



艺术体操

丽 李文慧 马更娣 编著

北京体育学院出版社

艺 术 体 操

邝 丽

李文慧 编著

马更娣

北京体育学院出版社

艺术体操

邝丽等 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
北京通县张家湾印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 8.75 定价: 1.95元 (压膜装)

1989 年6月第1版 1989年 6月第1次印刷 印数: 2000

ISBN 7-81003-223-2/G147

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

为适应北京体育学院女生艺术体操普修课教学的需要，我们根据全国体育学院艺术体操教材审编组的有关要求及教育计划的规定，并从学生的实际情况出发，编写了这本教材，供一个学年普修课教学使用。

全书共八章。第一章至第四章阐述了艺术体操的若干基本理论。第五章至第八章介绍了徒手操和绳、圈、球、纱巾、宽彩带、旗等轻器械操的基本技术和教法，及我们编创的十套各包括八至十二个八拍的综合型教学动作组合。这些内容总结和反映了北京体育学院艺术体操普修课教学的经验 and 科研成果。

本书由邝丽主编。参加编写工作的有邝丽（第三章，第四章，第六章一、二、四节，第七章第六节，第八章一、二、五节）、李文慧（第二章，第六章三、四、六节，第七章三、四、五、七节，第八章三、四、六节，）、马更娣（第一章，第五章，第七章一、二、六节）。关颖颖、孟宪军编写了徒手及轻器械组合练习的音乐，张平绘制了动作插图。最后由体操教研室田赐福副教授和毕茂林副教授审查定稿。

限于我们的水平及能力，书中错漏在所难免，敬请读者指正。

编著者

1989年3月

1989 7/24

目 录

第一章 艺术体操概述…………… (1)

第一节 艺术体操的起源和发展简况…………… (1)

第二节 艺术体操的分类及内容…………… (3)

第三节 艺术体操的特点…………… (6)

第四节 艺术体操在学校体育教育中的作用…………… (7)

第五节 艺术体操教学中应注意的问题…………… (8)

第二章 艺术体操术语…………… (10)

第一节 确定艺术体操术语的原则和意义…………… (10)

第二节 艺术体操的基本术语…………… (11)

第三节 艺术体操术语的记写…………… (19)

第四节 常用的芭蕾舞及中国古典舞术语简介…………… (23)

第三章 艺术体操教学动作

组合的编排…………… (26)

第一节 动作组合练习在艺术体操教学中的作用…………… (26)

第二节 艺术体操教学动作组合的特点及类型…………… (28)

第三节 编排教学动作组合的主要依据…………… (30)

第四节 教学动作组合构成的要素…………… (31)

第五节 编排教学动作组合的一般要求…………… (34)

第六节 编排教学动作组合的步骤与方法…………… (36)

第四章 艺术体操竞赛的组织

及一般评分方法简介…………… (39)

第一节 艺术体操竞赛的一般规定…………… (39)

第二节 艺术体操竞赛的组织…………… (41)

第三节 裁判分组及一般评分方法…………… (43)

第五章 艺术体操徒手基本动作…………… (47)

第一节 身体的基本姿态及手、脚的基本部位…………… (47)

第二节 手臂的摆动、绕环及波浪…………… (49)

第三节 腿的摆动、弹动和移重心动作…………… (50)

第四节 躯干的弯曲、绕环及波浪…………… (54)

第五节 基本步法…………… (60)

第六节 转体…………… (71)

第七节 跳步…………… (74)

第六章 艺术体操轻器械基本动作…………… (81)

第一节 绳的基本动作…………… (81)

第二节 圈的基本动作…………… (97)

第三节 球的基本动作…………… (119)

第四节 沙巾的基本动作…………… (138)

第五节 宽彩带的基本动作…………… (150)

第六节 旗的基本动作…………… (162)

第七章 艺术体操徒手基本动作组合… (173)

第一节 身体基本姿态及手、脚基本部位组合…… (173)

第二节 手臂摆动、绕环及波浪组合…………… (175)

第三节 身体波浪组合…………… (181)

第四节 基本步法组合…………… (184)

第五节 跳步组合…………… (198)

第六节 综合型组合…………… (201)

第七节 集体舞…………… (216)

第八章 艺术体操轻器械综合型组合… (220)

第一节 绳操…………… (220)

第二节 圈操…………… (227)

第三节 球操…………… (244)

第四节 纱巾操…………… (249)

第五节 宽彩带操…………… (256)

第六节 旗操…………… (263)

附件:

一、艺术体操教学大纲内容及时数分配…………… (271)

