

体操文集

一分册

艺术体操

成都体育学院情报资料研究室

说 明

《艺术体操文集》所收集的内容为本院馆藏国内最新艺术体操资料。按发展趋势、理论，大、中学校教学，一般性、竞技性，规则，成绩，身体素质，个人和团体自选动作编排，技术等级标准等47篇文章。文集可为广大体育工作者提供最新信息，便于教学、训练和科研工作。

在选编过程中，曾得到我院体操教研组蒋美珍教授的指导，在此表示感谢。

本册编选工作由胡莉庆同志负责，刘方华同志绘图，由于时间短，水平有限，难免有错误和遗漏，欢迎批评指正。

成都体育学院《体育专题文集》编辑组

84年9月

目 录

概 述

| | |
|-----------------------|------|
| 艺术体操概述..... | (1) |
| 略谈艺术体操..... | (3) |
| 艺术体操——最年轻的奥林匹克项目..... | (4) |
| 韵律体操——奥运会的新项目..... | (6) |
| 艺术体操的由来和发展..... | (7) |
| 日本艺术体操简介..... | (9) |
| 艺术体操的发展趋势..... | (12) |
| 艺术体操的开展概况..... | (16) |
| 浅析我国艺术体操技术发展现状..... | (18) |
| 艺术体操动作的发展趋势..... | (23) |

基 础 理 论

| | |
|---|------|
| 浅谈艺术体操对发展一般耐力的作用..... | (27) |
| 浅谈艺术体操的价值与教学..... | (31) |
| 对艺术体操运动员各项身体素质水平的评价..... | (34) |
| 怎样培养年轻运动员、即如何选材..... | (40) |
| 高等学校艺术体操课的运动量分析..... | (44) |
| 1979年美国艺术体操队运动员部份形态、生理特征..... | (47) |
| 我国体育学院优秀艺术体操运动员形态、素质、机能有关选材判别分析的探讨..... | (48) |
| 有经验运动员训练的问题..... | (51) |
| 成套动作的编排、音乐及特殊性问题..... | (56) |
| 艺术体操训练中的“困难”年龄期..... | (59) |

大、中 学 校 教 学

| | |
|-----------------------------|------|
| 艺术体操是大、中学校女生体育课的重要教学内容..... | (62) |
| 八年级的艺术体操教材(球练习)..... | (64) |
| 在中学女生体育课开展艺术体操、舞蹈教学初探..... | (70) |
| 对中学女生进行艺术体操教学的点滴体会..... | (73) |
| 艺术体操教学..... | (76) |

| | |
|----------------------------|------|
| 高校女生艺术体操教学点滴体会..... | (78) |
| 大学艺术体操教学..... | (79) |
| 浅谈高校女生艺术体操选修课..... | (81) |
| 谈谈艺术体操如何在普通高校女生中开展..... | (84) |
| 艺术体操简介及其教法..... | (87) |
| 体育院校应给体育系男生开设并上好艺术体操课..... | (96) |

一般性、竞技性

| | |
|---------------------|-------|
| 艺术体操基本动作练习..... | (99) |
| 一般性艺术体操动作的介绍..... | (103) |
| 浅谈艺术体操中的“大跳”技术..... | (109) |
| 艺术体操中圈操的基本技术..... | (112) |
| 艺术体操——球操入门..... | (115) |
| 艺术体操器械抛接技术初探..... | (120) |

个人和团体自选动作编排

| | |
|------------------------------|-------|
| 艺术体操个人成套动作的开始动作和结束动作的编排..... | (128) |
| 浅谈艺术体操团体自选动作的编排..... | (132) |
| 艺术体操自选动作编排和训练的点滴体会..... | (135) |
| 艺术体操团体操创编初探..... | (137) |
| 竞技艺术体操之一——团体赛..... | (140) |

规则、成绩、等级标准

| | |
|---------------------------|-------|
| 艺术体操比赛规则问题解答..... | (144) |
| 第10届世界艺术体操比赛简讯..... | (144) |
| 第11届世界艺术体操锦标赛成绩..... | (145) |
| 苏联1981~1984年艺术体操等级标准..... | (146) |
| 十六国艺术体操邀请赛..... | (147) |



艺术体操概述

(日) 远山喜一郎

艺术体操在体育运动中具有什么性质，怎样进行呢，下面分别简略的加以阐述：

一、竞赛的本质

艺术体操的目的是什么，向那个方向发展才算理想呢？明确这个基本问题是重要的。如果不明确的话，就像船出港没有指南针一样，是不能到达目的地的。

(1) **艺术体操的名称**。艺术体操是体操竞技化的运动名称，最初的原意叫现代体操，后改叫现代节奏体操以及节奏竞技体操直到现在。

这样再三的改变名称与体操比赛有关系，其中，比赛性质不明确是变更名称的原因。我们参加国际比赛，对性质、任务、方向性等毕竟没有得到正确的回答，这就是现状。如果只是做好了，不能说只要做动作就取胜了，首先要明确为什么那样做，否则就不能取胜。

(2) **动态体操**。怎样理解艺术体操，怎样才算完成的好呢？明确这个问题，对今后的发展是极为重要的。所有的运动都有基本动作，其中那个动作都有优劣之分。艺术体操是以动作为主的运动，是以节奏为生命的比赛，出色的表演可以说在于身体的表现。

