

艺术体操

丁真如



G834
1044

936792

G834
1044

艺 术 体 操

丁 真 如

高等教育出版社

内 容 提 要

本书共有 12 章, 重点阐述艺术体操的概述、术语、编排、音乐、教学方法、训练、竞赛的组织与裁判; 徒手部分的各种基本练习、各种步伐的组合练习、各种器械的基本练习及组合、五项器械组合和个人自选套路的训练及团体项目。全书后附有徒手健美操。

全书内容全面丰富, 图文并茂, 通俗易懂, 具有实用性等特点。可作高校体育专业教材, 也可供大、中、小学体育教学、业余艺术体操训练选用。幼儿园、工矿企业、机关和农村开展群众性健身运动和文体活动, 均可参考。

(京) 112号

艺 术 体 操

丁真如

*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 19.75 字数 195 000

1990年6月第1版 1991年7月第2次印刷

印数 1 491—3 605

ISBN 7-04-002164-1/G·122

定价 6.45 元

编者的话

艺术体操是一项国际竞技体育运动项目。1978年在我国开展，深受广大人民群众特别是女青少年的喜爱。实践证明，艺术体操是女子锻炼身体，提高健康水平极为适宜的运动项目。全国体育院校系科已将艺术体操列为专门课程，大中小学也把艺术体操列入体育教学大纲之中，成为对青少年学生进行体育和美育教育的重要项目，是女学生体育课的主要内容之一。目前，开展艺术体操运动存在师资不足，教材缺乏的问题，影响这项运动的进一步发展。作者为了适应我国社会主义两个文明建设和体育事业发展的需要，培养艺术体操人才，促进大中小学艺术体操运动的开展和提高，增进广大青少年儿童的身心健康，丰富城乡人民群众文化精神生活，在国内外竞赛中取得优异成绩，于1980年开始编写了《艺术体操》一书。

本书是作者根据自己多年从事艺术体操教学与训练的实践经验，依据艺术体操运动技术特点，妇女的生理心理特征，运动生物力学原理和竞赛规则的要求，以及体育教学与训练的一般原则编写而成。编写过程中，参阅了大量国内外有关文献资料及体育理论、运动生理学、运动心理学、运动训练学等论著。本书共有十二章，前七章为理论部分，后五章为技术部分，另附一章徒手健美操。主要内容包括：艺术体操概述，艺术体操术语，艺术体操的编排、艺术体操和音乐、艺术体操教学方法、艺术体操训练、艺术体操竞赛的组织与裁判、徒手部分的各种基本练习、各种步法的组合练习、各种器械的基本练习及组合、五项器械组合和个人自选套路的训练以及集体项目等。本书特点是：较为全面系统，通俗易懂，实用性强。内容结构由浅入深，由易到难，由简到繁，适应多层次需要，可作大中小学和体育院校系科艺术体

操专业教材，亦可作业余体校和专业运动队教练员进行教学与训练的参考资料。

本书第一稿曾于1984年初由湖北省体育科学学会出版内部发行，颇受专业教师、教练员、学生的好评和欢迎。为了满足读者的要求，并吸取专家的意见，作者对原书进行了某些补充和修改，完成了第二稿。编定过程中得到肖承烈教授、郭中兴副教授和高等教育出版社的有关同志具体协助。本书由蒋美珍教授审定，绘图为高立同志，在此深表谢意。

由于作者水平有限，书中不足之处，恳请读者及同行专家们批评斧正。

编 者

1988年9月15日

目 录

第一章 概述	(1)
一、艺术体操的特点与任务.....	(1)
二、艺术体操的分类与内容(表 1-1)	(3)
三、艺术体操发展简况.....	(7)
第二章 艺术体操术语	(13)
第一节 艺术体操各类动作术语	(13)
第二节 艺术体操术语的构成	(27)
第三章 艺术体操的编排	(33)
第一节 编排的原则与步骤	(34)
第二节 集体动作的编排	(40)
第四章 音乐与艺术体操	(44)
第一节 音乐在艺术体操中的地位	(44)
第二节 艺术体操中音乐的作用与选择	(46)
第三节 艺术体操的音乐教学	(48)
第五章 艺术体操的教学方法	(54)
第一节 动作技能的形成过程及教学方法	(54)
第二节 艺术体操的教法特点	(56)
第三节 课的组织与进行	(60)
第六章 艺术体操的训练	(67)
第一节 身体训练	(67)
第二节 技术训练	(71)
第三节 心理训练	(73)
第四节 训练计划	(82)
第七章 艺术体操竞赛的组织与裁判	(86)
第一节 艺术体操竞赛的组织	(86)

