

艺术体操

丁真如 编



成都体育学院图书馆



004682

204790

湖北省体育科学学会

出版者的话

艺术体操是一项新开展的国际竞赛性项目，发展非常迅速。它以美妙动听的音乐和自然优美的身体动作为其本质特征，是优美和艺术的结晶。

艺术体操一般不受场地、器材及练习人数的限制，是女子锻炼身体、提高健康水平极为适宜的运动项目，易于在大、中、小学和幼儿园中广泛开展。

为了推动和促进艺术体操的普及与提高，湖北省体育科学学会会员、武汉体育学院讲师丁真如同志编写了这本《艺术体操》，由我们刊印出版，内部发行。这是我国一本内容比较丰富，比较系统的艺术体操专业书，可作为大、中、小学和幼儿园的教材，也可作为业余体校和专业运动队训练的参考资料。

本书在编印过程中，得到武汉体育学院副教授肖承烈、黄国桐、梁月宗和省体工队高级教练员石群等同志以及湖北省体育科学研究所的热情指导，大力支持，在此，我们表示衷心感谢。

本书封面设计为钱忠全同志，绘图李军、曾一昕、高立同志，文字校审郭中兴同志，对他们付出的辛勤劳动，我们也一并表示感谢。

限于我们的人力和水平，本书出现的错误在所难免，请同行专家们不吝赐教，予以指正。

湖北省体育科学学会

运动训练学专业委员会

1984年3月

目 录

第一章 艺术体操概述	(1)
一、艺术体操的起源与发展.....	(1)
二、开展艺术体操的目的意义.....	(5)
三、艺术体操的特点.....	(7)
四、艺术体操的分类与内容.....	(8)
第二章 艺术体操编排	(11)
一、编排的原则.....	(11)
二、编排的类型及其表现形式.....	(15)
三、在编排团体动作中应注意的几个问题.....	(16)
第三章 艺术体操和音乐	(20)
一、音乐在艺术体操中的作用.....	(20)
二、艺术体操的音乐伴奏.....	(21)
三、艺术体操的音乐教学.....	(23)
第四章 艺术体操教学方法	(25)
一、动作技能的形成过程及教学方法.....	(25)
二、艺术体操教法特点.....	(27)
第五章 艺术体操的组织竞赛与裁判	(32)
一、艺术体操竞赛的组织.....	(32)
二、艺术体操竞赛的裁判.....	(50)
第六章 徒手部分的各种基本练习	(57)
一、基本部位练习.....	(57)
二、基本舞蹈步伐和舞姿练习.....	(70)
三、基本舞姿造型练习.....	(97)
四、扶把练习.....	(104)

五、弹性练习·····	(121)
六、波浪练习·····	(125)
七、平衡练习·····	(128)
八、转体练习·····	(133)
九、跳跃练习·····	(146)
十、地上小技巧练习·····	(164)
十一、节奏练习·····	(180)
十二、松驰练习·····	(195)
第七章 各种步伐的组合练习 ·····	(200)
一、柔软步、足尖步组合·····	(200)
二、变换步组合·····	(203)
三、波浪组合·····	(205)
四、华尔兹组合·····	(209)
五、波利卡组合·····	(212)
六、跳跃组合·····	(216)
第八章 各种器械的基本练习及组合 ·····	(219)
一、球·····	(219)
二、圈·····	(254)
三、带·····	(281)
四、棒·····	(293)
五、绳·····	(313)
六、纱巾·····	(335)
第九章 五项器械组合和个人自选套路的训练 ·····	(339)
一、组合(绳、圈、球、棒、带)·····	(339)
二、套路(绳、圈、球、棒、带)·····	(409)
第十章 团体项目 ·····	(521)
团体球操范例·····	(521)