然而，艺术体操有持轻器械的，也有不持轻器械徒手项目。与体操比赛的自由体操动作不同，不允许加技巧倒立和翻腾动作，表演时间长，使用各种轻器械，每个项目都有音乐伴奏。

不经常参加训练的人动作不准确，通过练习要养成有节奏的动作，并且要精雕细刻，使之达到美。这样必须对超C组动作给予评价。发展难新动作，进一步提高动作质量，达到美的极限，这才是艺术体操的本质。

(3) **节奏与轻器械**。艺术体操是重视动作节奏的体操，可以说轻器械是最适合这个项目。原来的体操已形式化了，徒手的动作做出来不合理，表现的方法已完结。可是，如何使用轻器械，不自然的动作和多余的用力，就不能很好地操作轻器械，因为轻器械的动作是最自然的动作，操作时不能有任何的障碍，身体要自然地做动作，而且轻器械是身体的一部分，是手脚的延长。做动作轻器械掉下就算失败。外国的有名运动员也不能不考虑掉轻器械，不掉轻器械要靠手的感觉。另外，使用轻器械是很有趣的，内容丰富，动作变化多样，技术高，难度大，变得更加竞技化了。

轻器械是很有趣的，符合了特点效果就特别好。然而轻器械的研究，技术的提高是一致的，形状，色彩等详细的研究就是非常重要的。

(4) **世界的动向**。参加国际比赛，要经常着眼于世界，看清世界形势，必须努力跟上时代潮流的发展。特别是在我国由于地理条件，国际交流困难，情报交流不方便，进行国际交流更加重要。可是，现在的艺术体操动向，最大的区别是艺术体操动作和杂技动作方向已形成两个方向，在这之前已讲过名称的变更，问题是对于艺术体操认识含糊。可是，哪些是正确的呢？哪些是不正确，动作的技术和运动的技术决不是对立的，在比赛上是相互配合、统一的。

我国的看法，艺术体操是以发展高超的表演动作为主，而且应当创造难新动作，提高技术水平，对高难动作有评价。往往高难的动作谁都能容易分清，而对动作质量的高低有分歧。就要依靠人的丰富经验、见识高，提高裁判员能力来解决别无它法。艺术体操要向技能方向发展。否则艺术体操就失去了生命力。

二、比赛的特点

艺术体操个人或团体比赛是在音乐伴奏下进行，由裁判员的评分决定比赛的胜负。

(1) **竞赛的评定方法**。在体育竞赛中有各种裁判法，艺术体操、竞技体操、游泳、跳水和冰上芭蕾、花样滑冰同样都是根据裁判员的评分来判定比赛的。因此，靠裁判决定发展方向说的并不夸张，它的责任是极其重大的。比赛会的前一天，召开裁判会议进行裁判实习，为的是统一观点进行客观的评价和公正的裁判。

尽管评分存在不足，易出现偏差，但不能是有意识的，在客观评分中也有主观的看法来评定比赛，这也是难免的。真实的评定拳击、摔跤比赛是很难的。最近，为了从公正的角度出发，采用录像方法进行评定，效果很好。对摔跤裁判的争议，经过民主协调取得一致的意见。裁判员的人格，经验丰富和较高的裁判水平，只有这样运动员才能安心的表演，裁判在正确理解规则时进行评分，才能使艺术体操向正确方向发展，技术水平不断得到提高。

(2) **研究可能性**。无论什么样的体育都有比赛，虽然表面上是决定胜负，但是那是在研究人们的可能性，是未知的创造与发现。有“学无止境”这样一句话，但是未知世界是无限的。因为这是挑战，向着新事物开发才能不断进步，那是人们的品质。巴斯罗说“人类要不断的进步”，如果满足现状，就意味着退步。不断的发展下去才有生存的意义。

在艺术体操中节奏变化，使动作艺术有提高，一方面考虑创造难度技术，发展C组动作，如果看世界锦标赛，就会知道各国特有的新技术不断出现是常事。只学习别人的形式进行重复，无论如何也不能取胜。只有自己亲自创造新技术，自觉地开创胜利的道路。一方面要研究技术和动作两个方面，研究的最大可能性是练习。不是靠天才取胜而是靠练习。因而，人的个性不是模仿，而且要求有独创性。具有别人没有的特点才有存在的意义和价值，才受到信赖和尊敬。

(3) **美是艺术体操的生命**。由于运动项目不同，它的特点也不同，艺术体操是“动作幅度大技术高超的艺术，把表现美做为生命”的很好体育项目。也可以说是动作的艺术，身体动作好像作诗及像划画一样美。

虽然人们都向往美，追求美，但是女子从心理上要求更强烈，比赛要求动作姿态要优雅。只有身体表现的题材协调优美，形成技能，多样化的动作和节奏的变化，高超优美的动

作才能吸引观众。要吸引观众，不但要有引人注目的高难和快速动作，而且运动员在表演场地上表演要富有很强的表现力，感觉好了，动作有味了，技术熟练等，归根结底在于动作自如，表现技术熟练。

初学者和技术不熟练的人只模仿动作，不但不美，而且动作是非常难看的，因此不但要找出自己的缺点，而且在表现能力等方面也要严格要求。另外，优雅的表现不但是必要的，而且从动作外在美到动作内在美表现都要自然，熟练和优美才能给人以美的感觉。

(4) **音乐伴奏**。在原始时代，舞蹈和音乐是一致的，节奏完全一样。因而，古代人在唱歌的时候，不仅要有表情而且必须全身活动，音乐和舞蹈是不能分离的。写华尔兹舞和探戈舞等乐曲名的同时，也意味着已经开始进行各种舞蹈动作，说明两者是边保持边进步的密切关系。在现代的歌唱家中，包括普及电视在内，不用说表情，很多是手舞足蹈。

