

素·质·教·育·书·系 ● 学·生·体·育·知·识·丛·书

团体操

主编：麻雪田 吕世杰 编著：夏环珍



What Sport

Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

团 体 操

编著： 夏环珍

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

团体操/夏环珍编著. —北京: 知识出版社, 1998. 5
(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1675-8

I. 团… II. 夏… III. 团体操-普及读物 IV. G837

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08218 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:解惠琴

装帧设计:天 鸣

责任校对:梁燕曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街17号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/32 印张:4.625

字数:98千字 印数:1—10000册

定价:4.00元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书通过生动的语言、翔实的资料描述了团体操这一集体操、武术、舞蹈等艺术形式于一体，同时配以音乐、服装、道具、灯光、看台等装饰艺术的群众性的体育表演项目。它是作者多年教学及实践工作的总结。文字通俗易懂、图文并茂，读后不仅使人获得系统的有关团体操的知识，同时可以得到美的享受。

目 录

一、概述	1
1. 什么是团体操	1
2. 团体操的特点与功能	1
3. 团体操的基本要素	3
4. 团体操发展概况	3
5. 中国团体操名人介绍	12
二、组织团体操表演的工作程序	15
1. 健全组织机构	15
2. 创编	16
3. 组织训练	16
4. 组织预演	17
5. 正式表演	17
三、团体操创编步骤与方法	18
1. 创编的依据	18
2. 制定表演方案	19
3. 设计、创编表演的队形与动作	22
4. 绘制队形图、编写动作的文字说明	62
四、团体操表演中的艺术装饰	68
1. 团体操表演中的音乐	68
2. 团体操表演中的服装	71
3. 团体操表演中的道具	73

4. 团体操表演中的背景与灯光设施	75
五、团体操的训练工作	90
1. 训练前的准备工作	90
2. 制定训练计划	91
3. 训练内容与方法	93
六、团体操场地的布置	100
1. 布置场地前的准备工作	101
2. 布置场地的步骤与方法	102
七、团体操的预演与正式表演	105
1. 团体操的预演	105
2. 团体操的正式表演	109
八、历届全运会及第 11 届亚运会团体操表演	
内容简介	110
1. 第一届全运会团体操《全民同庆》	110
2. 第二届全运会团体操《革命赞歌》	113
3. 第三届全运会团体操《红旗颂》	117
4. 第四届全运会团体操《新的长征》	122
5. 第五届全运会开幕式表演概况	127
6. 第六届全运会团体操《凌云志》	130
7. 第 11 届亚运会团体操《相聚在北京》	133
8. 第七届全运会大型文体表演《爱我中华》	139
9. 第八届全运会大型文体表演《祖国万岁》	140
后 记	142

一、概 述

1. 什么是团体操

团体操是体育与多种艺术高度结合，以体操内容及其表现形式为主的一项群众性的体育表演项目。它是由几十、几百、甚至成千上万的表演者在运动场上，表演整齐划一、矫健优美的体操动作、武术动作、舞蹈动作以及其他各种文体形式的动作，并快速而巧妙地进行各种队形的变换和组成各种瑰丽多彩的图案与造型，又配以音乐、服装、道具以及看台背景或灯光设施等艺术装饰所构成的，能表达一定思想内容的表演整体。

2. 团体操的特点与功能

团体操表演的场面大、气势磅礴，是广大人民群众所喜闻乐见的一种体育表演项目。参加训练与表演的人数多，青少年、儿童是其主力军。在全国大力贯彻实施国务院于 1995 年 6 月 20 日正式颁布的《全民健身计划纲要》的今天，不少社区、企业纷纷以团体操的形式，组织群众开展各种健身活动。如在社区中，中老年以团体操的形式进行健身操、健身

舞的活动。在部分大、中、小学校中，以团体操的形式组织学生进行课间操、课外活动以及体操课的教学活动，并收到了良好的效果。由此可见，团体操具有广泛的群众性和体育锻炼的实用性。

团体操发展的历程表明，为提高团体操的表演效果，除充分调动体育自身的潜能之外，还需要借助于多种艺术形式与艺术手段来加以充实和完善。实践表明，凡是表演效果好的团体操，均为体育与艺术完美结合之作。所以，人们常将观看团体操表演视为一种艺术享受。

