

体育学院普修通用教材

艺术体操

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院普修通用教材

艺 术 体 操

全国体育学院教材委员会审定

人 民 体 育 出 版 社

体育学院普修通用教材

艺 术 体 操

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 8印张 120千字

1989年6月第1版 1992年6月第4次印刷

印数：31,551—39,050册

*

ISBN7-5009-0334-0/G·319 (课) 定价：2.45元

前 言

本书是由全国体育学院教材委员会艺术体操教材小组，根据国家体委下达的关于体育学院体育系、运动系本科普修《艺术体操》课程教学基本要求，在成都体育学院和北京体育学院编写的两本教材的基础上，选取优秀章节，经原作者修改补充，又经教材小组全体成员和聘请的专家对章节结构、内容、术语等方面进行了研讨、改编而成。书中主要介绍了艺术体操项目的特点、内容、发展简史、基本术语、竞赛的一般知识、教学特点及艺术体操徒手各类练习和部分轻器械（包括绳、圈、球、纱巾）基本动作的技术、教法与组合范例。

参加编写的人员有：成都体育学院张丽华副教授（写第一章），成都体育学院刘晓蓉讲师（写第二章），成都体育学院蒋美珍教授（写第三章），北京体育学院邱丽讲师（写第四章的第一、二节及第三章的徒手综合组合部分），北京体育学院李文惠讲师（写第四章的第三、四节及第三章的徒手基本动作组合部分）。插图由北京体育学院张平绘制，参考音乐由北京体育学院关颖颖、孟宪军编写。全书由北京体育学院黄美林副教授审稿定稿，北京体育学院副院长曲宗湖副教授审核、签署意见后，经全国体育学院教材委员会审定，作为《体育学院通用教材艺术体操》使用。

教材小组成员包括：黄美林（组长）、蒋美珍（顾问）、张丽华、陈虹英（沈阳体育学院副教授）、王爱兰（西安体育学院副教授）、孔淑英（武汉体育学院副教授）、邱丽（秘

书)。聘请参加本书评阅的专家有北京国际关系学院刘英教授和上海体育学院萧嘉玲副教授。

艺术体操在我国还是一项年轻的新兴运动项目，基础理论的底子薄，编写中经验不足，难免有不完善之处，在今后的教材编写工作中还需要不断改进和提高。

全国体育学院教材委员会

艺术体操教材小组 1988年5月

目 录

第一章 概述	1
第一节 艺术体操的特点、内容、种类及其作用.....	1
第二节 艺术体操的教学特点.....	5
第三节 艺术体操发展简介.....	8
第四节 艺术体操竞赛、裁判知识简介.....	10
第二章 动作术语	14
第一节 动作的基本术语.....	14
第二节 动作术语的运用.....	23
第三节 动作的记写.....	23
第三章 徒手基本动作与组合范例	27
第一节 基本位置练习.....	27
第二节 基本步法与舞步练习.....	32
第三节 摆动与绕环练习.....	52
第四节 腿部弹动与移重心练习.....	62
第五节 躯干弯曲练习.....	66
第六节 波浪练习.....	70
第七节 跳跃练习.....	74
第八节 转体练习.....	82
第九节 平衡练习.....	86
第十节 徒手动作组合范例.....	89
第四章 轻器械基本动作与组合范例	129
第一节 绳的基本动作与组合范例.....	129

第二节	圈的基本动作与组合范例·····	158
第三节	球的基本动作与组合范例·····	201
第四节	纱巾的基本动作·····	231

第一章 概 述

艺术体操是一项徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目。其练习内容符合女子生理及心理特点，各类动作体现出优美和艺术性特征，能充分展现协调、韵律、柔美、优雅等女性健美气质，深为广大女青年所喜爱。通过进行艺术体操的各类动作练习，可使练习者的身体得到全面锻炼，并能陶冶其美的情操，使其受到审美教育。