第一章

艺术体操概述

艺术体操，亦称“现代韵律体操”、“运动节奏体操”、“节奏体操”、“韵律运动体操”、“新体操”，是一项只有女子参加的运动项目。是国际竞技性体操项目之一。

艺术体操适合女子的生理、心理特点，它根据女性的特征，强调自然动作的美化，强调正确的身体姿态，以及柔韧性、协调性、动作的技巧和艺术性。要求富有节奏、流畅、柔和、大幅度，要表现出生气勃勃、活泼、愉快的精神状态。该项目的特点是，运动员按照规则规定的技术要求，在操纵绳、圈、球、棒、带等轻器械的同时，紧密地结合体操动作（如：移动、跳跃、转体等），以及技巧动作（如：旋转、柔软动作等），而且全部动作还必须在音乐伴奏下进行。它的动作高雅而优美，能充分显示出创造性和表现力，身体动作通过艺术形式以最和谐、最富美感和艺术性很强的表演，给人们一种美的享受，也有利于妇女身心健康，促进身体的全面发展。

一、艺术体操的起源与发展

在体育运动领域产生艺术体操，可以追溯到十八世纪的自然体操。这种体操的形式深受法国哲学家让·雅克·卢梭（Jean Jacques Rousseau）“关于儿童自然成长”的理

论的影响。十九世纪初瑞典体操学派的创始人佩尔·亨里克·林(Per Henrik Ling)根据体操练习的功能又将其分为四类: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。到了十九世纪末,二十世纪初,欧洲正处于教育改革和文艺革新的历史阶段,妇女体育运动有了较大的发展,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,后来发展成为韵律体操。那时法国、德国、瑞士、芬兰等国家流行老式的德式体操、瑞典体操,这种体操以静力动作为主,强调形式,凝固化,孤立和机械化。不适合女性的生理、心理特点。法国生理学家乔治·德迈尼,瑞士日内瓦音乐教授雅克·达尔克罗兹(Jacques Da—lcroze),德国的鲁道夫·博德(Rudolt Bdoe),梅道·欣里希(Hinrich medau),以及德国的威伯和德国舞蹈教师鲁道夫·拉班等,为了突出女子的特点,提出了女子体操应该是发展正确的身体姿态,更自然,更有意义,更省力,以动力性动作为主,发展动作的协调、意识及动作技能,使整个身体发展起到良好的作用,并通过音乐和舞蹈的手段,在体育教育中,解决美育问题。

艺术体操作为体育教育的一种手段,以苏联较早开始,一九三五年即列入列宁格勒和莫斯科体院课程,一九四七年——一九四八年连续举行了三届全苏观摩表演和一届全苏艺术体操锦标赛。一九五〇年制定了艺术体操等级大纲,比赛规则,建立了系统的理论基础,把艺术体操纳入中小学和高等院校体育教育教学大纲并每年举行全苏级的比赛。

艺术体操在二十世纪四十年代,由欧洲传入美洲和大洋

洲。爱沙尼亚人伊特拉一九四四年在瑞典成立了艺术体操（简称M.R.G）学校。

艺术体操虽在十九世纪末产生于西方国家，但发展成为竞技性运动项目是在本世纪40——50年代在苏联和东欧各国。在一九四八，一九五二，一九五六年三届奥运会的竞技体操比赛和一九五四年罗马体操锦标赛中已有六人团体轻器械操的比赛，这可算是艺术体操的国际比赛的最初形式。一九五六年后，由于技术发生变化，艺术体操与竞技体操这两类体操就逐渐分开。一九六二年正式承认它为女子的运动项目。一九六三年在匈牙利布达佩斯举行了第一届艺术体操世界锦标赛，以后每两年举行一次，从未间断过。第二届世界锦标赛于一九六五年在捷克布拉格举行；第三届于一九六七年在丹麦哥本哈根；第四届于一九六九年在保加利亚瓦尔那举行；第五届于一九七一年在古巴哈瓦那举行；第六届于一九七三年在荷兰鹿特丹；第七届于一九七五年在西班牙马德里；第八届于一九七七年在瑞士巴塞尔；第九届于一九七九年在英国伦敦；直到一九八一年西德慕尼黑举行的第十届艺术体操世界锦标赛，已有十八年的历史。参加比赛的国家已有32个，目前成绩最好的是保加利亚、苏联，亚洲为日本和朝鲜。在此期间，除了艺术体操世界锦标赛外，各国体操联合会之间的小型比赛，几个国家之间的邀请赛，如欧洲锦标赛，大学生比赛，“黄金圈”比赛，“兄弟杯”国际邀请赛，亚、非、美、澳四大洲锦标赛以及“世界杯”比赛等等很频繁。国际体联已成立艺术体操技术委员会，主席是意大利的果塔。一九八〇年七月国际奥委会宣布将艺术体操列为奥运会的竞赛项目。

