

全国艺术体操及舞蹈

教练员训练班教材

予

中华人民共和国体育运动委员会运动司印

1959年4月

目 录

(一) 理论部分:	1
1. 艺术体操的性质特点	1
2. 艺术体操中的音乐	5
3. 艺术体操自选动作编排的原则	10
4. 团体操的编排与组织	16
(二) 技术部分:	23
1. 艺术体操	23
2. 芭蕾舞	101
3. 中国古典舞	162
(1) 女子部分	162
(2) 男子部分	180

(一) 理论部分

1. 艺术体操的性质特点

刘 英

艺术体操是一项活泼优美和新颖的好运动,在我国还是一个比较年青的体育运动项目。自1953年苏联专家凯里舍娃同志开始把它系统的介绍到中国来以后,1956年起在全国竞技体操比赛中开始增加了女子轻器械团体操的项目。这也就是中国艺术体操比赛的开始。

艺术体操是体操项目的一种,所以它也是完成体育教育任务的一种很有价值和有效的手段,但是艺术体操除了完成教育和体育、美育的任务之外,它还有着非常突出的特点,因而使它形成了一个单独的体系。

艺术体操是体育和艺术、舞蹈的综合,它不但有体育锻炼的价值,也有高度的艺术价值,这也就是艺术体操突出的特点,所以艺术体操是个综合性的运动项目。

首先,艺术体操和竞技体操不同,它是女子独有的一个竞赛项目,所以它是根据女子生理和心理特点来创编的,适合于女子从事的体育运动项目,而且具有女子的独特风格,这些风格具体表现在下列几方面:

- 1、艺术体操具有较高要求的柔软性和广泛性及复杂性(心理特点);
- 2、在音乐伴奏下进行练习(心理特点和艺术的欣赏能力);
- 3、具有舞蹈的风格(队形变化和色彩);
- 4、翻腾动作较少,但柔软性和协调性的风格为强。

艺术体操按年龄不同规定等级大纲进行比赛,在苏联每年都有艺术体操的比赛,并规定有运动员等级制度,在我国目前

还没有等级制度只是竞技体操一级或健将级的比赛中，在规程中规定有轻器械操比赛。

一、艺术体操的任务

1、教育意义：体育在共产主义教育中是重要的组成部分之一，所以在学校里体育运动就成为对学生进行共产主义教育的一个有效手段，因此，在艺术体操课中也一定要密切地注意贯彻党的教育方针，而使它为无产阶级的政治服务，要保证增进年青一代的身体健康和全面发展，以便它能为生产劳动和国防建设服务。

同时通过艺术体操训练来促使身体的全面发展和养成能在各种变化的条件下，集体操练下，高度的运用已有的技巧和能力，并培养集体主义精神，“人人为我，我为人人”的共产主义思想，使其成为一个未来社会的全面建设者。

2、艺术教育的任务：艺术体操在训练过程中不仅能完成一般的教育任务，同时也是进行美育和艺术教育的良好手段之一，通过动作的形态、性质和风格，以及舞蹈（民间舞）和音乐、图形、色彩等，对练习者进行艺术教育以培养其具有高贵品质和全面发展的女性，使他们的审美能力和兴趣都具有高度的水平。

3、体育方面的任务：

(1) 培养艺术体操动作的技术：培养学生在各种不同的复杂的空间和时间下以及变化各种方向和部位时都能保持动作的性质、风格和艺术形态，并能运用自己已经掌握的技术和能力，创造性的完成动作。

(2) 培养学生的协调性和韵律感：在艺术体操中广泛的运用各种舞蹈性质的联合动作和舞蹈动作以及民间舞的基本动作。

使学生能根据音乐的变化而协调的合理的完成各种动作，并具有高度水平。

(3) 对学生进行身体全面而细致的素质训练。

以上是艺术体操运动项目的任务，但欲迅速的完成上述各个任务，还有待于采用各种教材和实际练习。

二、艺术体操的内容

艺术体操基本分为四大类：

- 1、徒手性质的练习（即舞蹈性的综合动作和成套练习）；
- 2、垫上性质的练习（即技巧性的综合动作和成套练习），但亦具有舞蹈的风格；
- 3、轻器械的练习：其中包括跳绳、小球、火棒、纱巾、丝带、实心球、旗、藤圈、扇子，以及中国民间轻器械（花条等等）；
- 4、跳跃：跳过横竿和弹跳板的练习。此部分为实际练习，和竞技体操同（其任务）。

