

许静辉
宋允清
苏继芳

主 编

艺术体操



河南大学出版社

艺术体操

主 编

许静辉 宋允清 苏继芳

河南大学出版社

艺术体操

许静辉 宋允清 苏继芳

责任编辑 马尚文

河南大学出版社出版

(开封市明伦街85号)

河南省新华书店发行

河南兰考印刷厂印刷

开本, 787×1092毫米 1/32 印张, 12.375 字数, 268千字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数1—5000

定价: 2.05元

ISBN7-81418-119-X/G·49

前 言

本书是在我国艺术体操专家黄美林先生指导下，吸取了国内外有关著作的精华，结合我们多年的教学实践经验和体会编写而成的。它适用于大、中专体育专业课及中、小学普通体育课教学和幼儿师范舞蹈课教学，同时也可作为业余体校和专业队训练的参考资料。

本书的基本内容共七章：概述、编排、教学原则和方法、徒手练习、器械练习、音乐和竞赛。为了使用者的方便（教师教学、学生自学），我们着重突出了师范性，对每一技术动作均写了动作做法，并提出教法及要求而易犯错误及纠正方法。在教学一章中，根据艺术体操项目的特点和我们多年的教学体会，编写了适合艺术体操的教学方法。如：音乐教学法、节奏教学法、组合教学法、意象教学法和舞台教学法等十余种目前国内体育教材未出现过的教学法。在音乐一章中，根据艺术体操各种内容的音乐伴奏特点编制成一览表，并列举了音乐范例，以便使用者选用，解决了一些体育教师识谱难的问题。

参加编写工作的有：许静辉、宋允清、郭蔚蔚、付德庆、苏继芳、杨兰珍、张建国、周子安、冯惠玲、张立元、张春河、涂绍生、刘文成、康辉斌、任晓东。主编：许静辉、宋允清、苏继芳。执笔：许静辉、宋允清。

在编写过程中，得到了河南大学体育系教授闵佃先生，
体育系主任、教授王开江先生、体育系付主任、付教授蔡芳
川先生的支持和帮助，在此对他们表示感谢。

全书由闵佃教授审定。

编者 1987年10月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 艺术体操的起源以及在国际上的发展.....	(1)
一、艺术体操的名称.....	(1)
二、艺术体操的起源以及在国际上的发展.....	(1)
第二节 艺术体操在我国的发展	(4)
第三节 艺术体操的特点	(6)
第四节 艺术体操的种类	(8)
第五节 艺术体操的内容	(10)
第二章 艺术体操的编排	(14)
第一节 编排原则.....	(14)
第二节 编排的方法及过程	(19)
第三节 个人项目的编排要求.....	(24)
第四节 团体项目的编排要求	(27)
第三章 艺术体操教学法	(37)
第一节 艺术体操教学应注意的几个方面	(37)
第二节 艺术体操教学法	(40)
第四章 徒手练习	(57)
第一节 基本概念	(57)
一、身体的方位.....	(57)
二、基本站位.....	(58)

三、脚的基本位置	(58)
四、基本手形和手位	(61)
五、手臂的摆动、绕环和波浪	(67)
六、头部基本动作	(69)
第二节 芭蕾把杆训练	(69)
第三节 徒手基本动作	(95)
一、身体躯干波浪	(95)
二、转体练习	(99)
三、平衡练习	(108)
四、传统舞姿练习	(116)
五、跳跃练习	(121)
第四节 基本步法及舞蹈步	(141)
一、基本步法练习	(141)
二、舞蹈步练习	(148)
第五节 徒手组合练习	(163)
第六节 小技巧练习	(170)
第七节 松弛和倾倒练习	(180)
第八节 节奏练习	(181)
第五章 轻器械练习	(191)
第一节 绳	(191)
一、绳的规格及要求	(191)
二、持绳的方法	(192)
三、绳的基本动作	(192)
四、绳的教学建议	(209)
第二节 圈	(210)
一、器械规格及要求	(210)
二、持圈的方法	(211)

三、圈的基本动作	(212)
四、圈的教学建议	(239)
第三节 球	(239)
一、器械的规格及要求	(239)
二、持球的方法	(240)
三、球的基本动作	(240)
四、球的教学建议	(270)
第四节 棒	(271)
一、器械的规格及要求	(271)
二、持棒的方法	(271)
三、棒的基本动作	(272)
四、棒的教学建议	(287)
第五节 带	(288)
一、器械的规格及要求	(288)
二、持带的方法	(289)
三、带的基本动作	(289)
四、带的教学建议	(300)
第六节 纱巾	(301)
一、器械的规格	(301)
二、纱巾的握法	(301)
三、纱巾的基本动作	(301)
第六章 艺术体操和音乐	(307)
第一节 艺术体操和音乐的关系	(307)
第二节 艺术体操与音乐的表现	(308)
第三节 艺术体操基本动作教学与训练音乐的选择	(309)
第四节 艺术体操基本动作教学与训练乐曲选编	(312)

