

大学公共体育课系列教材

艺术体操与健美操

黄宽柔 主编

 广东高等教育出版社

大学公共体育课系列教材

艺术体操与健美操

主 编 黄宽柔
编 写 许爱梅 彭文革
陈莉萍

广东高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术体操与健美操/黄宽柔主编. —广州: 广东高等教育出版社,
2003. 11

(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-5361-2921-1

I. 艺… II. 黄… III. ①艺术体操-高等学校-教材 ②健美
操-高等学校-教材 IV. G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066240 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510076 电话: (020) 87553335

江门市棠下中学印刷厂印刷

890 毫米×1 240 毫米 32 开本 5.875 印张 162 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0001~3 000 册

定价: 10.00 元

《大学公共体育课系列教材》编委会

顾 问：林志超(北京大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

孙麒麟(上海交通大学教授，全国高校体育教学指导委员会
公体学科组组长)

郑厚成(大连海事大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

主任委员：邓树勋(华南师范大学教授，全国高校体育教学指导委员会
顾问)

季克异(研究员，教育部体育卫生与艺术教育司体育处
处长)

叶小山(广东省教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

委 员：(依姓氏笔画为序)

王秉彝	王常青	刘学谦	曲小锋	许舒翔	陈小蓉
陈卓源	陈雁扬	李介庚	李世云	李圣旺	李旭武
李绍文	李建军	张君厚	张洪华	张洪顺	张爱平
周爱光	庞标琛	欧美珍	胡活伦	梁家劭	曹 卫
黄国豪	黄建文	黄瑞苑	韩世枢	董如军	



前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了《大学公共体育课系列教材》编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目。这12种是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点高要求高质量出发，体现大学生生理心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。本套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术水平。

《艺术体操与健美操》由黄宽柔主编，许爱梅、彭文革、陈莉萍参编。编写分工如下：黄宽柔（华南师范大学）负责全书的统稿、

串编和修改，并编写了上篇第一章、第三章的部分内容，下篇第四章、第六章，第五章部分内容，附录部分内容，以及各篇的内容提要，各章复习题和参考文献的汇总；许爱梅（华南师范大学）负责编写上篇第二章，第三章第二节；彭文革（广东商学院）负责编写下篇第五章第一节部分内容和第二节；陈莉萍（华南师范大学）负责编写上篇第一章部分内容，第三章第一节，附录部分内容。特请雷咏时副教授（成都体育学院）绘制本教材的人物动作图。此外，本教材下篇第五章的“健美操热身运动组合”和“健美操放松运动组合”是由冯道光（华南师范大学）创编的。华南师范大学体育教育训练学硕士研究生张虹、刘冬笑、朱性民、肖红、张玲等参与了本教材的图片汇总整理工作。

本套系列教材因编写时间紧迫，不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

《大学公共体育课系列教材》编委会

2003年7月



目 录

上 篇 艺术体操

第一章 艺术体操简介	(3)
1.1 艺术体操的产生与分类	(3)
1.1.1 艺术体操的产生	(3)
1.1.2 艺术体操的分类	(4)
1.2 艺术体操的特点与锻炼意义	(5)
1.2.1 艺术体操的特点	(5)
1.2.2 艺术体操锻炼的意义	(7)
第二章 艺术体操的学习实践	(9)
2.1 艺术体操徒手练习	(9)
2.1.1 艺术体操基本动作练习	(9)
2.1.2 艺术体操徒手动作组合	(27)
2.2 艺术体操器械练习	(37)
2.2.1 绳	(37)
2.2.2 圈	(46)
2.2.3 球	(54)
2.2.4 纱巾	(60)
2.2.5 扇	(68)
第三章 艺术体操锻炼与观赏指导	(73)
3.1 艺术体操锻炼的提示与效果评定	(73)
3.1.1 艺术体操锻炼的提示	(73)
3.1.2 艺术体操锻炼效果的评定	(74)
3.2 艺术体操的观赏指导	(79)
3.2.1 艺术体操的观赏问答	(79)

