

团体操教程

金晓阳 编著



东北大学出版社
Northeastern University Press

© 2007 金研

团体操教程

金晓阳 编著

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第071253号

出版者：东北大学出版社

地址：沈阳市和平区文化路3号巷11号

邮编：110004

电话：024-83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真：024-83680262 (办公室) 83687332 (出版部)

E-mail: neuph@neupress.com

http://www.neupress.com

印刷者：沈阳市第六印刷厂

发行者：东北大学出版社

幅面尺寸：140mm×203mm

印张：4.125

字数：108千字

出版时间：2007年2月第1版

印刷时间：2007年2月

东北大学出版社

责任编辑：刘淑娟

责任印制：刘淑娟

· 沈 阳 ·

封面设计：曹敏

定价：19.00元

ISBN 978-7-81105-400-2

©金晓阳 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

团体操教程/金晓阳编著. —沈阳: 东北大学出版社, 2007.5
ISBN 978-7-81102-400-5

I. 团… II. 金… III. 团体操—教材 IV. G837

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071523 号

出版者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680265 (办公室) 83687332 (出版部)

E-mail: neuph@neupress.com

http://www.neupress.com

印刷者: 沈阳市第六印刷厂书画彩印中心

发行者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 4.125

字 数: 108 千字

出版时间: 2007 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 任彦斌

责任校对: 赵 娜

封面设计: 唐敏智

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-400-5

定 价: 19.00 元

前 言

团体操是融体育、文化艺术、科学技术为一体，以体操动作为主、能表达一定思想内容的群众性集体表演项目。它是众多的表演者在体育场上，通过整齐和优美的体操动作、舞蹈动作、武术动作、民间技艺等，快速组成各种巧妙的队形变化和绚丽多彩的图案，并配以音乐、服装、道具及背景灯光等艺术所构成的表演整体。它场面壮观、人数众多、气势宏伟，融体育与多种艺术为一体，具有群众性、艺术性和体育教育性的特点。

作为专业人士，本书作者通过广泛的调查，结合多年的教学实践和编导经验，从团体操的创编、表演动作的创编、团体操的艺术装饰、团体操的组织与训练等多个层面介绍了团体操运动。将团体操的学习与自身素质的提高联系在一起，实践部分运用了大量的插图和清晰的文字说明，对学生进行自我学习、自我创编和综合素质的提高，会起到较好的促进作用。

由于水平有限，本书难免有不足之处，敬请前辈、同行赐教。

编 者

2007年4月

目 录

第一章 团体操概述	1
第一节 团体操的内涵、分类及特点	1
第二节 团体操的构成要素	8
第二章 团体操的创编	18
第一节 团体操的创编	18
第二节 团体操创编原则	27
第三节 表演队形图案的创编	28
第四节 队形和图案设计	40
第三章 表演动作的创编	43
第一节 动作分类	43
第二节 团体操集体配合动作	46
第三节 小型团体操实例介绍	59
第四章 团体操的艺术装饰	87
第一节 团体操表演的服装设计与制作	87
第二节 团体操表演的道具设计与制作	88
第三节 团体操表演音乐的创作与选择	90
第四节 团体操表演背景的设计与制作	92
第五节 背景表演人员的组织与训练	102
第五章 团体操的组织与训练	111
第一节 团体操活动的组织	111
第二节 团体操的训练与表演	112
参考文献	124

第一章 团体操概述

第一节 团体操的内涵、分类及特点

一、团体操的内涵

1. 团体操的概念

现代的团体操是融体育、文化艺术、科学技术为一体，以体操动作为主、能表达一定思想内容的群众性集体表演项目。它是众多的表演者在体育场上，通过整齐和优美的体操动作、舞蹈动作、武术动作、民间技艺等，快速组成各种巧妙的队形变化和绚丽多彩的图案，并配以音乐、服装、道具及背景灯光等艺术所构成的表演整体。

