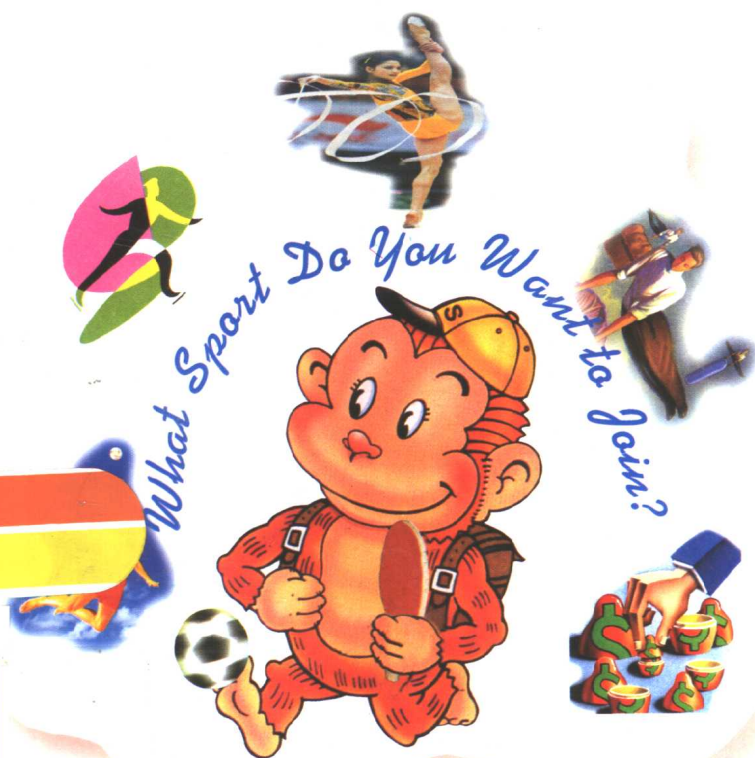


素·质·教·育·书·系 · 学·生·体·育·知·识·丛·书

艺 术 体 操

主编：麻雪田 吕世杰 编著：李文慧 李燕 樊铭



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

艺 术 体 操

编著：李文慧 李燕 樊铭

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

艺术体操/李文慧等编著. —北京:知识出版社,1998.4

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1663-4

I. 艺… II. 李… III. 艺术体操-普及读物 IV. G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 04327 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:张 莉

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 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:3.375

字数:69 千字 印数:1—8000 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

本书是一本艺术体操普及读物,作者从艺术体操的起源、形成和发展,比赛的分类、方法、规则和评分及身体动作、持器械练习等方面将艺术体操的基本知识做了系统介绍,同时还介绍了我国艺术体操风云人物,行文通俗易懂,形象生动。它是处于生长发育期并追求健美的青少年的好读物。

目 录

一、以优雅著称的艺术体操	1
1. 艺术体操的由来	1
2. 竞技性艺术体操的形成和发展	5
3. 我国艺术体操的发展	12
4. 艺术体操是女孩子最适宜的运动	16
二、艺术体操比赛是艺术与技术的较量	18
1. 艺术体操比赛的意义	18
2. 艺术体操比赛的分类	18
3. 艺术体操比赛方法介绍	19
4. 艺术体操比赛的规则和评分方法	24
三、少年儿童艺术体操入门之路	28
1. 身体动作是艺术体操入门的基础	28
2. 持器械练习是艺术体操的主要形式	46
四、我国艺术体操风云人物介绍	71
附录一 球操成套动作范例	90
附录二 带操成套动作范例	99

一、以优雅著称的艺术体操

艺术体操是女孩子参加的运动,也是一种艺术性较强的竞技性体操项目。艺术体操与其他体操项目相比,动作内容更符合女孩子的生理与心理特点。在艺术体操的练习中,无论是走、跑、跳、平衡、转体、跳步以及摆动、绕环、屈伸、波浪等身体动作,还是手持绳、圈、球、棒、带或小旗、纱巾、花环、扇子、手鼓等轻器械动作,都具有优美的艺术特征,艺术美是艺术体操的精髓。艺术体操既然以艺术美为主要特征,它与其他艺术如舞蹈、美术、音乐、杂技等就有着内在的联系,但是艺术体操又与这些艺术不同,它有自己的特点。作为体育运动项目之一的艺术体操,是在音乐伴奏下,徒手或手持轻器械轻松自如、优美流畅地完成各种身体动作和轻器械动作,充分体现出自然、协调、韵律等女性独有的健美与优雅气质。因此可以说艺术体操是优美高雅的体育项目。

