



艺术体操

魏纯镭 卢芬 编

浙江大学出版社

大学体育

——艺术体操

魏纯锜 卢 芬 编

浙江大学出版社

(浙)新登字10号

大 学 体 育

——艺术体操

魏纯镭 卢 芬 编

责任编辑 平淳莲

* * *

浙江大学出版社出版

浙江上虞印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

* * *

开本787×1092 1/32 印张5.5625 字数130 千字

1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷

印数0001—2000

ISBN 7-308-00833-9/G·130 定价: 1.35元

前 言

体育教学是一个促进身体发展，增强体质，传授锻炼身体
的知识、技术、技能，培养道德和意志品质的教学过程。体育
课是体育教学的基本组织形式。其目的是使学生掌握基本理论
知识和运动技能，培养对体育运动的兴趣爱好，提高身体素质
和健康水平。

为了促进教学改革，我们根据国家教委修改后的《高等学
校普通体育课教学大纲》，结合我校多年来体育专项课的教学
实践，编写了《大学体育》丛书。丛书包括排球、网球、艺术
体操等专项体育教材。各教材针对不同的体育专项，重点介绍
教学内容和任务，同时也介绍了一些合理而实用的教学方法，
以便于教学，从而按期完成教学任务，取得理想的教学效果。

本书是艺术体操专项教材。艺术体操是一项新兴的体育运
动项目。目前在许多高校及中专都开设了艺术体操专项课，但
没有合适的、完整的、系统性的专项教材，我们根据自己多年
来从事艺术体操教学的经验，结合目前我校专项课的实际情
况，编写了这本教材，可供高校及中专的体育教学使用和参
考。

该书内容共分概述、徒手、轻器械、健美操、艺术体操的
教学方法和训练五部分。其中选编了简单易学适合专项艺术体
操课的一套组合动作；为了扩大知识面，增加兴趣，还编写了
几套民间舞蹈，现代派的健美操等等。其目的是增强体质，丰

富文化生活，为终身体育奠定基础。本书选用了简单易懂的简笔画，主要是在文字说明的基础上起画龙点睛的作用。

全书除了卢芬负责编写概述，徒手部分的一、二、三中的（一），健美操部分中的一、二外，其余部分由魏纯镭负责编写。书中的全部动作插图由魏纯镭绘制。此外，在成书过程中，浙江大学的钱津老师曾协助编写，在此表示感谢。

限于水平，不妥之处，谨望同行指正。

编著者

1991年4月

目 录

理论部分

一、艺术体操的发展简史.....	1
二、艺术体操的内容和分类.....	2
三、艺术体操的特点.....	4
四、艺术体操的锻炼价值.....	4
五、艺术体操与舞蹈的区别.....	5
六、艺术体操与自由体操的区别.....	6
七、比赛规则简介.....	6

徒手部分

一、基本概念.....	10
二、基本动作和组合练习.....	12
三、徒手成套.....	42
四、集体舞.....	56

轻器械部分

一、绳.....	62
二、圈.....	75
三、球.....	90
四、纱巾.....	105

健美操部分

一、波浪操	116
二、青年健身操	124
三、韵律健美操	134
四、青年活力操	143
五、形体健美操	155

艺术体操的教法和训练

一、艺术体操的教学方法	164
二、艺术体操的训练	168

理 论 部 分

艺术体操是徒手或手持轻器械的练习与舞蹈的基本动作相结合，在音乐的伴奏下进行的竞技运动项目。它根据女子生理、心理特点，通过人体的各种自然动作，使身体的各个关节得到充分的活动，各部分肌肉得到均衡的发展。它可以塑造美的形体，陶冶美的情操，充分体现出自然、协调、韵律等女性的健美气质。

一、艺术体操的发展简史

艺术体操起源于19世纪末、20世纪初的欧洲，它是由基本体操、韵律体操和舞蹈体操发展而来的。此名50年代由苏联传入我国。在欧美各国称为“现代韵律体操”，日本称为“新体操”，从1981年起，国际体联正式决定名为“竞技韵律体操”。

艺术体操最早在奥运会上只作为竞技体操比赛中的一部分。1962年国际体联承认了这个项目，并决定艺术体操为独立竞技运动项目。1963年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届世界艺术体操锦标赛，以后每两年举行一次。国际体联明确规定，艺术体操既不是芭蕾舞也不是现代舞，它具有自己独特的风格，是一项以自然身体动作和自我表现为基础的运动。1984年艺术体操成为奥运会正式比赛项目。其它的大型艺术体操国际比赛有欧洲锦标赛和四大洲比赛。目前以保加利亚、苏联运动成绩最为突出。

