



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

艺术体操的发展 与技能训练探究

付 栋 著



中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

国家体育总局体育科学研究所

中国体育科学出版社

（北京）

艺术体操的发展 与技能训练探究

付 栋 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

艺术体操的发展与技能训练探究 / 付栋著. —北京:

中国书籍出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5068-6896-9

I. ①艺… II. ①付… III. ①艺术体操—运动训练—
研究 IV. ①G834.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 118209 号

艺术体操的发展与技能训练探究

付 栋 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 成晓春

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 16.25

字 数 235 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6896-9

定 价 62.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 艺术体操运动概述	1
第一节 艺术体操的起源与发展	1
第二节 艺术体操的特点与内容、作用	4
第三节 艺术体操的术语与竞赛规则	11
第二章 艺术体操的教学发展研究	20
第一节 艺术体操的教学特点与任务	20
第二节 艺术体操的教学原则与方法	31
第三节 艺术体操的教学现状与未来发展	43
第三章 艺术体操的训练发展研究	47
第一节 艺术体操的训练理论	47
第二节 艺术体操的训练原则与方法	52
第三节 艺术体操的训练理念创新	65
第四章 艺术体操的音乐发展研究	69
第一节 艺术体操与音乐	69
第二节 艺术体操音乐的选配与应用	76
第三节 新时期艺术体操音乐的演变与发展	84
第五章 艺术体操基础动作训练	98
第一节 基本姿势训练	98
第二节 徒手动作训练	105

第三节 形体动作训练	129
第六章 轻器械艺术体操技能训练	140
第一节 绳操	140
第二节 球操	147
第三节 带操	155
第七章 艺术体操高难技能训练	162
第一节 徒手动作组合训练	162
第二节 持器械组合训练	177
第八章 艺术体操技能的游戏训练	199
第一节 绳的游戏训练	199
第二节 球的游戏训练	206
第三节 带的游戏训练	212
第四节 器械组合游戏训练	218
第九章 艺术体操拓展项目技能训练	222
第一节 健美操	222
第二节 啦啦操	238
第三节 排舞	242
第四节 瑜伽	246
参考文献	251

第一章 艺术体操运动概述

艺术体操是一项新兴体育运动项目,在 20 世纪 70 年代传入到我国后以其独特的魅力受到了热烈的欢迎。艺术体操内容繁多,风格迥异,富有韵律,具有无比的艺术感染力。

第一节 艺术体操的起源与发展

艺术体操又被称为韵律体操,是徒手或持轻器械在音乐伴奏下进行的有节奏的连续不断的身体练习。艺术体操包括走、跑、跳、转体、平衡和身体各部分的摆动、绕环、屈伸等练习。通过这些练习,能够发展柔韧、协调、灵巧等身体素质、锻炼健美的体态,培养节奏感,提高音乐素养和表现力,同时还是美育手段之一。

一、艺术体操的起源

艺术体操起源于 19 世纪末、20 世纪初的欧洲,与国际竞技体操比赛(1903 年第 1 届世界体操锦标赛)有同样长的历史。它的产生与当时的教育改革及妇女体育运动发展有着密切的联系。20 世纪 60 年代发展为独立的女子竞赛项目。一些教育家、体操家、音乐家、生理学家、舞蹈家对艺术体操的发展,在理论和实践上作出了巨大贡献。

例如,现代韵律体操的奠基人瑞士教育家、声乐家台尔克罗兹(E. J. Dalcroze)首先把音乐与体操相结合,创造了“音乐体操”

(韵律体操);德国音乐教师、体操家鲁道夫·博得(R. Bode)为妇女体操创造了极有女性特色和价值的波浪动作;德国音乐、体育教师欣里希·梅顿(H. Medanl)率先提出了进行动作练习时使用轻器械;现代舞创始人美国的伊莎多拉·邓肯(I. Duncan)的“表现自我”的舞蹈理论与实践,德国舞蹈家拉班(R. V. Laban)的“动作体系”,均对艺术体操产生很大影响。经过他们不断地探索革新,才逐步形成了新的现代体操。这种新体操的特点是注重自然的全身运动,要求动作自然、流畅、优美、富于节奏,使其达到躯体、思想和心灵自然表现的艺术境界。

在上述理论基础之上,艺术体操经过长期实践逐渐形成和发展开来,20世纪40年代传入美国,50年代又传入亚洲,并逐渐在全球广泛流行。

二、艺术体操的发展

艺术体操最初进入国际比赛是在1948年、1952年和1956年这三届奥运会之中。在这三届奥运会的竞技体操比赛中增加了6人团体轻器械操的比赛。随着艺术体操的项目和规则的不断完善,原先的6人集体项目已改为5人集体项目。