今天，广播体操开始有音乐伴奏，美的表现在体育里被很多项目所采用。艺术体操是以节奏动作为主加上音乐伴奏效果更好，这个作用是非常重要的。那些音乐，因为是伴随主人公表演，以音乐表现表演者的心理，给以热烈的气氛，所以音乐必须建立在表演的基础上。一个好的音乐，不仅和表演协调，而且能使观众悦耳爱听，使美的旋律长久留在记忆之中。体操家和音乐家必须密切合作，进行研究，才能作出符合体操要求，吸引观众的名曲来。一方面，因为音乐伴奏阻碍艺术体操的发展，所以要把伴奏曲子制成录音带，举办伴奏方法的学习班。

选自《体育译文》 83年3期 沈阳体院

略谈艺术体操

王钱琴 袁丽丽

艺术体操在我国是一项新兴的运动。它于五十年代传入我国。目前，在美国、英国、法国及其它西方国家人们把它称为“现代韵律操”，在日本则称它为“新体操”。不管人们怎样对其命名，但是它的内容及特点却是相同的，即运动员（集体或个人）徒手或手持轻器械，在和谐的乐曲伴奏下做出各种优美的动作，因此，它成为当代女子独有的一一竞技运动项目。

艺术体操于十九世纪末起源欧洲，直至二十世纪四十年代才被列为竞技运动项目。在1948年、1952年和1956年的三届奥运会的竞技体操比赛中，已有个人和团体器械操，这是艺术体操在国际比赛中的最初形式。这一运动项目在1963年被国际体操联合会正式承认为女子比赛项目，并在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。根据国际奥委会的决定，从第23届奥运会起，艺术体操将被列为奥运会的正式比赛项目。目前，在世界性比赛中，保加利亚和苏联等国的艺术体操水平为高。

艺术体操在我国第一次出现于1956年在天津举行的全国体操锦标赛上，当时只有团体项目的表演；而作为正式性竞技比赛则是1980年在北京体院举行的首届艺术体操比赛。现在，

每年都有全国性比赛，去年九月在上海举行的第五届全运会上，亦将它列为比赛项目。

艺术体操可分一般性和竞赛性艺术体操两种。前者的主要任务是增进健康，促进其正常发育，发展灵敏、柔韧、协调等素质，塑造健美体型、体态，增强练习者的音乐感和表现力，使其更朝气蓬勃。

一般性艺术体操是以自然和协调的动作为基础，其动作难度和肌肉工作强度较小，它的形式多样，器械较多，不受场地的限制，很适宜在大、中小学校的女学生中开展。

竞技性艺术体操则是在自然、协调的动作基础之上、以更优美和高超的身体动作同器械动作相结合、在乐曲伴奏下所进行的个人和团体的一种竞赛。

竞技性艺术体操有绳、圈、球、棒、带五种；有时间（个人为1分至1分30秒；团体为2分30秒至3分）、场地（12×12米见方的地毯或地板地）、人数（个人及6人团体）和器械规格等要求。每年比赛的项目由国际体联规定，个人为四项，团体比赛每队必须由6名运动员组成，器械的选用也是由国际体联规定，选用一种或两种器械。

艺术体操比赛有特定规则要求，一套动作必须包括8个难度（6个中难、2个高难），缺少1个难度，则按规则进行扣分；高难为1分，中难为0.5分。难度动作是由徒手动作结合器械动作构成，否则就不成其难度。徒手动作包括：走、跑、跳、转体、平衡、波浪及身体弯曲等；器械动作的各项都有其共同点——一般包括摆动、绕环、转动、抛接；但又有其自身特点，持球可做拍、弹；持火棒可做打击等动作。判断难度主要看徒手和器械的结合价值；此外，还要看动作编排的流畅程度，动作的优美性及个人的风格等。

艺术体操全套的动作评分从0分至10分制，计算单位为0.1分。个人比赛时的裁判员为1名裁判长、4名裁判员；裁判长不参与评分，只起组织作用，而由4名裁判员评分。评分时，删去最高和最低分，取中间两个分数的平均值为运动员最后得分。团体比赛基本相同，但分A组裁判员和B组裁判员。A组评编排分，B组评完成分，最后A组分加B组分为团体赛最终得分，满分为20分。

艺术体操比赛的个人或团体赛都有预赛和决赛。个人预赛的四项得分为最后全能总分；单项取前八名再进行单项的决赛，团体有两次预赛一次决赛。

总之，艺术体操是一项双重的运动，它既是一门艺术，又是一项运动，它是艺术与运动的综合体，它不但保持了体育运动的技巧性，又增添了舞蹈芭蕾的艺术性。

艺术体操在我国开展得比较晚，但由于它的内容很适合青少年女学生的生理和心理特点，因此，她们很喜爱这项运动。近几年来，在我国的几个大城市中，艺术体操已普及到中小学校。

