

艺术体操

编排理论与方法

邝丽 著



北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:杨再春

责任校对:卞 丽

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

艺术体操编排理论与方法/卞丽著. —北京:北京体育大学出版社,1995

ISBN 7-81003-928-8

I. 艺… II. 卞… III. 艺术体操—动作(体育)—编排(体育)—概论 IV. G834.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 05422 号

艺术体操编排理论与方法

卞丽 著

北京体育大学出版社出版
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所发行
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:10.125

定价:6.80 元

1995 年 5 月第 1 版

1995 年 5 月第 1 次印刷

印数:2000 册

ISBN 7-81003-928-8/G·715

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

艺术体操是一项优美的、深受人们喜爱的运动,1984年被列为奥运会正式比赛项目。为了迅速提高我国艺术体操的运动技术水平,培养高级专门人才,我高兴地向体育院系的师生,向从事艺术体操教学训练工作的同行们,推荐北京体育大学邝丽老师的专著《艺术体操编排理论与方法》。

作者多年从事艺术体操的教学训练与科研实践,她训练的艺术体操团体项目队曾获全国比赛冠军。作者是艺术体操国际裁判,曾执法于第23、24届奥运会及第11、12、13、16届世界艺术体操锦标赛,曾任第7届全运会等多次全国性艺术体操比赛的总裁判。

作者具有丰富的教学训练和裁判工作的实践经验。在此基础上,广泛吸取了美学、运筹学等学科的有关理论知识,潜心研究艺术体操编排的理论与方法,终于完成了20万字的《艺术体操编排理论与方法》专著。

这部著作是一项开创性的研究。全书包括《概论》、《艺术体操成套动作的结构特点》、《艺术体操编排中空间的运用》、《艺术体操成套动作中的音乐》以及《艺术体操成套动作编排方法与技巧》等章节,并为优秀选手和初学者,编排了不同动作的教学训练范例,可供教学训练和表演时参考选用。

我认为这部著作有以下几个特点：

——专著内容广博全面，涉及到艺术体操的基本理论、结构特点、时空运用、音乐选编、编排技法等诸多方面，构成了较为完整的编排理论与方法体系。

——作者以多项专题研究为主体，提出了一系列具有创见性的理论研究成果。如关于动作组合及集体操队形的分类体系的建立，关于空间层次的划分和应用等理论观点，在国内外均为首次提出。

——作者运用了抽样调查、比赛观察、教学训练实验、录像分析等方法，取得了丰富的、宝贵的资料和数据，其理论分析具有很强的说服力。

该书的出版发行，必将受到广大读者的欢迎，随着在实践中的应用，将会促进我国艺术体操运动的发展和运动技术水平的提高。

北京体育大学校长

王世安 教授

1995年1月



目 录

第一章 概 论..... (2)

第一节 艺术体操编排的重要性..... (2)

一、是参加比赛和表演的基本要求 (2)

二、是取得优异成绩的必要条件 (3)

三、是提高审美能力的有效途径 (3)

四、是提高学习兴趣和训练效果的良好手段 (4)

第二节 艺术体操编排的基本依据..... (5)

一、运动员竞技能力的个人特点 (5)

1. 形 态 (5)

2. 素 质 (6)

3. 协 调 (7)

4. 技 术 (7)

5. 心 理 (8)

二、规则要求 (9)

1. 分值结构 (9)

2. 难度动作数量及水平 (10)

3. 各项目基本组和其他组动作的确定 (11)

三、器械特点..... (12)

四、技术发展趋势..... (13)

1. 全面的不断的创新 (14)

2. 通过多种途径提高动作难度 (14)

3. 要求均衡使用各类身体动作 (14)

4. 要求更加充分地体现各项器械的特点	(15)
5. 力求人与器械的和谐统一	(15)
6. 更加注意身体技术质量	(16)
7. 不断追求艺术的完美	(16)
第三节 艺术体操编排的基本要求	(17)
一、动作选择的多样性	(17)
二、动作与音乐配合的一致性	(18)
三、音乐与动作节奏的多变性	(19)
四、动作与编排的独创性	(19)
五、动作造型的优美性	(21)
六、动作的连贯性和流动性	(21)
七、身体动作与器械动作的同步性	(22)
八、集体项目动作配合的协同性	(22)
九、动作特点与表演风格的个体特异性	(23)
第四节 艺术体操成套动作的构成要素	(24)
一、动作要素	(24)
二、音乐要素	(25)
三、空间要素	(25)
四、时间要素	(26)
第二章 艺术体操成套动作的结构特点	(27)
第一节 艺术体操的身体动作与器械动作	(28)
一、身体动作	(28)
二、器械动作	(29)
1. 绳操的动作特点	(29)
2. 圈操的动作特点	(30)
3. 球操的动作特点	(30)
4. 棒操的动作特点	(31)
5. 带操的动作特点	(31)