艺术体操发展到20世纪50年代,成为一种只设女子项目的竞技运动。但最初的国际性比赛并非独立进行,而是附属于女子竞技体操比赛的团体项目中,即规定凡参加竞技体操团体比赛的队,每队除了参加竞技体操比赛外,还必须参加由6~8人组成的团体轻器械韵律体操比赛。随着技术的发展,竞技体操与艺术体操的差异日趋明显。因此,1956年国际体联决定在竞技体操比赛中取消艺术体操比赛,将竞技体操与艺术体操分开。

1963年第1届世界艺术体操锦标赛在匈牙利布达佩斯举行,之后每两年举行一次,1991年后改为每年举行一次。从1978年开始,国际体联又组织了两个洲际比赛,即欧洲锦标赛和四大洲锦标赛(亚洲、大洋洲、北美洲和拉丁美洲),分别在世界锦标赛的

间隔年份举行。在 1984 年奥运会上,艺术体操个人项目被列为比赛项目。

1962 年,艺术体操正式被承认为一个独立的运动项目,随后,在比赛组织形式有新的变化,规则更加完善。1976 年首次公布了国际艺术体操评分规则,1982 年经修改,第二次出台了新的艺术体操评分规则,1989 年再次修改出台了新的评分规则,1997 年的规则已是第 5 次修改的版本了。规则的产生与演变充分体现了竞技艺术体操的发展过程。

艺术体操成为教育的一种手段,源自于苏联十月革命。在 1930 年,圣彼得堡体育学院首先开设了艺术体操课程。1947—1949 年连续三年举行的全苏联观摩表演赛,对艺术体操的开展起到了积极的促进作用。

自 1963 年举行首届世界艺术体操锦标赛以来,欧洲艺术体操的水平一直处于领先地位,在 2000 年悉尼奥运会上,艺术体操团体前 3 名由俄罗斯、白俄罗斯和希腊获得,个人前 3 名由俄罗斯和白俄罗斯运动员获得。在 2004 年雅典奥运会上,艺术体操团体前三名分别由俄罗斯、意大利、保加利亚获得。个人前 2 名分别由俄罗斯运动员卡巴耶娃、特查奇娜获得。个人第 3 名由乌克兰运动员贝索诺娃获得。2008 年北京奥运会上,艺术体操团体前 3 名由俄罗斯、中国、白俄罗斯获得;个人第 1 名由俄罗斯运动员卡纳耶娃获得,个人第 2 名由白俄罗斯运动员朱科娃获得,个人第 3 名由乌克兰运动员贝索诺娃获得。在 2012 年伦敦奥运会上,艺术体操团体前 3 名分别由俄罗斯、白俄罗斯和意大利获得。个人前 2 名分别由俄罗斯的运动员卡纳耶娃、德米特里娃获得,个人第 3 名由白俄罗斯运动员恰卡斯娜获得。

在 2016 年里约奥运会上,艺术体操团体比赛冠军依旧属于俄罗斯,他们也实现了在该项目上奥运会五连冠,西班牙获得银牌,保加利亚获得铜牌。在个人比赛中,冠军属于俄罗斯运动员马蒙,马蒙的同胞库德里亚夫屈居亚军,乌克兰的里扎迪诺娃收获铜牌。

第二节 艺术体操的特点与内容、作用

一、艺术体操的特点

(一)以节奏性为中心,以自然性和韵律性为基础

艺术体操是以节奏性为中心,以自然性和韵律性为基础的运动。所谓节奏,就是“动力在时间、空间上的合理分配”,即动力在时间、空间上得到最合理的分配,用最省的力量完成最复杂的动作。紧张与放松是把握节奏的根本,摆动、弹性和波浪动作是节奏运动的最基本动作。自然性动作是指人体在自然状态下的运动规律,按照人体运动的自然法则所进行的运动。如人体运动时,身体的中部是主动部位,由它牵动上肢和下肢。

艺术体操动作中,身体肌肉的紧张和松弛是表现出动作节奏的关键;表现节奏性的基本动作就是摆动、波浪和弹性等动作。艺术体操以摆动性动作、波浪性动作和弹性动作作为基本运动形式,动作的动力性较大,在艺术体操动作过程中,必须合理调节各肌群的紧张与放松关系,控制好在不同空间和时间上的肌肉用力程度,避免不必要的紧张,使其自然流畅、协调优美,富有韵味,具有节奏性和韵律性。完成动作时,无论是上肢、下肢和躯干动作,都应根据人体运动的自然法则和要求,从胸、腹的中线开始发力,传递到各部位来完成。每一个动作都有它的起点和终点,都要掌握其基本的节奏和用力的分配,波浪这一自然性动作就是艺术体操动作的典型。