选自《北京体育》 84年3期36页 北京市体委

最年轻的奥林匹克项目

艺术体操这个年轻的运动项目，自从第一届世界艺术体操锦标赛举行以后的18年当中，已

经发生了很多变化。现在，世界锦标赛的秩序册中所包括的只有手持器械的练习，计有：绳、圈、球、棒和带。在个人全能比赛中，女运动员必须完成四种手持器械的自选练习，第五种器械做为队比赛（集体项目）的内容，包括一种或一种以上的手持器械的编排。1963年和1965年举行的世界锦标赛还没有规定内容和集体项目练习，只进行了自选和手持器械练习的内容，没有明确规定器械的规格和质量。第一个主要的改变是在第三届世界锦标赛上（1967年在哥本哈根），个人的规定内容和集体项目比赛被做为惯例定了下来。手持器械的规格和新规则也定了下来，个人项目包括：规定比赛为绳。自选：圈和绳。集体项目：自选圈。

1969年在瓦尔那，个人项目___规定：球。自选：圈、绳。集体项目___自选：球。

1971年在哈瓦那，个人项目___规定：带。自选：绳、球、圈。集体项目___自选：三球和三圈。

1973年在鹿特丹，个人项目___规定：棒。自选：球、圈、带。集体项目___自选：绳。

1975年在马德里，个人项目___规定：规定内容的自选棒。自选：圈、球、带。集体项目___自选：三球和三绳。

此后紧接着世界锦标赛上的规定动作被废除了。

1977年巴塞爾，个人项目___绳、圈、球、带。集体项目___棒。

1979年在伦敦，个人项目___绳、球、棒、带。集体项目___圈。

1981年在慕尼黑，个人项目___绳、圈、棒、带。集体项目___三球和三带。

坚持女性特点

场地的使用范围也影响着运动员完成动作的评分，无论是在直线和回转，简单的跑动或高级的联合动作（例如：器械抛在空中时的跑动，或完成转体，或在器械腾空阶段中跳等等），在组织编排上要做到分布匀称。音乐和动作之间如不协调，扣分可达1.00分。音乐只能用一种乐器演奏。从七十年代中期开始，在比赛中出现了一组新的动作：即称为“近似技巧的动作”。这个意思就是技巧动作只能用在体操中，而不能用于艺术体操。正因为这样，后空翻、手翻、手翻转体、后手翻等在艺术体操中是不被承认的。如果出现了这类动作，则每出现一次扣1.00分。属于“近似技巧的动作”，我们可以从下面四类动作中进行选择：

___ 滚动中直接转体。

___ 单或双手支撑的摆起，但腿必须是不经过垂直部位的。

___ 没有明显停顿的劈腿。

___ 胸滚或肩支撑滚动。

一套动作可以包括三个上述动作，如果出现更多则要扣0.50分。对技巧动作的裁判，十分重要的着眼点是这项运动的女性特点和优美的运动姿态。为此，这些近似技巧的动作没有难度意义（虽然相当困难），只是为增加练习的独特性而已。做为一个女运动员必须解决非常困难而又是多方面的课题，她们应该达到一个舞蹈家同等的水平，她们必须懂得如何在保持器械不间断运动的同时去旋转、跳跃、高举腿，并在同一时间进行体操能够完成的最灵巧的变换，所有这些还应当同时富有情感、艺术表现力，并显示出体操运动员的个人风格。

总的来说，显示出高水平比赛所需要的个人实力，包括有：摆动、力量、难度动作的控制

制，变化上的活力、独特性、灵巧、丰富的技术知识以及容貌方面的个人表现能力。

选自《体操》 82年1期39页 体操协会

韵律体操奥运会的新项目

维·梅利克——卡拉莫夫

苏联国家队主教练薇拉蒂娜·巴坦在一次与苏联新闻社记者说：“国际奥委会在去年夏季的莫斯科会议中作出关于在奥林匹克项目中列入韵律体操这个决议受到苏联的欢迎。“值得承认的是过去若干年，世界上的韵律体操变得愈来愈流行了。”今天来自各大陆的40个国家的运动员们参加了各种比赛，其中包括已经举行了十届的世界锦标赛，所以，从奥林匹克中所提出的——一个运动项目必须在三个大陆和不少于25个国家开展的这个先决条件来讲已经远远超过了。

问：奥林匹克韵律体操的计划是什么？

答：根据奥委会决定，开始时每个国家派三名选手。运动员们只在个人全能赛中争夺奖章，我们不妨想一想，世界锦标赛除了全能奖章以外，还有个人单项和团体的奖章。据我们看，开始时规模不会很大，但将来奥林匹克赛上奖章的数字将会增加的。

问：能否请你叙述一下这个运动项目的特点？

答：韵律体操是一种由女孩子们拿着器械随着音乐伴奏表演的项目：球能发展柔顺的动作，圈的高抛动作需要勇敢的精神，而火棒必须有极好的协调性，绳则需要有好的灵活性。还有手持六公尺长的彩带操，它的技术最复杂，运动员的手或手臂的每个停顿，即使是一秒钟的停顿，也要被扣分。裁判员根据体操运动员的动作与器械的结合和音乐的选择评分。

在许多国家里韵律体操非常受到女孩子们的喜爱。韵律体操的正规训练时期能增进妇女的体形和姿态，韵律体操不会使肩膀太宽或腿的肌肉太发达，而能帮助女孩子们变得雅致。对韵律体操来说，运动员的身高是不关重要的。上二届世界锦标赛上，苏联的格丽玛·舒菇鲁娃和伊丽娜·德尔优吉娜被认为是现代体操的典型运动员。她们自有特点，各不相同。前者小巧，身高1米56；后者高雅，身高1米68。

