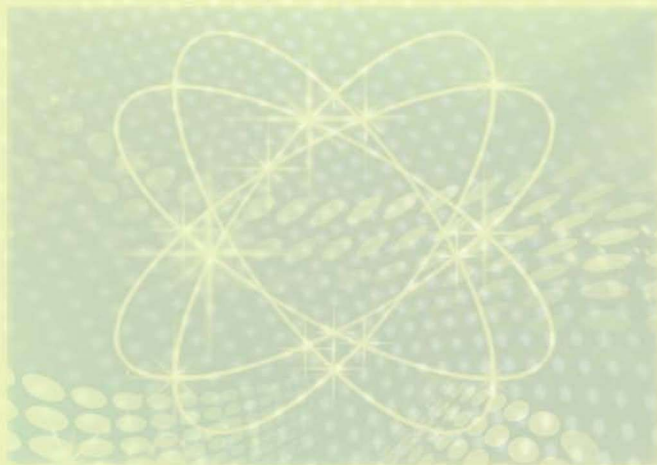


学校体育运动会单项竞赛与裁判：6

学校体操运动的竞赛与裁判（上）

学校体育运动会指导小组 编



辽海出版社

学校体育运动会单项竞赛与裁判：6

学校体操运动的竞赛与裁判（上）

学校体育运动会指导小组 编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学校体操运动的竞赛与裁判（上）/学校体育运动会指导小组编.

—沈阳：辽海出版社，2011.4

（学校体育运动会单项竞赛与裁判：6）

ISBN 978-7-5451-1137-8

I. ①学… II. ①学… III. ①学校体育—艺术运动—运动会—运动
竞赛②学校体育—艺术运动—运动会—裁判法 IV. ①G834.071

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 047186 号

学校体育运动会单项竞赛与裁判

学校体操运动的竞赛与裁判（上）

学校体育运动会指导小组 编

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：640mm×940mm1 / 16

版次：2011 年 5 月第 1 版

书号：ISBN 978-7-5451-1137-8

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1280 千字

印张：150

印次：2011 年 5 月第 1 次印刷

定价：592.00 元（全 20 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

学校体育运动会是学校教育教学工作的一个重要组成部分，是体育活动中的一个重要内容。它不仅可以增强学生的体质，同时，也可以增强自身的意志和毅力，并在思想品质的教育上，发挥不可替代的作用。学校通过举办体育运动会，对推动学校体育的开展，检查学校的体育教学工作，提高体育教学、体育锻炼与课余体育训练质量和进行学校精神文明建设等都具有重要的意义。

学校举办体育运动会，有利于吸引更多学生参加体育锻炼，有利于调动广大师生为实现素质教育进行体育锻炼的积极性，有利于实现学校体育工作的整体目标，有利于推动学校群众性体育锻炼的深入发展与普及。

学校通过举办体育运动会，可以检验学校体育课教学、课外体育锻炼和课外体育训练的效果，并可促进体育教学质量与课外体育训练水平的提高；同时还可以检阅学生平时体育锻炼的成绩，鼓励学生努力锻炼身体；通过竞技能力的较量，发现、选拔和培养优秀的体育人才。

体育运动会是学校的文化教育活动内容之一，学校体育运动会不仅是比技术、比体能的场所，还是比智慧、比思想的阵地，它有助于丰富和活跃校园文化生活。

体育运动会也是学校加强学校思想品德教育活动的的内容之一，十分有助于对学生进行思想品德教育，非常有助于培养学生奋勇拼搏、胜不骄、败不馁、遵守纪律、尊重对手、服从裁判、团结进取、为集体争荣誉等优良品质和集体主义精神，使学校教育朝气蓬勃，对学校建设精神文明有着积极的促进作用。

学校运动会要以人为本、以学生为主体，使学生参加运动的情绪高涨，在体育活动中享受了成功的喜悦，感受了体育带来的快乐。学校要努力提高全体学生的健康素质，尊重并努力实现每个学生平等参与学校体育活动的权利，让所有的学生都能亲身体验到体育活动所带来的快乐，激发学生的体育活动的兴趣，为终身体育奠定了良好的基础。