3.2.2 艺术体操竞赛知识简介	(80)
------------------------	------

下 篇 健美操

第四章 健美操简介	(87)
4.1 健美操的兴起与分类	(87)
4.1.1 健美操的兴起	(87)
4.1.2 健美操的分类	(88)
4.2 健美操的特点与锻炼意义	(89)
4.2.1 健美操的特点	(89)
4.2.2 健美操锻炼的意义	(91)
第五章 健美操的学习实践	(93)
5.1 健美操基本动作与组合	(93)
5.1.1 健美操的基本动作	(93)
5.1.2 健美操组合	(97)
5.2 健美操的套路练习	(117)
5.2.1 传统有氧健身操	(117)
5.2.2 搏击有氧健身操	(123)
5.2.3 拉丁有氧健身操	(128)
5.2.4 街舞(风格的)有氧健身操	(135)
5.2.5 垫上系列健身操	(139)
5.2.6 单人竞技健美操	(150)
第六章 健美操锻炼与观赏指导	(159)
6.1 健美操的锻炼指导	(159)
6.1.1 健美操的锻炼提示	(159)
6.1.2 健美操锻炼效果的评定	(160)
6.2 健美操的观赏指导	(166)
6.2.1 健身健美操的观赏指导	(166)
6.2.2 竞技健美操的观赏指导	(167)
附录 艺术体操和健美操常用英文词汇选编	(170)
主要参考文献	(177)

上 篇

艺术体操

内容提要与学习目标：

本篇简要阐述了艺术体操的兴起、分类、特点与锻炼意义，介绍了艺术体操徒手练习和器械练习的基本内容与方法，从理论与实践两方面指导同学们如何观赏艺术体操，如何遵循艺术体操锻炼的原则，创造性地进行学习与锻炼。目的是使同学们对艺术体操有一个初步的了解，并通过学习热爱这项运动，在积极投身这项运动锻炼当中健美身心，提高感受美、创造美的能力。



第一章

艺术体操简介

1.1 艺术体操的产生与分类

1.1.1 艺术体操的产生

艺术体操是在音乐伴奏下进行的徒手或手持轻器械,以自然性动作为基础,体现较强的韵律性和节奏感的一项女子体育运动项目。它动作优美,韵律性强,既能锻炼身体,塑造健美的体态,又可抒发情感,陶冶情操,因而深受广大女性的喜爱。

艺术体操起源于19世纪末20世纪初的欧洲。当时的欧洲正处于教育改革与文艺革新的历史阶段,妇女体育运动有了较大的发展,一些生理学家、音乐家和舞蹈家认为,当时法国、德国、瑞士、芬兰等国家流行的体操,以静力动作为主,强调形式,过于机械,不适合女性的生理、心理特点。他们主张以身体的自然动作为基础,使动作流畅并富于节奏感,尤其要注意女子动作的优美性和艺术性特征。由此,出现了重视身体优美均衡的女子体操和有音乐伴奏的音乐体操,后来发展成为韵律体操。这项运动有几种叫法,欧美国家称为“现代韵律体操”,日本称为“新体操”,东欧国家称为“艺术体操”。艺术体操这一名称于20世纪50年代传入我国并沿用至今。

艺术体操在国际上最初的竞赛形式是女子团体轻器械比赛,是在竞技体操比赛时进行的。由于竞技体操与艺术体操这两个运动的特点及技术发展的不同,1962年国际体联把艺术体操定为独立的竞赛项目。1975年国际体联现代韵律体操技术委员会还决定将其名称统一称为“rhythmic sportive gymnastics”,以突出其竞技性特点,并由原来的6人或8人组成的持轻器械的团体韵律体操比赛,演变为现在的5

人集体比赛和个人比赛,比赛项目有绳、圈、球、棒、带五种。从1984年第23届奥运会开始,艺术体操被列为奥运会正式竞赛项目。

20世纪50年代初我国从苏联引进了艺术体操后,曾举行过几次全国比赛,但当时我们对艺术体操轻器械的内容、特点等不甚了解,所以团体轻器械的比赛内容五花八门,比赛服装及伴奏音乐也很不规范,甚至把舞台上的舞蹈艺术搬到了地毯上,脱离了体操的特点。1978年以来,通过与外界交流,我国艺术体操比赛逐步与世界接轨,1981年我国首次派队参加了第10届艺术体操世界锦标赛,从此,中国运动员走上了国际艺术体操赛台。目前我国的竞技艺术体操在国际上处于“第二集团军”水平。与此同时,为促进艺术体操运动的普及与提高,在国内每年都举办不同级别的艺术体操比赛,艺术体操已被国家列为各级各类学校体育教学的课程。