在我国，艺术体操在50年代由苏联传入后，当时主要作为竞技体操训练的辅助练习。但从1978年以来，我国相继邀请了加拿大、朝鲜、日本、西班牙、苏联等国的艺术体操队前来进行表演、讲学、并开设了全国性的训练班。这些活动促进了艺术体操运动在我国的迅速开展。1980年北京举行了首届高校比赛、全国体院比赛。1981年全国选拔比赛，同年10月参加了第十届世界艺术体操锦标赛，获团体第16名，个人赛第24名的成绩。1982年我国举行了第一届大学生运动会，也有艺术体操比赛。1983年我国举行了第一届全国锦标赛，同年参加第十一届世界锦标赛获得团体第8名，个人赛第21的成绩。1987年第十三届世界锦标赛中获团体第3名的好成绩。

艺术体操在短短的几年中得到广泛的发展，它已被列为各大、中、小学的学校体育教学大纲。它作为学校女生体育课的主要内容之一，越来越受女生的喜爱，并得到了普及。

二、艺术体操的内容和分类

(一)艺术体操的内容

艺术体操的练习内容丰富多样，根据动作性质及练习形式，可以分为徒手练习和持轻器械练习。

1. 徒手练习

徒手练习是艺术体操的基础，它包括各种走、跑、跳、舞蹈的步伐、转体、波浪等动作，并吸收芭蕾中的基本练习。

2. 持轻器械的练习

在正式国际比赛中，包括五项轻器械：绳、圈、球、棒、带的比赛。除此之外，有时为了教学、表演等需要，可选用扇子、纱巾、小旗等轻器械。正式比赛时轻器械有严格的要求，对轻器械的材料、重量、长度、直径、形状等均有规定。器械规定见下表。

表1 器械规定

项目	重量	长度	直径	质地	色	其 他
球	400克以上		18—20厘米	胶皮塑料	除金、银、铜之外	
圈	300克以上		内径85—90厘米	木塑料		
绳		按身高而定	1厘米内	麻、棉		两端无握柄，有小结头，中段可缠30—40厘米布条、胶布。
带	绸带重35克	柄：50—60厘米 带：6米	带宽：5—6厘米 柄直径：1厘米	绸缎		①靠柄端1米的带双叠。 ②带和柄之间有7厘米以内连接，可用金属链及尼龙线连接。 ③握柄处可缠10厘米宽胶布防滑。
棒	150克以上	40—50厘米	握棒小球3厘米内	木塑料		

(二)艺术体操的分类

根据不同的目的、任务，艺术体操可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

1. 一般性艺术体操

在学校或社会上开展的艺术体操，其目的在于锻炼身体，增强体质塑造健美的形体，培养练习者良好的身体形态和朝气

蓬勃的精神面貌。它不受场地、器械、人数的限制，练习内容可以根据情况任意选择，在群众中开展比较广泛。

2. 竞技性艺术体操

竞技性艺术体操是一般性艺术体操的自然协调的动作基础上，通过更精确、更优美的徒手或轻器械动作，及高难度技术，在音乐的伴奏下，按特定的规定和评分方法进行的个人及团体比赛（包括：绳、圈、球、棒、带五项自选动作的比赛）。它要求运动员具有良好的专项素质，全面扎实的基本技术，相当水平的音乐和艺术修养与表现力。这些都需要通过系统的训练才能获得。

三、艺术体操的特点

（1）艺术体操是以节奏为中心，以自然动作为基础的有节奏的运动。节奏运动最基本的动作是摆动、弹性和波浪等动作，练习时掌握好节奏，最省力地去完成最大幅度的动作，合理地调节肌肉的紧张与松弛程度，使艺术体操动作更加轻松自如、协调、优美，具有节奏性和韵律性。