艺术体操的教材可以分为三大部分：

- 1、准备部分：
 - (1) 队列、队形变化（包括原地和行进间的二种）；
 - (2) 一般身体发展的练习：
 - ①、促进形成正确姿势的练习（如躺着、坐、举腿等）；
 - ②、力量性的练习；
 - ③、颈肌的练习；
 - ④、躯干的练习：放松的练习、弹性练习、柔软性练习、（波浪形）；
 - ⑤、腿的练习：放松的练习、弹性练习、力量性练习、摆振练习；

- ⑥、双人练习；
- ⑦、肩带和躯干的练习；
- ⑧、脚的练习：部位和正确姿势的形成；
- ⑨、放松的练习：全身放松练习和肩带手臂练习；
- ⑩、波浪练习：上体的、全身的、向各个方向的以及手臂的波浪形练习等；
- ⑪、摆振练习：全身的摆振、两臂的摆振、颈的摆振；
- ⑫、垫上练习：翻滚，手反，桥，倒立；
- ⑬、走；
- ⑭、跑；
- ⑮、跳跃（跳横竿和弹跳板）。

(3) 搬运实物。

2. 基本部分：

(1) 专门性的练习：

- ①、走和跑；
- ②、跳跃；
- ③、民间舞蹈的动作（俄罗斯、乌克兰、白俄罗斯、中国民间舞的方法等）和晚会舞等；
- ④、平衡练习；
- ⑤、转体练习。

(2) 轻器械的练习：如小球、跳绳等。

3. 专门部分：是培养学生各种复杂的条件下能运用自己的已有技巧和意志来完成各种不同性质的动作，这些条件表现在空间和时间的变化；改变乐曲的结构以及个人动作和集体动作的统一和配合。

(1) 促进结合音乐掌握动作性质的练习，徒手的各种协调性及韵律性的练习；

(2) 成套练习：综合性练习，具有独特风格的；

(3) 专门训练发展速度耐力等练习；

(4) 游戏：是解决教育教养任务和达到锻炼目的的一个有价值的手段，音乐和游戏联系起来可以发展学生的听觉以及注意力和反应速度等，还创造性的在各种复杂的变化下运用动作。

所说上面艺术体操的这些内容，只能说是一部分，将来艺术体操发展还有待于同志们共同努力，在我国固有的民族遗产中来挖掘艺术体操的材料，编写出丰富多采的我们的艺术体操的教材，这也是个艰巨的工作，但应该为我国创造出体育项目中的一朵美丽的花朵，让她永远在党的体育方针的指导下前进。

2. 艺术体操中的音乐

陆 焕 焕

在讲到艺术体操的特征时，一定讲到音乐对艺术体操具有特别重要的意义。也可以说没有音乐，艺术体操就不能存在，因此从这一点就产生一系列的问题，艺术体操必须要有音乐，而音乐与艺术体操必然是必定互相结合，使其两者融为一体而形成不可分割的联系，如此就必须清楚的了解音乐对艺术体操的重要性，和懂得一些简单的，最基本的音乐知识，否则就很难使音乐与艺术体操结合，也就不能把音乐用于体育实践中去。更不可能把音乐与艺术体操组织成为一个整体，因此，就确定了这节课的提纲：1、音乐对艺术体操的重要性；2、音乐的基本知识；3、音乐与动作的表现手段。