二、成绩考核内容及百分比…………… (272)

第一章 艺术体操概述

艺术体操是徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的，符合女子生理和心理特点的体操运动。

艺术体操通过各种自然、优美、协调的经过艺术加工的动作使身体各关节得到充分的活动，各部肌肉得到均衡的发展。它是塑造美的体型，陶冶美的情操，进行美的教育的一种有效的方式。

近年来，艺术体操在我国得到蓬勃的发展，已成为学校体育教育中的一部分，深受广大女青少年的喜爱。

第一节 艺术体操的起源和发展简况

一、艺术体操的起源

艺术体操起源于19世纪末20世纪初的欧洲。随着当时文化艺术的革新，青年及妇女体育运动的发展，艺术体操这种适合女子特点的新形式的体育运动便应运而生了。在这当中，法国生理学家乔治·德迈尼（George Demaney）、瑞士音乐教授台尔克罗兹（Emilejacques Delcroge）、德国体操家博德（Rudolf Bode）、梅屯（H·Medan）及舞蹈家拉班（Rudof VOn Laban）等，在理论上和实践上为艺术体操的创立做出了贡献，他们提出以身体的自然动作为基础，在音乐的伴奏下做有节奏的身体活动，发展身

体素质，形成正确的身体姿态，提高运动的艺术性的主张。并对当时的体操练习形式进行了革新。为一种新的、具有独特风格的“现代韵律体操”奠定了基础。

艺术体操在欧洲各国出现并得到广泛开展以后，也逐步传到世界其它地区并逐渐在世界各地流行起来。“艺术体操”为东欧各国所用的项目名称，欧美各国则称为“现代节奏体操”，日本称为“新体操”，现在国际体联统一称为“现代韵律体操”。

二、艺术体操的发展

在1928年——1956年的几届奥运会竞技体操比赛中和1954年世界体操锦标赛中都进行了女子轻器械操的团体比赛。由于竞技体操与艺术体操两个项目的特点及技术发展方向不同，国际体联在1962年承认并决定艺术体操为独立的竞赛项目。1963年在匈牙利举行了第一届世界艺术体操锦标赛。以后每二年举行一届，每届比赛都表现出该项运动的新发展。1984年艺术体操成为奥运会的正式比赛项目。其它比较大的艺术体操国际比赛还有欧洲锦标赛和四大洲锦标赛。目前保加利亚、苏联运动成绩最为突出。

50年代我国引进了苏联艺术体操教学的基本内容，在全国各体育院校开设了艺术体操课程。1956~1958年我国的全国体操比赛中增添了手持轻器械的团体操比赛。但由于当时国际上取消了竞技体操比赛中的轻器械操比赛，我国又退出了奥委会组织，所以此后的一些年里艺术体操在我国仅做为体操练习的一种辅助手段在教学和训练中运用。1978年我国在国际体联的合法席位得到恢复以后，我国相继邀请加拿大、朝鲜、日本、西班牙等艺术体操队前来进行表演、讲学，

并开设了全国性训练班，这些活动促进了艺术体操运动在我国的迅速开展。

1981年10月我国参加第十届世界艺术体操锦标赛，获得了团体比赛第16名，个人赛第24名的成绩。1983年我国举行了第一届全国比赛，同年参加第十一届世界锦标赛获得团体第8名，个人第21名的成绩。1987年第十三届世界锦标赛中我国取得团体项目比赛第3名的好成绩。

我国的艺术体操在短短的几年里得到了广泛的开展，取得了可喜的成绩。1984年我国制定了艺术体操等级运动员大纲。1986年国家体委决定在我国推行运动员、裁判员等级制度。

现在艺术体操已列入全国大、中、小学校体育教学大纲，成为学校体育课的内容。各省市也陆续建立了艺术体操队，开展业余训练及比赛活动。总之这项运动已具有较广泛的群众基础。在普及的基础上艺术体操这项运动不断地得到提高。在不远的将来，我国艺术体操必将进入世界先进国家行列。

第二节 艺术体操的分类及内容

在实践中根据不同的目的和任务艺术体操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任务是增进健康，发展协调、柔韧、力量等身体素质，培养练习者良好的身体形态和朝气蓬勃的精神面貌。一般性艺术体操可以徒手或手持轻器械进行

练习，一般在音乐伴奏下以集体练习为主。它不受场地、器材、人数的限制，练习内容和器材可以根据情况任意选择。轻器械种类很多，如：纱巾、旗子、宽彩带、铃鼓、扇子等等。选择的动作对练习者身体素质和艺术表现力要求不很高，适合在学校体育教学中开展。

