(绘制全书的插图)。

本书由西安体育学院主持编写。全国体育院校教材委员会聘请了各方面的专家:武



汉体育学院郑丽冰教授、北京体育大学周登嵩教授、成都体育学院张丽华教授、华南师范大学黄宽柔教授、西南财经大学祝丽教授等组成专家审定组,对该书进行了认真评审。

本书是为主动适应《全民健身纲要》的实施,在广泛的社会调查、科学分析、反复教学实践的基础上编写的,尽管如此,仍会有不完善之处,恳请读者提出批评和建议。

全国体育院校教材委员会

艺术体操教材组

1999年6月



目 录

上篇

大众艺术体操理论部分

1

第一章 大众艺术体操概述 (3)

第一节 大众艺术体操发展简介 (3)

一、大众艺术体操的起源 (3)

二、大众艺术体操的形成 (4)

三、大众艺术体操的发展 (5)

四、我国大众艺术体操简况 (6)

第二节 大众艺术体操的特点与分类 (7)

一、大众艺术体操的特点 (7)

二、大众艺术体操的分类 (8)

第三节 大众艺术体操的内容 (8)

一、徒手练习 (8)

二、持轻器械练习 (8)

三、利用环境地物条件练习 (9)

第四节 开展大众艺术体操的意义 (10)

一、开展大众艺术体操的必要性 (10)

二、大众艺术体操的锻炼价值 (10)

第二章 艺术体操动作术语 (12)

第一节 动作的基本术语 (12)

一、动作方向的术语 (12)

二、说明动作之间相互关系的术语 (15)

三、艺术体操徒手动作的基本术语 (15)

四、艺术体操器械动作的基本术语 (17)

第二节 艺术体操术语的运用 (19)

一、完整动作术语的结构 (19)

二、运用术语时应注意的问题 (19)

1

目

录



三、艺术体操动作的记写要求	(19)
四、艺术体操动作的记写方法	(20)
第三章 大众艺术体操教学	(22)
第一节 大众艺术体操教学内容与教学任务	(22)
一、大众艺术体操教学内容	(22)
二、大众艺术体操实践课的教学任务	(24)
第二节 体育教学原则与方法在艺术体操教学中的运用	(26)
一、教学原则	(26)
二、大众艺术体操动作的教学方法	(28)
三、动作技能形成各阶段的教学特点	(33)
第四章 艺术体操一般动作的技术原理	(35)
第一节 艺术体操身体动作的技术原理	(35)
一、身体动作的运动形式	(35)
二、各类身体动作的技术分析	(35)
第二节 艺术体操轻器械动作的技术原理	(44)
一、艺术体操轻器械动作的技术特点	(44)
二、各类轻器械动作的技术分析	(45)
第五章 大众艺术体操的编排	(55)
第一节 大众艺术体操的编排依据	(55)
一、依据不同的目的任务创编	(55)
二、根据不同的练习者创编	(56)
三、根据场地条件创编	(57)
四、根据不同器械的特点创编	(57)
五、根据美学的形式美法则创编	(58)
第二节 大众艺术体操的编排要素	(58)
一、动作要素	(59)
二、音乐要素	(59)
三、空间要素	(59)
四、时间要素	(59)
第三节 大众艺术体操教学动作的编排	(59)
一、大众艺术体操教学组合动作的类型	(60)
二、大众艺术体操教学组合动作的编排特点	(60)
三、大众艺术体操教学组合动作的编排步骤	(61)
第四节 大众艺术体操健身动作的编排	(61)



一、大众艺术体操健身成套动作的特点	(61)
二、大众艺术体操健身成套动作的编排原则	(62)
三、大众艺术体操健身成套动作的创编步骤	(63)
第五节 大众艺术体操表演动作的编排	(64)
一、大众艺术体操表演动作的特点	(64)
二、大众艺术体操表演动作的编排步骤	(65)
第六章 大众艺术体操竞赛与表演活动的组织	(67)
第一节 大众艺术体操竞赛的组织	(67)
一、竞赛的意义	(67)
二、大众艺术体操竞赛的组织工作	(67)
第二节 大众艺术体操比赛的裁判工作	(69)
一、比赛形式与内容	(69)
二、评分方法	(70)
第三节 大众艺术体操表演活动	(71)
一、大众艺术体操表演动作的内容与形式	(71)
二、大众艺术体操表演活动的组织	(71)
第七章 竞技性艺术体操知识简介	(73)
第一节 竞技性艺术体操的发展简况	(73)
一、国际竞技性艺术体操发展简述	(73)
二、我国竞技性艺术体操发展简述	(74)
第二节 竞技性艺术体操成套动作的编排特点	(74)
一、个人自选动作的结构与编排要求	(74)
二、集体项目成套动作的结构与编排要求	(75)
第三节 竞技性艺术体操的竞赛特点	(75)
一、艺术体操竞赛的一般规定	(75)
二、规定动作比赛的一般规定	(77)