第五节	艺术体操成套音乐的选编.....	(335)
第七章	艺术体操的竞赛组织与裁判.....	(340)
第一节	竞赛的意义和总的要求.....	(340)
第二节	艺术体操竞赛的组织.....	(347)
第三节	艺术体操的裁判方法.....	(378)

第一章 概 述

艺术体操是徒手或持轻器械，在音乐伴奏下进行的有节奏的连续不断的身体练习。它是一种艺术性较强的当代女子所独有的竞技性体操项目。

第一节 艺术体操的起源以及在国际上的发展

一、艺术体操的名称

艺术体操的名称在各国不十分统一。在我国，“艺术体操”一名是在五十年代由苏联传入，由俄文 Художественная Гимнастика 翻译而来。而在美、英、加拿大、德国以及其他一些国家，称它为现代韵律体操（Modern Rhythmic Gymnastics，简称（M. R. G））。在日本则叫它为新体操。近年来，国际体联将这种国际比赛中的艺术体操统一称为竞技韵律体操（英文是 Rhythmic Sportive Gymnastics，或 Competitive Rhythmic Gymnastics，法文是 Gymnastique Rythmique Sportive）。我国称之为艺术体操。

二、艺术体操的起源以及在国际上的发展

艺术体操起源于 19 世纪末 20 世纪初的欧洲。它的产生与当时欧洲的教育改革、青年和妇女的体育运动的发展以

及文艺革新有密切的关系。为了区别于过去的德式体操和瑞典体操，它在形成的初期，欧洲人称它为“现代体操”。对这个新兴的运动项目冠以“现代”一词，乃是为了表明：虽然艺术体操是从各个不同的源流产生、发展和改造而形成的，但它却是新型的、具有自己特征的体操项目。其目的是通过自然的身体练习，发展动作的协调意识及动作技能，使个人得到全面的发展，使身体具有优美的艺术表现能力。在发展艺术体操的过程中，一些著名的生理学家、音乐家、体操家、舞蹈家，在理论及实践方面都做出了不少贡献。

卢梭的自然主义哲学理论对教育思想、对体操中自然动作的发展产生了极大的影响。德尔赛特的动作体系，给体操运动带来了美感，使它富于表现力。达尔克罗兹创造了律动舞蹈体系，即音乐体操，后来称为韵律体操，它通过自然发展学生的协调性和灵敏性，以动作表现音乐，从而培养学生的乐感和节奏感。他开办了律动舞蹈体操学校。特别是博德，作为艺术体操的先驱者，强调在人体内可以找到自然节奏活动的节奏运动。他创造了有价值的身体波浪动作，并创办了体操、音乐和舞蹈学校。梅道在训练中和正式表演中都使用音乐，并首先在韵律体操中运用球、圈和火棒。另外，舞蹈家邓肯、拉班以及罗普等都为发展这个运动项目作出了很大的贡献。

以上各先驱者都主张以身体的自然动作为基础，在音乐伴奏下做有节奏的身体活动，从而发展身体的柔软性，形成正确的身体姿态，提高动作的艺术性。总之，艺术体操就是在这些理论的基础上，经过长期实践逐步形成的，并从韵律体操和舞蹈发展起来。

艺术体操真正成为体育的一种手段，是在苏联十月革命以后，通过多年实践逐步形成的。第二次世界大战后，艺术体操在苏联及东欧诸国得到了广泛的开展，并逐步发展成为竞技运动项目。1950年苏联制定了艺术体操运动等级大纲、比赛规则。每年举行全苏艺术体操锦标赛，并写出了系统的理论。明文规定艺术体操为女子体育的手段之一，而且列入中、小学及高等学校的体育教学大纲中。

在1928—1956年的第五届奥运会的竞技体操比赛中，出现了带轻器械的六人团体韵律体操比赛。这就是艺术体操国际比赛的最初形式。1956年以后，由于体操技术的发展变化，国际体联在国际竞赛中取消了团体韵律体操项目，从此，艺术体操与竞技体操这两类体操运动就分开了。