团体操是一项集体进行的体育表演项目。为了达到预期的目的，需要全体参与者坚持不懈地努力训练，并通力协作。通过团体操的训练和表演，对于增强表演者的体质，培养良好的身体姿态，增长体育知识，进行美育教育，陶冶情操，加强集体主义观念和严格的组织纪律性等等，都有着明显的效果，是进行全面素质教育的有效手段。

团体操一般都在节日、运动会的开（闭）幕式或某一重大庆典活动时进行表演。它可以起到宣传大会宗旨、丰富大会活动内容、增添大会喜庆气氛的作用；通过团体操的表演，还可积极地宣传党和国家的基本路线、方针、政策，反映我国各条战线精神文明与物质文明建设的风貌，表现我国体育事业的水平，丰富人民群众的文化生活，并成为激励人民勇于进取、奋发向上、同心同德、建设祖国美好未来的精神力量。无论是奥运会、亚运会、全运会上的团体操表演，还是一个地区或者一个学校组织的团体操表演，都具有树立形象、宣传自我、教育人民的终极目的。

综上所述，团体操表演的特点是人数多、场面大，并融

体育与多种艺术为一体，具有广泛的群众性、艺术性及体育教育性。不仅如此，它还集宣传、教育、娱乐、健身与观赏等多种功能于一身。

3. 团体操的基本要素

团体操融体育与多种艺术于一体，有其自身特有的表现形式和语汇，这正是它区别于其他表演形式的重要标志。纵观我国历届全运会、亚运会和各基层组织的团体操表演，以及洛杉矶、汉城、巴塞罗那、亚特兰大所组织的奥运会开幕式的表演，尽管规模不同、水平不一、风格各异，其表演内容却均由各种各样的队形变换、丰富多彩的表演动作以及美妙而绚丽的艺术装饰（包括音乐、服装、道具、背景和灯光设施等）协调配合而成，并以其作为表现某种主题的重要手段。不难看出，团体操表演中的队形、动作以及艺术装饰是构成团体操表演的三个基本要素，三者的创编工作进行得越科学、合理、巧妙，表演的艺术性和效果也就越好，其观赏价值也就越高。

4. 团体操发展概况

现代团体操始于德国。19世纪初，在德国的体操俱乐部做体操时，并不是在教师或指导者的口令下集体进行，而是采用课题式的自由练习法。1810~1858年，号称德国学校“体操之父”的阿特尔夫·施皮斯创立了体操学校，并采用特殊方法作为班级体操练习的指导法，即练习时，在教师统一

号令下集体进行秩序运动、行进间运动、器械体操、徒手体操、道具体操等，当时称之为“合同体操”，被认为是最能发挥指导效果的方法。后在军队和学校中广为应用。到 20 世纪进一步发展成为供人们观赏的体操，称为“表演体操”，表演体操与现代团体操的概念和内容相似，可认为是团体操的雏形。

1892 年，捷克及一些斯拉夫民族国家在庆祝天鹰（SOKOI）体育协会成立那天，首次举行了规模盛大的团体操表演。之后，每六年举行一次团体操表演，直至第二次世界大战爆发才中断。

我国团体操起步晚于德国和捷克等国近半个世纪。现代体操于 19 世纪中叶开始传入我国，揭开了中国体操发展史的新篇章。鸦片战争之后，美、英等国先后在上海、天津、北京等地开办教会学校，成立青年会，并设置健身房和体操器械，出现了早期的现代体操活动。1908 年，上海成立了中国体操学校，技术教学内容主要有徒手体操、兵士体操、武术及音乐、舞蹈等。此后，各大、中、小学校相继受到影响，徒手体操在学校体育中逐步得到推广。徒手体操简单易行，可以集体同时进行练习，在统一的口令指挥下使动作整齐划一，且场面壮观。于是，由练操、会操逐步演变到在一些运动会上进行表演。不难看出，团体操的发展与徒手体操传入我国有着密切的关系，集体进行徒手体操练习的形式可认为是团体操发展的基础。