下篇

大众艺术体操实践部分

79

第八章 大众艺术体操基本动作	(81)
第一节 徒手练习	(81)
一、基本姿态	(81)
二、基本的身体动作	(86)
第二节 持轻器械练习	(127)



一、绳操·····	(128)
二、圈操·····	(135)
三、球操·····	(151)
四、棒操·····	(168)
五、带操·····	(179)
六、纱巾操·····	(188)
七、扇操·····	(196)
八、小旗操·····	(207)
第三节 利用环境地物条件的练习·····	(214)
一、扶把练习·····	(214)
二、垫上练习·····	(221)
第九章 少年儿童艺术体操成套动作 ·····	(235)
第一节 少儿徒手操·····	(235)
第二节 少儿绳操·····	(245)
第三节 少儿圈操·····	(259)
第四节 少儿球操·····	(269)
第五节 少儿旗操·····	(279)
第六节 少儿椅子操·····	(291)
第七节 少儿垫上练习·····	(301)
第十章 青年艺术体操成套动作 ·····	(312)
第一节 青年热身操·····	(312)
第二节 青年姿态波浪操·····	(328)
第三节 青年舞步组合·····	(338)
一、综合舞步组合·····	(338)
二、华尔兹舞步组合·····	(350)
第四节 青年现代健身操·····	(355)
第五节 青年绳操·····	(366)
第六节 青年圈操·····	(379)
第七节 青年球操·····	(393)
第八节 青年棒操·····	(405)
第九节 青年带操·····	(419)
第十节 青年纱巾操·····	(430)
第十一节 青年扇操·····	(441)
第十二节 青年扶把练习·····	(454)



第十三节 青年垫上练习	(465)
第十一章 中老年艺术体操成套动作	(475)
第一节 中老年姿态波浪操	(475)
第二节 中老年现代健身操	(488)
第三节 中老年纱巾操	(503)
第四节 中老年扇操	(514)
第五节 中老年垫上练习	(526)
第六节 中老年椅子操	(537)
第十二章 集体舞	(549)
第一节 四步舞	(549)
第二节 滑冰舞	(554)
第三节 跑跳步舞	(558)
第四节 波尔卡舞	(561)
第五节 华尔兹舞	(565)



上
篇

大 众 艺 术

体 操

理论部分



第一章 大众艺术体操概述

艺术体操是一项在音乐伴奏下,以徒手或手持轻器械进行练习的、以自然性和韵律性为基础的体育运动。按照不同的目的、任务,可分为大众性艺术体操和竞技性艺术体操。适合广大青少年、中老年进行健身、健美、娱乐活动的大众性艺术体操是全民健身活动中受到广大群众喜爱的体育运动之一。

第一节 大众艺术体操发展简介

一、大众艺术体操的起源

(一)古代健身舞

大众艺术体操动作是人体自然动作的美化和提炼,是伴随着人类社会的进步而产生和发展起来的。在原始社会严酷的劳动、生活条件下,人类的智力和体力不断增强,发展了走、跑、跳、举、转、击、抛、抬、滚、接等个人动作以及同伴一起进行的传递、交换、对抗等集体配合的动作,这些都是人类生存不可缺少的身体动作。随着人类社会的进步和科学的发展,身体运动也随之发展变化。于是,人为的以及艺术的运动就应运而生了。古代人们出于健身、医疗、祭典、欢庆的需要,在实践中按照当时的审美观对各种人体的自然动作进行了美化和加工,提炼成有节奏的规范化的动作,从而产生了古代的柔软体操、医疗体操、健身舞蹈、祭典舞和兵士舞等。

例如:公元前一千多年,古希腊的文化教育讲究身体美和精神美并重,古希腊的哲学家、教育家柏拉图曾说过:“人生完成的意义就是要体操和音乐两方面并重,才能够成功完全的人格,因为体操能够锻炼身体,音乐可以陶冶精神。”(《世界体育史纲要》——程登科著)古希腊的教育思想促成了古希腊以健美为目的,在音乐伴奏下进行的“团体运动”“柔软操”“裸体运动”蓬勃兴起。

无独有偶,翻开中国古代文化历史,在《尚书》《晋书·乐志》《宋史·乐志》等历史文献中也记载了尧时的“击石拊石,百兽率舞”,汉代的“巾舞”“折腰舞”“蹋鞠舞”等习舞健身的运动形式。最为典型的是宋朝颁定的20种舞蹈,舞伎从儿童时就开始编队进行训练,其中