艺术体操在19世纪末就产生于欧洲，于20世纪40年代才传入美洲，50年代又传入亚洲，后逐步流行于全世界。1962年6月，国际体联第四十一次代表大会正式承认艺术体操为女子的独立的运动竞赛项目，并于1963年在布达佩斯举行了第一届世界锦标赛。把这个新的国际运动项目命名为“现代体操”，并决定每两年举办一次世界锦标赛。国际体联于1967年底，增设了现代韵律体操委员会。1972年把现代体操这个新的运动项目改名为“现代韵律体操”。1975年，现代韵律体操委员会一致同意把“现代韵律体操”改为“竞技韵律体操”，以便进一步突出这项运动的竞技性。

艺术体操除了世界锦标赛以外，从1978年开始，国际体联又组织了两个国际比赛，即欧洲锦标赛和四大洲锦标赛，分别在世界锦标赛的间年进行。通过多次的世界性比赛以及各国间的互相交流和学习，竞技性韵律体操在东方艺术体操

和西方韵律体操的基础上，逐渐完善起来，不仅技术水平迅猛提高，而且参加比赛的人数日渐增多。从第一届世界艺术体操锦标赛的 10 个国家 28 名运动员到 1981 年第 10 届增加到 35 个国家共 300 多名运动员。特别是经过多年的申请和斗争，国际奥林匹克委员会终于在 1980 年 7 月 17 日宣布，将艺术体操列为奥运会的正式竞赛项目，并决定在 1984 年奥运会上举行个人项目的比赛。这充分显示了艺术体操项目具有强大的生命力，同时也标志着艺术体操又进入了一个新的发展阶段。

第二节 艺术体操在我国的发展

我国最早于本世纪 30 年代初，就将韵律活动、舞蹈列入小学、中学的体育课教学大纲之中。在体育系、科中，也列为主要教材。尤其是教会学校开展较为广泛。但解放前韵律体操在我国只是作为一种教育手段和表演项目来流传。

竞技性的艺术体操始于 1954 年，北京体育学院请苏联专家办了艺术体操进修班，培养了 40 名学员。继而在全国各大体院开设了艺术体操课程。1956—1958 年，艺术体操以轻器械团体操的形式出现在竞技体操比赛之中。当时的比赛器械可谓五花八门，有纱巾、彩带、球、圈、剑、藤鞭、绣球、扇子……等等。音乐伴奏除钢琴外，还有二胡独奏、民族器乐合奏等等。在服装上除体操服外，还有穿绣花鞋、绣花裤的。由于对艺术体操的特点不太了解，所以很多单位都把舞台上的舞蹈艺术搬上了地毯。以后，由于国际上取消了这种团体项目的比赛，我国又退出了奥运会。所以对国际艺术体

操项目的发展动态更不了解了。艺术体操在我国中断了近二十年。它只作为竞技体操的一种辅助训练手段，在某些省、市和有些体院的教学训练中运用。

1978年是我国开展艺术体操的一个转折年。在我国恢复在国际体联的席位的同时，我国邀请了加拿大、朝鲜的艺术体操代表团来华表演。1979年请了加拿大籍华人多林钟来京传授艺术体操的新技术，促进了艺术体操的开展。同年12月，我国又派代表团参加了在美国举行的国际艺术体操技术委员会代表会议。1983年6月，我国首届艺术体操锦标赛在邵阳开幕，共94名运动员参加了个人比赛，7个队参加了团体比赛。个人比赛项目为五项，团体比赛为三绳三圈。同年列为1983年全运会项目。

1981年我国首次参加了在慕尼黑举行的第十届世界艺术体操锦标赛，在世界艺坛上初露头角。在由24个队竞争的团体赛中，由黄美林先生带队参加的我国代表队取得了团体第16名和个人第24名、第36名的成绩。1983年在第十一届世界锦标赛中，我国获得团体第八名，并取得了参加1984年奥运会的资格。在1985年第十二届世界锦标赛中，取得了团体第四名的成绩。

近年来，通过不断地参加一些大型国际比赛和频繁的国际交往，我国艺术体操技术水平有了明显的提高。在国际上，我们正迅速地挤入先进行列。这个项目目前在我国也正在广泛普及开来，各体育院、系的艺术体操教学与训练在不断的提高，各省、市正在陆续建队，并开展业余训练，大、中、小学也都把艺术体操列入女生体育课的教材内容之中。总之，艺术体操这个项目在我国正在蓬蓬勃勃地开展，相信