在艺术体操运动中,理想的音乐节奏是内在节奏(呼吸和对音乐的理解)与外在节奏(动作的大小、快慢、强弱)的有机统一,各种动作按照音乐的内容和节奏变化表现出力度、速度、幅度上的对比和变化,形成节奏的完美一致。

(二)在音乐伴奏下进行

从艺术体操运动的发展来看,音乐可谓是艺术体操的灵魂。在音乐节奏的伴随下,运动员充分体现出动作的韵律性和节奏性;反过来,动作与音乐的和谐与协调又能让音乐增色不少。因此,音乐是构成艺术体操完美整体的重要因素。

在艺术体操中,音乐不仅能激发练习者的情绪,提高练习者的兴趣,而且能发展练习者的想象力和表现力,培养动作的节奏感,促进身心全面发展,同时还能有助于练习者合理掌握“力”的运用,进而准确并轻松自如地完成动作。

音乐可以使艺术体操的表演更富有感染力,给观众以更完美的艺术享受。音乐的节奏和情感必须与所做动作的节奏和情感相一致,动作应充分表达音乐的情感,只有这样,才能发挥出音乐的灵魂作用。

(三)利用轻器械进行练习

艺术体操是身体动作和器械动作的结合,手持轻器械做动作是艺术体操的主要练习内容,合理地运用轻器械是其特点之一。利用轻器械进行练习能发展动作的协调性和提高肌肉用力的敏感度,器械是身体的延长部分,通过进一步加大动作幅度使动作更有节奏,达到更美的目的。

艺术体操运动员在完成优美的身体动作的同时既要表现出操纵轻器械的技巧,又要充分利用各种器械的特性,使用各种器械对身体动作起到辅助作用,被视为身体某一部分的延长,它起到加大整体动作幅度的作用。

在器械的技巧上,不应把器械当作额外的工具,在任何情况下都要使器械动作与身体动作相结合,协调一致,融为一体。有的轻器械动作虽然发力点远离身体中部,如用腕关节发力完成,但与整个身体动作协调统一。如果艺术体操离开了轻器械动作,而只有单纯的身体动作,就失去了艺术体操的特点,同时也没有

价值和意义。

(四)内容丰富,形式多样,简便易行

艺术体操由于内容丰富,形式多样,不受场地器材的限制,所以很容易在高校和中小学普及。各级学校根据自身条件和学生的特点,可选择不同的动作类型和不同的器械动作作为练习内容。无论是室内室外都可以练习,只要空间足够、场地平整即可。

二、艺术体操的内容

艺术体操内容丰富,形式多样,且新颖独特。根据动作的性质与形式,艺术体操可分为徒手练习和持轻器械练习两个部分。

(一)徒手练习

艺术体操徒手练习是艺术体操初学者首先要掌握的一种练习方法。徒手练习主要包括手臂和腿的基本练习、基本步伐与舞蹈步练习、摆动和绕环练习、躯干弯曲练习、波浪练习、平衡练习、转体练习、跳跃练习、弹性和松弛练习以及近似技巧动作练习等,这些练习能够向任意方向进行。

艺术体操徒手基础练习部分借鉴了芭蕾舞基本训练的内容,如芭蕾中的把杆练习、中间的控制练习以及跳跃练习等;同时,也吸收现代舞和爵士舞中的一些基本动作,以及中国古典舞中的一些舞蹈技术,如翻身、卧鱼、小蹦子以及“过门槛”等动作。

在艺术体操中,徒手练习是最基础的技术动作训练方法。通过徒手练习可掌握各类身体动作技术,发展一般及专项身体素质,培养协调性和节奏感,艺术体操初学者只有在正确、熟练地掌握了各种徒手动作后,才能将成套动作完成得更加准确、优美,幅度更大,质量更高。所有的轻器械动作都要与身体动作紧密地融合在一起,器械动作必须在同时完成一个身体动作或有难度的徒手动作时才算其有难度。因此,艺术体操初学者首先要学习徒手