第一节 艺术体操的特点、内容、种类及其作用

一、艺术体操的特点

(一) 艺术体操是一项以自然性和韵律性动作为基础、以节奏为中心的运动。摆动性动作、波浪性动作及弹性动作是艺术体操的基本运动形式。肌肉的合理紧张与放松是体现各类动作节奏性的关键，因此在动作过程中必须合理地调节参与运动的各肌群间紧张与松弛的关系，准确地运用和控制在不同空间及时间上的肌肉用力程度。只有这样才能避免不必要的肌紧张，使动作完成得自然、协调、流畅，充分表现出艺术体操动作节奏性和韵律性的特点。

(二) 艺术体操要在音乐伴奏下进行练习。音乐有助于练习者体会和感受各种动作的节奏、风格、速度及强度等特点及其变化；有助于合理调节肌肉运动的力度变换，从而培养其节奏感和协调性；有助于激发练习者的情感表现，提高兴奋性，发展其丰富的想像力与表现力。音乐的节奏和风

格特点必须与所配动作相互一致，两者相融才能使艺术体操更富于感染力并得以构成完美的艺术整体。

(三) 手持轻器械做动作是艺术体操的主要练习形式，也是其竞赛的规定内容。通过持各种轻器械进行练习，不仅能进一步发展动作的协调能力和提高肌肉用力的敏感度与准确性，而且能使动作幅度加大，难度提高，内容更加丰富多样。器械应看作是身体的延长，与身体构成统一的运动整体。器械不能被当作装饰，更不能静止不动，必须在完成各种身体动作的同时，充分合理地运用所持的器械，以体现出器械的运动特性与身体动作的完美结合。

二、艺术体操的内容

艺术体操动作内容繁多，性质各异。根据练习形式的不同，可分为徒手练习和持轻器械练习两种。

(一) 徒手练习

徒手练习是掌握各类身体动作技术、发展一般及专项身体素质、培养协调性和节奏感的主要训练手段。只有在正确、熟练掌握各种徒手动作的基础上，才能使持器械练习完成得准确、优美、自如。因此，徒手练习是艺术体操的基础，尤其对初学者和少年运动员应特别予以重视。

徒手练习包括：手臂与腿的基本动作练习、基本步法与舞步练习、摆动与绕环练习、躯干弯曲练习、波浪练习、跳跃练习、转体练习、平衡练习、弹性与松弛练习、近似技巧动作练习等。同时也常吸收芭蕾舞、民族舞及现代舞中的一些有关动作和训练方法。在掌握了各类单个动作技术的基础上，可编排各种性质的组合或成套动作进行练习。

(二) 持轻器械练习

艺术体操所使用的轻器械种类很多，除正规竞赛规定的

绳、圈、球、棒、带五种器械外，作为群众性表演及一般教学活动，还可使用纱巾、旗、扇、手鼓、短棍等器械。除棒规定必须持两个器械进行练习外，其它项目在一般练习或表演时也可持双器械进行，如双球、双带、双扇、双旗等。无论运用何种器械，都应该充分表现出该种器械的特性，同时与身体动作达到协调一致的配合。

三、艺术体操的种类

根据不同的目的任务以及对动作内容、难度、强度等的不同要求，可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两类。

（一）一般性艺术体操

一般性艺术体操主要目的在于增进练习者的身体健康，发展其协调、柔韧、力量等身体素质，促进健美形体的形成，掌握艺术体操基本动作方法，增强动作节奏感与表现力，培养朝气蓬勃的精神面貌等。

一般性艺术体操动作以自然和协调为基础，动作时注重于利用身体各部分的重力和惯性作用以及肌肉收缩与放松相互交替的节奏关系，以使动作完成得自然、舒展。

一般性艺术体操内容包括徒手的和持各种轻器械的基本动作、各类组合及成套练习，大多是采用在音乐伴奏下集体练习的方式进行。一般性艺术体操的动作难度和练习强度不太大，对身体素质要求也不太高。动作内容、练习形式及所用器械多样，不受场地、人数、时间等严格限制，便于根据具体情况进行教学训练，故极适宜在大、中、小学广泛开展。