我国艺术体操还很年轻，解放前未开展过这个项目。解放后，五十年代初由苏联传入我国。一九五五——一九五六年，苏联教员在北京体院开设了艺术体操课程，引进了一点基本技术。后来各体育院校也相继开设了艺术体操课程，并于一九五九年举办了全国艺术体操训练班。受国际影响在一九五六、一九五七、一九五八年的全国性体操比赛中也规定了各队要参加团体的轻器械操比赛，这是我国艺术体操比赛的最初形式。但是，由于我们对艺术体操轻器械的内容、特点等都还不很了解，所以当时团体轻器械的比赛内容是五花八门，有纱巾、绳、球、彩带、剑、藤鞭、绣球、扇子、旗子……等；音乐伴奏除钢琴外，还有二胡和民乐合奏等；服装除体操服外，还有穿绣花边的绸缎衣服和长裤，绣花鞋等，脱离了体操的特点，把午台上的午蹈艺术搬到了地毡上。

一九七八年是我国艺术体操发展史上的转折点。一九七八年先后邀请了加拿大和朝鲜艺术体操队来我国访问表演并同时举办了学习班以及派人前往朝鲜学习。一九七九年10月还派了一名代表首次参加了在美国举行的国际艺术体操技术委员会全体会议，聘请了加拿大艺术体操代表队教练多林宗来我国讲学，为北京体院艺体专选班学生和全国体院艺体师资训练班上课三个月。一九八〇年又相继邀请了西班牙和日本艺术体操队来华表演，同时也举办了短训班。各体育学院相继恢复艺术体操课，成立了艺术体操队，一九八〇年8月还在北京体院举行了全国体育学院艺术体操比赛。一九八一年五月举行了全国艺术体操选拔赛，同年六月派了四名运动员参加朝鲜举办的国际艺术体操邀请赛学习和锻炼。10月我国派出代表队首次参加在西德慕尼黑举行的第十届艺术体操

世界锦标赛，一九八二年在新西兰举行的四大洲比赛中，我国获得了第二名，在国际艺术体操赛台上崭露头角。

近几年来，通过艺术体操表演、比赛、举办各种学习班，艺术体操影响不断扩大，发展很快，我国首届大学生运动会已将艺术体操作为单独项目进行了比赛，第五届全运会也正式列为竞赛项目。各体育院校艺术体操的教学和训练得到更进一步重视和不断完善外，不少省市建立了专业队或开展业余训练，一些有条件的大、中学校已将艺术体操列入女子体育课教学大纲及课外活动内容，可以预见，这个项目在普及的基础上，运动水平将会飞快提高。

在不远的将来一定能使我国艺术体操进入世界先进的行列。

二、开展艺术体操的目的意义

为了促进我国妇女身心健康水平，丰富城乡人民群众文化精神生活，培养青少年德智体全面发展以及适应国内外艺术体操竞赛活动的需要，为创造优异成绩，为国争光，为振兴中华做出贡献，在我国广泛开展艺术体操有其重大意义：

（一）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，适合女子的生理、心理特点，是恢复和提高有机体工作能力的有效方法。通过训练能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，对妇女发展身体素质、培养意志品质有特殊的意义和作用。因为艺术体操的密度较大，发展耐力方面极为有益，在各种不同动作的配合上，能发展动作的高度协调性，能发展用多种不同

节奏和强度来完成动作的能力。

(二) 艺术体操对于保持和发展女子的天赋素质, 养成正确的身体姿势及塑造健美的形态具有很高的价值和作用。通过训练能培养和提高丰富的想象力、表现力, 以及艺术鉴赏能力等美学素养, 是进行体育和美育教育, 树立正确的审美观点的良好手段。

(三) 开展群众性的艺术体操活动, 一般不受场地、器材、年龄、对象、人数等的过多限制, 比如器材就可以选用纱巾、扇子、手鼓、旗子、带、绳、棍……等其它可以体现女性美的物体, 在经费开支上较为节省、经济, 比较安全无什么危险性, 适宜在大、中、小学、幼儿园、工矿、企业、机关和农村广泛开展, 在提倡社会主义精神文明的今天普及艺术体操运动项目, 对丰富和活耀人民群众文化精神生活更具有现实意义和重要性, 是建设社会主义精神文明的一个重要方面。