1. 艺术体操的由来

艺术体操一词由俄文 Художественная гимнастика 翻译而来,原苏联、东欧各国、朝鲜及我国称为艺术体操,西欧各国、美国、加拿大、德国称现代韵律体操,而日本称为新体操。1975 年国际体操联合会决定,统一称为竞技韵律体操

(Rhythmic Sportive Gymnastics), 简称 R. S. G.。

艺术体操来源于欧洲,它是在体操的进化和发展中逐渐分离出来的。

早在 18 世纪,受法国著名教育家让·雅克·卢梭和瑞士教育家裴斯泰洛齐的教育思想及关于儿童自然成长理论的影响,产生了自然体操。这种自然体操是由德国巴泽多最早实施的,在他开办的“博爱学校”的体育课中,开始了以自然的身体动作为基础的体操练习,对当时教育制度起了很大的革新作用。

18 世纪末 19 世纪初,被誉为德国“体操之父”的古茨穆茨,出版了他的著作“青年体操”。他与德国另一位体操创始人雅恩创造以体操作为培养意志训练的“雅恩氏体操”,它的宗旨是培养人的活泼、自由、快乐、诚信。在德国体操发展的同时,瑞典体操学派逐渐形成,代表人物叫林德福尔斯。他以体操艺术为题发表了许多论文,并把体操分为军事体操、儿童教育体操、运动员体操、医疗体操。“雅恩氏体操”以后逐渐发展为竞技体操,而瑞典的“林氏体操”发展成为现在的徒手体操。

19 世纪中叶,德国体操家阿·施皮斯整理了雅恩氏体操,并纳入学校体育。他认为学校应关心儿童的全面生长发育,女孩和男孩均要有各自相适应的体操课程,上体操课时配上音乐将有利于身体的自由活动和心情舒畅。此外法国舞蹈家弗·德利沙尔特认为:人的每个感受必伴随人的动作,而这些动作又会给外界(别人)以感受。他设计了一套富有表现力的动作,使当时欧美体育界受到很大启示,并很快借鉴其某些方法到体操中,通过自然的动作抒发内心的快感,从而达到健

身、健心的作用。1862年捷克“天鹰”体操学派诞生。它的创始人是布拉格大学美学教授笛尔什博士。他强调体操动作要优美、活泼,成套动作编排要紧凑,他采用了纱巾、彩带、藤圈、花环等练习,还讲究穿体操服,使“天鹰”派体操具有了艺术体操的一些特点。

19世纪中叶以前,在各体操流派的发展中虽然已显露出艺术体操的某些特点和因素,但是在内容和形式上还没有统一的认识,只是处于相互影响和交融的过程中。

到了19世纪末20世纪初,欧洲掀起教育改革和文艺革新的浪潮,青年和妇女的体育运动得到了蓬勃的发展。一些生理学家、音乐家、舞蹈家对体操进行了改革,为女子体操的发展指出了方向,为现代艺术体操的形成做出了贡献。

法国著名的生理学家乔治·德迈尼在19世纪末对当时各种体操流派,特别是瑞典体操派系进行了充分的研究,认为这些体操没有十分科学的基础,他们的动作是不自然和静止呆板的。他主张女子体操应发展正确的身体姿态、柔韧性、运动技巧和动作的艺术性,也就是柔和和优雅。接着瑞士的音乐家、教育家、日内瓦音乐学校的教师台尔克罗斯创造了配乐体操,即身体练习与音乐的节奏、情感融合,使动作在音乐的旋律中更细腻入微,更富于感染力,因而更能体现出女子体操优美、协调、欢快的特点。后来他开办了音乐体操学校,专门从事音乐体操的教学,培养了大批教师。以后经过他的学生们的努力,把这种音乐体操发展成为众所周知的“韵律体操”。

