

艺术体操

YISHUTICAO



上海教育出版社

艺 术 体 操

喜 勋 编著

上 海 教 育 出 版 社

艺 术 体 操

喜 勋 编著

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

总发行所上海发行所发行 崇明浜东印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 91,000

1985年5月第1版 1985年5月第1次印刷

印数 1—12,000本

统一书号: 7150·3329 定价: 0.59元

前 言

艺术体操在我国是一项新型的、生命力旺盛的女子体育运动项目，虽然开展的历史不长，由于它高雅而优美的动作和表现力，自然而丰富的韵律节奏感，促进女性身心健全发展的功效，在美的享受中培养艺术欣赏力的作用，非常符合女子的心理和生理特点，因此目前在国内外日趋普及，观众和参加该项运动的人日益广泛。

本书包括理论与技术两部分。理论部分介绍的一般知识，供使用者理解艺术体操的概念、特点、历史、锻炼价值和与其它艺术的关系以及当前我国艺术体操技术发展情况以便指导实践。技术部分则是根据我国目前普及的需要和水平编创的，偏重于教材形式。根据艺术体操的教法特点，又以徒手的基本动作、小组合及成套组合为主；并介绍了器材简单、易掌握、便于开展的球、绳、圈、纱巾的基本动作及小组合。在所有的小组合及成套组合中，方向变换和队形变化都比较简单。读者采用时，可根据具体情况及表演的需要另行设计。

在技术部分中，配制了图解，这些图解绘出了正确技术的动态、技术风格及幅度，教员们及初学者们要尽量做到如图解中的技术造型标准的要求，才能为提高打好基础。

关于音乐的配合，书中每套组合也提供了音乐所需要的节奏和参考的选曲，读者可根据情况自由选配。

本书的技术内容，是从各种基本动作中提取、归纳、创编而成单个典型的基础动作和组合。通过初学者的试探，可在中、小学教学中使用，并可达到启蒙的作用。

目 录

前言

第一章 艺术体操概述	1
一、艺术体操的种类.....	1
二、艺术体操的简史.....	2
三、艺术体操的锻炼价值和欣赏.....	7
(一)艺术体操的锻炼价值.....	7
(二)艺术体操比赛规则简介.....	8
(三)如何欣赏艺术体操比赛.....	11
四、我国艺术体操技术的发展及存在的问题.....	13
第二章 艺术体操运动	19
一、艺术体操与美育.....	19
二、艺术体操与其他艺术的关系.....	20
(一)艺术体操与音乐的关系.....	20
(二)艺术体操与绘画的关系.....	22
(三)艺术体操与舞蹈的区别.....	24
(四)艺术体操与竞技体操的区别.....	25
第三章 艺术体操技术	27
一、徒手基本动作.....	27
(一)基本姿态.....	27
(二)基本动作及组合.....	29
(三)舞蹈步法及组合.....	44
(四)艺术体操徒手基本动作成套组合.....	57
二、各项轻器械基本动作及组合.....	73

(一)球操	73
(二)圈操	88
(三)绳操	107
(四)纱巾操	120
第四章 艺术体操的教法和建议	128
一、选择教材	128
二、教法	128
(一)示范讲解传授教法	128
(二)采用诱导法	129
(三)分析动作教法	130
(四)强化技术教法	130
(五)结合理论知识教法	131
三、教法建议	133
四、制定教学计划的方法和内容	135

第一章 艺术体操概述

艺术体操是当代所盛行的,符合女性生理特点和心理特点的一项体育运动。它是以艺术和健美为主要特征,以节奏为中心,以人体自然动作和自我表现为基础的运动,在音乐的伴奏下,进行各种跑、跳、舞步、转体、波浪、平衡、摆动、绕环、弹性、松弛、屈体等动作,并结合手持轻器械,进行波浪起伏、柔韧流动,有节奏的,并且是非常协调的体操。