(四) 艺术体操已列为奥运会的竞赛项目, 作为奥运会成员国的中华人民共和国, 亦应参加各有关国际性比赛。由于我国过去未开展这个项目与国际水平相比差距较大。但近四、五年来由于国家的重视及地方上的支持和青少年女子的喜爱, 我国艺术体操运动已经兴起, 发展较为迅速。近几年曾多次参加了国际性邀请赛和世界比赛, 技术水平有了明显的提高, 成绩在逐步上升, 为了早日赶超国际先进水平, 艺术体操必须要在群众中广泛开展, 并在这个基础上选拔优秀运动员, 争取在不远的将来进入世界先进的行列, 为我们伟大的祖国争光。

三、艺术体操的特点

(一) 艺术体操是以优美和艺术为其特征的运动项目。其灵魂是美妙动听的音乐和自然优美的身体动作。通过艺术加工的身体练习,使动作的外形具有造型美、有表情,表现出以美为生命是根据女子的生理和心理特点发展形成的。是女子的独有的运动项目。

(二) 艺术体操动作是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,用最省的力量完成最大的动作,而紧张和放松是节奏的根本原则,它的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,圆滑和连贯,表现自然,使身体的全部关节或几组关节同时地或依次地进行活动,产生动作的形式和性质的各种变化,从而体现动作的节奏与活力,这一艺术体操的重要特点。

(三) 艺术体操必须有音乐伴奏,没有音乐就谈不上艺术体操的存在,也就是说艺术体操的灵魂是音乐与动作的结合,否则就背离了艺术体操的本质。通过音乐伴奏,不仅能帮助掌握动作,音乐的各种变化(旋律、音量、音速……)能对动作的形式、性质(幅度、速度、肌肉、张弛程度等)建立明确概念,也能培养富有表情地去做动作,各种音调和情调能激发情感。而且它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。优美动作的音乐可以培养人的美感和审美意识,使动作更轻松自如,更协调,更有节奏。随着音乐的情绪、节奏、旋律,激发情感,使艺术体操的表

演更具有感染力，能给观众以艺术的完美享受。

（四）艺术体操除徒手外，还要运用轻器械。器械练习可以加大动作的幅度，是身体的延长，对进一步发展动作的敏捷、速度、精确以及更复杂和细致的动作的协调性有良好的作用。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。轻器械练习，是在徒手练习基础上的进一步发展，技术性更强，难度更大，质量要求更高，对增强妇女健康更为有益。因此，持轻器械进行各种练习，是艺术体操主要的必不可少的一种手段。

四，艺术体操的分类与内容

（一）分类

艺术体操的分类，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体操两大类。

1、一般性艺术体操（普及性艺术体操）

主要的目的任务，在于增进健康，促进发育，培养健美的体格和优美的身姿。通过有节奏地动作练习，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，使之具有朝气蓬勃，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要太大，以简易轻松，自然为宜，除徒手练习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，适于社会各个领域（大、中、小学、幼儿园、工矿、机关、农村、家庭、俱乐部……等）各不同年龄的女子广泛开展。作为群众性健身活动项目在场地范围、动作、时间、器械条件等方面，也不受过多限制，可以根据不同年龄、对象；一人、两人、三人、多人或集体，不同的训练水平及身体素质等情况选择有针对性内容进行练习。也可选用纱巾、扇子、旗子或其他足以体现女性美和节奏美的物件作为练习的器械。这类练习易于普及。

2、竞技性艺术体操（提高性艺术体操）

它的主要的目的任务，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。而且更重要的是提高运动技术水平，使之尽善尽美，从而创造最好的成绩，战胜对方。

这类项目的特点，具有统一的国际（或国内、地区）标准，即特定的规则和评分方法，其中包括成套动作的时间，难度的要求，场地范围，团体人数以及各种器械特定的要求和各种错误的扣分办法等等规则的约束，并具有竞争性。比赛时间才判员根据其动作的编排和完成情况，对成套动作进行评分。正规比赛只进行球、圈、绳、棒、带五种器械项目的比赛，不进行徒手动作比赛。