第二节 艺术体操竞赛裁判·····	(101)
第八章 徒手部分的各种基本练习 ·····	(109)
第一节 基本部位练习·····	(109)
第二节 基本舞蹈步伐和舞姿练习·····	(120)
第三节 基本舞姿造型练习·····	(142)
第四节 扶把练习·····	(148)
第五节 弹性练习·····	(166)
第六节 波浪练习·····	(169)
第七节 平衡练习·····	(173)
第八节 转体练习·····	(178)
第九节 跳跃练习·····	(188)
第十节 地上小技巧练习·····	(205)
第十一节 节奏练习·····	(219)
第十二节 松弛练习·····	(234)
第九章 各种步伐的组合练习 ·····	(239)
第一节 柔软步、足尖步组合·····	(239)
第二节 变换步组合·····	(242)
第三节 波浪组合·····	(245)
第四节 华尔兹组合·····	(249)
第五节 波尔卡组合·····	(252)
第六节 跳步组合·····	(256)
第十章 各种器械的基本练习及组合 ·····	(260)
第一节 球·····	(260)
第二节 圈·····	(293)
第三节 带·····	(319)
第四节 棒·····	(332)
第五节 绳·····	(355)
第六节 纱巾·····	(375)

第十一章 五项器械组合和个人自选套路范例	(379)
第一节 绳、圈、球、棒、带的组合	(379)
第二节 套路 (绳、圈、球、棒、带)	(469)
第十二章 集体项目	(574)
附: 徒手健美操	(584)
第一节 头颈练习	(584)
第二节 肩部练习	(586)
第三节 胸部练习	(588)
第四节 体侧练习	(591)
第五节 腹背练习	(593)
第六节 髋部练习	(594)
第七节 俯卧撑、仰卧屈体练习	(598)
第八节 体转练习	(599)
第九节 踢腿练习	(600)
第十节 转体练习	(603)
第十一节 跳跃练习	(607)
第十二节 地上练习	(614)
第十三节 放松练习	(620)
参考文献	(622)

第一章 概 述

艺术体操亦称现代韵律体操。包括韵律体操、运动节奏体操、节奏体操、韵律运动体操、新体操、竞技韵律体操，是徒手或持轻器械与舞蹈动作相结合，并在音乐伴奏下进行的一项体育运动，也是只有女子参加的国际竞技运动项目之一。

艺术体操以人体自然动作和自我表现为基础，以节奏为中心，适合女性的生理、心理特点，以艺术和健美为主要特征。强调自然动作美和身体姿态的正确，以及具有较好的柔韧性、协调性、敏捷性、技巧性和艺术性。要求动作富有节奏、流畅、柔和、大幅度，表现出活泼、愉快的精神，并在音乐伴奏下，身体动作及其造型和谐、流畅，给人以美的享受。

一、艺术体操的特点与任务

(一) 艺术体操的特点

艺术体操是一项以优美和艺术为其特征的运动项目，以美妙动听的音乐和自然优美的身体动作相配合。身体练习经过艺术的加工，使动作外形具有造型美。

艺术体操动作以身体自然性和韵律性为基础，以节奏为中心。所谓节奏就是动力在时间、空间上得到合理的分配，用最省力的方法完成最大的动作。动作的选择和编排都是以女性的生理和心理特点为基础。动作的摆动、弹性和波浪起伏要完整、圆滑、连贯、表现自然。身体的全部关节或几组关节同时地或依次

地进行活动，使动作的形式和性质产生各种变化，从而体现动作的节奏与活力，这是艺术体操的重要特点。

艺术体操必须有音乐伴奏，艺术体操是音乐与动作的结合。音乐伴奏不仅能帮助掌握动作，而且音乐的各种变化（旋律、音量、音速）有助于对动作的形式、性质（幅度、速度、肌肉张弛程度等）建立明确的概念。各种音调能激发人的情感，有助于发展较细腻的艺术感、创造性的想象力和动作的表现力。音乐可以培养人的美感和审美意识，使动作更轻松自如、协调和有节奏。音乐的情绪、节奏、旋律，使艺术体操的表演更具有感染力，给观众以美的享受。

艺术体操除徒手外，还要运用轻器械。器械是身体的延长，器械练习可以加大动作的幅度，对进一步发展动作的敏捷、速度、精确以及复杂的协调性都有良好的作用。轻器械操的特征是动作美观而式样繁多，能增加人们的兴趣和提高情绪，使艺术体操的内容更加丰富多样，节奏与自然性表现得更充分和完美。