德国的现代体操家、韵律体操先驱者博德毕业于台尔克罗斯的音乐体操学校。他认为人体动作有自己的节奏,肌肉有

规律地紧张和松弛就是人体的节奏。按照这个理论,他为女子体操创造了身体波浪动作。另一位德国现代体操家梅顿,是博德的学生。他在教学中强调自然的全身动作,他认为运用轻器械能减少紧张情绪,使动作更加放松自然。他创造了球操、圈操、火棒操的一些动作,使人们在韵律体操的练习中更能领略到快感与美感。20世纪20年代博德、梅顿等现代韵律体操家在德国创办了20多所韵律体操学校,广泛传播韵律体操,这一运动很快便流行起来,甚至成了当时人们喜爱的古典芭蕾的对台热门。

在现代韵律体操形成的过程中,著名的美国舞蹈家邓肯和德国舞蹈家拉班都做出了贡献。邓肯开创了与现代艺术体操很相似的新型现代舞。她说,“身体和灵魂成长得如此和谐,以至灵魂的自然流露就成为自然的身体动作”。在动作表现方面,她说,“用你的心灵来聆听音乐,在你聆听的时候,你是否感到在你的内心深处有一种内在的自然觉醒?由于这种自然觉醒的力量,你才抬起头,舞动起双臂!”这位现代舞的创始人把欧美的体操与舞蹈结合起来。她提出体操动作应该自然,所有的动作都应从自然的跑、轻跳和跳跃中派生出来。她的见解给韵律体操提供了丰富的营养。而拉班在理解动作的韵律及强调动作的自然性方面也创造了一些方法。

艺术体操就是在这些理论的基础上,经过长期实践,于20世纪20年代逐步形成的。它起源于欧洲,40年代传入美洲,50年代传入亚洲并逐渐流行于全世界。

艺术体操真正成为体育的一种手段,是在1917年苏联十月革命以后。1935年列宁格勒和莫斯科体育学院开设了艺术体操课程。1947年~1949年连续举行了全苏艺术体操观摩表

演赛,并于1949年举行了第1届全苏艺术体操冠军赛。1950年苏联制定了第一份艺术体操运动等级大纲。此后每年都举行全苏艺术体操锦标赛,同时产生了艺术体操的理论和最初的比赛规则,而且把艺术体操列为大、中、小学的体育教学大纲。

2. 竞技性艺术体操的形成和发展

从20年代至50年代,艺术体操逐渐发展成为比赛项目。在此之前人们参加韵律体操活动是为了使身心得到愉悦,而在20年代以后逐渐用来比赛。在1928年、1936年、1948年、1952年、1956年的5届奥运会上,以及1954年在罗马举行的世界体操锦标赛上都规定,女子竞技体操比赛中每队必须参加由6~8人组成的持轻器械的团体韵律体操比赛。虽然没有明确的规则,但它是竞技性艺术体操比赛的最初形式。后来由于竞技体操技术的发展,运动员动作的难度越来越大,没有时间和精力再练团体操。1956年国际体操联合会决定在国际体操比赛中取消团体韵律体操比赛,从此把两类比赛分开了。

1962年6月国际体操联合会第41次代表会议上,正式承认艺术体操为独立的女子竞赛项目,并于1963年在匈牙利的布达佩斯举行了第1届世界艺术体操锦标赛。此后,每两年举办一次。随着比赛次数的增加,竞技性艺术体操逐渐完善和发展起来。

从1963年第1届世界锦标赛到1979年第9届世界锦标赛的17年里,艺术体操竞赛的内容和方法逐渐得到完善。在

比赛的规模上,从第1届世锦赛只有10个国家,28名运动员,发展到第9届时有28个国家,205名运动员参赛,在比赛项目上也逐渐健全。第1届比赛时只有个人徒手和圈操比赛,在1965年增加了绳操;1967年增加了集体项目比赛;1971年增加彩带操的同时取消了徒手操比赛;1973年又增加了火棒操。至此,艺术体操比赛的项目(绳、圈、球、棒、带)和种类(个人比赛和集体比赛)俱全。1975年艺术体操全部改为自选成套动作比赛,取消了规定动作。1976年首次公布了国际艺术体操评分规则,使艺术体操的比赛走入正规。