一、艺术体操的种类

艺术体操分为一般性艺术体操与竞技性艺术体操两种。

一般性艺术体操:它是以身体的自然动作为基础,在音乐的伴奏下,所做的是较基本的徒手或持轻器械的艺术体操,主要是发展协调、柔韧、耐力等身体素质,培养良好的身体姿态,控制身体的能力,以及养成愉快、活泼、朝气蓬勃、文明、开朗的风格。所持器械有球、带、纱巾、鼓、扇、圈、绳、棒、旗、棍等较美观的轻器械。一般大、中、小学都可采用,作为教学或表演。

竞技性的艺术体操:除一般性艺术体操的内容及任务外,其动作的难度、技术较高,成套动作的编排结构、构图、变化复杂。在一定的时间和场地范围内,在音乐的伴奏下进行,动作更精确,风格更突出,艺术性更强更美的团体和个人的竞赛技术。所持器械,仅限绳、圈、球、棒、带五种,正式竞赛中,一般没有徒手的项目,但作为基层比赛,也可由规程规定采用与否。

二、艺术体操的简史

艺术体操是由基本体操、韵律体操和舞蹈体操发展而来。远在 1795 年—1839 年，人称体操之父的德国人约翰·古茨·穆尔提出，体操应能使人感到愉快，应能使人得到全面发展；瑞典的教育革新家约翰·海因里希·佩斯塔洛奇（1764—1827）曾强调指出教育的目的则是帮助个人发展其全部智力和体力，使之成为身体各部分匀称而又协调的人；瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林（1776—1839）根据体操练习的功能分为四大类：教育类、军事类、医疗类和美学类的理论，给后人以启发；弗朗索瓦·德尔沙特（1826—1850）在法国建立了一套富有表现力的体操体系，他们重视优美均衡发育，具有美感和富于表情的体操，有效的增强体质，十九世纪末成了女子体操中非常流行的形式。

瑞士教育家雅克·达尔克罗茨（1865—1950）创造了音乐体操，他的学生欣里希·梅道更强调自然的全身动作，并以韵律体操训练过程中得到美感与愉快感。又创造了一种适用于少女和成年女子做的体操体系，并指出音乐是提高动作的节奏感和表现力极重要的因素。

1881 年—1970 年博德创编舞蹈和富有表情的体操作了贡献，创编了促进整个人体、思想和心灵自然表现的韵律体操，向艺术方向发展。

瑞典的埃兰·法尔克和玛雅·卡尔奎斯于 1884 年—1968 年发展了更自由、更自然的体操类型，除自由体操动作外，手持器械做韵律体操在斯堪的那维亚发展，并派体操队出国演出，广为传播。瑞典队韵律操的技术精湛，特别是球操最熟练，在 1952 年第 15 届奥运会上，瑞典队就以和谐的身体运动

和复杂而高超的技巧，荣获团体金质奖，从此带器械的韵律体操广泛传播。

随着韵律体操的发展，现代舞始祖伊莎多拉邓肯·鲁道夫·拉班和玛丽·维格曼，他们注重自然的全身动作，重视有节奏的流畅性，反对矫揉造作的观点，直接影响了当时韵律体操发展的思潮。

1934年苏联将艺术体操正式列为体育学院课程之中，定名为艺术体操，嗣后逐步列入大、中、小学的体育教学大纲。1949年，举行第一届全苏艺术体操锦标赛。1950年苏联公布艺术体操等级运动员标准，这个表现优美、均衡和女子气质的新型项目在东欧、美洲、亚洲也广泛开展了。