（二）竞技性艺术体操

竞技性艺术体操是在自然和协调动作的基础上，要求以更加优美精确并具有一定难度技巧的身体与器械动作，在音

乐伴奏下进行个人和集体的成套竞技性练习。它以提高运动技术水平和参加竞赛为主要目的。正规比赛只采用绳、圈、球、棒、带五种器械进行比赛。

竞技性艺术体操有专门的竞赛规则，个人和集体比赛的成套动作时间、难度、场地、人数、器械规格、音乐伴奏等都应符合规则要求。比赛时由裁判员根据规则规定，对运动员成套动作的编排与完成情况进行评分。在基层组织比赛时，对竞赛内容、各种竞赛要求及规则运用等方面，可依据实际情况灵活而定。

艺术体操运动员高超的难度动作技巧、新颖独特的成套编排、优美舒展的身体姿态、丰富动人的情感表现以及和谐一致的音乐配合等，均是在竞赛中获取优异成绩的重要因素。因此，竞技性艺术体操要求运动员必须具有良好的身体素质、全面扎实的运动技能、丰富的想像力与表现力以及一定的艺术素养，这些都需要通过较长时间的系统训练才能获得。

四、艺术体操的作用

艺术体操的特点、动作内容及练习形式，使它极适合在女青少年中广为开展。艺术体操对于促进女青少年德、智、体、美的全面发展；对丰富学校体育教学内容；对改革女生体育课；对促进运动技术水平的迅速提高都有着极其重要的作用。

（一）艺术体操动作自然、协调，并且能全面影响身体各个部分，故完全适合于女青少年的生理特点。通过经常性练习，可以增进健康，促进其骨骼、肌肉、内脏器官及神经系统等方面的正常发育和机能的发展。有助于养成正确的身体姿势及塑造出健美的体形。对于提高练习者的柔韧、协

调、灵敏、力量等身体素质也有显著作用。

(二) 艺术体操是一项审美价值很高的运动项目。其动作优美，富于韵律性，极易引起女青少年的兴趣。通过练习可以培养和提高她们对身体美、运动美、神态美、音乐美等的感受力，有助于树立正确的审美观点和提高艺术素养。此外，在艺术体操表演或比赛中，运动员在悠扬乐声中所进行的优美流畅的动作及富有表现力的表演，也可给广大观众以美的感染，使其得到视觉与听觉的艺术享受。由此可见，艺术体操有着较为突出的审美教育作用。

(三) 在各级学校中普及艺术体操，是发展这项运动的重要途径。尤其一般性艺术体操动作类型多样、难度适中，容易掌握，并且不受场地、人数、器械、时间等条件限制，便于在学校中开展。对于丰富学校的体育教学内容，改进女生体育课教学，以及对促进这项运动的尽快普及都有着积极的作用。

(四) 随着各种形式的艺术体操表演、培训及竞赛活动的日趋增多，不但能吸引更多的女青少年和儿童积极参加练习，而且也为她们创造了显露艺术体操才华的机会。这便为竞技性艺术体操开辟了广泛的选才来源，并为培养更多的优秀运动员和后备力量奠定了群众性基础。这对于我国艺术体操运动技术水平的迅速提高和早日达到世界先进水平起着极大的促进作用。

第二节 艺术体操的教学特点

艺术体操教学是教师按照教学计划的要求，向学生传授艺术体操的知识、技术、技能以及发展她们的身体并对其进行思想教育的过程。在教学中除必须遵循各项体育教学原则

和正确运用教法外，根据艺术体操项目的特点，还应做到以下几个方面：

一、由于艺术体操动作类型丰富多样，因此，教学中必须根据学生具体情况（年龄、素质、技术水平等），恰当合理地选择教材和运用教法，因人施教。教材内容一般应由易到难，由简渐繁；动作速度由慢到快；先学单动作再进行联合练习；较复杂动作先分解教学再完整练习等。