中华人民共和国成立以前，我国的体育前辈们在杭州、南京、上海、天津、北京、长春等一些大城市的运动会或学校的运动会上，都曾组织过会操、集体体操和团体操的表演。例

如：在旧中国的第四届全国运动会（1930年在杭州举行）、第五届全国运动会（1933年10月10日至20日在南京中央体育场举行）、第六届全国运动会（1935年10月10日至24日在上海大体育场举行）、第七届全国运动会（1948年5月5日至16日在上海江湾体育场举行）的开幕式上均组织了上千名小学生进行集体表演。其内容由简单的徒手体操发展到太极操表演，并逐步增加了少量轻器械体操和叠罗汉等动作的表演。由一致动作发展到动作之间的高低起伏、变化，出现了不同姿势以及方向上的变化。在队形方面，也由散点队形发展到纵队、横排及简单的综合队形和图案的表演。在艺术装饰方面，用简单的钢琴曲代替了口令，既起到了指挥号令的作用，又增加了表演的气氛；表演服装简单、统一。总之，在旧中国，虽然团体操在各级运动会被列为表演项目，但内容简单、形式较为单一，可称之为中国现代团体操的萌芽阶段。

1949年10月1日新中国成立之后，在党和人民政府的领导与亲切关怀下，团体操才得到普及并迅速发展。1949年10月22日至24日，为庆祝新中国诞生，在先农坛体育场举行的“北京市人民体育大会”上组织了各项表演和田径比赛。北京新生中学的2400名学生分成16人一组的小麦形队伍，在腰鼓伴奏下步入会场，然后进行队形变化、组字，最后组成一个硕大的五星，并从中央放出和平鸽。他们的表演获得本届表演特别奖。华北大学表演的《万岁！中华人民共和国》、北师大附小表演的《老鹰抓小鸡》、回民学院表演的叠罗汉、光华女中表演的《大团结操》等，也获得奖励。各大行政区（东北、华北、西南、中南、华东、西北）均派出参观团参观，对全国影响较大。此后，北京、上海、天津、旅

大城市均分别组织了不同规模的团体操表演。1955年6月我国应邀派出了以蔡树藩为团长、钟师统为副团长的体育代表团，参加捷克斯洛伐克第一届全国运动会。应邀参加的还有苏联、波兰、匈牙利、蒙古等国家的代表团。中国代表团的人数最多，以北京体育学院学生为主体，由160余人组成，参加了团体操和器械体操表演。这是我国首次派团出国表演团体操，演出获得了巨大成功。1959年9月13日在北京工人体育场举行的中华人民共和国第一届全国运动会开幕式上，北京市7823名大、中、小学生成功地表演了大型团体操《全民同庆》。虽然没有看台背景的表演，但它第一次在统一的主题指导下，将五个场次的表演有机地组织起来，形成一个表演整体，并用音乐指挥全部表演，服装、道具根据表演内容的需要进行设计，使表演更加形象、生动。通过这次实践，初步建立了我国组织、创编和训练团体操的理论与方法；初步形成了具有中华民族特色与风格的团体操。

60年代，在设计构思、内容编排、表演技巧、合理运用各种艺术装饰以及训练工作、表演的组织工作等各个方面，均有了较大幅度的提高。1965年9月11日在北京工人体育场举行的第二届全国运动会开幕式上，成功地表演了由“序幕”、“高举革命火炬”、“自力更生、奋发图强”、“人民公社好”、“紧握手中枪”、“红色接班人”、“将革命进行到底”七个场次以及看台背景组成的大型团体操《革命赞歌》。表演人数达16360人（其中场内表演人数为7792人、背景台表演人数为8568人），时间长达67分58秒。此次表演中，背景密切配合场内表演，使主题更加鲜明突出，画面形象、生动，有效地扩大和美化了表演场面；在表演动作与队形变化方面也

有不少创新；服装、道具向民族化、体育化方向又迈进了一步；音乐方面，不同的乐队演奏不同风格的乐曲，使之更加符合各场团体操的风格与特点。总之，大型团体操《革命赞歌》第一次成功地使看台背景和场内表演融为一体，主题鲜明，场面宏伟、新颖，大大增强了团体操表演的艺术性、表演效果及其观赏性。它标志着我国已完整地建立了团体操的表演体系，可谓我国团体操发展史上的一个里程碑。