第二节 艺术体操动作组合的分类与构成	(32)
一、依组合中核心动作的性质分类	(32)
1. 难度性组合	(32)
2. 表现性组合	(33)
3. 一般性组合	(34)
二、依组合在全套动作中出现时间的顺序进行的分类	(34)
1. 起始组合	(34)
2. 行进组合	(35)
3. 终止组合	(35)
第三节 艺术体操个人项目成套动作的结构特点	(35)
一、艺术体操个人项目成套动作的组合结构	(36)
1. 各项目组合数量	(36)
2. 不同性质组合的结构特点	(39)
3. 不同时间组合的类型特点	(41)
二、艺术体操动作的选择与应用	(43)
1. 身体动作的选择与应用	(43)
2. 器械动作的选择与应用	(47)
3. 身体动作与器械动作的结合	(50)
第四节 艺术体操集体项目成套动作的结构特点	(52)
一、集体操队形的选择及运用	(55)
1. 集体操队形的稳定性分类及应用比例	(55)
2. 集体操队形的分组结构分类及应用比例	(57)
3. 集体操成型队形的转换方式	(65)
二、集体操器械交换的动作技能学特征	(68)
1. 世界高水平集体操器械交换的动作难度	(68)
2. 器械交换与队形的配合	(70)
3. 完成器械交换的传接部位	(71)
4. 器械交换的项目特点	(72)
三、集体操动作的空间运用	(73)

1. 同异的空间运动	(73)
2. 不同器械项目空间层次的运用特点	(75)
第三章 艺术体操成套动作的音乐	(77)
第一节 音乐在艺术体操成套动作中的作用	(78)
一、音乐是艺术体操成套动作不可缺少的组成部分	(78)
二、乐曲的选编是成套动作编排工作的重要环节	(79)
三、音乐伴奏能增强成套动作的表现力	(79)
四、音乐伴奏的结构决定着各单个动作组织和串联的 结构	(79)
五、音乐伴奏规范了整套动作的节奏和韵律	(80)
第二节 艺术体操音乐的特点	(80)
一、艺术体操的技术特点	(80)
二、竞赛规则对乐曲的有关规定	(81)
第三节 艺术体操伴奏乐曲的选择	(81)
一、竞技性艺术体操伴奏乐曲选择的依据	(81)
1. 根据运动员的个性特征	(81)
2. 根据器械的特点	(82)
二、教学组合及表演性组合(或成套)乐曲的选择	(84)
第四章 艺术体操编排中空间的运用	(85)
第一节 艺术体操运动方向与路线	(85)
一、艺术体操动作的方向	(86)
二、艺术体操动作的路线	(89)
三、艺术体操集体项目中的队形	(89)
四、不同路线及队形的形式美	(90)
第二节 艺术体操运动空间层次的划分及使用	(92)
一、艺术体操运动空间层次的划分	(92)

二、艺术体操运动空间层次的应用·····	(93)
第三节 艺术体操场地的使用·····	(95)
一、场地的基本方位·····	(96)
二、场地路线使用范例·····	(97)
第五章 艺术体操成套动作编排方法与技巧·····	(100)
第一节 艺术体操成套动作编排的基本程序·····	(100)
一、总体的构思·····	(101)
1. 表演风格·····	(102)
2. 核心动作的设计与选择·····	(108)
3. 成套动作的基本结构·····	(118)
二、伴奏乐曲的选编——构思的深化·····	(120)
1. 选编伴奏乐曲的方式·····	(120)
2. 选编乐曲时应考虑的因素·····	(121)
三、成套的创编·····	(121)
1. 划分段落·····	(122)
2. 分段编排·····	(122)
3. 成套串联·····	(125)
四、修饰加工·····	(125)
1. 修改更换不适合的动作·····	(126)
2. 修饰和美化选定的动作·····	(126)
第二节 艺术体操编排中形式美法则的运用·····	(127)
一、整 齐·····	(127)
二、对 称·····	(128)
三、均 衡·····	(128)
四、比 例·····	(129)
五、节 奏·····	(130)
六、对 比·····	(130)
七、和 谐·····	(131)