问：韵律体操是一种艺术还是一种体育运动，这个问题已经讨论了很久，争论的结果是什么？

答：对花样滑冰、自由体操和花式游泳也同样地进行了长时间的争论——换句话说，也就是所有这些运动项目都有音乐伴奏，结合舞蹈设计。我想，所有巧夺天工的创造，即使是举重或田径运动的表演，也是一种艺术。这些完全取决于你是如何理解的，但是你必须常常记住，体育运动如果没有比赛是不可想像的。

问：哪个苏联运动员会有机会代表这个国家去比赛？

答：这个队正在恢复活力。因此现在很难作出任何预测。但是，如果这些运动员的情况中没有什么特殊变化的话，我们把去奥林匹克的希望寄托在全苏冠军，18岁的叶丽娜·托马

斯和苏联杯获得者，19岁的伊丽娜·黛维娜身上。

问：你认为谁是苏联选手的主要对手？

答：首先是社会主义国家的体操运动员，特别是保加利亚的。1980年在阿姆斯特丹（荷兰）举行的欧洲锦标赛中保加利亚队获得了全部金质奖章，这就是很好的证明。西德的韵律体操运动员们也很强。西班牙和意大利也都有很好的韵律体操运动员。荷兰的女运动员有很多是有前途的。我们也必须估计到未来的奥运会东道国美国的韵律体操队的才华。

选自《体操资料》 82年4—5期39页 中国体操协会

艺术体操的由来和发展

吉林省体委训练竞赛处 刘跃童

艺术（韵律）体操是运动员徒手或持轻器械在音乐伴奏下进行动态造型美的艺术与体操相结合的体育运动。它着重给人以形体美、动作美、装饰美、精神美的享受。艺术体操是目前国际上新兴的一个女子体育项目。从1984年开始，将成为奥运会的正式比赛项目。为了做好迎接奥运会的准备，国家体委决定：今年第五届全运会增加艺术体操比赛项目。这标志着艺术体操的发展进入一个新阶段。艺术体操做为一个女子特有的独立的竞技运动项目，目前虽然还很年轻，但是它的历史源远流长。

艺术体操在没有成为一个独立的项目之前，是竞技体操的一部分。竞技体操又是体操的基本内容之一，所以追述艺术体操的由来，离不开体操发展史概况。艺术体操发源于欧洲，古希腊是欧洲文明的摇篮，古希腊体操是欧洲体育的源头。古希腊人很崇尚体育，那时体育是与军事紧密结合的。余暇进行体育活动，竞技优胜者预示着在战场上是英勇善战、威力无比的英雄。那时的战争已从血亲复仇，发展成为掠夺财富的战争。俘虏不再被杀害，从而变为奴隶。参加大型体育竞技赛会者，多为社会地位较高的人，而奴隶只能替参加赛会者备马、领奖品。这种传统发展成为大型祭祀竞技会——古代奥林匹克竞技会（一直流传了一千多年）。当时的竞技会均限制妇女出席。中世纪是体操的黑暗时代。十九世纪中期，在法国出现了阿摩累斯体操学派（这一体系是在拿破仑发动战争后），资产阶级力求提高军事力量，进行分类的军事体操练习。其分类中加入音乐、舞蹈等新内容，成为现代艺术体操的萌芽。1881年由比利时、荷兰和法国联合倡议建立了国际体操联合会，曾举办国际体操比赛。1896年在希腊举行了近代第一届奥运会，当时已有竞技体操比赛项目，但还是不许女子参加比赛。十九世纪末，一些体操界代表人物提出解放妇女，试图通过音乐、舞蹈等手段，针对妇女生理、心理等特点，发展女子的柔韧性和优美姿态，解决美育教育问题。1904年第三届奥运会，竞技体操为比赛的一部分，第一次有妇女轻器械火棒操的比赛。此后，时有时无，直到1956年十六届奥运会，才有女子团体轻器械操的比赛。从第十七届奥运会开始竞技体操定为男子六项，女子四项。从此艺术体操在国际比赛中失去了立足之地。直到1962年艺术体操正式被国际体联承认。1963年在匈牙利举行了第一届世界艺术体操锦标赛，此后每两年举行一次。1981年在西德慕尼黑举行了第十届世界艺术体操锦标赛，今年11月第十一届世界艺术体操锦标赛，将在法国的斯特拉斯堡举行，为推动艺术体操的发展，国际体联设立

艺术体操技术委员会。目前，世界性艺术体操比赛有奥运会、世界艺术体操锦标赛、艺术体操世界杯赛、艺术体操欧洲锦标赛、四大洲艺术体操锦标赛等。在世界各国艺术体操的发展中，苏联、东欧的保加利亚、捷克等国是多次世界艺术体操比赛的佼佼者。北美的加拿大，亚洲的日本、朝鲜，可与东欧诸国相比美。

艺术体操在我国虽然开展较晚，但体操在我国却有着悠久的历史。古代医学名著《内经》中的“导引养身术”，东汉末期著名医学家华佗创编的“五禽戏”，唐末流传的“八段锦”等都类似徒手体操。东汉时期我国民间已有“杠子功”类似现代的器械体操。鸦片战争后，现代体操传入我国。1907年“立志兴中华，学武走东瀛”的徐一冰先生与其他几位留日归国学生一道，在上海创建了我国第一所体育师资学校——中国体操学校。并设女子部，于1908年招收女生入学，培养女子体育专门人材。在那样一个男尊女卑的时代大胆号召女子学文习武是难能可贵的。在国民党反动统治时期，体操发展十分落后，不仅没有群众体操活动，而且是几十年间只举行过一次项目不全，内容贫乏的全国体操表演。解放前我国各大城市极少数学校的体育课中，虽然出现过艺术体操的内容，但是还没有成为一个运动项目。