（二）艺术体操的任务

1. 促进妇女身心健康，塑造健美体型 艺术体操是一种全身运动，能够促进妇女身体正常发育，提高健康水平。通过训练可以加速人体各器官系统在形态和机能上的变化过程，全面地发展和增强心血管系统、呼吸系统、神经系统和骨骼肌肉器官的功能并使之更加完善。艺术体操是一项以优美为其特征的运动项目，艺术体操动作讲求健与美，也就是说，艺术体操动作在质量上，不仅要注意对人体机能的发展，而且还必须注重人体形态艺术，两者必须协调发展，通过正确而优美的动作，促进体格健壮，姿态端正，发展女子天赋的身体素质，塑造其健美体型。同时，在学校体育中开展体操、舞蹈、音乐于一体的艺术体操运动，可以陶冶学生的情操，培养和提高学生丰富的想象力、表现力、艺术鉴赏能力等美学素质，树立正确的审美观念，是精神文明建设的

良好手段。

2.普及艺术体操的基本知识、技术和技能 普及艺术体操的基本知识、技术和技能,是提高人们认识艺术体操对锻炼身体的作用,学会用艺术体操锻炼的知识和方法,养成自觉锻炼的习惯和提高运动技术水平。艺术体操知识的教育能够使人们懂得艺术体操运动对身体的作用和意义,知道如何根据自己身体的需要进行科学的锻炼,调动参加艺术体操锻炼活动的积极性。掌握艺术体操的技术和技能,是广大妇女促进身心的全面发展,锻炼身体,提高健康水平的先决条件。对一般人来讲,由先掌握一些简单的动作,然后,由单个到联合至成套动作,进一步掌握复杂的技术、技能,遵循由低级向高级发展的规律,为不断提高身体素质、增强健康和迅速提高艺术体操的技术水平打下良好的基础。

3.提高运动技术水平,攀登世界艺术体操高峰 一个国家运动技术水平的高低,在某种程度上反映着这个国家的精神生活和经济水平。为了提高艺术体操的运动技术,使我国的艺术体操迅速赶上世界先进水平,必须注重选材,抓好基础训练,加强艺术修养,培养美的意识,编排新颖、独特的成套动作,创立具有我国民族特点与风格的艺术体操。同时,还必须加强科学研究,开展多样性的国内外竞赛活动,吸收外国先进经验,提高教学训练水平。

二、艺术体操的分类与内容 (表 1-1)

(一) 分类

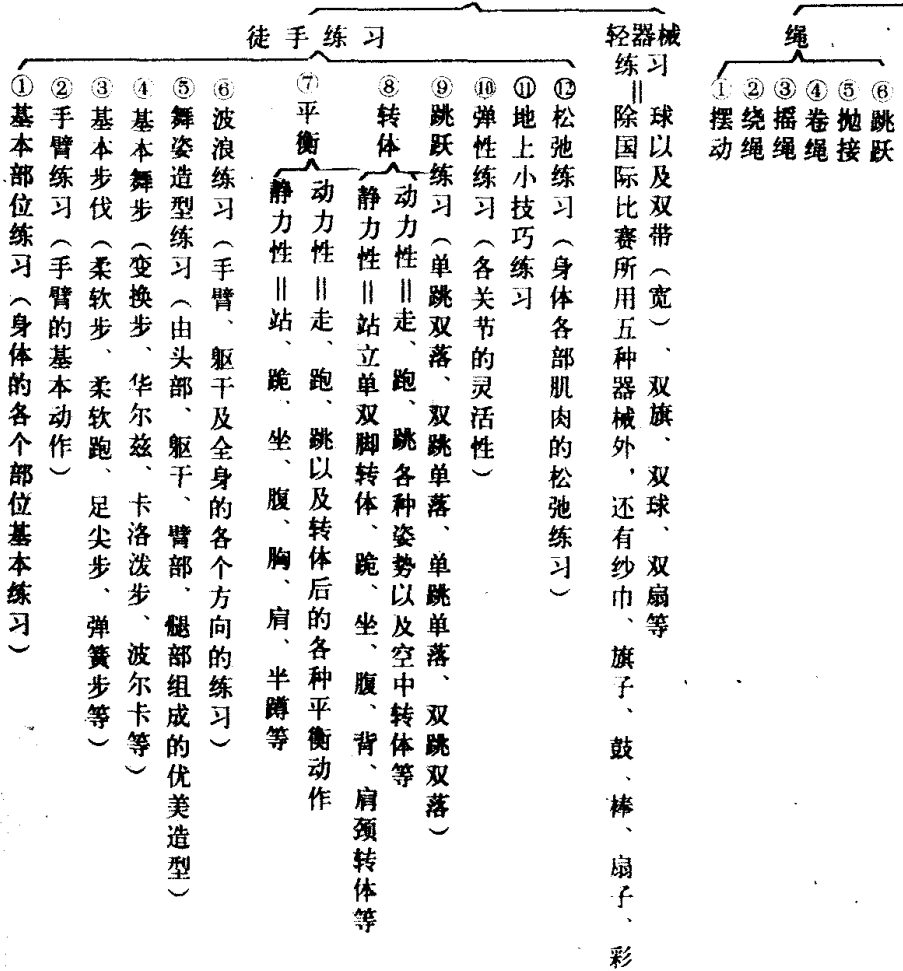
艺术体操,根据不同的目的任务以及动作难度、强度等不同要求,可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

