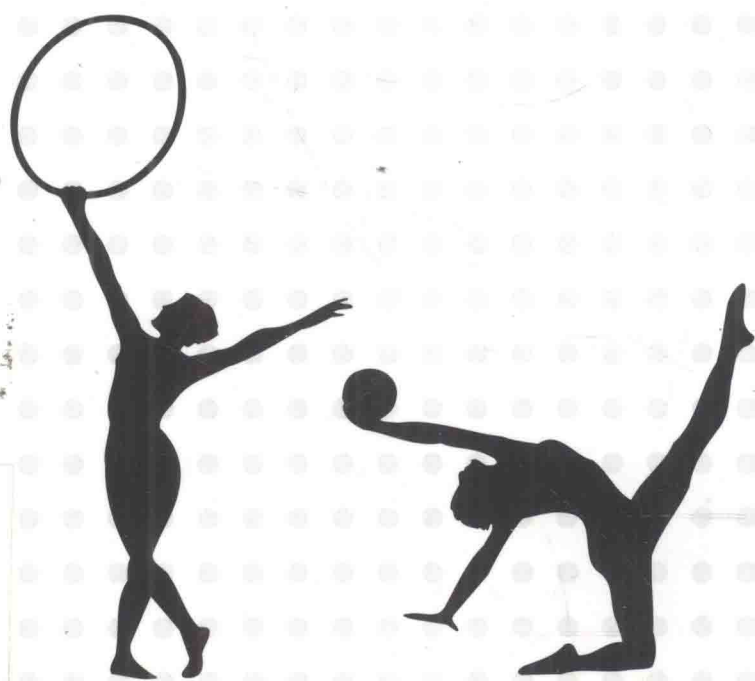


当代运动与艺术潮流

艺术体操卷

YISHU TICA0 JUAN

张 岩/编著



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

艺术体操卷

YISHU TICA O JUAN

张 岩/编著



吉林出版集团有限责任公司，全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 艺术体操卷 / 张岩编著. --
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12
ISBN 978-7-5534-6281-3

I. ①当… II. ①张… III. ①艺术体操 - 基本知识
IV. ①G82J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291769 号

当代运动与艺术潮流. 艺术体操卷

著 者 / 张 岩
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6281-3

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015年7月



目 录

艺术体操

艺术体操	1
第一章 艺术体操概述	3
第一节 艺术体操的起源与发展	5
一、艺术体操的起源	7
二、我国艺术体操发展简述	9
第二节 艺术体操的分类、特点及内容	11
一、艺术体操的分类	11
二、艺术体操的内容	13
三、艺术体操的特点	16
第三节 艺术体操术语	18
一、基本姿势术语	18



艺术体操卷

二、体操术语结构与记写规则	32
第四节 艺术体操的音乐与器械	34
一、艺术体操的音乐	34
二、艺术体操的器械	37
第五节 体操运动员的技术等级标准	39
一、一级运动员	39
二、二级运动员	40
三、三级运动员	40
四、国际级运动健将	40
五、运动健将	41
六、少年级运动员	41
七、临场裁判员人数规定	42
第二章 艺术体操的基本技术	43
第一节 基本动作	45
一、徒手基本动作	45
二、徒手操的基本方向	51
三、基本功练习	53
四、腿的弹动和移重心练习	64
五、波浪练习	66
六、摆动与绕环	70



七、基本步伐与舞步练习	76
第二节 轻器械的基本动作	82
一、绳的基本动作	82
二、球的基本动作	84
第三节 圈的基本动作	95
一、棒的基本动作	98
二、带的基本动作	100
第四节 体操技巧	102
一、趋步	102
二、倒立	104
三、手翻	111
四、滚翻	124
五、其他	135
第三章 艺术体操综合练习	139
第一节 徒手体操	141
一、徒手体操预备练习(一)	141
二、徒手体操预备练习(二)	153
三、行进间徒手体操练习	159
四、徒手体操双人练习	163
五、徒手双人体操组合动作	165



艺术体操卷

六、艺术体操徒手规定动作说明	169
第二节 绳操练习	173
第三节 球操	177
一、球操的基本练习	177
二、球操行进间组合动作	182
三、艺术体操球操规定动作	187
第四节 棒操	192
第五节 素质训练	196
一、灵敏素质的训练	196
二、耐力素质的训练	200
三、柔韧的练习	205
四、速度素质的培养	209
五、力量素质的训练	213