因此，为了普及体育运动的知识，充分调动广大青少年学生参与体育活动的积极性，我们特地编辑了这套“学校体育运动会单项竞赛与裁判”丛书，包括《学校团体球类的竞赛与裁判》、《学校小型球类的竞赛与裁判》、《学校趣味球类的竞赛与裁判》、《学校径赛运动的竞赛与裁判》、《学校田赛运动的竞赛与裁判》、《学校体操运动的竞赛与裁判》、《学校水上运动的竞赛与裁判》、《学校室内外运动竞赛与裁判》、《学校冰雪运动的竞赛与裁判》、《学校娱乐运动的竞赛与裁判》共 10 册，包括学校体育运动会各个单项的竞赛与裁判知识等内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性，不仅是广大学校组织体育运动会的最佳指导读物，也是各级图书馆珍藏的最佳版本。

目 录

第一章 艺术体操运动的竞赛与裁判	1
1. 艺术体操的概述	1
2. 艺术体操的竞赛设施	6
3. 艺术体操的技术特征	10
4. 徒手操基本技术动作	11
5. 球操基本技术动作	15
6. 圈操基本技术动作	18
7. 绳操基本技术动作	19
8. 带操基本技术动作	22
9. 火棒操基本技术动作	23
10. 艺术体操的竞赛项目	25
11. 艺术体操的裁判选配	27
12. 艺术体操竞赛的评分	28
13. 注意事项	33
第二章 健美体操运动的竞赛与裁判	36
1. 健美体操的概述	36
2. 健美体操的设施环境	42
3. 健美操的技术特征	45
4. 健美体操的基本技术	47
5. 健美体操的基本动作	49
6. 大学生健身健美操基本技术	59
7. 啦啦操基本动作	72
8. 街舞基本技术	76
9. 拉丁健身操基本技术	84
10. 搏击操基本技术	91
11. 瘦身健美操技术	94
12. 身材健美操技术	96
13. 踏板操基本技术	98
14. 哑铃操基本技术	100
15. 健美体操竞赛规则	104
16. 健美体操的裁判配备	106
17. 健美操竞赛的评分	110
18. 健美体操的注意事项	121

第一章 艺术体操运动的竞赛与裁判

1. 艺术体操的概述

艺术体操是一项新型的女子竞技体育项目，是国际体育竞赛项目，又常被称为韵律体操。有团体赛、个人全能赛和个人单项赛。艺术体操也是学校运动会常见项目。

基本状况

（1）概念

艺术体操是一项徒手或手持轻器械在音乐伴奏下以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目，也是一种艺术性较强的女子竞技性体操项目。

（2）内容

艺术体操动作内容繁多、风格各异，而各类动作均具有优美和艺术性的特征，并充分地展现出协调、韵律、柔和、幽雅等女性健美气质，因此非常符合女子的生理和心理特点。

（3）动作

艺术体操动作包括走、跑、跳、转体、平衡和身体各部位的摆动、绕环、屈伸、波浪等徒手练习，以及手持绳、圈、球、火棒、彩带、纱巾等各种轻器械的练习。

（4）作用

通过这些肌肉都能得到均衡的发展，对身体的全面发展能起到良好的作用。它不仅能发展柔韧、力量、协调、灵巧等身体素质，锻炼健美的体态和培养良好的身体姿态，而且还可以培养节奏感、优美感，

提高音乐素养和表现力。所以，艺术体操是女子体育教育的重要组成部分，也是进行美育教育的一种有效手段。

（5）要求

①时间价值艺术体操个人竞赛要求音乐时间为 1 分 15 秒至 1 分 30 秒。每套动作的技术价值由 10 个最高价值的难度来决定的。在运动员所完成的 10 个最高价值难度中，至少有 5 个难度动作是属于各项器械所要求的规定身体动作组，并且要与器械特有的技术动作紧密结合；

②人员数量艺术体操集体竞赛要求每套动作必须由 5 名运动员来完成。

（6）项目

艺术体操在体育领域中还是一个较新的运动项目，作为国际性竞技项目至今有 40 多年历史。从 1984 年开始，艺术体操已成为奥运会的竞赛项目。

历史发展

（1）传入中国

艺术体操起源于 19 世纪末 20 世纪初的欧洲，并于 20 世纪 50 年代经前苏联传入我国。当艺术体操在 20 世纪中期引起国际体操联合会的关注之时，这项运动的爱好者们把它叫做“现代体操”。

19 世纪艺术体操还没有单独分出来，它的起源也许还和芭蕾舞有着千丝万缕的联系。直至 20 世纪 30 年代在东欧出现表演赛之前，这个项目的发展一直非常缓慢，但是在得到了国际体联的关注之后，艺术体操马上吸引了世界各地的女选手们。