女孩有 10 种舞蹈,包括抛球乐舞,拂霓裳队、打球乐队等舞蹈。中国古代的这些在音乐伴奏下以徒手或持小球、绸巾进行的富有节奏感的动作一般用于庆典、祭神和健身娱乐。通过这种动作形式表现优美、健壮的体态,表现人体的柔软、灵巧、力量素质,抒发欢乐或祭典的情感,这些舞蹈形式是皇帝和庶人都可参加的全民性健身、娱乐活动。

以上事实说明,古代的中外历史中都曾出现过具有节奏性的徒手或手持器具、在音乐伴奏下习舞健身的运动形式,但作为完整、科学的艺术体操运动还只是在公元 18 世纪之后才出现了萌芽。

(二)大众艺术体操的萌芽时期

早在 18 世纪,法国的教育家让·雅克·卢梭和瑞士教育家裴斯泰洛奇,由于受近代教育思想和儿童自然成长理论的影响,创建了自然体操。德国体操家巴泽多在学校体育课中实施了自然体操。18 世纪末、19 世纪初,出现了德国学派的杨氏体操和瑞典学派的林氏体操。瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林在他的著作《体操的一般原理》中根据体操的功能,将其分为四类,即“教育类、军事类、医疗类、美学类”,使得以美为主要特征的体操有了明确的地位。19 世纪中叶,德国体操家阿·施皮斯将杨氏体操纳入学校体育,并主张在音乐伴奏下,男女生进行不同的体操动作练习。法国舞蹈家弗·德尔沙特为帮助演员改善表演姿势,创编了一套富有美感和表情的身体训练方法体系,给欧美体育界带来了以富有自由想象的自然动作抒发内心快感,达到健身、健心目的的启示。以上事实显示出,在 19 世纪中期,大众性艺术体操的某些特点和因素已从不同的身体动作体系中体现出来,但它们还处在相互影响和交融的过程中,在内容和形式上并未形成统一的认识。

二、大众艺术体操的形成

大众艺术体操是自然体操、韵律体操和现代舞蹈经过长期实践逐渐发展形成的。艺术体操作为一项独立的女子运动项目时间不长,但作为女子体操的一个组成部分和体育教育的一种手段已有两百多年的历史。

19 世纪末 20 世纪初,由于受当时的教育改革、青年和妇女体育运动的发展以及文艺革新的影响,一些生理学家、音乐家、舞蹈家及体操家对体操进行了改革,为现代艺术体操的形成作出了贡献。

法国著名生理学家乔治·德迈尼(GDemeney 1850~1917)主张女子体操应发展正确的身体姿态、柔软性、运动技巧和动作的艺术性,动作应柔和优雅;瑞士音乐家、教育家台尔克罗兹(E. J Deleroze 1865~1950)设计了一种身体练习与音乐节奏感相结合的“音乐体操”,后经他的学生发展为众所周知的“韵律体操”。德国现代体操家博德(R. Bode 1881~1970)深化了动作节奏的理论,并创造了极有价值的身体波浪动作,他的“表现体操”与“韵律体操”为大众艺术体操的形成奠定了基础。另一位德国体操家梅顿(H. Medon 1890~)创编了适合女子的体操体系,强调自然的全身动作,对球操、圈操、火棒操的练习方法有所



建树。世界著名的舞蹈大师邓肯(IDUNCAN 1878 ~ 1927)和拉班(R. V. Laban 1879 ~ 1958)开创了现代舞蹈,在理解和表现韵律性、自然性方面创造了许多动作方法。大众艺术体操就是在这些理论基础上经过长期实践逐渐形成的。它起源于欧洲,20世纪40年代传入美洲,50年代传入亚洲并逐渐流行于全世界。

三、大众艺术体操的发展

大众艺术体操流行到全世界,得到蓬勃发展。

(一)成为体育教育的一种手段

大众艺术体操真正成为体育教育手段是在20世纪上半叶。早在1935年,前苏联的列宁格勒和莫斯科体育学院开设了艺术体操课程,逐步形成了系统的艺术体操理论,而且把艺术体操列入大、中、小学的体育教学大纲,成为规定的女子体育教育手段之一。尤其在第二次世界大战之后,在前苏联及东欧各国,这个表现优美和女子气质的新项目得到更加广泛的开展。目前,世界很多国家也将艺术体操列入各级学校体育教学大纲,不仅成为女生最欢迎的体育与美育相结合的教育手段,而且受到男子的欢迎,以日本为代表的一些国家正在大力开展男子艺术体操。