一、音乐对艺术体操的重要性：

艺术体操是体育项目之一，是为了完成一般身体发展的任务，是为了增强体质，改善各运动器官，因此，音乐就必须为

体操服务，其目的只是更好的完成以上任务。而且艺术体操除上面所说还可促进体育教育和艺术教育，艺术体操的动作本身不只是做会某一个动作而要求是有表情的做动作，因此，音乐是不可缺少的，它能更好的来完成这一任务。音乐是帮助学生掌握动作的节奏和表情的手段，艺术体操动作要做得十分协调，而且不论在性质上或在表达情感的方法上都要跟音乐有机的联系起来，音乐与练习有机的地结合就形成了艺术体操独特的技术。这就是艺术体操与一般体操的主要区别。用音乐来伴奏就能为改进运动器官创造有利的条件，更有可能来发展细致地调节肌肉力量，动作速度和动作性质的能力，它能培养动作高度的正确和精密而繁复的协调能力，使学员善于用各种性质的节奏来做动作，（从容、急速、连贯、断续、紧张、柔和的等々……）。这样使艺术体操的练习与音乐的直接联系就使练习者更有可能去掌握肌肉的紧张程度和动作的速率，节奏、幅度等因素，（举例：不同的速率、节奏、幅度对肌肉紧张程度也不同）。因此对人体生理器官也就产生了各种不同效果。肌肉紧张的程度和动作的各种因素构成了动作的高超技术的基础和动作表情的基础。而动作和音乐的这种有机的直接联系，是以动作技术的特征为先决条件的，音乐是服从于体操的教育与教学任务，因此，也应避免仅为表达音乐而动作，那就会产生哑剧和舞剧等现象。（举例：怎样结合是仅为表达音乐）。

艺术体操中的音乐是一种教法手段，它补充了教员的口头讲解和示范，并且在教学过程中帮助学生建立更为明晰的动作概念。音乐的各种变化能使学生对力量，肌肉紧张程度，动作圆滑性，动作重点，动作的继续性有一个明确的概念，而这些都是教师用任何讲解和口令所达不到的。（举例，弹震步的用力程度等）。

既然音乐是作为一种教法手段来运用，因此就不可以形式主义地对待它，也就是不能让音乐只是成为一种节拍器，只是代替了口令的一二三四，而是应当完整地、情绪高涨地去感受它，领会它，才能使教学过程活跃起来，也能激发学生的主动性，音乐服从于体操的教育与教学的任务，这就必然能激发学生的热情，学生有了高涨的情绪就能更深刻地建立起明晰的动作概念来完成体育教育的任务，也就是艺术体操练习的任务。

二、音乐的基本知识：

音乐的理论知识称为乐理，它研究音乐的基本结构、要素和表现手段。

曲调（音乐语言）：就是通过有一定规律的乐音来表达思想感情，同一内容的表达可用不同曲调，民族音乐与西洋乐就完全不同。曲调分为乐段 3 2 节，乐句 1 6 节、8 节或 4 为不完全小节和乐节，这种区分便称为音乐的形式。在语言中的各句段是用句点和逗点来隔开，而音乐语言中各句段是用休止符来隔开。

拍子、拍节与小节：

在音乐中，各重音在相等时值上的正确重复称为节拍。也就是说强音和弱音的均匀交替为节拍。

用一定时值来表示节拍单位就叫拍子。

节拍重音之间的距离（也就是时间）称为小节，小节有二拍、三拍、四拍的和多拍的。

（举例：以 $x \ 0 \ 0 \mid, x \ 0 \mid x \ 0 \mid, x \ 0 \ x \ 0 \mid$ 来说明节拍、拍子、小节。两拍和三拍都是单节拍，四拍和多拍的都是复节拍，主要以重音计标）

音的长短与节奏：

音的持续时间称为音的长短，而音的持续时间并不是绝对

的，而是一个音与另一个音时间上的对比，一般此时值最大的音符为全音符，再短一半为二分音符，以次类推为四分音符，八分音符，十六分音符……。音乐的节奏是长短不同的各音符的相互关系，节奏包括了乐句里所有的音。（例：x xx x xx）