第三节 艺术体操教学动作组合及其编排·····	(131)
一、动作组合练习是艺术体操教学的常用手段·····	(132)
1. 有助于取得良好的练习效果·····	(132)
2. 有效地提高学生的学习兴趣·····	(132)
3. 更好地贯彻区别对待的教学原则·····	(132)
4. 有效地发展学生编排教学动作组合的能力·····	(132)
5. 有效地发展学生的协调性、节奏感·····	(133)
二、教学动作组合的特点·····	(133)
1. 内容的选择具有较大的灵活性·····	(133)
2. 编排不受艺术体操竞赛规则的限制·····	(133)
3. 练习形式的多样性·····	(133)
三、教学动作组合的分类·····	(134)
1. 单一型组合·····	(134)
2. 综合型组合·····	(134)
四、教学动作组合编排的主要依据·····	(134)
1. 根据教学的需要·····	(134)
2. 根据学生的技术水平·····	(134)
3. 根据教学班的学生人数·····	(135)
4. 根据教学条件·····	(135)
五、教学动作组合编排的一般要求·····	(135)
1. 基本动作要反复多练·····	(135)
2. 注意身体部位与动作方向的对称·····	(135)
3. 注意组合动作编排的趣味性·····	(136)
4. 组合的练习形式应以集体为主·····	(136)
5. 选择节奏鲜明、旋律熟悉的乐曲·····	(136)
六、教学动作组合编排的步骤与方法·····	(137)
1. 确定组合的类型和练习形式·····	(137)
2. 依相应程序选择乐曲和编排动作·····	(137)
3. 按音乐编排动作的方法·····	(138)

第四节 表演性艺术体操的组合及成套动作结构与编排的特点	(139)
一、表演内容与形式具有更高的灵活性及多样性	(140)
1. 器械的使用可多种多样	(140)
2. 表演的人数可多可少	(140)
3. 表演者的服装较为随意	(140)
4. 对表演时间的长短没有限制	(140)
5. 队形、造型更为多样	(140)
6. 动作的使用上更加丰富	(140)
7. 乐曲选择有更大的自由度	(141)
二、编排上更加注重艺术性	(141)
第六章 艺术体操动作组合范例选编	(142)
第一节 艺术体操个人项目优秀组合	(142)
一、难度性组合	(142)
二、表现性组合	(173)
第二节 艺术体操集体操优秀组合	(200)
一、难度性组合	(200)
二、表现性组合	(237)
第三节 艺术体操表演性动作组合	(278)
主要参考文献	(309)

艺术体操的比赛和表演都是以成套动作的形式进行的。优秀运动员完成持续 1'—1'30"的一套艺术体操个人操包含着 60—70 个身体动作以及 50—70 个器械动作。集体操 2'—2'30"内,包含着 166 ± 26.2 个身体动作以及 137.5 ± 17.6 个器械。把这么多动作有机地组合到一起,构成一套统一完整的富有生命力而又多姿多彩的比赛或表演动作,必须掌握关于成套动作编排的理论知识,必须熟练地运用编排的方法。

把分散的事物按照一定的条理组织起来,或按照一定的顺序排列起来则称之为编排。艺术体操成套动作编排不是单个动作简单的排列和组合,而是按照一定的规律和规则的要求,将各种不同的动作经过提炼和艺术加工,优化组合为一个统一的整体。它融健与美为一体,是运动员的形体、动作、舞姿、线条及队形、音乐等诸多美的因素的全面展示,是运动员技术、素质、知识、智力、艺术修养的综合反映,是创造美的一种复杂劳动。可以说,一套动作就是一部艺术作品,既有强烈的竞技性,又有很高的观赏性,使人们从观赏运动员的比赛和表演中得到美的享受。艺术体操成套动作编排的质量对于比赛的成绩、表演的效果都有着重要的影响。同时也有助于健身性、表演性等非竞技性艺术体操的广泛开展,吸引更多的青少年女性投身于这一美的世界中来。

第一章 概 论



第一节 艺术体操编排的重要性

一、是参加比赛和表演的基本要求

艺术体操正式比赛,不论是自选动作还是规定动作,不论是个人项目还是集体项目,都必须以成套动作的形式出现,才被认可。运动员参加各种比赛,都必须根据个人或集体运动的技术特点、个性特点,根据规则的要求,遵循编排的规律,将所掌握的各种单个动作组合编排成为一个完整的套路来从事训练和比赛。比赛中裁判员也只对运动员的成套动作按规则的要求进行评分。所以成套动作的设计与编排是艺术体操运动员参加比赛不可缺少的重要工作环节。

艺术体操各种表演都极为引人入胜,深受群众的喜爱。除绳、圈、球、棒、带外,还可手持纱巾、扇子、手鼓、小旗、棍棒等其他轻器械进行。这些轻器械的成套表演动作,比比赛的成套动作有较大的自由度和充分发挥的余地,它们不受比赛规则的约束,不受时间、人数的限制,不必追求难度,更加注重表演的艺术效果,可以在动作与音乐的配合上;队形的变化上;图案的设计上;乃至服装的设计上更加多样化,同时在动作的编排上可融进更多其他艺术形式,