艺术体操

YI SHU TI CAO



第一章

艺术体操概述







第一节 艺术体操的起源与发展

作为体育运动项目,艺术体操糅合了非常多的舞蹈元素,它又被称为韵律体操、地毯上的舞蹈等,是集竞技性、艺术性与观赏性于一体的比赛项目。很多人喜欢看艺术体操,是因为它更像是一场美妙绝伦的演出,在动听的音乐声中,运动员一边通过优美的动作与身姿展示艺术魅力,一边徒手或手持轻器械按比赛规定作出竞技动作,评委根据相应的评判标准给出选手分数,而观众则在陶醉于艺术体操的美感之余欣赏到了竞技的风采。艺术体操是女子独有的竞技性体操项目,其内容带给人们轻松愉悦的感受,赛场上选手姿态优雅,充分体现女性身形的柔美和端庄的仪表。特别是在或熟悉、或陌生的音乐的衬托下,常常令人产生无限的遐思,勾起人们别样的情怀,它使体育竞技与人的心灵在和谐的氛围中产生沟通。而运动员矫健的身体动作和高超的器械动作有机地组合,使人无论从哪一个角度观看,都能欣赏到艺术体操的精彩。



艺术体操卷

艺术体操的比赛场地在 13 米 × 13 米的地毯上,运动员需在规定的时间内完成比赛动作,它如舞蹈般充满了艺术气息,实则每一个动作都为竞技而生。各种优美的造型和一幅幅新颖别致的画面,不仅征服了评委和观众,更使这项体育运动充满了生命力。

艺术体操中可以寻到古典芭蕾舞元素,比如跳跃、曲身、姿势和单脚站立等,但它又不仅仅从舞蹈演变而来,在它的形成过程中,汇聚了德国器械式体操和瑞典自由式体操的精粹。艺术体操对运动员的要求非常高,不仅需要掌握高超的体育技能,还要有优美的体态与艺术表现力。与其他的比赛项目不同,从某种程度上讲,它可以被定义为美的较量。从事这项运动的人会在日复一日的训练中有效地提高艺术素养,使人体美通过竞技的方式展示出来。当然,艺术体操也是力的展现,它能增强人体肌肉和韧带的柔韧性,从而做出许多高难度动作。



一、艺术体操的起源

19 世纪末,艺术体操在欧洲诞生,与它同时存在的还有国际竞技体操。艺术体操从韵律体操和舞蹈体操中汲取精华,从而形成一个独特的运动项目。随着时间的流逝,它的形式渐渐被国际认可,最终成为国际性竞技项目之一。从登上国际舞台至今,虽然只有 20 多年的历史,但其影响力却是巨大的。

“艺术体操”这一称呼从俄文中得来,但在不同的国家,它也曾被赋予过不同的名字,比如在西欧某些地区,它被称为“现代节奏体操”。到了 1975 年,国际体联正式将它命名为“竞技韵律体操”,自此,全世界共用了这一名称,直到今天。

最初,艺术体操是在无声的环境中进行竞技比赛,虽然具有一定的艺术魅力,但缺乏更强的感染力。20 世纪初,瑞士日内瓦音乐学院教师雅克·达尔克罗兹创编了韵律体操,这一突破性的举动,使艺术体操向前跨越了一大步,从无声到有声,从单一的艺术动作到与音乐的美妙结合,艺术体操拥有了更强大的表现力。与此同时,达尔克罗兹还将最初的徒手体操发展为使用轻器械的形式,并得到国际认可,列为竞技运动项目。这种带有音乐的体操形式初登国际比赛就得到人们的一致好评,虽然当时它只是作为竞技体操的一部分,但其影响力却在日益增大。



艺术体操卷

从 1928 年之后的六届奥运会以及 1954 年世界体操锦标赛上,国际组织对参加体操比赛中的团体轻器械人数有了明确的规定,即 6~8 人。随着从事艺术体操以及喜爱这项体育运动的人数的增多,国际体操联合会于 1962 年将其正式列为比赛项目。

犹如春天的种子一样,艺术体操展示了它蓬勃的生命力,1963 年,布达佩斯官方组织了一次国际艺术体操大赛,虽然只有 10 个国家,28 个运动员参赛,但其意义却是深远而重大的。随后,第一届世界艺术体操锦标赛举办,并取得成功,自此,国际体育机构规定每两年举行一次世界艺术体操锦标赛。而这次比赛也被正式宣布为第一届世界艺术体操锦标赛。

更令人激动不已和印象深刻的是,在第一届体操锦标赛上,来自前苏联的选手鲁得米拉·萨文科娃以柔美的身姿与超强的动作技艺征服了所有评委和观众,成为该项目的第一个世界冠军。到了 1967 年,为了使体操更具竞技性,国际体育组织专门制定了国际评分规则。1980 年,它被列为奥运会比赛项目。从最初的作为竞技体操的一部分,到成为正式的独立比赛项目,艺术体操的发展之路虽然没有经历太多坎坷,但仍凝聚着无数人的努力,这些人将被历史永远铭记。

艺术体操的国际化走向使更多的国家派出优秀的选手参与到比赛中来,艺术体操运动员的数量迅速增加。比如,1973 年,在体操锦标赛中出现了美国运动员的身影。随后,除了团体项目,又增加了个人全能项目,所有的选手公平竞争,荣誉