1.1.2 艺术体操的分类

艺术体操分为大众艺术体操和竞技艺术体操(见图1-1)。



大众艺术体操主要目的在于增进练习者的身体健康,发展协调、柔韧、力量等身体素质,塑造形体,掌握艺术体操基本动作方法,增强动作的节奏感与表现力,培养良好的气质。大众艺术体操的内容包括徒手和手持各种轻器械的基本动作,多采用在音乐伴奏下集体练习的方式进行。大众艺术体操的动作难度和练习强度不太大,对身体



素质要求也不太高；动作内容、练习形式及所用器械多样，不受场地、人数、时间等严格限制，可根据具体情况进行锻炼，便于开展。

竞技艺术体操以提高技术水平和参加竞赛为主要目的，比赛采用绳、圈、球、棒、带五种器械。竞技艺术体操有专门的竞赛规则，个人和集体比赛的成套动作时间、难度、场地、人数、器械规格、音乐伴奏等都有规则要求。艺术体操运动员高超的难度动作技巧、新颖独特的成套编排、优美舒展的身体姿态、丰富动人的情感表现以及和谐一致的音乐配合等，均是在比赛中获得优异成绩的重要因素。

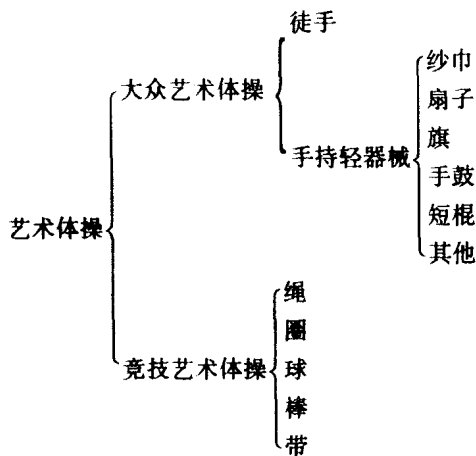


图 1-1

1.2 艺术体操的特点与锻炼意义

1.2.1 艺术体操的特点

1. 优美是艺术体操的风格

艺术体操顾名思义是充满艺术性的体操，美则是艺术性的集中表现。然而与其他具有艺术性的运动相比，艺术体操的美更多地体现在女性形体的柔美、动作的优美方面。因为艺术体操是在优美动人的音

乐伴奏下,通过女子的柔美身躯和充满韵律的、优美的动作,配上服装、器械的艳丽色彩来表现美的一项体育运动项目,是一项以自然性动作为基础、以韵律性动作为中心的运动,摆动性动作、波浪性动作和弹性动作是艺术体操的基本运动形式。练习者身体的全部关节或几组关节同时或依次地进行活动,给人一种圆滑、连贯、流畅、自然的优美感。因此可以说优美是艺术体操的风格,是艺术体操外在的和最明显的特点。

2. 音乐是艺术体操的灵魂

艺术体操是一项音乐与动作紧密结合的运动,它以音乐“作诗”,用身体“作画”,没有音乐就谈不上艺术体操的存在,因此音乐可谓艺术体操的灵魂。如果说同样有音乐伴奏的健美操采用的是节奏快、动感强的音乐,那么艺术体操的音乐则更加丰富多样,如优美抒情的、轻巧欢快的、宽广激情的等等。丰富的音乐有助于练习者体验和感受各种动作的节奏、风格、速度及强度等特点;有助于合理调节肌肉运动的力度变化,培养节奏感和协调性;有助于激发情感,发展丰富的想像力与表现力。在练习艺术体操时,动作必须与所配音乐的节奏和风格特点相匹配,两者相融才能使艺术体操更富有感染力并得以构成完美的艺术整体。