解放后，我国艺术体操作为运动项目是在1954年。当时中央体院（北京体院），举办了第一期艺术体操进修班，培养了四十名专业人员，他们陆续在各体院开设了艺术体操课程。在1956—1958年的全国体操比赛中，曾包括女子团体操比赛项目。1979年开始，一些体院和部分省市分别成立了艺术体操队。1980年举行了全国艺术体操比赛，1981年举行了全国艺术体操选拔赛，1981年6月我国第一次派代表参加在朝鲜元山市举行的第二届国际艺术体操邀请赛。这次有中国、捷克、古巴、波兰、苏联、朝鲜（一、二队）等国家23名运动员。我国派四名运动员参加。比赛结果，我国选手袁丽丽获全能第12名，诸俭获第13名。1981年10月，我国第一次派完整的艺术体操队，参加在西德慕尼黑举行的第十届世界艺术体操锦标赛。参加比赛总共32个国家，有21个国家参加团体赛，中国团体赛列第16位。个人比赛87人，我国参加三人，全能最好成绩是第24名、31名、和47名。单项最好成绩第19名。

我省的东北师大体育系是吉林省艺术体操的摇篮。五十年代，体育系体操班女生已设艺术体操课程。当年东北师大体育系体操班学生组成的艺术体操队，曾代表我省参加全国56、57、58年全国体操比赛中的团体操赛（获得两次亚军一次冠军）。近年来我省艺术体操落后了，但也得到不同程度的恢复和发展。1982年师大体育系体操班学生又组成代表队，代表吉林省参加了第一届全国大学生运动会艺术体操项目的比赛。这次比赛分甲、乙组进行。甲组是体育学院队，乙组是师范院校队，我省参加了乙组比赛（全国除台湾省外29个省、市、自治区共38个队，302名运动员参加了比赛，还有七个地区32名运动员参加了测验）。这次比赛是我国艺术体操健儿一次大规模竞技盛会，我省团体赛获第9名。个人全能赵栩博第5名，姜桂苹第7名。为推动我省艺术体操的开展，长春市体操协会1982年1月在长春市体育馆第一次举办了艺术体操学习班。长春市体委在1982年举行了全市艺术体操比赛，东北师大、吉林大学、光机学院等艺术体操队都具有一定水平。

艺术体操是一项综合艺术，应积极向其他艺术界学习，并请舞蹈、音乐、表演、造型等艺术家、学者上课，给予指导帮助。艺术体操国际活动频繁，隔年就有世界锦标赛和洲际比赛，并已列入奥运会比赛项目，还有双边活动，需要我们注意国际动向，争取多参加国际比赛。艺术体操应在尽可能短的时间内在四大洲比赛中赶上日本，冲出亚洲，再走进世界强国之列。

根据中国女子竞技体操的水平和中国女子特点，苗条灵巧，体态俊秀等，优越的客观和自然条件，不久将来，我国的五星红旗一定会在国际艺术体操舞台上升起。

选自《吉林体育科技》83年3期 吉林体科所编

日本艺术体操简介

翟庆元

一、概况

艺术体操是一个新兴的体育项目，目前正在世界许多国家蓬勃开展。日本把艺术体操叫做“新体操”，据日本文献资料记载，昭和初期就已经使用了。那时的“新体操”是对近代体操——德式体操、瑞典体操、丹麦体操……的综合叫法，现在的“新体操”，是指国际上当前开展的：

Modern Rhythmic Gymnastics（现代韵律体操），最近国际上已经统称为Modern Rhythmic Sports Gymnastics。

日本是亚洲开展艺术体操较早的国家，也是亚洲水平最高的国家。从1969年起，他们连续参加了7届世界艺术体操锦标赛，并连续两届保持了世界第四名。目前若把世界各国的艺术体操水平以“格”来划分，日本属于第一格，同一格内有保加利亚、苏联、捷克，日本居第四位，（以上为第十届世界艺术体操锦标赛的前四名），下表是日本历年参加国际比赛的情况，从中可以看到日本艺术体操成绩的提高过程。

日本参加历届世界艺术体操锦标赛成绩情况表

| 届数 | 何年举行 | 举行地点 | | 日本团体名次 | 备注 |
|-----|-------|------|------|--------|--------------------|
| 第一届 | 1963年 | 匈牙利 | 布达佩斯 | | 前三届 比赛 日本没参加 |
| 第二届 | 1965年 | 捷克 | 布拉格 | | |
| 第三届 | 1967年 | 丹麦 | 哥本哈根 | | |
| 第四届 | 1969年 | 保加利亚 | 瓦尔那 | 第五名 | |
| 第五届 | 1971年 | 古巴 | 哈瓦那 | 第五名 | |
| 第六届 | 1973年 | 荷兰 | 鹿特丹 | 第七名 | |
| 第七届 | 1975年 | 西班牙 | 马德里 | 第二名 | |
| 第八届 | 1977年 | 瑞典 | 巴塞尔 | | 资料不详 |
| 第九届 | 1979年 | 英国 | 伦敦 | 第四名 | |
| 第十届 | 1981年 | 西德 | 慕尼黑 | 第四名 | |