（2）艺术体操要利用轻器械。轻器械视为身体的延长，可以加大整个动作的幅度，离开了轻器械就失去了艺术体操特点和难度价值。

（3）音乐是艺术体操的灵魂。艺术体操必须在音乐的伴奏下进行的，它可以激发练习者的情绪，提高练习者兴趣，培养节奏感和韵律感，使动作更富有魅力，给人以美的享受。

四、艺术体操的锻炼价值

（1）艺术体操可以加强肌肉韧带的柔韧性。练习者通过身体各种动作，使身体各关节得到充分的活动，各部位的肌肉韧带得到均衡的发展。

（2）提高各感觉器官的功能。纵多复杂的艺术动作要和

器械、音乐协调配合，就必须在眼观四方，耳听音乐，手持轻器械的练习中，提高了视觉、听觉和肌肉本体感觉等机能，使大脑反映更加迅速灵活。

(3) 艺术体操可以提高灵敏、速度、耐力、协调等素质，提高中枢神经的指挥能力，促进机体的改善，调节生活，提高学习、工作效率。

(4) 它可以塑造健美的体形，培养女生良好的身体姿态，促进身心的正常发育，增强体质，给人以形体美、动作美、心灵美的感觉。

五、艺术体操与舞蹈的区别

艺术体操，顾名思义就是艺术性的体操，它仅仅是以人体的自然动作，外在的特征，按照动作与动作之间的内在规律，使动作在韵律中升华，随着声形的飞翔而掀起波澜，从而给人以美的享受，给人以青春健美的形体艺术感染力。例如，一套带操有时如道道彩虹，有时又如金蛇狂舞，但操的本身没有形象，没有内容情节，只是根据音乐情绪与节奏表现出美妙的形体动作造型，它不反映生活也不表现人的性格思想，不传情达意，而是通过柔韧、速度、灵敏、耐力、技艺的练习，提高人体的功能，发展身体素质和促进机能改善。艺术体操的编排动作只是以动律与韵律合理的结合为依据。而不是以生活的思想感情为依据。而舞蹈是一种属于意识形态的艺术形式，它本身需要有思想和感情，体现人物的性格及特征，反映社会生活。另外还有服装、道具、布景、灯光等通过某一体裁揭示和表现出民族崇高的思想、情感，给人以某种启迪和教育。艺术体操与舞蹈的区别是显著的，它们各有明显的个性，不能相互代替，但它们也有共性，有时相互借鉴。艺术体操常采用芭蕾舞中的基本动作、规范、细腻的动作可以美化、丰富艺术体操的内

容。而艺术体操中波浪曲线、粗犷、有力、节奏明快的自然动作，可充实舞蹈训练，它们之间是相互借鉴、补充的关系。

六、艺术体操与自由体操的区别

竞技体操是人体围绕着静止的器械运动，给人一种力的美、惊险的美。而艺术体操则是手持轻器械，视轻器械是身体的延长线，给人一种柔的美。竞技体操中的自由体操是由各种跟斗、软翻、手翻、空翻、平衡、倒立等技巧动作和舞蹈动作有机地结合成一套动作的，而艺术体操则不允许有典型的技巧动作，同时也不能有典型的舞蹈动作，而竞技体操则没有这严格的限制。从表面上看它们表演形式有些相似之处，都在12米见方的场地上进行的，但并不等于自由体操中抽去技巧动作，拿起轻器械就是艺术体操，它们的编排与动作技术要求，各有自己特定的，规则要求也有明显的区别。但自由体操经常采用艺术体操动作来增加其艺术感染力，艺术体操也采用自由操中的一些小技巧动作加以改变成近似性技巧动作，来增加其层次感和艺术感。

七、比赛规则简介

正式国际艺术体操比赛可分为个人赛和集体赛两种。

1. 个人赛

(1) 第一种比赛(团体赛)：所有报名的运动员均可参加。参加所指定的四项不同器械的四套自选动作。由每个国家的3名运动员得分的总和(最高分为120分)排列名次，同时也是第二种、第三种比赛的资格赛。

(2) 第二种比赛(个人全能赛)：在第一种比赛中前26名队员有权参加第二种赛，其中每个国家最多2个队员。四项得分相加总和决定成绩(最高为40分)。

(3) 第三种比赛(单项赛)：在第一种比赛中得各单项前8名运动员，其中每个国家最多不能超过2名。在第三种比赛

中各单项成绩来决定名次(最高为10分)。

2. 集体比赛

(1) 全能赛: 所有报名的队均可参加。完成两套自选动作, 其中一套是同一种器械, 另一套是不同种器械。由两套动作得分相加总和决定名次(最高40分)。

(2) 单套比赛: 在全能赛中各单套获前8名的队可参加比赛, 以全能赛中某套得分和该单套决赛得分相加来决定名次(某套最高40分)。

3. 场地

正规比赛馆的高度不能低于8米, 必须有两块不小于13米×13米的比赛场。个人赛场地的标记线画在12米×12米场地四周, 集体比赛场地的标记画在13米×13米场地四周, 场地周围至少有1—2米宽的安全带。越出场地由裁判长扣分。