艺术体操最早在奥运会上，只作为竞技体操比赛中的一部分。曾举行过轻器械韵律体操女子团体赛。1904年第三届奥运会，有了火棒操的比赛。1956年，从国际竞赛中取消团体韵律操比赛。1962年国际体联承认了这个项目，1963年在匈牙利布达佩斯举行第一届世界艺术体操锦标赛，有10个欧洲国家共28名运动员参加，每个国家派出3名运动员，在这次比赛中出现了不同风格的艺术体操，但是采用竞技体操规则进行评分。从此以后，决定每2年举办一次世界锦标赛。1965年在捷克斯洛伐克布拉格举行第二届世界锦标赛，国际体联明确规定，艺术体操既不是芭蕾舞，也不是现代舞，它具有自己独特的风格，是一项以自然的身体动作和自我表现作为基础的运动。这届只进行个人比赛，有12个国家，共32名运动员参加4个项目的比赛。为了明确艺术体操的方向及风格，举行了徒手操规定动作的比赛，及持绳、球和徒手的三项个人自选动作比赛。1967年11月在丹麦哥本哈根举行第三届世界体操锦标赛，有14个国家共39名运动员参加个人比赛和

11 个队参加了团体赛。1968 年国际体联艺术体操委员会开始工作,制定规则。1969 年在保加利亚瓦尔纳举行第四届世界体操锦标赛,共 44 名运动员代表 17 个国家参加比赛,15 个队参加团体的球操比赛,进一步制定了规则的难度表,公布了 1970 年艺术体操评分规则的讨论记录。1971 年在古巴哈瓦那举行第五届世界锦标赛,增添了个人项目彩带,共 4 项自选动作比赛,即球、圈、绳、带,只有加拿大、墨西哥和新西兰参加。1973 年在荷兰鹿特丹市举行第六届世界锦标赛,除以上四项外,又增添了棒操,有 63 名运动员,18 个队参加。美国第一次派 2 名运动员参加。1975 年在西班牙举行第七届世界锦标赛,个人项目为球、圈、带、棒,团体为三球三绳。1977 年在瑞士巴塞尔举行第八届世界锦标赛,个人项目为绳、圈、球、带。团体为 6 棒。1979 年在英国伦敦举行第九届世界锦标赛,个人项目为绳、球、棒、带。团体为 6 圈。1981 年在联邦德国慕尼黑举行第十届世界体操锦标赛,个人项目为绳、圈、棒、带。团体为三球三带。1983 年在法国举行第十一届世界锦标赛,个人为绳、圈、棒、带。团体为三绳三圈。

国际体联为了促使艺术体操广泛开展,活跃国际间的交流,自 1978 年开始,又组织了欧洲和四大洲两种比赛,在世界比赛的间隔年举行,并于 1982 年在南斯拉夫举行第一届世界杯赛。世界性比赛日益增多,技术水平不断提高,充分显示出艺术体操的强大生命力。1984 年被列为奥运会比赛的项目。目前世界艺术体操水平,以苏联和保加利亚为最强。捷克斯洛伐克、民主德国、日本、朝鲜、美国、加拿大等国家的实力也非常雄厚,我国正向世界先进行列迈进。

我国早在三十年代初,就将韵律活动、舞蹈列入小学、中学的体育课教学大纲之中,在体育系科中,也列为主要教材,

特别是在教会学校中,不仅列为体育教学内容,而且每年都要进行团体操和韵律操的表演。当时就有金陵女子文理学院的教授凌陈英梅编著了一本体育教材,其中有韵律体操与舞蹈占了很大篇幅,在我国广为流传,三十年代后期还有朱重明等从国外留学回来后,将韵律性的丹麦操、瑞典操、火棒操等在当时上海的体育专科学校传授。四十年代日本的徒手操、欧美的韵律操接踵而来。幼儿园则以唱游、配音乐的模仿操为主。解放前韵律体操在我国就早有流传。但是只作为教育手段和表演项目。竞技性的艺术体操始于1954年,北京体院聘请了苏联专家凯洛舍娃,举办了一期艺术体操进修班,培养了40名学员,这些学员在北京体育学院及其他学校开设了艺术体操课程。1956年至1958年,全国竞技体操比赛中将女子轻器械团体操作为比赛内容之一。当时有圈、绳、球、剑、扇、鞭、花环等项,其所得分数计入竞技体操团体总分之内。随着竞技体操的发展而取消了团体轻器械体操的比赛,1978年朝鲜、加拿大的民间艺术体操队来我国访问表演,1979年北京体育学院聘请加拿大的专家多林中来华组织教练学习班,直到1979年一些体院和江苏省开始成立了艺术体操队。同时北京各高等院校也成立了艺术体操队。1980年北京举行了首届高等院校比赛,全国体院系统也举行了首届艺术体操比赛,有团体和个人比赛。1981年在北京工人体育馆举行了全国艺术体操选拔赛,共有28个运动员参加个人比赛,6个队参加团体比赛,采用国际规则。为了培养后备力量,北京体院设立的运动竞技学校中艺术体操班也开始招生。1982年全国大学生运动会中,艺术体操比赛在北京师大举行,共29个省、市、自治区,包括12个体育学院的代表队(测验选拔)参加(其中有4个省级队),共300多名运动员分别参加个人赛和团体赛。分甲、乙