从第十届世界艺术体操锦标赛成绩来看，可以认为日本的艺术体操是世界水平的。下表是其与前八名国家的成绩对比。

但在第十届世界艺术体操锦标赛中，日本的个人全能成绩均不突出，只获得了第十一名（木村美桂枝）、第十二名（山崎浩子）。山崎浩子是日本国内的全能冠军。

日本与前八名成绩对比表

| 团体分名次 | 国 家 | 分 数 | 对 比 |
|-------|-------|---------|---------|
| 第一名 | 保加利亚 | 38.575分 | -0.650分 |
| 第二名 | 苏 联 | 38.350分 | -0.325分 |
| 第三名 | 捷 克 | 38.150分 | -0.125分 |
| 第四名 | 日 本 | 37.925分 | |
| 第五名 | 西 德 | 37.075分 | +0.850分 |
| 第六名 | 波 兰 | 36.950分 | +0.915分 |
| 第七名 | 西 班 牙 | 36.900分 | +1.025分 |
| 第八名 | 意 大 利 | 36.450分 | +1.475分 |

在频繁的国际交往中，日本曾多次进行了多边或双边的艺术体操邀请赛，如：1982年9月，世界艺术体操冠军保加利亚队，曾派出了22人的庞大阵容赴日对抗，比赛结果成年组保加利亚队获胜，少年组日本队获胜。

日本认为艺术体操是丰富文化生活、体育生活的工具，也是大众锻炼身体的一种手段。在生产高度发展的今天，人的体力劳动大大减少了，体力得不到锻炼，加之森林覆盖面积

日益缩小，大气层的空气成份正在向对人类不利的方向发展。这已经构成了对人类健康的严重威胁，心血管病、肥胖症、癌症逐日增多。这些不利因素，成为世界各先进国家共同烦恼的问题。日本决心开展包括艺术体操在内的各种体育活动，夺回已经失去的健康，唤醒已经失调的节奏。因此鼓励日本民众投身于这项富有青春魅力的艺术性的体育活动中去。目前正在体育俱乐部和运动队中积极开展，并举行各种形式的比赛。

二、日本艺术体操的风格

日本认为艺术体操是自然的、动态的、曲线的，充满了美育和喜悦的东西，它基于自然的体育思想，经过再创造又高于自然，这是一种从自然体育思想产生出来的人为运动方式。

日本艺术体操运动员的身体条件和欧洲运动员相比，处于劣势，她们缺乏传统的芭蕾基本功，没有修长的体型，因此他们非常重视身体的素质训练，他们认为优美的姿势和动作的完成不能没有好的体力，令人陶醉的高难技术动作和成功的表演，反映了体力和技能具有强烈的一致性。根据本国的特点，他们采取了高难度、高质量、讲求速度、准确性、高抛、高弹跳的做法，既学习外国优秀选手的芭蕾功底，又配以现代舞和日本民族舞及民族音乐，这一独创和巧妙的结合，形成了她们特有的风格，即速度快而新颖、力度强而生动活泼，动作编排、队形变化快而多变，扬长隐短，有学有创、独树一帜。如在第十届世界艺术体操锦标赛上，他们以现代舞加芭蕾，配以日本著名“樱花”曲出场，以现代音乐配合一些高难动作赢得了世界团体第四名。

日本有自己的艺术体操理论、教材、教法和规则、比赛制度。就其总的指导思想、理论原理、观点来看，和国际上的艺术体操体系基本上是一致的，如：

日本认为艺术体操是身体的诗歌，以优美的身段、流畅的韵律动作，画出了最美的图画。认为艺术体操是自然思想的产物，它尊重人们的自然性，适应练习者的心理，重视韵律和节奏，更重视表现力，认为表现力是艺术体操的生命；在技术动作方面讲求柔韧性和放松性，认为这是最基本的力量；认为器械是动作的辅助工具，是身体的延长，但不是身体的一部分，它是为了提高动作难度、变化和兴趣而设置的。主张要随时了解国际潮流和动向，教学、训练中要充分注意个人特点的培养。

三、日本男子艺术体操

在艺术体操理论上，人们一般认为这是女子的特有项目，然而在日本，“男子艺术体操”也和女子艺术体操一样，作为大众体育的一部分广泛开展，成为民众锻炼身体、健康造福的重要手段。目前，男子艺术体操已成为日本人民喜闻乐见的项目，在俱乐部、运动队及学校体育中广泛开展，在重大体育活动中也常作为表演项目。1975年，国际体联在西德主办的表演大会上，日本国士馆大学男子艺术体操队做了精采表演，当时曾轰动一时，获得了很高的声誉，受到了与会者的一致好评。日本认为：“国士馆大学队的表演红极一时，令人深受启发，获得了爆炸性的声望，这是一桩出色的壮举，作为日本独自的东西，我们引以为自豪，同时向全世界呼吁、介绍……”。

男子艺术体操主要表现男子的灵巧、快速、弹跳、协调；以健与力的结合、健与美的结合为主要特点，各种优美、舒展的舞步跳步，在音乐伴奏下进行，的确是一项男子的富有艺术性的体育项目。