竞技性艺术体操是在一般性艺术体操的基础上，有着更高的要求。它要以高超的难度技巧，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当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。艺术体操在我国才

开展起来，还处普及阶段，为了使这个项目争取尽快的进入世界先进行列，大、中、小学、幼儿园在开展一般性艺术体操的同时加强竞技性艺术体操的训练，根据实际情况，适当组织基层比赛。如为使运动员打好徒手动作的基础，可进行徒手项目的比赛；器械项目也可因时因地制宜地组织比赛，并可根据具体情况灵活运用规则。

（二）内容

艺术体操动作内容繁多，根据练习的形式不同，可把它归纳成徒手练习和轻器械练习两种。徒手练习是基础；它包括有走、跑、跳跃、午步、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，它包括有；绳、圈、球、棒、带，除此外作为群众性的普及或表演可以用纱巾、旗子、鼓、棍、扇子，还可以用宽带、短带、双带、双扇、双旗、双球等等。

现将内容分列如下：

第 二 章

艺术体操的编排

艺术体操的编排在艺术体操的竞赛中，占有极其重要的地位。国际艺术体操评分规则规定：自选动作分值的分配为个人动作10分，其中编排就占7.0分；团体动作20分，其中编排（A分）占10分，由此可见编排在艺术体操竞赛中的价值是很高的，倘若在编排上设计差、动作平淡、重复，结构不完整等，在比赛中就是动作完成的再好，分数也难得上去，而在编排上以新颖、独特、不落俗套就成为取胜的关键。

艺术体操的表现形式，是由细腻的舞蹈动作，器械和音乐的配合等很多的单个动作组成的，编排是一项十分复杂而艰巨的工作。要创编一套有价值、有风格、有特色，又必须遵守竞赛规则中提出的一般结构要求的成套动作，争取良好的效果或优异的成绩。应注意如下几点编排原则：

一， 编排 的 原 则

当进入编排时，我们脑海里往往涌现出各式各样的舞蹈步、动作和音乐，但是考虑和选择被认为是最恰当的动作手段时，首先必须弄清楚依据是什么？出发点是什么？这是我们编排工作的总的指导原则。比如说徒手动作的各部分和连接，是构成身体运动和各项器械练习的基础。这些徒手动作

必须始终根据器械合理的和特殊的技术来考虑。

(一) 根据器械特点的编排原则

1、绳：绳是一项伸缩性和柔软性较强，而又高度灵活性的器械，因此要求运动员对绳的掌握应非常熟练，动作与器械的配合必须快速敏捷，连成一气。在编排一套动作中应包括跳跃动作、摇绳动作、卷绳动作、平衡动作、抛接动作等基本动作和规则中规定的难度要求，组成有节奏变化，强弱变化和速度变化的几组联合动作。在音乐的伴奏下利用舞蹈动作和其他动作与器械巧妙的连接在一起，形成一种以优美、有趣、新颖、独特的风格。

2、圈：圈的面积较大，动作的幅度也大，一般不大好控制。因此，在进行圈的练习、表演和比赛中要求要有很高的技术水平和熟练的技巧。在编排中一般应包括摆动、转动、绕环、抛接、滚动、跳跃、旋圈和钻圈等基本动作；难度动作的连接一般通过摆动、绕环和8字绕等技术来进行；而抛接、翻转和“多面”的变化又是套路中不可缺少的动作。只要精心设计，巧妙组合，突出特点，表演时注意姿势造型优美，动作舒展、豪放，技术正确，音乐配合好，节奏感强，全套动作完成的熟练准确，连接紧凑，一气呵成，才能显露才华。

3、球：球呈圆形具有反弹和滚动的性质，创编时要根据这种不稳定的特点，有效的利用这些特性，将摆动、拍球、滚球、转球、抛接和跳跃等基本动作组合起来，使整套动作柔软流畅，连绵不断，轻飘柔和，富有活力。通过运动员的熟练表演，球像磁铁一样的吸住在手上不失落，令人叫绝，又在音乐的烘托下，使人感到轻松愉快、有趣。