动作,熟练掌握徒手练习的技术动作,为器械练习打下坚实基础。

(二)器械练习

艺术体操的轻器械多种多样,其练习方法也非常丰富。以下将详细介绍国际体联正式规定的球、绳、棒、圈、带五种器械和非比赛项目常采用的纱巾所包含的基本练习内容。

1. 球

在艺术体操练习中,球通常是初学者学习的第一种器械。运用球进行艺术体操练习,有助于艺术体操初学者发展身体的柔软性、灵活性、准确性与协调性。

球的基本练习内容有摆动、拍球、弹起球、“8”字绕球、抛接球、在身上和地面上滚动球以及转动球等。

2. 绳

艺术体操练习对绳的运用较多,运用绳进行的体操练习有助于发展弹跳力、灵巧、速度、协调性和耐力。由于绳子长而细软,要使绳在空中保持形态不变,收放自如,就要求运动员必须掌握体操运动的动作节奏与用力方法。

绳的基本练习内容主要有摆动、绕环和“8”字绕、跳过绳、连续小跳和大跳过绳、抛接绳和缠解绳等。

3. 棒

在艺术体操练习中,棒是唯一需要运动员持两个器械的练习项目。棒要求运动员两臂同时、依次或向相反方向做各种动作,因此对练习者的协调性和判断力具有很高的要求。通过棒的练习,可有效提高练习者的灵敏性和协调性,能够培养勇敢顽强的意志品质。

棒的基本练习内容有摆动、绕环、不同方向的小绕环和五花,同时或依次的单棒或双棒的、同方向或反方向的、高或低的抛接

棒、敲击棒等。

4. 圈

在艺术体操运动中,圈是一种具有较大幅度、变化较多的器械。练习者对圈的运用可有效培养自身的灵巧、协调、快速和准确性及勇敢果断的意志品质。

圈的基本练习内容主要有摆动、绕环和“8”字绕、转动圈、旋转圈、抛接圈、在身上和地面上的滚动圈以及跳过圈和钻圈等。

5. 带

在艺术体操运动中,带是一种常见的练习器械。带的练习给人以十分流畅和优美的感觉,有助于培养练习者的力量、灵巧、协调性和优美感。由于带长达6米,又十分柔软,故很容易打结和缠身,因此掌握带的技术需要有很好的协调性。

带的基本练习内容主要有摆动、蛇形、绕环、螺形、“8”字形及抛接带等。

6. 纱巾

手持纱巾起舞是艺术体操运动中非常流行的一种表演形式。纱巾色彩绚丽,动作飘逸、柔美、轻捷,体现出丰富的艺术表现力,较易掌握,因而受到人们的普遍欢迎。纱巾在团体操、艺术体操表演中和学校艺术体操教学中得到广泛的运用。

运用纱巾进行的艺术体操技术动作练习,十分简单而且易于操作,其典型技术是摆动、绕环和抛接,另外还可持纱巾做波浪动作。

在艺术体操的集体项目练习中,除需要掌握各种器械的基本练习之外,还要求运动员学会同时使用两个器械和互相交换器械时接住对方器械的能力。在日常训练和正式比赛、表演时,除棒规定必须持两个器械外,其他器械也可持双器械进行,如双球、双带、双扇、双旗等。

三、艺术体操的作用

(一)增进女子健康,塑造健美形体

艺术体操具有全面锻炼身体的作用,有助于练习者身心的全面发展,塑造健美的形体。

艺术体操适合广大女性的生理特点和心理特点,是女生体育课非常好的可供选择的体育运动项目之一。通过艺术体操,不仅能使身体各部位得到锻炼,而且能美化人体形态。艺术体操的教学可以使许多平时不喜欢上体育课的女生通过艺术体操的教学变得活跃、积极,在增强体质的同时还能提升个人气质,改变自身的精神面貌。通过参加艺术体操的活动,使参与者加强审美能力,能够辨别美与丑,丰富了自己的精神生活,身心都得到健康的发展。

(二)健康教育作用

艺术体操所具有的健康教育作用是其受到学校重视的重要因素。艺术体操作为体育运动中的一个项目,首先具备的目的任务就是增强体质,健全体魄,因此它是健康教育的一种重要形式。在艺术体操中,具有代表性的动作是平衡、转体、跳跃、柔韧。各种类型的大跳小跳可以发展学生的腿部力量,有助于培养弹跳素质和耐力素质。转体动作以单脚为轴,它能体现人体在动态中的控制能力,培养练习者高度的协调性和空间判断能力。

在艺术体操中,平衡动作属于静态动作,要求练习者在最小的支撑面上完成各种姿势,并将动作维持一定时间,因此艺术体操对于培养练习者的平衡能力以及身体各部位的控制能力具有重要作用。柔韧动作能培养练习者良好的柔韧素质和躯干的屈伸能力,它可以利用各关节之间最大的活动范围来体现人体的柔韧美和线条美。此外,艺术体操中的波浪、弹性动作、摆动和绕环