（2）体操雏形

19 世纪末出现有音乐伴奏的各种身体动作练习。20 世纪初，法国的生理学家乔治·德迈尼、瑞士的音乐教师台尔·克罗兹、德国的舞蹈教师拉班以及现代体操家博德和梅道等人主张以女子优美的自然体型为基础，在音乐伴奏下，做出各种有节奏的艺术造型动作活动，从而发展女子身体的柔韧性，形成正确的健康的身体形态，同时增强人体动作的艺术性和协调性。

后来，专门从事研究体育与医学的爱沙尼亚人艾德勒及他的学生库普，在长期致力于创造符合美学要求的和谐的研究之后，将动力性动作与放松的流线型动作交替进行，最终形成了具有活力及独特风格节奏体操的雏形。

（3）正式命名

艺术体操就是在这个基础上，经过长期实践逐渐形成的。20 世纪 50 年代正式定名为艺术体操。

1962 年被国际体操联合会确定为竞赛项目。1963 年举办第一届世界艺术体操锦标赛，1984 年第二十三届奥运会被列为奥运会竞赛项目。

韵律体操原来只有女子竞赛项目，但现在日本、美国、加拿大、澳大利亚、俄罗斯、韩国、马来西亚、墨西哥等国家，已有男子进行韵律体操运动，称为男子艺术体操。首届世界男子艺术体操锦标赛于 2003 年 11 月 27 日到 29 日召开。

（4）男女区别

①女子体操与男子项目不同的是，女子的艺术体操主要有：绳操、圈操、球操、棒操和带操五种；

②男子体操通常没有球操和棒操，但加入了棍操。但西班牙的鲁本·奥利维拉、却将全部女子项目同时加以男子化。其身体所展现的柔韧性不逊于任何女子艺术体操运动员。

（5）艺术综合

艺术体操吸收了芭蕾舞、现代舞、民间舞和杂技等精华，不但能够培养运动员的力量、灵巧、节奏感等素质，从心理和生理角度来看，更符合女子锻炼的要求，是深受现代女性欢迎的运动。

（6）新兴项目

艺术体操是一项新兴的体育项目，它在 20 世纪 80 年代以其特有的魅力在各体育院校广泛开展起来，随着社会的发展，该项目在中国国内已产生了较大的影响。

（7）中国发展

自 1981 年我国首次参加艺术体操世界锦标赛至今，艺术体操经历了 20 多年的发展历程。纵观我国艺术体操的发展现状，并从训练体系科学化与完整化，提高教练员队伍水平发挥教练队伍年轻化的优势、成套动作的编排、后备力量的培养等方面进行了探讨，进一步展望了艺术体操的发展趋势及中国竞技性艺术体操的发展方向。

种类状况

根据不同的目的任务，可把艺术体操分为一般性艺术和竞技性艺术体操两大类。

（1）一般性艺术体操

①自然动作它是以自然动作和协调动作为基础，在音乐伴奏下进行的个人或集体练习。一般性艺术体操的动作更强调自然性，强调紧张与放松的相互交替，并充分利用“重力”这个自然规律来完成自然动作，如在腿和臂的摆动和身体的倒体动作中，都充分利用了重力作

用，而竞技性艺术体操中则比较多地强调克服这种重力，使动作达到更高标准和更精确的程度。

②培养能力一般性艺术体操主要任务是发展协调、柔韧、力量、耐力等身体素质，增进健康，培养良好的身体姿态和平衡能力。通过培养动作意识，使练习者更加生机勃勃，增添自然的美和培养愉快、活泼的情感。通过手持轻器械的练习和集体练习中队列队形的变化，有助于提高动作的协调性和对空间、时间、同伴、器械等外界条件变化的适应能力，还可培养集体主义精神；

③体操分类一般性艺术体操包括徒手和轻器械练习。手持的轻器械多种多样，除绳、圈、球、棒、带外，还有纱巾、旗子、棍棒、铃鼓和扇子等，还可创造更新的适合集体表演的轻器械。

④发展优势一般性艺术体操不受场地和器械设备的限制，对身体素质的要求也不太高，没有危险性，很受广大女青少年的喜爱。所以很适宜在大、中、小学广泛开展。

（2）竞技性艺术体操

①适用范围它是在自然动作基础上，通过更精确的身体和器械动作及高难度的技术，在音乐伴奏下进行的个人和团体的一种竞技性练习；

②主要任务竞技性艺术体操除具有一般性艺术体操所要完成的任务外，主要任务是提高技术水平和参加竞赛；

③规则标准竞技性艺术体操有独自的规则和评分方法。在正式竞赛中，一般不设徒手项目，国际体联正式规定，只有绳、圈、球、棒、带五种器械进行竞赛。竞赛包括个人项目和集体项目。竞赛规则对场地、时间、人数、难度数量及各种错误，都有具体规定和扣分标准。