组比赛,甲组比赛内容,个人为绳、圈、棒、带,团体为球,完全按国际比赛规则要求。乙组比赛内容,个人为球、徒手操,团体为徒手操、圈操,皆为自选动作,乙组比赛是根据国际规则,降低了难度要求。1983年在湖南邵阳举行第一届全国艺术体操比赛,共94名运动员参加个人比赛,7个队参加团体比赛,个人比赛项目为绳、圈、球、棒、带五项。团体比赛为三绳三圈。同年列为1983年全运会项目,除此之外,在1981、1982、1983年在南京、上海、广州,相继举行了邀请赛。

1981年我国派出一支艺术体操队,首次参加在联邦德国慕尼黑举行的第十届世界锦标赛,在世界艺坛上初露头角,在与24个队参加的团体比赛的角逐中,我国取得了第16名。在82个运动员参加的个人比赛中,我国运动员取得了第24名和第36名;1982年参加了在新西兰的四大洲比赛,我国团体队取得了第2名,超过了1981年取得第9名的加拿大队;个人取得第2、3、4名的好成绩;1983年参加了在法国举行的第十一届世界锦标赛,我国团体队取得第8名,个人取得了第21名和第36名,取得参加1984年奥运会的资格。

近几年来我国除参加大型的国际比赛之外,还多次参加了在日本、朝鲜等国所举行的邀请赛,以及出访和来访的友谊赛,都取得了很好的成绩,促进了我国艺术体操的提高和发展,国际上不少国家都感到我国艺术体操发展的速度惊人,提出我国将是他们的劲敌。

在群众性方面,普及面也较广,1980年开始至今北京市高校艺术体操已进行了四届比赛,上海、湖北、四川也相继举行了高校或中学艺术体操比赛,1983年北京市举行了第一届艺术体操比赛,分中学、高校甲、乙三组,有54个队共380名运动员参加,盛况空前。此外全国大多数学校已将艺术体操

列入体育教学大纲中。群众性艺术体操在我国如雨后春笋，生命力旺盛，为我国赶超国际水平创造了有利的条件，艺术体操将成为我国体坛上一颗灿烂的明珠。

三、艺术体操的锻炼价值和欣赏

(一)艺术体操的锻炼价值

艺术体操比其他体育项目，更符合女子的生理和心理特点。

艺术体操可增强肌肉韧带的柔韧性。艺术体操中身体各部位的绕环、屈伸和波浪、摆动跳跃、转体等复杂综合动作，不仅使全身各关节得到充分的活动而加大关节活动的幅度，而且使各部位的肌肉韧带的长短和弹性(柔韧性)，得到均衡的发展。

艺术体操还可以增强各种感觉器官的功能。在练习艺术体操时，由于人体与器械、音乐必须协调地完成复杂多变的动作，为此在眼观四面、耳听音乐、手感觉器械敏锐的训练中，提高视觉、听觉、肌肉本体感觉等机能。用各种视、听信号训练，使视、听器官及中枢神经，指挥肌肉活动。通过反复训练这种本体感觉，可提高大脑皮质的反映使其更迅速灵活。