旋律与音区：

各音符的高低变化称为旋律。音的高低发生变化的同时，音质和音调也发生变化。

音分成三个基本组：低、中、高。音组称为音区，分低音区、中音区、高音区。

音速：乐曲中音的运动速度或音的重要频率称为音速，有慢速、中速、快速，速度的各种变化等。

音乐力度：音力的相互关系及其变化称为力度，力度的表现极为多种多样，从强至弱，从逐渐紧张至完全停止，由弱渐强，由强渐弱等。

三、音乐与动作的表现手段：

通过音乐，音乐的各种音调和情调能培养动作表情。如要使音乐和动作能很好吻合，使有表情的动作能与音乐结合那就必须善于选择乐曲，否则就会造成不良后果。一般编动作以前最好先找好一个适合您动作类型的乐曲，然后再按乐曲的情调各级各句不同的变化编动作，但现在一般还是先有动作再配音乐，而在课中就主要是用这一方式，但无论用那种方式，都必须能正确地确定音乐的性质，分析音乐的各因素与动作的性质，才能使其配合。

如：以用力动作组成的男子健美动作用一个抒情的乐曲就显得很不和谐，而使动作失去了感染力。

做猛烈的大幅度的摆动动作对採用快速度的音乐就使人感到忙乱。（一个预备姿势作平反）。

肌肉紧张度逐渐增加的动作就适应于音力的加强，这就能把动作做得富有表情，相反，柔和而圆滑的动作若在音力急剧增加的条件下来做，就觉得生硬，缺乏表情，而用连贯而圆顺的音乐来伴奏就显得鲜明，连贯。

再举几个简单的例子：用一个跑步的曲子做走步会有什么感觉，用一个波利卡舞曲做变换步就不合适，用东跳滑冰舞就觉得格外轻松。

下面就具体讲一下音乐与动作的表现手段：

音乐：

1、速率的相互关系——：各种速率（从缓慢到急速）及其多样的配合。

动作：以各种不同的动作速率，不同速度的动作多种的配合。

2、音乐的进程——：音量及其变化如：强、弱、逐渐增强、逐渐减弱、突然增强，连续、断续等。

动作：用肌肉紧张程度的变化，动作的急剧、圆滑、连贯、断续的等来结合。

3、音乐的形式——：乐曲的结构，如：乐段、乐句和乐节。

动作：在团体、个人的成套动作要符合音乐的形式，无论动作的开始、结束、组织结构的发展和完结都要完全适应于乐段、乐句和乐节。

4、音乐的旋律——：音的高低变化。

动作：应适合于音乐的旋律，随着音由低至高的变化，身体部位也可由低至高，或动作范围由小到大。

动作因素与音乐表现手段的比较表

（表见次页）

动 作 因 素	音 乐 表 现 手 段
1、速率和不同的速度。 2、由一种速率到另一种速度的过渡。 3、宽慢动作。 4、快而且突然的动作。 5、速率减慢。 6、肌紧张程度变化。 7、强烈紧张。 8、完全放松。 9、紧张程度逐渐下降。 10、紧张程度逐渐增加。 11、柔和动作。 12、激烈而且突然的动作。 13、动作的重点。 14、不同的节奏。	1、从行板至快板。 2、渐快。 3、广板（慢、宏大）。 4、活泼、敏捷、快速。 5、渐慢。 6、力度即音力变化。 7、最紧张。 8、最弱。 9、渐弱。 10、渐强。 11、圆顺。 12、不连贯。 13、特强。 14、节奏的变化即长短不同的音相交替。

3. 艺术体操自选动作编排的原则

刘 英

“自选动作”应在竞赛过程中给人一种新颖、轻快和动人的鲜明感，因此，就要求动作优美，开朗大方，活泼轻快，并且前后动作很自然的相互衔接构成一幅美丽的图案，同时动作一定要准确无错误，并且能够以高度的质量来完成每个动作，如此才可获得较高的评分。

一个运动员的自选动作如果编排得是科学而合理，它就具体的反映了教练员的业务水平和运动员的技术水平、艺术水平。

以及思想方法的逻辑性等，因为自选动作的组成，绝大部分是运动员所喜爱而又比较熟练有把握的动作，所以它时常能表现出一个运动员的创造能力和组织能力以及训练水平。为了更好地编排出一套合于裁判观点的自选动作，每个教练员应通过运动员编排自选动作，给予这方面的知识，使其能独自创造性的根据裁判上的要求，进行编排工作。