二、竞技性艺术体操

竞技性艺术体操是比一般性艺术体操更精确、更优美的徒手和轻器械练习，它是有一定的时间和难度要求的在音乐伴奏下进行的个人及团体的成套动作练习。竞技性艺术体操有特定的规则和评分方法。目前国际上进行绳、圈、球、棒、带五种器械的自选动作比赛。竞技性艺术体操要求运动员具有良好的专项素质，全面扎实的基本技术，相当水平的音乐和艺术修养与表现力。这些都需要通过系统的训练才能获得。

竞技性艺术体操是以提高运动技术水平，进行竞技比赛为主要目的的。为了推动这项运动的开展，在基层比赛中可以进行徒手项目的比赛，还可以根据情况适当灵活地运用规则。

三、艺术体操练习的内容

艺术体操练习的内容丰富多彩，根据动作性质及练习形式，可以分为徒手练习和持轻器械练习。

（一）徒手练习：徒手练习是艺术体操的基础，对初学者很重要，通过练习可以学习及掌握各种基本技术，发展一般身体素质，为学习轻器械打下良好的基础。徒手练习包括各种走、跑、舞蹈步伐、跳步、转体、波浪等动作。在练习中时常吸收芭蕾舞的基本练习，如把杆、控制、跳步及转体

等，以加强对下肢的训练。还采用现代舞、爵士舞和中国古典舞的动作进行练习，以增进身体各关节的灵活性，丰富成套动作编排的内容及发展民族风格。

总之徒手练习是基础，它关系到艺术体操动作的质量，判断难度必须是器械动作和身体动作的密切配合，因此初学者和少年儿童必须打好徒手动作基础。

（二）持轻器械练习：艺术体操练习所使用的轻器械种类繁多，适应教学、表演等需要可选用多种器械如纱巾、旗子、扇子等。艺术体操正式比赛对器械有严格的要求，对材料、重量、长度、直径、形状等均有规定，不同的项目有不同的要求。各项目练习也有各自的特点。下面介绍一下正式比赛的五种器械练习。

绳 通过摆动、绕环、绕“8”字动作，连续绳过跳、抛、缠绳等练习，有助于发展练习者弹跳、速度、灵巧、协调等身体素质。

圈 器械较大、变化较多，通过滚动（地上或身体上）、转动、翻转、抛接、从圈上或圈中通过等动作，可以培养练习者协调、灵巧、准确等素质，还可以培养果断的良好品质。

球 初学者常采用球做为第一种器械进行练习，各种摆动、绕环、球在身体及地上的滚动、拍球、抛接球等动作练习，有助于培养练习者柔软、准确及协调能力。

棒 练习者持两个器械进行练习，可以做各种摆动、绕环、抛接棒、小五花、小绕环等动作，对练习者协调性、准确性及判断能力要求很高。

带 器械长而且十分柔软，可以做各种摆动、绕环、绕“8”字、蛇形、螺形、抛接等动作。带给人以十分流畅和

优美的感觉，可以培养练习者的力量、协调及美感。

一般性艺术体操选用的轻器械也同样要求器械动作和身体动作协调一致的配合，注意选择动作时表现出该项目器械的特点。

第三节 艺术体操的特点

一、艺术体操是以自然性和韵律性为基础的有节奏的运动

动

节奏是人类进行一切活动的根本法则。艺术体操动作中身体肌肉的紧张和放松是体现节奏性的关键。练习者在自然条件下善于控制自己按照节奏进行练习。节奏运动最基本的动作是摆动动作、弹性动作、波浪动作。顺着摆动动作的轨迹形成了绕、绕环和转体动作。弹性动作是肌肉紧张、放松的交替，跳跃动作是弹性动作的发展。波浪动作是身体各关节有规律的依次屈伸运动。

掌握好节奏就要在实践中多体会，要最省力地完成幅度最大的动作，防止身体不必要的紧张，合理地调节肌肉群紧张与松弛的关系，使艺术体操动作自然、协调、优美，具有节奏性和韵律性。

二、艺术体操要利用轻器械进行练习

艺术体操动作是身体动作和器械动作的结合，在完成优美的身体动作的同时要表现出操纵轻器械的技巧，表现出各项器械的特性。各种器械对动作来说应起辅助作用，被看做

是身体的延长与身体构成统一的整体。艺术体操动作是利用器械来加大动作的幅度，提高动作的难度的，如果离开了器械就失去了艺术体操的特点和难度价值了。

三、艺术体操要在音乐伴奏下进行练习

音乐是构成艺术体操完美整体的重要因素，是艺术体操动作的灵魂，它能使练习者合理地用力，控制动作速度，提高动作的节奏感与表现力。练习者要按音乐的内容、节奏、风格特点做动作，使动作和音乐和谐一致。音乐能激发练习者的情绪，提高练习者的兴趣，能给人以美的享受，从而使艺术体操更加富于魅力。