艺术体操也是发展灵敏协调很好的运动项目，在做艺术体操各种动作时，神经中枢指挥肌肉协调的工作，使原动肌和对抗肌合理使用，锻炼肌肉主动放松的能力，肌肉放松做动作时，则能使关节活动时所受肌肉牵制的阻力减小，越小则活动的范围越大，这样就使动作的幅度加大，灵活而不僵，轻盈协调，省力而优美，如果从小就加强这种协调的训练，则对其生活、工作和进行体育活动极为有利。

此外，艺术体操可塑造健美的形体，由于它的各种灵活综

合多变动作训练时,最大幅度的各关节活动,强有力的全身肌肉爆发力和肌肉协调交替的收缩与放松,能大量消耗体内各部位积聚过多的脂肪,使肌肉发育匀称而有弹性,为此儿童青少年或成年女子均可采用。用不同形式、不同难度的艺术体操动作作为锻炼身体的手段,塑造健美的形体。尤其是青少年时代,骨密质富于弹性,脊椎中软骨成分也丰富,脊柱也较软而富有弹性,肌肉主要是向长生长,肌纤维细,所以肌肉的伸展性较强。女青少年在这个生理期的特点更明显,身体的可塑性较大,为此将这项运动安排在大、中、小学的体育课中,或在课外组织艺术体操训练,使我国女青少年长得协调而灵活,匀称而健美,是很有必要的。

(二)艺术体操比赛规则简介

观看艺术体操比赛,往往使人陶醉在美的享受之中,单纯为美的造型所感染,似乎有些美中不足,如果能懂得比赛的规则和要求,就能对艺术体操的表演予以正确的评价。下面就简要介绍比赛的规则。

艺术体操有个人赛和团体赛两种,个人赛又包括个人全能比赛和个人单项决赛。凡参加比赛的运动员必须参加所规定全部项目的比赛。方能计算全能成绩,一般只进行一次全能比赛,在全能赛中,获得各单项前8名的运动员,有权参加单项决赛。比赛的时间为1分钟至1分30秒。比赛场地为 12×12 平方米。团体比赛,为6人一队。一次预赛和一次决赛。比赛时间为2分30秒至3分钟,比赛场地则需在12米见方的场地四边各再延长50厘米。目前国际比赛的项目,个人赛为绳、圈、球、棒、带。团体赛可同时使用一种器械或两种器械,每年由国际体联规定公布施行,只进行自选动作比赛。全国性比赛,则根据每年国际体联规定的项目进行比赛。国内各

地区、各单位组织的小型比赛，则可根据具体情况自行决定。个人比赛，每套最高分为 10 分。团体比赛为 20 分，其中包括编排分 10 分，完成情况分 10 分。裁判员要根据运动员当场表演的技术质量进行评分。

在比赛时，由 4 名裁判员，1 名裁判长组成 1 个裁判组，每个项目由一组裁判评分。团体赛则有二组裁判，一组评编排，一组评完成情况。此外每组有 1 名记录员，1 名计时员，2 名视线员，进行辅助裁判工作。当运动员做完一套动作后，4 个裁判员将自己的评分，传递给裁判长，裁判长去掉 4 个分数中的最高分和最低分，将中间 2 个分数相加，除以 2，即为最后得分。

有效分差距的规定是：预赛时，最后得分为 9.50—10.00 分时，中间 2 个分数的差距，不得超过 0.3 分，8.50—9.45 时，中间分差距不得超过 0.5 分，8.50 分以下时，中间分差距不得超过 0.8 分。

决赛时：最后得分为 9.50 分—10.00 分时，中间分差距不得超过 0.2 分，9.00—9.45 分时，中间分差距不得超过 0.3 分，8.00—8.95 分时，中间分差距不得超过 0.5 分。

任何情况下，其最高和最低分不得超过 1 分。

不论在个人赛或团体赛中，预赛或决赛中，如果超过所规定的差距，则为无效分，裁判长要召集裁判员协商，重新给分，如果裁判员们的意见仍不能统一时，则要用基分，即用裁判员两个中间分的平均值加裁判长的分数再除以 2，决定最后得分。