但在各类学或基层组织竞赛时，可根据具体情况设徒手项目竞赛。对竞赛要求和规则执行方面可灵活运用。

2. 艺术体操的竞赛设施

艺术体操需要一定的场地设施，同时艺术体操还必须有球、圈、绳、棒、带等基本器械。

场地设施

（1）露天竞赛场地

艺术体操场地与自由体操场地相近似。场地上铺一层地毯，地毯下面有一层弹性适中的衬垫。

（2）馆内竞赛场地

艺术体操竞赛馆的高度至少 8 米，最好 10 米至 12 米，竞赛场地为 13 米×13 米（内沿），沿场地边缘要留至少 0.5 米宽的距离，竞赛场地与观众之间必须最少有 40 米的安全距离。

器材装备

（1）绳

①标准采用麻或合成纤维制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。长短同运动员身高。两端有小结头，中段可缠布条或胶布；

②动作竞赛由过绳跳、摆动、绕环、8 字、抛接、跳跃、平衡以及各种交换绳握法等动作编排而成。

（2）球

①标准采用橡胶或软塑料制成，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。直径 0.18 米至 0.2 米，重 400 克以上；

②动作竞赛由拍球、滚动、转动、绕环、8 字、抛接、跳跃、平衡以及旋转等动作编排而成。

（3）棒

①标准采用木材或合成材料制成，可染成除金、银、铜以外的其他颜色。全长 0.4 米至 0.5 米，重 150 克以上，形状如瓶，细端为颈，粗端为体，顶端为头；

②动作竞赛由绕环、空中转动、抛接、摆动、跳跃、平衡以及敲击等动作编排而成。

（4）带

①标准由棍、尼龙绳或带构成。棍可采用木、竹、塑料或玻璃纤维等材料制成，带可采用缎或类似材料制作，可选用除金、银、铜以外的其他颜色。带长 6 米，宽 0.04 米至 0.06 米，重 35 克以上。棍长 0.5 米至 0.6 米，直径不超过 0.01 米，一端有金属环，与绳或带相连；

②动作竞赛由绕环、螺形、抛接、摆动、跳跃、平衡、转体、8 字以及蛇形等动作编排而成。

（5）圈

①标准采用木材或塑料制成，可染成或选用除金、银、铜以外的其他颜色。横断面可以是圆形、方形、椭圆形等。内径 0.8 米至 0.9 米，重 300 克以上；

②动作竞赛由滚动、转动、8 字、绕环、抛接、旋转、钻圈以及平衡等动作编排而成。1988 年被列为奥运会竞赛项目。

服饰装饰

（1）服装要求

①限制体操服装一定要端正，不能透明，可以带袖或者不带袖。背带式体操服不允许使用。体操服上不允许有闪光片、饰带、花边等任何装饰品；

②允许可以赤脚或者穿体操鞋。

③提倡如果是团体竞赛，体操服还要注意统一协调。

音乐选择

（1）音乐的配置

艺术体操的不同动作，将由不同的音调、力度、旋律、音速予以表现。

①一般的选择选择伴奏曲时，根据艺术体操的动作特点，一般选用 4/4、3/4 或 2/4 拍。

②幅度小动作如走步配以不同的力度和音速的进行曲，跑步常用小快板，如柔软跑，幅度小、用力的动作，音乐多用 2/4 拍，同时配以轻快、跳跃感如快板的音乐；

③幅度大动作速度稍快，节奏明显的动作，伴奏时两拍可作为动作的拍，如踏跳步练习，幅度较大，伸展柔和的抒情连贯的动作，可配以 3/4 或 4/4 拍的音乐，突出抒情、圆润、连贯、流畅的特点；

④连贯的动作速度稍慢而连贯的动作，可 2 拍或 4 拍做一个动作，中速较连贯的动作，多用 4/4 拍，两拍音乐做一个动作，如移重心加上手臂的摆动环绕练习；

⑤慢速的动作慢速幅度大的动作，多用快板；

⑥力度大动作腾空、大跳、大抛等动作，多配以力度较大，宽广向上的音乐；

⑦突然的动作快而突然的动作，音乐注重活泼、快速、力度对比强的音乐；

⑧紧张的动作紧张强烈的动作，音乐也要最紧张，动作完成放松，音乐也要最弱。激烈的动作要用不连贯的节奏、断奏的音乐。动作节拍完整，音乐也不要单拍。动作速度发生变化时，音乐要随着速度