(二)成为健身、健美手段

大众艺术体操从一开始就是作为健身、健心、健美的手段出现的,它的各类动作的方法要领都是从健美的角度出发,有着牢固的科学基础,是世界各国历代生理学家、体操家、音乐家、舞蹈家共同创造的精品。因此,这种运动形式一经传播到世界各地,就引起共鸣,受到重视,不仅成为各级学校的女子体育教学内容,而且也是广大妇女和男子喜爱的一种健身、健美、陶冶情操的运动项目。在飞速发展的社会生活中,人们要保持健美的形体,仅仅做一些跑、跳和肢体屈伸的动作已不能满足对美的追求,因此,在世界各地的群众性健身活动中越来越多地选用大众艺术体操中的各类徒手和持轻器械动作进行练习,像绳操、旗操、棍操等也常被采用作为男子练习的项目。在荷兰、丹麦、瑞典等欧洲国家可以经常看到有不同年龄人群参加的大众艺术体操表演,在日本还大力开展男子艺术体操,举行男子艺术体操比赛。

(三)成为大众体操的重要组成部分

大众艺术体操属于大众体操的重要组成部分。大众体操是非竞技性项目,从1984年起大众体操被国际体操联合会正式确认。它的宗旨是促进练习者生理、心理健康,提高练习者自信、乐观的生活情趣。大众体操不受年龄限制,适合任何年龄的爱好者从事,老、少、中、青皆宜。它的动作简单、易学,形式多样,内容广泛。包括大众艺术体操徒手及持轻器械动作、健美操、舞蹈、自由体操、跳箱、绷床以及体操游戏。大众体操是国际体操节的表演项目。国际体操节4年一届,已举行过10年,1999年在瑞典举行第十一届国际体操节,有40多个国家报名参加表演。从历届国际体操节的资料显示,许多国家都将简单、优美的大



众艺术体操动作作为表演内容,由不同年龄的人进行表演,很受欢迎。欧洲、美洲(加拿大)以及新西兰、日本、澳大利亚等国把大众艺术体操作为体操俱乐部的训练内容,吸引着各年龄层次的人参加锻炼。大众艺术体操作为简单、优美的体操活动,正在世界各地发挥着它的健身、健美、愉悦身心的功能。

四、我国大众艺术体操简况

我国大众艺术体操的发展经历了三个阶段。

(一)解放前,现代舞蹈、韵律体操和轻器械操传入我国

解放前,中国还没有艺术体操这项活动,但在鸦片战争之后,随着外国文化的传播,女子韵律体操和轻器械体操在英、美等国开办的学校中出现了。在上海、天津一些教会学校中教授德式体操、丹麦体操以及哑铃、棍棒、火棒、小球、纱巾、跳绳等轻器械操,男女生均可参加。用这些新颖的练习发展学生的身体素质,受到学生欢迎。这些练习可以看做我国大众艺术体操的前身。

(二)艺术体操的引进和初步开展

50年代初,艺术体操由前苏联传入我国,我国首先翻译出版了由前苏联尤·恩·希什卡列娃编写的《艺术体操》和科尔达诺夫斯基编的《艺术体操图解》,较系统地介绍了艺术体操基本理论知识。1953年我国邀请前苏联体操队来华访问表演,首次向中国人展示了藤圈操、纱巾操等艺术体操项目。1955年聘请前苏联专家凯里舍娃在北京体育学院任教,为我国培养了第一批艺术体操教师。接着在上海、沈阳、成都、西安、武汉等体院开设了艺术体操课,培养出更多的艺术体操教师,将艺术体操传播到全国各地的大、中、小学校,使得学校体育增添了新内容,但长期以来未能得到广泛开展。

(三)大众艺术体操被列入各级学校体育教学大纲,成为全民健身的有效手段

1978年之后,加拿大、瑞典、日本等国的艺术体操队来华表演了大众艺术体操,引起强烈反响。目前,大众艺术体操作为各级学校的体育教学内容、素质教育的有效手段受到了应有的重视,已进入各级学校的体育教学大纲。同时,随着全民健身活动的开展,艺术体操已不再局限于青少年学生参与,大众艺术体操也是广大健身者喜爱的运动形式。

为了使大众艺术体操在全民健身中发挥更大的作用,全国体育院校的艺术体操专家、教授们共同编写了第一本为全民健身服务的艺术体操教材《大众艺术体操》。各体育院校的师生在辅导社区晨练时积极传播、推广大众艺术体操,中央及部分省、市电视台在健身栏目中播放大众艺术体操成套动作。一些省、市还组织大众艺术体操表演、比赛活动,使大众艺术体操作为教育手段、健身方法走向全国,进入课堂,深入民间,在全民健身的热潮中得到快速发展。