视线员判断运动员作动作时是否出界，如果出界，则要将出界的情况、地点、次数向裁判长汇报。每出界一次扣 0.1 分，如果动作超过或不到规定的时间，计时员也要向裁判长汇报，

每超过或不足一秒扣 0.1 分；发现教练员或运动员违反纪律要求等情况，裁判长都要对这些错误，从该运动员的最后得分中减去，再示最后应得的分数。这就是有时你所看到的裁判长所示的最后得分，与 2 个裁判中间平均值分不一致的原因。

规则上要求一套动作，应包括 8 个难度动作，其中 2 个高难度动作，6 个中难度动作，包括 3 个左手完成的难度动作，左右手还要均衡地使用，两手持器械如火棒、绳，不要求有左手难度动作，但必须有左手动作，只能采用最多 3 个类似技巧动作。在团体操动作中，除此要求外，还应包括 6 个队形变化，4 次交换器械，其中包括 1 个高难度的交换动作。在编排上，要求一套动作，除了难度高，数量足外还要连接巧妙流畅，变化多样，构图新颖及各项的特殊要求，还要考虑到 6 人之间的合作和集体关系。器械动作必须配合走、跑、跳、转体、平衡、柔韧动作如波浪、摆动、绕环、弯曲等身体自然动作。器械动作应融于以上身体动作之中，流动而不静止，只有在平衡等动作中可以稍停。要求稳健、准确优美，并表现柔韧、协调，幅度与速度之间和谐的配合，在团体操中还要求整体的协调性，全队的整齐，变换队形的准确，构图的清晰优美。除此以外，裁判员还要根据运动员完成动作中的错误程度扣分，对器械在运动中如掉、碰、停或不符合技术要求都要进行减分。

除上述编排要求外，规则还规定要突出各项器械的特点，各单项一套动作的内容，都应包括基本动作的特殊要求和一般类型动作。如绳操的一套动作，必须包括一串以上向前或向后的小跳过绳，连续过绳的大跳，以及其他类型如抛接、摆动、绕环、转动、8 字绕环。圈操必须包括在身上、臂上、体前或后、地上的滚动、在手上或在身体一部分上转动、旋转等基本

动作,以及其他类型动作,如摆动、绕环8字绕、横轴翻转、抛接、圈中穿过、圈上跳过。球操必须包括拍球、滚、抛接的基本动作,以及其他类型动作,如摆动、转动、球在手上平衡做动作。棒操必须包括小绕环及小五花的基本动作,以及其他类型动作,摆动、绕环、抛接、敲击,不对称动作。带操必须包括摆动、绕环、蛇形、螺形四类基本动作,以及其他类型动作,如绕8字、抛接等。一套动作中缺少一种类型的基本动作要扣0.3分,如果完全没有,除拍球仍扣0.3分外,在其余各单项中都要扣0.5分。缺少一组其他类型动作要扣0.2分。基本动作要与其他类型动作、要与身体动作有机结合在一起。表现出各项器械及个人的独特风格。

规则上还规定所选择的音乐必须符合艺术体操的特点,只能一个乐师用一种乐器伴奏(电子琴不许可),如果违反了此条例,团体或个人都要减去1分。音乐的结构和节奏与动作要一致,否则也要减分。

此外,不能采用成串的典型舞蹈动作。也不能追求舞台效果,既不能用戏剧性的面部表情,也不能呆板。

运动员的服装要求穿体操服,身上不能带金、银、闪光、花边等饰物,不能透明,不能袒胸露背。

对教练员和运动员的组织纪律要求,如要在示意灯后入场,教练员不得站伴奏员旁暗示等规定,否则也要扣分。

(三)如何欣赏艺术体操比赛

有些观众往往以一套操不碰、不掉、没有大错误,团体操做得整齐,作为评价一套艺术体操的标准。但这仅仅是评价的一方面因素,其他如难度、编排、质量及一套动作的艺术性,则是评价更重要的因素。

对难度的看法,除了符合规定所要求的数量多一些外,还