的快慢而渐快渐慢相应变化，肌肉的紧张程度发生变化时，音乐伴奏的力度也要相应的发生变化，随之渐强渐弱，如华尔兹组合动作音乐 3/4 中速。

总之，动作要与音乐的呼吸相配合一致，以共同表现出动作韵律、节奏，使操有音乐的情绪美，音乐有操的流动感，以充分突出形体优美的表现力。

（2）要有实用性

在教学中根据学生水平选用适宜的音乐伴奏，另外还应考虑教学内容多，教学时数少等实际情况，常常选一些主题短小、鲜明、性格突出、通俗易懂、动听悦耳的流行歌曲、电影电视插曲以及较为普及的中外名曲作为伴奏。借歌曲的内容是学生更容易理解音乐，使学生更快进入音乐的意境，根据音乐的情绪和节奏，利用身体的各部位表现出优美的动作，借歌曲的内容记住动作的内容和顺序，加以掌握动作的速度，选择熟悉的音乐做动作，有助于发展动作的协调性，增加学生的节奏感、表现力、美感，以达到良好的教学效果，如波浪联系等。

（2）要有协调性

选用音乐时，要保持动作的拍节与音乐的拍节一致，这是保证音乐与动作配合协调、统一的最基本的因素之一。一般情况下，一组动作的节拍为双数的 8 拍，如 2 个 8 拍，4 个 8 拍，6 个 8 拍，8 个 8 拍等，这样才能与一般乐曲的基本结构相吻合，如动作结束在单数的 8 拍上，就会使人感到不舒服，觉得动作没做完。因此，不要破坏它们的完整性，在喊“立定”或变换下一个动作时，要在下一个乐段终止时变换，不要在乐曲的中间变换。

（3）要有预备拍

每个组合动作前都要有预备拍，预备拍有两个作用：

①准备告诉学生做好准备，动作即将开始；

②告诉告诉这个组合动作的节奏和情绪，预备拍可用乐曲的最后一句或主旋律来进行伴奏。

3. 艺术体操的技术特征

在钢琴伴奏下表演

（1）标准要求高

竞技性艺术体操技术性很强，艺术性的要求也很高。

（2）和谐配合好

运动员表演时，在钢琴的伴奏下，完成带器械的走步、跑步、跳步、大跳、转体、平衡动作和柔韧动作，充分表现艺术体操的柔韧性、协调性以及动力、幅度和速度之间和谐配合的关系。

根据器械特性进行配合

（1）高难的动作

运动员还要根据器械的特性及器械与身体动作的配合，完成单抛、双抛、连抛、单接、双接、背接、跳跃接、滚动接等高难动作，表现运动员掌握器械的熟练性以及身体动作与器械配合的和谐感。

（2）评分的原则

竞赛评分取决于成套动作的编排和成套动作的完成情况。

（3）富有表现力

动作编排要求优美、流畅、新颖、连贯和富有想象力与表现力。

动作和音乐的完善编排

（1）动作连贯性

竞赛中，运动员的身体不能处于静止状态，一个动作接一个动作。所以，动作编排常在大跨跳后接地上滚动，形成高低对比，大跨跳后接波浪动作，形成刚柔对比。并把动作的收和开、大和小、急和缓结合起来。

（2）动作要创新

编排中要注意个人技术的难度符合要求，技术要正确、先进、同时动作要创新，有难度，既有时代特点，又有个人风度、编排中，音乐选择要能激发运动员的情绪，有助于运动员进入美的意境，使之轻松自如地完成动作。音乐是体操的灵魂。

（3）动作要准确

有了一套包括动作和音乐在内的完善的编排后，接下来关键在于运动员完成动作必须准确、完美、韵律节奏感强力求操的动态与音乐的旋律，交织融合为一体。

4. 徒手操基本技术动作

徒手操是指手中不拿器械所做体操的总称。

基本步伐

（1）柔软步

立正，两手叉腰、左腿向前伸出，脚面绷直，稍向外，脚尖着地。接着柔软地过度到全脚掌着地，身体重心前移，右腿开始做。

（2）足尖步

立踵，两手叉腰，立踵走步，身体重心尽量高，步伐不宜过大，不能上下起伏。

（3）弹簧步

立踵，两手叉腰。