团体操多在运动大会上或重大节日里进行表演，它场面壮观、人数众多、气势宏伟，融体育与多种艺术为一体，具有群众性、艺术性和体育教育性的特点。团体操的规模少则几十人，多则成千上万人，在大型场（馆）中进行表演，堪称广场体育艺术。

表演者通过团体操的严格训练和表演，对增强体质，培养良好的身体姿态，进行美育教育，陶冶情操，加强集体主义观念和纪律性都有明显的效果。团体操表演还可以生动、具体地宣传党的方针、政策和路线，反映我国社会主义物质文明和精神文明建设所取得的伟大成就，表现我国体育运动技术水平等。

实践证明，团体操能寓宣传教育于表演之中，使观众得到健与美的享受和精神鼓舞。同时，为盛大节日和体育运动大会增添热烈隆重的气氛。

2. 团体操的发展简况

团体操诞生于19世纪的德国。1810—1858年，在德国“体操之父”阿特尔夫·施皮斯设立的体操学校里，开创了一种在口令指挥下进行的“合同体操”，其内容包括徒手体操、器械体操、道具体操、行进间运动等。后来这种体操在军队和学校中被广泛采用，到了20世纪，发展为供人们观赏的“表演体操”。1892年，捷克等国家在庆祝体育协会成立大会上首次举行了盛大的团体操表演，从此大型团体操表演在世界范围逐步兴起。

19世纪中叶，团体操随着现代体操传入我国。1890年，上海成立了中国体操学校，其教学内容中的徒手体操、士兵操、武术及音乐舞蹈等逐步影响到大、中、小学的体育教学。由平时的集体操练发展到在一些运动会上，进行编排组织的集体表演，中国团体操从此以一种宏大而独特的运动形式面向世人。

中国团体操的发展经历了两大时期，即解放前的萌芽展露期和中华人民共和国成立后的迅猛发展期。

中华人民共和国成立前，在北京、上海、天津、南京、杭州、长春等地的运动会上，都曾组织过团体操表演。最早的一次较大规模的团体操表演是1907年在南京宁垣学界第一次联合运动会上进行的。80多所学校分别表演队列行进、兵式体操、普通体操、舞蹈等，从规模和内容上，奠定了中国团体操的最初基础。1933年，在第五届全国运动会上，41所小学的2000余人在散点队形和统一口令指挥下，表演了“太极拳”，这是旧中国首次在全国运动会上表演规模较大、民族色彩较浓的团体操。此后在第六届、第七届全国运动会开幕式上，又表演了两次含有轻器械体操、叠罗汉、组字、队形变化及钢琴伴奏的团体操，使团体操开始与艺术结合，并具有表演性。然而这些表演仍比较简单，仅视为中国团体操的萌芽期。

中华人民共和国成立后，在党和国家的关怀下，在团体操事业开拓者们和广大体育工作者们辛勤而富有创造性的奋斗中，中

国团体操得到了迅速的普及和提高。目前,团体操已成为我国高等学校体育教育专业的选修课,成为学校和社会各级各类运动会,尤其是全国性、国际性大型体育盛会开幕式的重要表演项目,其水平与中华人民共和国成立前相比,有飞速的发展和提高。目前,中国团体操已在世界享有盛誉,许多国家特邀我国团体操专家为其运动会或国庆大典编排训练团体操,培训教练员等。

新中国团体操的发展共经历了5个重要阶段。

第一阶段(20世纪50年代):系统化的形成。

1959年,在北京举行的第一届全国运动会开幕式上,7823人参加了大型团体操《全民同庆》的演出,这是中国团体操有史以来首次在统一主题下,将多场次的表演有机地组织成一个完整的作品,并用音乐指挥全部表演。《全民同庆》标志着中国团体操由过去的单场表演或数个操汇集,发展到统一主题下多场次表演阶段。它开创了我国大型团体操系统构思,统一组织、创编、训练的新阶段,使中国团体操从理论到实践,从组织到编排训练走向系统化。