在自选动作编排的原则上和竞技体操基本上相同，但也有差异的地方，这是由于艺术体操的性质特点而决定的，（在评判规则上，艺术体操裁判的特点，也稍与竞技体操不同。）这就使得艺术体操的自选动作必须吻合于评判的特点和编排的要求。

在艺术体操评判过程中，不仅要完成练习的技术评分，而且要对动作与音乐的协调性评分，这是评判工作的特点向裁判员提出了很高的具体要求，这说明不仅对完成练习时发生的各种微小的技术上的错误进行评分，同时还应细腻的判断每个运动员是否充分的完成了每个动作，并且动作和音乐的性质是否相吻合，是否有节奏，有力量，是否柔软和突出的体现了每个动作的特点等。因此，裁判时除了给动作完成质量进行评分外，正要对下列的几个方面评分。（对整套和个人的自选动作）

- 1、动作的组织结构。
- 2、图案和路线的准确性。
- 3、动作的整齐和一致性。
- 4、动作的难度和数量。
- 5、音乐的选择。

所以自选动作应根据裁判上的要求，由各种不同的而是主要的动态的单独动作，组成优美又新颖的成套练习，这就是自选动作的根据和编排的原则，如果不根据裁判上要求进行编排

自选动作，即将会使自选动作遭到失败，因此我们要经常的教育运动员按照裁判规则的要求来进行编排自选动作，这是很重要的一点。

一、组织结构

历次的体操比赛进行中，每当一个优秀的运动员在高度发挥创造性所编的自选动作，常给人以新颖、轻快和动人的鲜明感，尤其是各个单独动作和联合动作及舞蹈手法与各种转体、跳跃，技巧性的动作连接起来组成一套具有独特风格的自选动作时，即给裁判员和观众留下一个完善的印象，但也曾发现某些运动员在自选动作中缺乏某一个类型的动作，如舞蹈步和新颖的协调性的练习，同时动作的编排也不够合理，或风格上有所欠缺，这就影响了整套操的连贯性，和前面不能构成一个系统而有机的联系，因而从裁判观点上对这个缺点，应在组织结构上给予适当的扣分，因而在编排上要注意以下几个问题。

(1) 上下动作的排列和顺序应使其成为有计划有目的的分部和有机的联系。

(2) 动作的连接要圆滑而自然，要使其成为一个完美的整体。故上一个动作的结束姿势即为下一个动作的开始或预备姿势。不可上下动作不连贯或另乱、片断。

(3) 将优美或难度大的动作，要相间的排列，避免同类型的动作集中地编排在一起。

例如：所有的翻腾动作或跳跃动作、转体动作要相间地错开编排较为合理。

(4) 充分地采用舞蹈步法，以丰富自选动作的内容和风格。同时，是有计划有目的的分部在适当的地方。

例如：在自选动作中，可使舞蹈步法作为动态动作间的调节运动量的一个手段或者作为上下运动间的连接的桥梁动作；

或者以此做为复杂其自选动作的构图(路线)等々。

(5)自选动作应根据每个运动员的性格、喜好、身体素质的优缺点以及技术的特长等进行编排各种不同风格,不同类型的自选动作。

例如:身体稍矮或稍胖的人不宜做过多的静止和振幅小的动作,要选振幅大的和轻松活泼的动作。

二、图案和路线

艺术体操有单人和集体的比赛两种:

(1)在集体比赛时,成套自选动作均需有各种复杂优美的队形变化,但在图案的变化过程中,如发生图案不整齐和全体运动员动作不一致时,裁判员针对这个错误应给予适当的扣分。因此在编排自选动作时,不仅要注意图案(队形)的变化合理整齐,同时更要注意每个动作在变化中的效果,并根据产生的效果,以取舍队形的图案。

例如:成套的练习,应采用图案易变并能清楚地显示出各种队形变化,可以使全体运动员动作整齐一致,否则就会因队形变化过难而产生缺点和错误。裁判员则应按错误的大小不同给予适当的扣分。所以集体操的队形变化,应保持易变、新颖、美丽的图案。