二、在教学中应重视教师的自身表现和主导作用的发挥，这对学生获得艺术体操美的直观感受有着重要作用。例如，教师情绪饱满的精神面貌，整洁合体的运动服装，优美舒展的动作示范，简练生动的要领讲解，准确清楚的拍节口令，及时的动作提示与纠正错误等等，对激发学生的学习兴趣、促进其对艺术体操的更加喜爱及顺利完成教学任务等都起着极为重要的作用。

三、应重视基本姿态的训练。正确的姿态是表现艺术体操动作优美的关键，也是青少年身体生长发育时期不可忽视的一个重要方面。因此，艺术体操教学中要注意养成学生良好的身体姿势，逐渐塑造其健美的体形。在此基础上，应严格训练身体各部位的基本姿态，使其符合艺术体操的要求，如膝盖、脚面的绷直，腿部的外开，收腹立腰的姿态控制，手形与手臂位置的准确，以及头部动作的配合等等，都应达到艺术体操形体动作的规范化。

四、应重视身体素质的训练。良好的素质条件是顺利完成艺术体操各类动作技术的基础。因此，在全面提高身体素质的同时，应着重艺术体操的专项素质训练，尤其是肩、胸、腰、腿的柔韧性、弹跳力及动作的灵敏性等是极为重要的。

五、扶把练习是进行艺术体操徒手动作教学与训练的主要辅助手段，可为掌握各类身体动作技术打下良好基础。尤其对增强下肢的力量与开度，对提高腰、背的控制力、动作平衡能力，以及培养各部位的正确姿态等有显著效果。因此，教学中应根据学生实际情况，适当选择一些把杆的基本动作进行教学。所选内容应突出重点，讲究成效，不宜过繁。

六、当学生已具备一定的徒手动作基础后，应恰当地进行持轻器械动作的教学。对初学者不宜同时进行多种器械项目，应有计划地逐项进行。教学时应重视熟悉器械的性能、正确掌握器械的握法和各种基本技术的训练，同时要加强左手运用器械的训练。当掌握器械技术后，应加强身体动作的协调配合。

七、在掌握若干单个动作的基础上，应重视并及时进行组合动作的教学。艺术体操各类组合练习是培养学生协调性、韵律感、表现力以及巩固和提高所学各类动作技术的有效手段。所编选的组合动作应符合教学任务及学生水平，如对初学者应编排以巩固基本动作为主的、简短的、有规律的组合；对有一定技术基础的学生，则可使组合的内容、结构及长短等都都有所变化，难度有所提高。进行组合动作教学时，一般先分节（分段）教会、逐节（逐段）连接，再完整练习。

八、教学中应充分利用音乐伴奏。无论现场弹奏或使用录音，都应使所选配的伴奏乐曲在性质、节奏、速度等方面与所做动作要和谐一致，以利于培养学生的韵律感和激发其动作的表现力。无论单个动作、组合动作或成套练习在初配音乐时，教师可同时辅以节拍口令。

九、在教学中应重视对学生的能力培养。通过提问、相互观摩、评议及编排动作等组织手段，以培养学生的讲解、示范、观察分析、纠正错误及编排简单动作组合等能力。

第三节 艺术体操发展简介

一、国际艺术体操发展简况

艺术体操作为一个运动项目是在长期的发展过程中逐渐形成起来的。它起源于十九世纪末、二十世纪初的欧洲。随着当时欧洲文化教育及青年、妇女体育运动的发展，一些生理学家、体操家、音乐教育家、舞蹈家等都先后对当时的体操体系进行了不断探索与革新，创造了以科学为基础的、新形式的现代体操。他们的共同观点都是反对僵硬、呆板的体操练习形式，主张以身体的自然动作为基础，使动作流畅并富于节奏感，尤其注意女子动作的优美性和艺术性的特征。这对于现代韵律体操体系的逐渐形成，在理论与实践方面都起到了重要作用。