第二阶段(20世纪60年代):突破性的飞跃。

1965年9月在北京举行的第二届全国运动会开幕式上,一个由16360名表演者构成的大型团体操《革命赞歌》与观众见面。它以鲜明的主题、严谨的结构、雄伟壮观的场面、气势磅礴的音乐、新颖独特的团体操动作语汇和整齐划一的表演引起国内外强烈反响。尤其是在我国第一次出现8000多人的大型背景表演,大大地增强了团体操的表演气势和艺术魅力,使中国团体操迈进立体表演的新世界。《革命赞歌》表演的成功是中国团体操整体艺术水平的一次突破性的飞跃。

第三阶段(20世纪70年代):多方面的发展。

20世纪70年代是我国团体操在已形成的统一主题下,多场次表演的结构模式基础上,进一步完善、成熟并向多方面发展的阶段。

1990年我国首次承办了第十一届亚洲运动会，这是我国体坛有史以来最为重大的一项体育赛事。为迎接这一盛会，中国团体操工作者们为开幕式献上了一个内容丰富、形式多样、民族特色浓郁的大型团体操——《相聚在北京》。它更多地吸取了适合于广场表演的民族、民间文体形式，如挖掘改编了太平鼓、安塞腰鼓、威风锣鼓，重新设计创作了传统的荷花舞等，使团体操的表演形式和手段更加丰富，更具民族特色。《相聚在北京》以振奋民族精神、弘扬中华文化方面的鲜明特色，赢得了国内外的高度赞誉。

此外，1992年3月在广州举行的第三届全国残疾人运动会开幕式上，演出了室内团体操——《生命之歌》，这是在我国室内团体操中首次运用了场景舞台和多种灯光（激光、电脑灯、紫外线灯、彩色侧灯、追光灯等）以及干冰等，大大增强了团体操的艺术魅力，尤其是团体操突出了歌颂残疾人自强不息的主题。健康人与残疾人同台献技，使团体操这种广场体育表演也能够表达更丰富细腻的感情，令国内外观众为之动情。

自第十一届亚洲运动会后，我国大型运动会和庆典活动（如世界园艺博览会、艺术节、服装节等）的开幕式表演更多地采纳了文艺表演形式，其中舞美灯光方面的发展尤为显著，呈现出体育与文艺相伴、体育与科学技术结合的综合化发展趋势。

二、团体操的分类及特点

1. 团体操的分类

团体操发展至今，门类日益丰富，大体可分为如下几种。

(1) 按结构划分

①单场次团体操是一场完成全部表演内容的团体操，时间较短。

②多场次团体操是由多个表演场次组合而成的团体操。它既可以由一个主题贯穿连接多场次的表演整体，也可以是无内在

几十人，多则成千上万人，一次性参与活动的人数之多是其他体育项目和文艺形式无法相比的。团体操的规模可大可小，程度可易可难，众多的参加者有可能胜任不同水平的表演要求，因而具有广泛的群众性。因为这种大众团体性的活动动用了千军万马，人、财、物、场地等的需要相对多和大，且需众多人相互配合，才能开展起来。所以，一般来说，团体操是为了完成某项规模较大的表演任务才组织练习的，是一项典型的团体表演性的项目。

(2) 体育艺术性

团体操在 19 世纪诞生时，仅仅是一种在统一口令下集体做操的活动形式，随着时代和团体操自身的发展，团体操的概念拓宽了，其内容和形式也日益丰富，艺术性也随之增强。团体操以体育尤其是体操为主要表演形式，而能够为团体操采用的体育形式往往都是具有较多艺术成分的项目，如艺术体操、健美操、健美、武术、花样滑冰、花样游泳、技巧、各色民族体育表演等。同时它兼收了大量艺术形式，如器乐、声乐、舞蹈、杂技、戏剧、民间“花卉”等表演，并采用了灯光、背景等舞美手段，从而使团体操不仅具有独特鲜明的体育特色，而且具有绚丽多彩的艺术魅力。尤其值得一提的是，团体操发展到今天，已形成了许多独特的表演语汇（如“波浪”等），它以大广场为设计舞台，形成了自己较为完整、系统的编排理论体系，积累了大量的创作经验，使其与舞台大型文艺表演有着迥然不同的风格特点和人文景观，成为具有强烈体育艺术性的广场表演项目，从而为人类的文明进步增加了一份宝贵的财富。