男子艺术体操，也有严格的场地、器械规格、比赛时间、编排难度等各项要求，这在国际上极为少见。

男子艺术体操分类如下：

- 一、徒手动作 { 六人团体动作
 单人动作
- 二、轻器械动作 { 跳 绳
 火 棒
 体操棍

团体动作表现同心协力、整齐一致、造型优美的各种技巧、舞步以及平衡动作的穿插与配合。动作热情开朗而富有青春活力。通过各种队形与图形的变化，形成各种排列组合，配以音乐伴奏，六个人活跃在12米见方的场地上，动作多变而不乱，简洁而不单调。在单人项目中，有徒手动作和持轻器械动作，充分表现了自然协调以及各种器械的不同特点，给人以刚劲有力、变化多端、协调巧妙、优美豪放的印象。它不同于芭蕾舞，也不同于自由体操，其风格之别致，可以与女子艺术体操媲美。多年来，艺术家们所想象的艺术加体育，在这个项目上确实得到了体现，可以说它是艺术体操项目中的新事物。

附： 男子艺术体操场地器械规格表

| 分类 | 种类 | 长度 | 重量 | 直径 | 材料 | 备注 |
|-------|-------|---------------|----------|-----------|-------------|-------------------------|
| 徒手动作 | 六人团体 | | | | | 场地 12m × 12m 适用各项 |
| | 单人动作 | | | | | |
| 轻器械动作 | 跳 绳 | 根据身高, 自由 | | | 麻 | 无把手 |
| | 火 棒 | 35cm至 40cm | 300至450g | 小头4cm以内 | 木 | |
| | 体 操 棍 | 90至 110cm | 300g以上 | 2.6至3.0cm | 木、金属 或其他 | |

选自《体育教学与科研》83年3期 天津体院

艺术体操的发展趋势

(苏)克里门科等

众所周知，艺术体操是不久前批准列入1984年奥运会正式比赛项目的。因此许多国家对这个项目的兴趣也大大提高了。

我们认为有必要从现在起预测未来艺术体操技术发展的途径。在这方面，对艺术体操发展的主要趋势进行分析有很大的作用，它能够使我们获得未来1984年奥运会获胜者的典型模拟技术的情况。

我们对1980年和1981年欧洲锦标赛和世界锦标赛决赛的录像进行了分析。

大家都知道，艺术体操的技术水平取决于练习的内容和完成练习的质量。

艺术体操的主要练习内容是各种各样的持轻器械的运动活动。

对欧洲和世界优秀运动员的自选动作分析使我们获得了有关动作多样化及难度特点的统计资料。但需指出的是，由于对艺术体操练习的术语以及对近来出现的新动作和联接动作的术语研究得不够，我们还采用常用的描述性的术语。

绳 当今绳的练习主要分为7个组（表1）。

表 1 欧洲和世界优秀运动员绳练习的组成部份

| 完成的动作 | 欧 洲 锦 标 赛 | | | 世 界 锦 标 赛 | | |
|----------|-----------|------|------|-----------|------|------|
| | 平均数 | 最大数量 | 最小数量 | 平均数 | 最大数量 | 最小数量 |
| 1. 大 抛 | 5.12 | 7 | 3 | 5.25 | 7 | 4 |
| 2. 抛单头再接 | 5.50 | 10 | 0 | 6.38 | 11 | 2 |

续表 1

| | | | | | | |
|-------------|-------|----|---|------|---|---|
| 3. “再握” | 0.88 | 2 | 0 | 1.12 | 2 | 0 |
| 4. 卷绳 | 1.50 | 3 | 0 | 3.0 | 6 | 1 |
| 5. 跳绳 | | | | | | |
| (1) 单摇跳 | 10.88 | 20 | 5 | 6.25 | 9 | 3 |
| (2) 双摇跳 | 2.0 | 9 | 0 | 2.75 | 6 | 0 |
| 6. “风车” | 1.12 | 2 | 0 | 1.0 | 2 | 0 |
| 7. 持折绳的种种练习 | 2.25 | 4 | 0 | 2.00 | 3 | 1 |

高抛（大抛）绳是最难的一种。当今优秀运动员的自选动作中平均有 5 个大抛。保加利亚运动员 N·拉耶娃和 R·依格娜托娃最多有 7 个大抛动作明在 1980 年欧洲锦标赛上最少有 3 个，在 1981 年世界锦标赛上最少有 4 个。

现在最时髦的动作是抛一头再接。如果说参加欧洲锦标赛决赛的运动员的自选动作中还没有这样的动作的话，那么到了世界锦标赛上至少有 2 个。这种动作大大地增加了练习的难度和新颖度。保加利亚运动员做这种动作的最多。需指出的是，这种练习，特别是在没有视觉监视的情况下把绳的自由端接住，其协调性的难度是很大的。

绳的另一种动作是由预先绕环或摆动完成的“再握”（放开绳的一端接着再握，没有明显的腾空阶段）。这样的动作在优秀运动员的练习中不过有 2 个。依我看，这种联接方式的效果并不太好，因为简直使人觉察不到。

还可以把绳子卷在身上、腿上和臂上（卷绳）等练习。这种练习在欧洲锦标赛中平均有 1.5 个，在世界锦标赛上有 3 个。这一组动作的技术不是很难的。

单摇跳和双摇跳是绳的典型练习。一套动作中单摇跳的数量大大地减少了，双摇跳的平均数量增多了。

用直绳或折绳两端的 $\frac{1}{3}$ 做“风车”在优秀运动员的练习中平均有 1 次。

在现代的练习中还持 2 折的、3 折绳和 4 折绳做各种可能做的练习。

各种摆动和绕环等是主要的联接动作，在这个基础上做上述种种练习。这类动作我们没有统计。

需指出的是，只要把优秀运动员做的动作多样化，即可大大地增加同类动作的数量。

圈 圈的练习可分为 5 组（表 2）。