不久的将来，我国的艺术体操必将达到国际先进水平。

第三节 艺术体操的特点

艺术体操的特点是建立在高度艺术和优美的基础上。它是在音乐、舞蹈、美术、杂技、武术等结合的基础上提炼的精华，是自然美和社会美的统一。所谓自然美是在人的生理解剖特点上所构成的肉体美，即体格美、体能美和技艺美；而人的社会美即人内在的性格、思想等构成的精神美，艺术体操就是二者的结合，因而每一个动作都具有美的涵义和价值。由于它符合女子生理、心理特点，可以发展柔韧、协调、灵敏、速度和耐力等身体素质，促进人体全面发展，提高身体健康水平；可以培养优美的姿态、正确的节奏和平衡能力，提高音乐素养及表现力等。特别是在美育教学中，艺术体操有着其它体育手段所不能取代的功能。艺术体操有以下三个特点：

一、艺术体操是以自然性和韵律性动作为基础的节奏运动

所谓自然性动作，是指按照人体自然状态下的运动规律，按照人体运动的“动的法则”进行运动。这种法则体现在形体运动中就形成了抛物线式的、波浪式的、来复线式的、冲击式的运动以及人体反胸运动等运动法则。艺术体操就是按照这种人体动的自然法则进行运动的。

艺术体操中的韵律性就是指身体动作的节奏对比，韵律感和形体动作的规律和呼吸力度的总和。这种韵律性贯穿于动作过程的始终。

节奏即“流动”的意思，是指动力在时间、空间上得到合理分配。以最省的力完成最大的动作。紧张和放松是节奏的根本对比，节奏是艺术体操的核心。节奏动作的最基本动作是摆动动作、弹性动作和波浪动作。艺术体操就是以摆动和波浪等流动性动作为主。它的动作动力性较大，无论是上肢还是下肢的动作，都要求从胸、腹的中线开始发力，将力传递到各有关部位。只有巧妙的运用紧张和松弛，并在一定时间和空间里表达多彩的形体动作的自然弹性和波浪起伏，使音乐和动作的节奏和谐一致，从而才能形成艺术体操的协调的节奏运动。

二、艺术体操是在音乐伴奏下进行的身体练习

音乐是艺术体操的灵魂。艺术体操必须有音乐伴奏。音乐能激发练习者的情感，有助于发展练习者的想象力和表现力；培养练习者的节奏感及动作的协调性；并帮助练习者合理地掌握“力”的运用，以达到轻松自如地完成动作。不论是在动作性质上或是在表达情感上都要与音乐有机的联系起来。音乐与动作（练习的内容和形式与音乐的内容和形式与音乐的内容和性质）的有机结合，形成了艺术体操独特的技术。充分运用音乐伴奏启发练习者在练习过程中正确地理解音乐的性质，并在动作中表达音乐的性质是十分重要的。有计划的培养和发展练习者理解音乐内容的能力和表达音乐情感的能力，这样才能激发练习者的创造性和想象力，使她们做动作时展示出丰富的表现力和激情。

艺术体操练习中的音乐伴奏又是一种教法。通过音乐的旋律、节奏、力度、速度，能帮助练习者更好地理解与掌握动作的节奏和性质（肌肉力量、动作的韵律性、动作的节奏

感、动作的重点等)；补充教师或教练员对动作力量、速度和节奏的解释与指示；使练习者建立更为清晰的动作概念，为表达动作的情感、增强表现力创造条件。因此，不能把音乐看成是代替了一、二、三、四的口令。而是应当完整地、恰当地选择好伴奏乐曲，并启发练习者感受它、领会它，才能使练习过程活跃起来，才能激发练习者的主动性。音乐能更加完善地表现出艺术体操的特征。好的音乐可以使艺术体操表演更具有艺术魅力。不仅能给观众以视觉上的“健”与“美”的享受，而且在听觉上也得到艺术的欣赏。

三、艺术体操必须利用轻器械

徒手练习是艺术体操的基础。但是艺术体操的重要特征之一就在于对轻器械的运用。对动作来说，各种艺术体操器械是起辅助作用的，是身体的延长，可以加大整个运动的幅度，使动作更有节奏，达到更优美的目的。规则要求竞技体操必须持轻器械。而且必须充分利用轻器械，不应把器械当成一种装饰。在任何情况下，都要使器械动作与整个身体动作融为一体。如果艺术体操离开了器械动作，而只有单纯的身体动作，就失去了艺术体操的特点，同时也就毫无难度价值了。

第四节 艺术体操的种类

根据训练的不同目的和任务，艺术体操可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操。

一、一般性艺术体操

一般性艺术体操是以自然动作和协调为基础，在音乐伴