(2)个人自选动作的路线,应新颖而复杂。一个复杂而又新颖的路线常给人以鲜明感,并在组织结构上,也会获得较好的得分。这同样也是能反映一个运动员的创造力图案的艺术修养。

例如:国家体操队和捷克斯洛伐克巴萨克娃的自由体操路线等,都较为优美和复杂。这个问题在自由体操中非常重要。因此一个优秀的运动员应严格地对待这个实际的问题。在国际比赛中,我国运动员,在过去竞赛中曾是路线简单欠变化的,

因而或多或少的在自选动作的结构上曾被扣分。

三、动作的整齐和一致性

这主要对集体比赛的项目而言，在艺术体操团体操中，这是非常重要的。因为这将牵连看整体的得分。

例如：一个人做错了动作，不仅只对他个人进行扣分，同时还要对全队的 consistency 进行扣分。因而在选择某些动作时，应考虑运动员的各种特点（身材、身体素质、训练水平等。）

例如：有些单位做绸带操时，曾有个别运动员被绸带缠了身体。这不仅对该运动员所犯的 error 进行扣分，同时还对整体的一致性扣分。这样就多少会影响全体的得分。

因而，动作的一致性和整齐性、队形变化的一致性和整齐性，是非常重要的，应该把它放在首要地位，它会影响成绩的胜与败。

四、动作的难度和数量

当前，在团体操比赛自选动作中，应向难度大、质量高以及动作形态美三方面努力。三方面应同等并重，忽略任何一方面皆为不可。如此才可将来团体操的水平向前推进一步。

(1) 在将来的团体操自选动作中，应加大难度；目前为了赶上世界团体操的技术水平，就应在今后自选中，增加动作的难度和数量。否则即不能获得较高的得分，同时目前各地团体操虽有所提高，但还应向体育技能的尖端努力。

此外，动作风格的新颖也是十分重要的问题，如果开始姿势和结束动作以及具有高级组难度的动作，为别人从未作过的，并且有独特风格的，即能获得较高的成绩。

例如：三个手翻动作连接挺身后空翻或团身后空翻等动作，即为高级组的动作。所以在编排中，难度大的动作应增加数量。因增加数量的本身也说明了一个运动员的技术水平和教练员的

教练水平。同时在竞赛过程中，运动员万一完不成难度大的动作，即还有另一个高级组的动作做补充，否则即会因难度降低被扣去若干分。同时，至今后也应该往难度大这一方面努力，以便使我们国家的艺术体操和体操获得更大的提高。但不可忽视动作的质量，如果单纯地追求难度而不求动作质量，这也是“得不偿失”的事。应在力求难度的同时，还要特别注意动作完成的质量和美的问题，三者忽略一面以为不可。

(2) 应采用艺术形态的动作，应引起每个教练员和运动员的注意。在练习过程中要每个动作完成的都具有可塑性。目前我国体操运动员，虽然在这方面有所改进，然而进步的速度尚欠显著。在过去举行的国际比赛中，我国运动员有以下几个特点：

优点：①、年龄轻、身体轻巧：其它国家像中国运动员这样年龄轻，身体轻巧，体形匀称的运动员还尚少。

②、身体素质也较好：从灵活性、柔软性，协调性方面来衡量我国的体操运动员，也有独特之处。

缺点：①、艺术性差：动作不美，因而得分不高。

②、动作质量低：小毛病较多，因而扣分多，影响了运动成绩。根据去年欧洲体操锦标赛来看，捷克斯洛伐克的体操运动员的特点是：难度高、动作构图复杂，苏联的运动员动作优美准确，无错误，开腿大方，具有艺术的可塑性。

因此，关于动作难度、质量、艺术性这三方面，我们应该创造更好的道路，既有捷克斯洛伐克的难度，又有苏联体操的艺术性。否则我们就不能在国际竞赛中获得优异的成绩。因此除艺术体操外，在竞技体操中，每个运动员应以艺术体操、芭蕾和古典舞的基本训练来丰富自己的自选动作，并使自选动作具有独特的风格。同时应以这三个科目为训练动作姿态和增