1.一般性艺术体操(普及性艺术体操) 主要在于增进健

表1-1 艺术体操

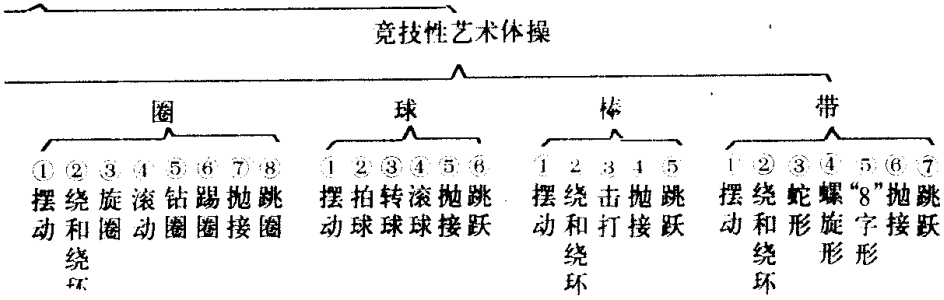
艺术体操的

一般性艺术体操



的分类与内容

分类与内容



康,促进发育,培养健美的体格和优美的身姿。通过有节奏的动作练习,发展协调、灵敏、柔韧、耐力等身体素质。在音乐伴奏下进行练习,培养健康的感情、高尚的情操、朝气蓬勃、活泼愉快的精神面貌。

一般性艺术体操的特点,是以身体自然动作为基础,动作的难度和强度不太大,简易轻松。除徒手外还可以持各种轻器械进行练习。这类练习对于身体素质要求不高,无危险性,适于不同年龄的女子,有利于广泛开展。

2. 竞技性艺术体操 (提高性艺术体操) 不仅在于增进健康促进正常发育,发展全面身体素质,培养健美的体态,重要的是提高运动技术水平,创造最好的成绩,获得比赛的优胜,具有竞争性。

这类项目的特点,具有统一的国际(或国内、地区)标准,即有特定的规则和评分方法,包括成套动作的时间、难度的要求、场地范围、团体人数以及对各种器械的要求。裁判员根据运动员动作的编排和完成情况,对成套动作进行评分。正规比赛只进行绳、圈、球、棒、带5种器械项目的比赛。

竞技性艺术体操是以高难度技巧,独特新颖的编排,优美熟练的动作及协调一致的音乐配合等因素来竞争优胜。因此要求运动员必须具有良好的身体素质,优美的体态,全面扎实的基本技术以及相应水平的艺术素养和表现能力。这些都需要通过较长时间的系统训练才能获得。

(二) 内容

艺术体操动作内容繁多,根据练习的形式不同,可归纳成徒手练习和轻器械练习两种。徒手练习是基础,包括走、跑、跳跃、舞步、平衡、转体、波浪、弹性、松弛、小技巧等动作。轻器械练习是在徒手练习的基础上进行的,包括有绳、圈、球、棒、带。此外,作为群众性的普及或表演用的有纱巾、旗子、

鼓、棍、扇子，以及宽带、短带、双带、双扇、双旗、双球等。

三、艺术体操发展简况

艺术体操这一运动形式，可以追溯到 18 世纪的自然体操。自然体操是在法国哲学家让·雅克·卢梭“关于儿童自然成长”理论的影响下形成的，最早出现在德国巴泽多夫（1723—1790）创办的泛爱学校里。