如各种舞蹈、芭蕾舞、现代舞、迪斯科、爵士舞、双人舞、民族民间舞和多种造型艺术等来丰富成套动作的编排。

二、是取得优异成绩的必要条件

一套构思新颖、巧妙的成套动作能表现出最佳的整体效果,突出运动员的特点和风格,能使动作与乐曲融为一体,在音乐的烘托中充分展示人体运动的艺术,使成套动作和谐、优美、流畅。

保加利亚运动员多次获得个人和集体的世界冠军,其最重要的原因之一,是她们有令人折服的编排水平和能力,在动作及音乐等各方面,勇于创新,标新立异。

我国集体项目,1987年第13届世界锦标赛,曾战胜了苏联、朝鲜等强手,获得集体全能第3名,单套第2名,轰动了艺术体操界。其中重要原因是在编排上有新的突破,成套动作中有难新动作,做时扣人心弦,同时配以巧妙新颖的联合动作,令人赞不绝口,创造了我国集体项目比赛史上的最佳战绩。

集体项目的评分是分成两个裁判组来进行的。一个裁判组负责对编排的情况评分,另一个裁判组则负责对完成质量的评分,两组评分各占50%。

1989年规则变化以来,个人项目也和集体一样,把编排情况和完成情况分开来评分,也是各占50%。编排和完成是相辅相成的,完成好有助于体现编排的效果,好的编排也有助于提高完成的得分。

三、是提高审美能力的有效途径

艺术体操是展现女性健与美的运动项目,对美的追求是艺术体操的重要特点之一。在选才、教学、训练过程中都始终贯彻美学教育的因素,而成套动作的编排,则将各种美的因素给予全面综合的展示。一套高质量的成套编排就是要在形态、动作、舞姿、造型、

线条、色彩、队形、音乐等各个方面去追求美,创造美。

创编者的编排能力,不仅反映本人的专业水平,也反映其文化知识、智力、其他领域(音乐、舞蹈、美术、雕塑等)的修养和水平。只有具备了这些知识和修养,才可能成为一名优秀的创编者。

编排既是脑力劳动,也是体力劳动,是一种艺术的再创造。教练员、运动员、练习者在这种学习——创造——再学习——再创造的循环过程中,不断提高自己的审美能力。

四、是提高学习兴趣和训练效果的良好手段

兴趣对人的认识活动有着非常重要的作用。学习兴趣一经激发,学习的积极性、自觉性就会提高。兴趣还能促进人的创造性活动的发展。兴趣作为一种自觉的动机,是从事创造性活动的重要条件。对一个事物产生兴趣的原因是多方面的,其中事物内容本身的特点对引起人们的兴趣有着重要的作用。艺术体操成套动作,是在音乐伴奏下,将各种动作有机地组织起来,按一定节奏进行的练习。音乐的风格和节奏是多种多样的,不同风格的音乐和节奏表达不同的内在感情,让人产生欢快、兴奋、激动等不同的心理过程。艺术体操动作本身优美多姿,在练习过程中,它不仅使人产生美的体验,还有使人体各部分的肌肉、骨骼、关节等组织,在运动中得到满足,因而比一些周期性项目具有更大的吸引力。所以,艺术体操教学和训练的组织者,都把成套动作或组合练习做为提高人们学习兴趣,提高教学训练效果的有效手段,而广泛地予以使用。

第二节 艺术体操编排的基本依据

一、运动员竞技能力的个人特点

艺术体操动作的选择与编排不应脱离运动员竞技能力的现实状况。运动员竞技能力水平是决定其动作编排的风格、难度数量及结构的主要依据。

竞技能力就是运动员所具有参加竞技比赛,创造运动成绩的能力。象所有运动项目一样,艺术体操运动员的竞技能力也是由形态、机能、素质、协调、技术、心理、竞技智能及战术 8 个因素所决定的(见图 1—1)。

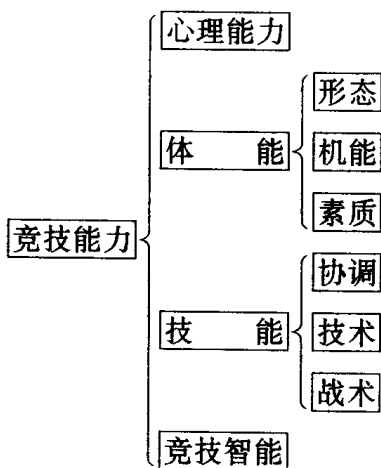


图 1—1 运动员竞技能力构成因素

1. 形 态

由于体育运动项目的不同,对运动员形体的要求也不同。

艺术体操是健与美的体育项目,所以要集形体美、容貌美、风