动作等,有利于女性正确姿势的培养,对肌肉富有线条美和弹性美,都有特殊的功效。

综上所述,艺术体操作为体育教育的形式之一,能全面培养锻炼练习者的身体素质,使学生在获得健康的同时,又塑造了美的形体,是健康教育的一种重要方法。

(三)审美教育作用

艺术体操所具有的优美动作和典雅气质,使美育在运动过程中得以充分体现,将美育和体育二者完美融合。从事艺术体操练习,不仅能有意识地美化人体,使身体各部位发育匀称,培养优美的形体和正确的姿势,而且还能通过对音乐的理解和运用,得到赏心、悦目、怡神的精神享受,陶冶美的情操,激发对美的追求,提高美的鉴赏力。艺术体操因其本身所具有的特点,赋予了该运动这一的特殊作用。艺术体操是向广大青少年进行审美教育的良好手段,它使美育与德育、智育、体育共同构成了完整的教育体系。

(四)娱乐作用

艺术体操除了有上述三种作用外,其艺术娱乐作用也是不可低估的一项重要内容。艺术体操让音乐进入到体育教学课堂,使学生得到舞蹈化的基本功练习,这些都对艺术有特殊爱好的女学生具有内在的吸引力。

相比令人感到枯燥的长跑、身体对抗过于激烈的足球和篮球、动作难度过大的竞技体操,艺术体操往往会受到更多女同学的青睐。当体育呈现出艺术化的色彩后,体育的教育作用则能促使艺术的娱乐作用得到进一步的发挥,不仅使参与者受到艺术的熏陶和获得美的享受,同时又锻炼了身体,增强了体质。艺术体操会使她们中的许多人由被迫到主动,由“要我练”到“我要练”,从而爱上这种运动,这就是艺术体操娱乐教育的作用所在,也是启发人们认识到要把体育作为终身教育的一种重要手段和方法。

由以上内容可以看出,艺术体操所具有的重要作用对广大青少年女性来说是不容忽视的。青少年学生可塑性强,通过艺术体操来健全其身体,用美育教育培养其高尚的情操,应大力提倡和开展艺术体操进校园,使其成为学校体育教学中常见的项目。

第三节 艺术体操的术语与竞赛规则

一、艺术体操的基本术语

艺术体操术语的正确运用,可促使教学、训练工作的顺利进行,有助于正确表达、理解和快速掌握艺术体操的技术动作,有利于经验的积累与交流。

艺术体操的基本术语主要包括徒手动作的基本术语和器械动作的基本术语,下面分别来研究。

(一)徒手动作的基本术语

在艺术体操中,徒手动作的基本术语是一个重要组成部分。徒手动作,是指手不持器械的身体动作。由于艺术体操动作具有体操动作的特点,因此体操中常用的徒手动作基本术语,艺术体操也均能采用。此外,艺术体操徒手动作还有以下常用的基本术语。

1. 伸

伸即弯曲关节的伸展动作。如伸臂、伸腿。

2. 举

举即伸直或弯曲的臂或腿以肩关节或髋关节为轴,由低向高举起,停止在某一位置的动作(活动范围不超过 180°)。如两臂前

举、右腿屈膝前举等。

3. 屈

屈即关节弯曲的动作。如屈肘、屈膝、体前屈等。

4. 摆动

摆动即以某关节为轴,以身体某部位为半径所做的钟摆式弧形动作。如以肩关节为轴手臂的前后、左右摆动。

5. 绕

绕即身体某一部位移动范围在 180° 以上、 360° 以下的弧形动作。如两臂经前向上绕至后上举。

6. 绕环

绕环即身体某一部位移动范围在 360° 或 360° 以上的圆形动作。绕环动作主要有以肩为轴的大绕环、以肘为轴的中绕环、以腕为轴的小绕环、躯干绕环、头颈绕环等。

7. 弹性(动)

弹性(动)即身体某一部位的关节有节奏地连续完成屈和伸的动作。如两腿弹动。

8. 转体

转体即身体绕垂直轴转动的动作。动作的名称是由转体时的身体姿势决定的。如单脚站立转体、双腿交叉转体等。

9. 平衡

平衡即用单脚、单膝或臀部支撑在地上,身体保持某一静止的姿势。动作的名称是由平衡时的身体部位或身体姿势决定的。如单脚提踵俯(仰)平衡、臀平衡、单膝跪平衡等。