在此基础上，德国著名体操家约翰·古茨·穆尔（1759—1839）提出：“体操应能使人感到愉快，体操练习应能使人得到全面发展”。瑞典教育家约翰·海因里希·佩斯塔洛奇（1764—1827）进一步强调教育的目的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。瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林（1776—1839）根据体操练习的功能将其分为 4 大类：教育类、军事类、医疗类、美学类，这对体操动作的美感和富于表情的美学体操的发展有很大影响。19 世纪中叶，德国的弗朗索瓦·德尔沙特（1811—1871）为了帮助演员改善表演姿势，建立了一套富有表现力的体操体系，重视身体练习动作的艺术表情，这个体系对现代女子体操和舞蹈均有较大的影响。

19 世纪末 20 世纪初，欧洲教育改革和文艺革新时期，妇女体育运动得到了更大的发展，出现了重视优美和均衡的女子体操、肌肉活动和音乐伴奏相结合的音乐体操，后来又发展成为韵律体操。韵律体操的理论和技术不断丰富和完善，为艺术体操（现代韵律体操）的形成创造了条件。那时法国、德国、瑞士、芬兰等国家流行德式体操、瑞典体操。法国生理学家乔治·德迈尼对当时体操的各种流派进行了研究，认为这种体操是不自然的、机械的肢体运动，不适合女性的生理、心理特点。他主张以

身体的自然动作为基础，突出女子的特点，发展正确的身体姿态、动作的协调性和柔软性，提高运动技巧和动作艺术性，有效地增强体质，使少年儿童的身体健美均衡发育。与此同时，瑞士音乐家雅克·台尔克罗兹创造了音乐体操，他的学生德国现代体操代表人物鲁道夫·博德又为女子体操创造了有价值的身体波浪动作。他认为人体的动作有自己的节奏，这种动作的目的，在于发展自然的全身运动，使身体动作和音乐节奏感相吻合，从而创编了能够促进整个入体和思想情感自然表现的韵律体操。拉班、梅顿、威伯、法尔克和维格曼等著名体育家、音乐家、舞蹈家对韵律体操的发展都做出了很大贡献。

艺术体操作为体育教育的一种手段，始于苏联十月革命，于1935年正式列入列宁格勒和莫斯科体育学院课程之中，定名为艺术体操。此后又逐步把它列入大、中、小学体育教学大纲。50年代初，苏联把这种体现女子气质，进行自我表现的艺术，列为独立的女子竞技运动项目。1950年制订了艺术体操运动等级大纲、比赛规则，举行全苏艺术体操锦标赛，明文规定艺术体操运动为女子体育教育的手段之一。

第二次世界大战后，艺术体操这个新型项目在东欧、美洲、大洋洲和亚洲等世界各国逐渐开展起来。1940年爱沙尼亚人伊特拉在瑞典成立了世界上第一所艺术体操<简称 M.R.G>学校。

1954年罗马世界体操锦标赛都规定，每队除参加竞技体操比赛外，还必须参加由6人或8人组成的持轻器械的团体韵律体操比赛。这就是艺术体操国际比赛的最初形式。1956年后，取消了团体韵律体操比赛，直到1962年6月国际体联第41次代表大会正式承认了艺术体操（现代韵律体操）为女子的独立的运动竞赛项目，并成立了技术委员会。从此这两类体操比赛便分开进行了。

1963年在布达佩斯举行了第1届艺术体操世界锦标赛，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，采用竞技体操规则进行评分，并把艺术体操命名为“现代体操”，每两年举办一次世界锦标赛，从未间断。

1965年在捷克斯洛伐克布拉格举行第2届世界锦标赛。国际体联明确规定，艺术体操既不是芭蕾舞，又不是现代舞，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。举行了徒手操规定动作和绳、球与徒手的个人自选动作的比赛。

1967年在丹麦哥本哈根举行第3届世界锦标赛，有14个国家共39名运动员参加个人比赛，11个队参加了团体赛。同时，国际体联增设了现代韵律体操委员会。1968年国际体联现代韵律体操委员会定出规则。

1969年在保加利亚瓦尔纳举行第4届世界锦标赛，有17个国家共44名运动员参加比赛，15个队参加了团体球操比赛。在规则中，进一步制订了难度表，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5届世界锦标赛，增添了个人项目彩带，4个项目，即球、圈、绳、带的自选动作比赛。1972年国际体联将“现代体操”改名为“现代韵律体操”。

1973年在荷兰鹿特丹举行第6届世界锦标赛，除上述4项外，增添了棒操，18个队63名运动员参加了比赛。

1975年在西班牙马德里举行第7届世界锦标赛，个人项目为球、圈、带、棒，团体为3球3绳。同年，国际体联现代韵律体操委员会把“现代韵律体操”改为“竞技韵律体操”，进一步突出这项运动的竞技性。

1977年在瑞士巴塞罗举行第8届世界锦标赛，个人项目为