(3) 宣传教育性

由于团体操规模宏大，场面壮观，具有丰富多彩的表演内容和强大的艺术魅力，因此当今世界许多国家的各级各类运动会或大型庆典活动，往往都以它来渲染气氛，为大会创造了一个隆重热烈、振奋人心的良好开端，同时借此机会宣传本国、本地区的

政治、经济、体育、艺术水平，弘扬民族文化和体育精神。

与此同时，团体操还具有多方面的教育功能。表演者可以通过训练和表演，树立爱国主义、国际主义思想，增强集体荣誉感和组织纪律性，培养团结协作和吃苦耐劳的作风，增强体质，提高审美意识和艺术素养。对观赏者来说，可以丰富文化生活，得到思想的启迪，得到心灵震撼和美的享受。为此，一些国家在学校教育中，把承接和开展团体操活动作为对学生进行德、智、体、美全面素质教育的一种好形式。

第二节 团体操的构成要素

团体操由表演动作造型、队形图案和艺术装饰三大要素组成。

一、表演动作造型

团体操的表演动作是指表演者在灵活多变的队形上，通过表演各种类型的动作，来表现主题思想和内容，借以达到团体操表演目的的一种手段。团体操中的表演动作大多是简单易学、较为规格的、幅度大、对比强、远观效果好的动作。根据团体操表演场面大、人数多的特点，通过集体配合动作，采用全体一起做、对称做、交替做、依次做及各种波浪动作的手法，并通过严格的训练，以收到很好的表演效果。

动作造型包括动态的表演动作和静态的动作组合造型。表演动作和造型是构成团体操最基本的要素。

团体操的表演动作、造型种类很多，风格各异，构成了各式各样的表演形式。可归纳为如下几种。

1. 徒手操动作

徒手操动作包括基本体操、健美操、徒手艺术体操、模仿操等。

2. 持轻器械体操动作

持轻器械体操动作包括持中、小型器械道具的体操,如花球操、花条操、球操、带操、绳操、旗操、积木操、纱巾操、哑铃操、火棒操、圈操、扇操等。

3. 在器械上做的体操动作

在器械上做的体操动作包括在单杠、双杠、平衡木、鞍马、山羊、吊环、高低杠、“虎伏”、高台、蹦床等大器械上的体操表演。

4. 技巧动作及造型

技巧动作及造型包括动态和静态的单人、双人、三人、四人、多人等多种技巧造型(如动态的三人抛接,静态的多人叠罗汉)以及健美造型。

5. 特色集体配合动作

特色集体配合动作——依次动作和“波浪”——是团体操特有的集体配合动作语汇。

6. 其他形式的体育动作

其他形式的体育动作包括武术、旱冰、游戏、跳板、跳竹竿等传统的民族体育表演形式。

7. 文艺表演动作

文艺表演动作包括民族舞、民间舞、芭蕾舞、现代舞、集体舞、秧歌、旱船、舞龙、舞狮、杂技、戏剧、各种锣鼓表演等。

二、队形图案

团体操是一项在大运动场(馆)或广场表演的项目。由于观众距表演者较远和团体操表演人数众多的特点,团体操往往以众多人组成的多种多样的队形图案来表达操的主题,并取得较明显的大气势的表演效果。因此,队形图案是团体操最具特色的构成要素。