3. 轻器械运动是艺术体操的主要练习手段

持轻器械做动作是艺术体操的主要练习手段。竞技艺术体操比赛的项目均为轻器械运动项目,所使用的轻器械有统一的规定。在完成各种身体动作的同时,要求充分合理地运用所持的器械,器械不能被当作装饰,更不能静止不动,应看作是身体的延伸,动作既要体现器



械的特点,又要体现身体与器械的完美结合。通过手持各种轻器械进行练习,不仅能丰富运动内容,进一步发展协调能力,而且能使动作幅度加大、难度提高,使从事艺术体操运动的人体更具艺术魅力。

1.2.2 艺术体操锻炼的意义

1. 增强体质

艺术体操是一项全身运动,严格的基本功重复训练、内容丰富的成套动作练习,均产生不小的运动量。因而经常参加锻炼能使身体各器官系统的功能以及各种身体素质和基本活动能力得到均衡发展,使体质不断增强,尤其对提高人的柔韧、协调、灵敏素质和弹跳力有明显帮助。

2. 塑造形体

美是艺术体操最明显的特点,其动作方法及表现形式均与“美”有关。坚持练习,经常保持正确的身体姿态和动作方式,消耗多余的脂肪,能有效地使练习者形成健美、匀称的形体,自然和谐的举止,端庄优雅的仪表。练习者平时注意保持良好的形态,久而久之,养成习惯,便使自己在不知不觉中亭亭玉立了。



3. 培养气质

一个人不仅要注意形体美,还要讲究气质美,从长远来说,气质更为重要。有魅力的青春不可复得,而高贵的气质却不会因时光的流逝而衰退。女同学之所以喜欢艺术体操,一个主要的原因是艺术体操在塑造美的形体的

的同时,还可以培养良好的气质,提高审美意识和审美水平。锻炼能使人获得高贵典雅的气质、潇洒飘逸的神态和活泼、开朗的性格。

4. 娱乐身心

艺术体操是融体操、音乐、舞蹈为一体的运动项目，它不仅能给人们带来健康，还能给人们带来快乐。观赏艺术体操比赛是一种美的享受，亲身参加艺术体操练习更吸引人。当你随着优美抒情的音乐进行艺术体操练习时，那轻盈、优美、流畅的身体动作，轻松、活泼、欢快的步伐，那五颜六色的艺术体操球像磁铁一样在手上、身上滚动，那柔软轻飘的纱巾随身飘动……这一切都是那么的美，那么令人陶醉，它能把你从紧张的学习、工作中解脱出来，令你多方受益、乐在其中。

复习思考题

1. 艺术体操的概念是什么？如何分类？
2. 艺术体操使用的器械主要有哪些？其中哪几种器械是竞技艺术体操的规定器械？
3. 艺术体操的特点是什么？
4. 简述艺术体操锻炼的意义。



第二章

艺术体操的学习实践

2.1 艺术体操徒手练习

徒手练习是艺术体操学习的基础,是初学者必须经过的学习过程。练习者在掌握了一定的身体动作的基础上,才能进行手持器械的练习。艺术体操的徒手练习主要包括:艺术体操的基本动作练习和组合套路练习。

2.1.1 艺术体操基本动作练习

1. 把杆

把杆练习是舞蹈最基础的训练方式,也是艺术体操中最基本的练习。它能帮助练习者在扶持下体会正确的身体姿态,为离开把杆后能自然、自如地控制身体打下基础。把杆练习内容主要包括:站、立、擦地、蹲、划弧、压腿、踢腿、控腿等动作。见图2-1~图2-7。

(1) 立

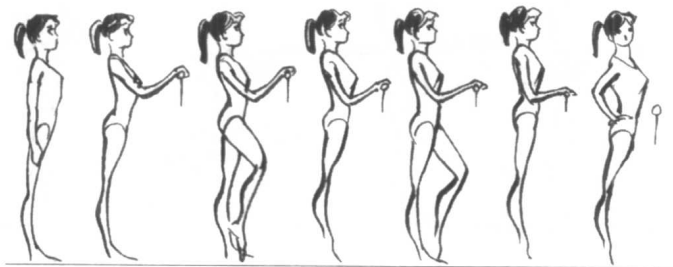


图 2-1