70年代，我国团体操得到了进一步的普及和新的发展。上海、江苏、浙江、山东、河北、北京、吉林、辽宁、黑龙江、内蒙古、广东、天津等省、市、自治区都先后组织了各种不同规模的团体操表演：不仅有室外运动场上的表演，而且有在体育馆内组织的表演；参加团体操表演的从青少年、儿童发展到了幼儿园的小朋友；普遍组织了看台背景及其活动画面的表演；团体操的理论研究不断深入，培养了一大批从事团体操工作的技术人员。这个时期的代表作是：1973年8月在北京首都体育馆举行的第一届亚非拉乒乓球友好邀请赛的开幕式上，为欢迎来自80多个国家和地区的代表团队，充分利用馆内灯光效果，成功地组织了室内团体操《银球传友谊、乒坛花盛开》的精彩表演，赢得了国内外宾客的一致好评。1975年9月在北京工人体育场举行的第三届全国运动会开幕式上表演了大型团体操《红旗颂》，这次表演规模空前，表演者达2.2万多人，动作难度有所提高，队形、图案有不少创新，背景画面由原来露头发展为不露头，使画面更加清晰，活动画面的手法也更加丰富。1979年9月在北京工人体育场举行的第四届全国运动会开幕式上又一次成功地组织了大型团体操《新的长征》的表演，它的创编构思突出了体育

表演的特点，穿着均以运动服装为主，并运用健美、体操、技巧、舞蹈和高空滑降动作表现主题，博得观众好评。

80年代，团体操的表演如同百花盛开，竞相争艳，形勢喜人。10年间，全国性的大型运动会达9次之多，它们是：第五届全国运动会（1983年9月于上海）、第六届全国运动会（1987年11月于广州）、第二届全国少数民族传统体育运动会（1982年9月于呼和浩特）、第三届全国少数民族传统体育运动会（1986年8月于乌鲁木齐）、第二届全国工人运动会（1985年9月于北京）、第一届全国青少年运动会（1985年10月于郑州）、全国第二届大学生运动会（1986年8月于大连）、全国第三届中学生运动会（1986年8月于鞍山）、全国第一届城市运动会（1988年10月于济南）等。每一场运动会的开幕式均有大型团体操的表演。除此之外，各省、市、地区的运动会或大的庆祝活动中也几乎组织有规模大小不一的团体操表演。由此可见，团体操的普及与提高较70年代有了新的发展。80年代的代表作是：第六届全国运动会开幕式上表演的大型团体操《凌云志》及第一届全国城市运动会开幕式上表演的大型团体操《龙腾虎跃》。其表演均由傍晚开始，逐步过渡到夜间，配合灯光设施，大大地丰富了团体操表演的内容与形式，进一步增强了团体操的表演效果，其艺术性与观赏性也步入了一个新的高度。

进入90年代，团体操的表演如花似锦，无论是表演的水平，还是普及的广度与深度都较前大有提高。从1990~1997年的8年间，已在我国各大城市成功地举办了第11届亚运会，第三届全国残疾人运动会，远南残疾人运动会，第四届全国大学生运动会，第二、三届全国农民运动会，第二、三

届全国城市运动会，第四、五届全国少数民族传统体育运动会，第七、八届全国运动会，第一届东亚运动会等13次全国性及国际区域性的大型运动会，其开幕式上均有大型团体操的表演。另外，还有第四届世界妇女代表大会及庆祝香港回归时的表演活动。各省、市、地区以及各级学校的团体操表演更是难以计数。尤其可喜的是，在1995年6月20日国务院颁发了《全民健身计划纲要》之后，团体操的表演形式已被用于人民群众开展全民健身活动及学校体育教育之中。

90年代的代表作要数第11届亚运会开幕式上表演的《相聚在北京》和第八届全国运动会开幕式上表演的《祖国万岁》。其表演从内容到形式各具特色，但都具有浓郁的民族气息、强烈的时代色彩，并充分地展示了中华民族的英雄气概；表演的主题鲜明，艺术性强，观赏价值高，赢得了国内外人士的高度赞扬。