团体操的队形图案种类繁多,变化万千。归纳起来,最基本的

队形包括如下几种。

1. 散点队形

散点队形是表演者前后左右间距相等的体操队形。通常间距为2~2.5m，常用2.4m。使用中长型道具的体操一般采用的间距为3.6m。

在散点队形上，适合于做一致性、整齐划一的动作。全场均匀地布满人，更显场面壮观、气势恢弘。由于散点队形变成其他队形十分便利，因此散点队形不仅是团体操表演中的典型队形，而且是其他队形变化的基础。持道具在密集散点上做“波浪”可组成巨型大旗（如国旗、会旗）。散点队形的横排与纵队人数较好的比例一般为4:3（如横排40人或24人等，纵队则为30人或18人等）和3:2黄金分割律为原理，给人的视觉效果更佳。

2. 直线队形

直线队形包括横排、纵队、斜排等，见图1-1。为使直线队形清晰醒目，直线之间的距离要大，直线上人与人之间的距离相对要小。

直线队形有向远处延伸的视觉效果，其中，横排给人舒展开阔，平稳之感；纵队有纵深感；斜排既有舒展的气势，又比横排富有动感。此外，直线队形还是团体操依次动作和“波浪”动作的依附队形。可以说直线队形是团体操比较常用的队形。

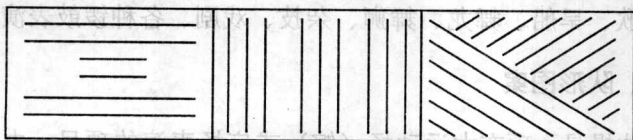


图 1-1

3. 曲线队形

曲线队形包括弧线和圆。弧线的正反组合可形成波浪形；圆又可设计成单圆、双圆、交错搭接圆等如图1-2所示。

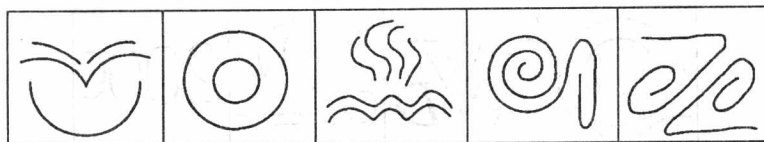


图 1-2

曲线队形给人的总印象是柔美、流畅，常常用来表现抒情、欢快的内容和情绪。

4. 带角队形

带角队形主要包括折线、矩形、方形、菱形、三角形、五角形、锯齿形等。这些形状既可以是实心的（由人密集站成），也可以是空心的（由人组成外边），见图 1-3。

带角队形见棱见角，整齐规格，用以表现某种特定图案或表达特定含义（如五角星、齿轮等），或显示规范力度，是组成综合队形的重要素材。

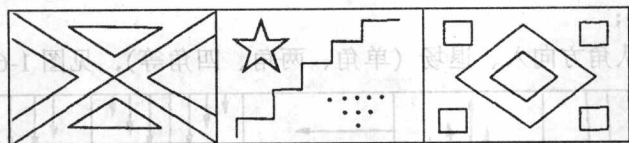


图 1-3

5. 综合队形

综合队形是根据设计要求，将以上各种基本队形有选择地组成一幅图案。图案可大体分为一般性图案（花朵、花坛等）、象征性图案（国旗、地图、五角星、齿轮等）和组字（字形、字母、年月等），见图 1-4。

综合队形由于组成素材丰富，设计得好，往往会有很高的艺术性和很强的审美价值，并能表达特定的主题或含义。综合队形一般都在团体操的高潮部分采用。

6. 入、退场队形

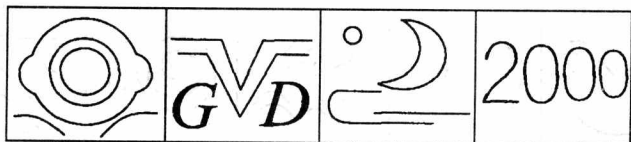


图 1-4

入场队形是团体操重要的开场队形，力求新颖独特，快速简捷（除一些特殊设计要求外），切合实际（根据出场门等场地实际情况）。退场队形则是团体操的结束，更要求快速简捷，以保证下一场的及时入场；同时，作为全操结束，应力求给人们留下较深的印象，所设计的队形或便于与观众进行交流，或有助于把表演推向高潮，或给观众留有想象的余地。