到本世纪40~50年代，艺术体操在苏联及东欧一些国家发展较快，并逐渐形成女子竞赛性项目。随着它在东、西欧国家的广泛开展，便相继传入到世界其它一些地区。这项运动有几种名称，东欧国家称为“艺术体操”，这一名称于50年代传入我国并沿用至今；欧美国家称为“现代韵律体操”，日本称为“新体操”。1975年国际体联现代韵律体操技术委员会决定将其名称统一称为“竞技韵律体操”，以突出其竞技性特点。

艺术体操在国际上最初的竞赛形式是在竞技体操比赛时所进行的女子团体轻器械操的比赛，如1928~1956年间，几届奥运会竞技体操比赛及1954年世界体操锦标赛时都曾进行

过。由于竞技体操与艺术体操两项运动技术发展及项目特点的不同，1962年国际体联便把艺术体操定为独立的竞赛项目。1963年在匈牙利的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，至1987年已举行了十三届世界锦标赛。自1984年二十三届奥运会开始，艺术体操被列为奥运会正式竞赛项目。此外，还有艺术体操世界杯赛、欧洲锦标赛、四大洲锦标赛等国际竞赛活动。当前国际上这项运动发展很快，随着高超新颖的难度技巧、独特巧妙的成套编排、快速多变的动作连接、独具风格的情感表现以及新异的音乐伴奏形式等的不断涌现，从而把艺术体操的运动技术水平迅速推向新的高峰。

二、国内艺术体操发展简况

我国于50年代开始从苏联引进艺术体操基本内容，并相继在几所体育学院开设这门课程。在1956~1958年间的几次全国及体育学院的竞技体操比赛中，也同时进行过女子六人团体轻器械操比赛。但这项运动未能在我国广泛开展。直至1978年以来，我国先后邀请了一些外国艺术体操队来华表演，并请外国专家、教练讲学，同时还逐年举行了全国艺术体操比赛等，使这项运动在国内日渐兴起和不断开展。从1983年第五届全运会开始，艺术体操被列为全运会正式竞赛项目。1981年，我国首次派队参加了在慕尼黑举行的第十届艺术体操世界锦标赛。从此以后，便逐年组织参加了各种国际性竞赛活动，使中国运动员走上了国际艺术体操舞台。由于国际交往和国内竞赛活动的加强，促进了先进技术的交流，使我国艺术体操的水平有了迅速提高。在1987年第十三届艺术体操世界锦标赛上，我国运动员取得集体项目总分第三名、两个单套（三圈三球、六球）分别为第二名和第三名

的可喜成绩，使我国艺术体操集体项目达到了世界先进水平。

目前，我国已有许多省、市成立了艺术体操代表队，并经常举办各种形式的竞赛和培训活动，使艺术体操运动员的队伍日趋壮大。由于这项活动在群众中的影响日渐扩大，愈来愈引起广大女青少年的喜爱，因此很多大、中、小学都已将艺术体操列入体育教学大纲，作为体育课的教材内容，并在课外活动中积极开展。1986年后，国家体委相继颁布了艺术体操裁判员和艺术体操运动员等级制度，并制订了等级运动员规定动作。以上这些措施均为推动艺术体操在我国的广泛普及与开展、促进运动技术水平的更快提高，奠定了群众性基础和创造了有利的条件。

第四节 艺术体操竞赛、裁判知识简介

一、艺术体操竞赛方法简介

（一）竞赛项目、内容及成绩评定

1. 竞赛项目：正规竞赛只进行绳、圈、球、棒、带五种器械项目的比赛。但根据需要，也可酌情增减比赛项目。

2. 竞赛内容：正规竞赛一般只进行自选成套动作比赛，但根据需要也可进行规定的成套动作或按规定单个难度自编成套动作比赛。

3. 成绩评定依据：艺术体操属于评分类竞赛项目。个人比赛每次得10分为满分。集体比赛每次得20分为满分。以裁判员所评分数的高低，作为评定运动员成绩的依据。

（二）竞赛种类与成绩计算

艺术体操比赛分个人赛和集体赛两种。

1. 个人赛：包括全能赛和单项决赛。