我国的团体操在国际上享有盛名。应有关国家的邀请，我国政府曾多次派团体操专家赴亚洲、拉丁美洲、欧洲、非洲的一些国家讲学并帮助他们开展团体操活动。通过这些活动，增进了与各国人民之间的友谊及友好合作，扩大了我国的影响，为在国际舞台上树立中华人民共和国的光辉形象做出了积极的贡献。

当前，世界各国在举行大型运动会的开幕式或重大庆典活动时，多以团体操的表演为其主要内容，以增加大会的喜庆气氛，使之热烈、隆重。但其终极目的则是为了树立形象、对外宣传。为此，人们不惜投入大量的人力、物力，并竭力表现出高水平，这是大型团体操发展之必然趋势。与此同时，运用团体操的基本知识及其表现形式，将广大人民群众组织

起来，开展各种各样的全民健身活动；配合各级学校的体育教育，以简单易行的中、小型团体操表演的形式，搞好学校的课间操、课外活动以及有关体育教材的教学活动，使大家从中学到知识、陶冶情操、培养意志、加强交流、增进身心健康等则是团体操发展的另一重要方向，也是进行全面素质教育的一种很好的形式与手段。同时，它还将是我国群众性体操活动与世界大众体操（General Gymnastics）接轨的重要形式，应予以大力推广。

团体操属大众体操，而大众体操当前已在世界各国广泛开展。1949年，在国际体操联合会的全体代表大会上，荷兰的 J. H. F. Sommer 提出建议，希望国际体操联合会组织举办国际体操节的活动。1950年这一建议被国际体操联合会（FIG）全体代表大会通过，从此被列入国际体联官方活动的议事日程，取名为团体操，并在欧洲、拉美国家中广泛开展。至今，已经组织了十届团体操节的活动。其时间与地点如下：

第一届于 1953 年在荷兰的鹿特丹举行。

第二届于 1957 年在南斯拉夫的萨格勒布举行。

第三届于 1961 年在德国的斯图加特举行。

第四届于 1965 年在奥地利的维也纳举行。

第五届于 1969 年在瑞士的巴塞尔举行。

第六届于 1975 年在德国的柏林举行。

第七届于 1982 年在瑞士的苏黎士举行。

第八届于 1987 年在丹麦的荷宁举行。

第九届于 1991 年在荷兰的阿姆斯特丹举行，并取名为世界团体操，来自 29 个国家和地区的 2 万多名男、女运动员参加了此次表演盛会。

第十届于1995年7月9日至16日在德国的柏林举行。参加的国家 and 地区的体操联合会达31个之多，表演人数达2万多人，另有15个联合会前往观摩。中国体操协会和中国关心下一代委员会幼儿基本体操促进会共同组团为“中国幼儿基本体操代表团”一行25人参加了此次盛会，受到国际体操界和德国人民的热烈欢迎与高度评价。

今后，将每隔四年举行一次世界团体操表演节的活动。第11届将于1999年在瑞典举行。

世界团体操表演活动的目的、意义如下：

- ①大力宣传大众体操的各种不同形式及其锻炼价值。
- ②鼓励将大众体操向世界各国推广。
- ③为各协会国提供开展富有意义的活动内容。
- ④为使大家从锻炼中享受快乐并鼓励个人参与活动。
- ⑤示范表演各自设计表演的内容，并供大家相互学习、选用。
- ⑥介绍大众体操的最新信息与发展动态。
- ⑦帮助教练员进行基本常识及技术教育。
- ⑧为世界各国体操运动员（即表演者）能欢聚一堂提供良机，并为增进各国人民之间的友谊做出贡献。
- ⑨在人民大众中展示大众体操的特点与性质。

世界团体操活动程序安排如下：

- ①开幕式。
- ②小组表演（300人以下的表演活动）。
- ③大组表演（300人以上的表演活动）。
- ④国家或民族体操表演。
- ⑤国际足联介绍大众体操或举行庆祝活动。