第四节 艺术体操在学校 体育教育中的作用

一、它可发展身体素质，提高健康水平

丰富多采的艺术体操练习，能促进青少年骨骼、肌肉的正常发育，增强内脏及神经系统的功能，发展和提高柔韧、协调、速度、力量等身体素质，提高健康水平。

二、它是进行美育教育的良好手段之一

通过艺术体操练习，可以培养青少年良好的身体姿态，塑造健美的体型，并能培养做动作的优美感和音乐的节奏感、韵律感，以及做动作时的表现力和想象力。艺术体操练习能增进美学知识和素养，是对青少年进行审美教育的良好

手段之一。

三、它在学校中容易开展

一般性艺术体操不受场地、器材、练习人数的限制，练习内容及形式多样，对不同的环境和条件，不同基础的学生，可以选择不同的练习内容。一般性艺术体操对学生身体素质和表现力要求不高，没有危险性，适合在大、中、小学中广泛开展，对丰富学校体育有一定的积极作用。

第五节 艺术体操教学

中应注意的问题

艺术体操教学是在教师指导和学生参加下，按照教育计划的规定和教学大纲的要求，由教师向学生传授知识、技术和技能，发展学生身体，增强体质的过程，同时也是对学生进行思想、道德、意志品质教育的过程。因此必须遵循体育教学原则，即教师主导作用与学生自觉和积极性原则，直观性原则，统一要求与因材施教原则，循序渐进原则，身体全面发展原则。在教学实践中应注意以下几点：

一、严格地进行姿态训练

正确的姿态是表现艺术体操优美特性的关键，因此要着力培养学生正确的身体姿态。使身体各部位的动作都做到准确、规范。

二、加强身体素质练习

良好的专项身体素质是完成艺术体操动作的基础，因此要注意全面提高身体素质，特别是提高肩、胸、腰、腿的柔韧性，腿部的弹跳能力和身体的协调能力。

三、对教材内容和教学方法的合理选择和运用

教材应由易到难，学习动作应由慢到快、由简到繁、由单个动作到联合动作。要在徒手练习的基础上再进行手持轻器械练习。初学者不宜同时学习多种器械。对每项器械应多进行基本动作和基本技术的练习。

四、艺术体操教学应在音乐伴奏下进行

艺术体操是通过组合或成套的技术动作来表达音乐的情绪和意境。所以，技术动作与音乐伴奏是协调一致的。练习者根据乐曲的特点和节奏用技术动作来表达其对乐曲的理解程度和想像力。因此，在音乐伴奏下进行练习，可提高学生音乐的欣赏力和加强对动作的理解和想像力。教师则可通过对乐曲和动作的讲解给学生以正确的引导和教育，提高她们的艺术欣赏力以及练习情趣。

五、积极参加各种课外活动

经常组织学生观摩艺术体操比赛或专项训练，观看歌舞、杂技，参观美术展览，欣赏音乐等，以加强学生的美学知识，提高学生的艺术素养。

第二章 艺术体操术语

第一节 确定艺术体操术语 的原则和意义

艺术体操术语是对丰富多采、千变万化的艺术体操徒手和器械动作正确而有条理的描述和概括。

由于艺术体操属于体操运动中的一个项目，因此，艺术体操的基本技术和主要技术动作，在术语上也与体操有较大的一致性。我国艺术体操的术语，一方面从体操术语中借用、引申和发展而来；另一方面又反映了艺术体操技术动作的特点和规律，并且符合我国的语言习惯。

确定艺术体操术语的基本原则是：

准确：要确切地说明动作的本质和结构。

通俗：要容易理解。

简练：要语言简明。

正确地运用艺术体操术语具有重要的意义。它有助于提高教学训练效果，开展运动竞赛，总结交流经验，以及促进科学研究工作的发展和丰富艺术体操理论。

由于艺术体操在我国是一个新兴的运动项目，尚没有形成完整而系统的理论体系，因此目前艺术体操术语还不够统一，这有待于在艺术体操实践中加强研究。随着艺术体操的发展和理论体系的建立，艺术体操术语将会逐步达到统一和完善。