入场、退场队形可大致归纳为如下几种。

(1) 以入、退场方向分

①从面方向入、退场（正面、反面、侧面、三面、四面等），见图 1-5；

②从角方向入、退场（单角、两角、四角等），见图 1-6；

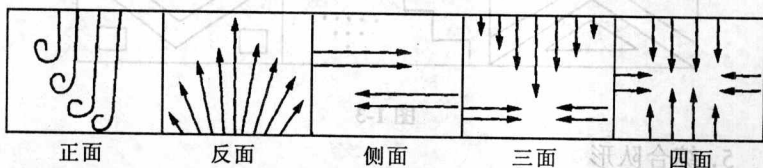


图 1-5



图 1-6

③综合型、入退场（多面、多角、角面结合）。

(2) 以入场时间分

①同时入场；

②依次入场；

③交替入场；

④综合型入场。如图 1-7 所示。

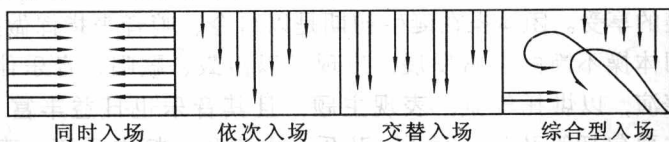


图 1-7

(3) 以退场路线分

①直线；

②曲线；

③折线；

④散点；

⑤综合型。如图 1-8 所示。

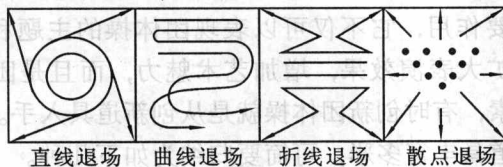


图 1-8

三、艺术装饰

艺术装饰是以其本身固有的艺术特点和方法丰富扩充团体操的表现力，提高艺术性，从而构成团体操的艺术表现体系，使表演达到艺术化，使体育和艺术紧密结合。这是团体操的一大特征。

因此，艺术装饰是团体操不可缺少的要素之一。它包括音乐、道具、服装、背景、场景、灯光等舞美效果。

1. 音乐

音乐能启发表演者轻松自如、整齐一致并富于感情地去进行表演，是团体操的“灵魂”，起到指挥全场表演，点名主题，烘托气氛，增强表演效果的重要作用，使观众受到优美旋律的陶冶，得到美的享受。团体操在诞生初期是以口令、哨音来指挥做操的。随着团体操不断的丰富发展，出现了以击鼓、歌唱、音乐伴奏来指挥表演，以烘托气氛，表现主题，且其音乐也日益丰富多彩。器乐主要包括管弦乐、军乐、弦乐、电声乐、打击乐等；声乐主要包括合唱、重唱、独唱、对唱等。不同风格的操选用不同的音乐，然而作为广场体育艺术的团体操，因为它表演人数多，表演者水平参差不齐，表演场面大，表演内容丰富，所以其音乐总的特点偏于气势宏伟、旋律清晰、节奏鲜明，速度不宜过快。

2. 道具

道具及其变化有助于表现操的主题思想，突出操的风格，丰富表演内容，增加表演效果，给人以生动形象的感觉，在团体操创编中起到重要作用，它不仅可以表现团体操的主题和风格，丰富表演内容，扩大表演效果，增加艺术魅力，而且是团体操创新的重要影响因素，有时创新团体操就是从创新道具入手。

团体操的道具丰富多彩，可简要归纳为如下几种。

①小型道具，如花球、花条、纱巾、手旗、藤圈、游泳圈、扇子、伞、手鼓、哑铃、帽子等。

②中型道具，如大旗、大抖布、太阳伞、竹竿、压板、椅子、大积木、狮子头、大鼓、荷花裙（既是服装，又是道具）等。

③大型道具，如大彩车、翻花台、高平衡木、高单杠、大国旗、飞龙、火龙、充气熊猫、“伏虎”、大梯等。

3. 服装