4. 比赛时间

个人赛每项器械时间为1分至1分30秒。集体赛每套动作为2分至2分30秒, 每超过或不足1秒扣0.1分。

5. 比赛的音乐伴奏

比赛中可以采用一种或多种乐器伴奏, 但不能有伴唱。否则要扣分。

6. 比赛服装

必须穿体操服, 体操服要合体, 不透明, 除金、银、铜色以外的颜色均可。体操服上不允许附带花、闪光等装饰品。参加集体赛的6名运动员的服装材料、样式、颜色必须一致。

7. 一般评分方法:

(1) 裁判组成: 一般比赛是由1名裁判长和4名或6名裁判员组成的。集体赛由两个裁判组组成的, 即编排组(A组)和完成组(B组)组成的。另加1名记录员、2名记时员、2名

司线员等辅助裁判。

(2) 扣分标准：裁判员对运动员在比赛过程中所出现的各种错误，根据轻重程度进行扣分，其标准如下：

轻微错误：扣0.1—0.2分

明显错误：扣0.3—0.4分

严重错误：扣0.5—1.0分

(3) 最后得分的产生：每个裁判员从零分起到10分进行评分，以0.1分计算，从4个评分中删去最高分和最低分或从6个评分中删去2个最高分和2个最低分，然后计算出两个中间分数的平均分。如果有裁判长扣分，则从该平均分中扣除。

(4) 如何确定有效分：比赛中，两个有效的中间分之间的差距为：

最后得分在9.80—10分，不得超过0.10分

9.50—9.75分，不得超过0.2分

8.50—9.45分，不得超过0.3分

其它情况，不得超过0.5分

6名裁判员的最高与最低评分间差距不得超过0.8分。

(5) 基础分的计算：如果两个中间、有效分值的差数超过规定，而且经过协商仍不能获得解决时，可以采用基分。基分的计算方法如下：

$$\frac{\text{裁判员两个中间分的平均分} + \text{裁判长评分}}{2} = \text{基分}$$

(6) 裁判长扣分：裁判长对下列错误给予扣分：

① 不遵守规定时间，每超过或不足1秒扣0.1分；

② 运动员或器械出界、或越出场地每次扣0.1分；

③ 器械不符合正式规格扣0.5分；

④ 运动员服装不符合规定扣0.2分；

⑤运动员过早或过晚入场扣0.5分；

⑥运动员在比赛场地做准备活动扣0.5分；

⑦由第三者递回器械或使用替换器械扣0.5分；

⑧超过规定数量的替换器械，每多一个扣0.5分；

⑨教练员站在乐师旁边、或以任何方式和其交谈扣0.5分；

⑩乐师不遵守纪律扣0.5分；

⑪乐曲不符合规定扣1.00分。

裁判长的扣分应从两个中间分的平均分中扣除。

徒手部分

徒手练习就是不持轻器械的各种身体练习。它是艺术体操的基础，它不仅能学习到艺术体操所必需的身体动作技术，还可以发展柔韧、协调、灵巧等身体素质，培养良好的身体姿态，为学习轻器械打下良好的基础。

一、基本概念

(一)方向术语 (图 1)

- 1 点——正前方；
- 2 点——右前方；
- 3 点——正右方；
- 4 点——右后方；
- 5 点——正后方；
- 6 点——左后方；
- 7 点——正左方；
- 8 点——左前方。

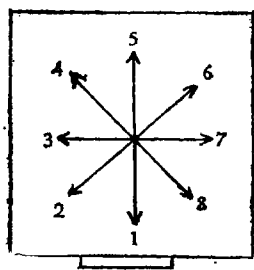


图 1

(二)站立的基本姿态

头正直，肩下沉，胸挺起，背直立，腹收回，胯提起，臀夹紧，腿上收。

(三)腿形及脚的基本部位

1. 腿形要求

脚面、膝盖绷直，并向外转。

2. 脚的基本部位(图 2)