为使艺术体操在全世界得到广泛的开展,国际体操联合会决定从1978年开始增设两个洲际比赛,即欧洲锦标赛和四大洲锦标赛(四大洲包括亚洲、大洋洲、北美洲和拉丁美洲)。凡单数年为世界锦标赛,双数年为洲际比赛。

在这17年中,苏联对国际艺术体操的健全和完善做出了贡献,并在技术上保持了领先地位。从1967年设立集体项目比赛至1979年的第7届锦标赛,苏联先后4次夺得冠军,在个人项目上,苏联的舒古罗娃和捷留金娜、保加利亚的吉戈娃都是当时很有影响的运动员。

从1981年第10届世界锦标赛开始,艺术体操进入了一个全新的时代。首先,艺术体操在全世界得到了广泛的发展,到1996年第20届世界锦标赛,已有50多个国家近400名运动员参赛。其次,1980年7月17日国际奥委会项目委员会宣布:艺术体操列为奥运会项目,设个人全能一块金牌。1996年亚特兰大奥运会时,艺术体操又增设集体全能一块金牌。从1984年开始至今奥运会已进行了4届艺术体操比赛(见表1)。

奥运会艺术体操比赛成绩表

表 1

届	时间	地点	个人全能成绩	集体全能成绩
23	1984	美国洛杉矶	1. 罗瑞·冯(加拿大) 2. 多伊娜(罗马尼亚) 3. 温博尔·维吉娜(联邦德国)	
24	1988	韩国汉城	1. 洛巴奇(苏联) 2. 杜纳芙斯卡(保加利亚) 3. 吉莫申柯(苏联)	
25	1992	西班牙 巴塞罗那	1. 吉莫申柯(独联体) 2. 奥克萨娜(独联体) 3. 帕斯卡尔(西班牙)	
26	1996	美国 亚特兰大	1. 叶卡特琳娜(乌克兰) 2. 娅尼娜(俄罗斯)	1. 西班牙 2. 保加利亚

和竞技体操一样,艺术体操比赛越分越细。早在 1982 年国际艺术体操技术委员会决定增设一种世界杯比赛,即在世界锦标赛上获得全能前 20 名的运动员和集体前 8 名的队,第二年再比一次,以促进艺术体操技术的发展。到 1990 年世界杯比赛只进行了 3 届。为使这种比赛有规律的进行,国际艺术体操技术委员会决定,从 1992 年开始将艺术体操个人比赛和集体比赛分开进行,凡单数年为世界艺术体操个人项目锦标赛;双数年为世界艺术体操集体项目锦标赛。在个人项目锦标赛上,进行个人团体、个人全能和单项比赛。此外,上一年锦标赛上集体项目前 8 名或前 16 名的队,可以再比一次。在集体项目锦标赛上,所有的集体队(国家)都可以参加比赛,同时,上一年锦标赛上个人项目获得前 20 名或前 36 名的运动员再进行一次个人全能和单项决赛。到 1997 年世界锦标赛已进行了 21 届。四大洲锦标赛已举行了 11 届(见表 2、表 3)。

1981 年以来艺术体操世界锦标赛成绩表

表 2

届 时间	地点	个人全能成绩	集体全能成绩
10 1981.10	西德 慕尼黑	1. 拉莲科娃(保加利亚) 2. 伊格拉托娃(保加利亚) 拉耶娃(保加利亚)	1. 保加利亚 2. 苏联 3. 捷克斯洛伐克
11 1983.11	法国 斯特拉斯 堡	1. 古尔基娃(保加利亚) 2. 伊格拉托娃(保加利亚) 别洛格拉佐娃(苏联) 拉莲科娃(保加利亚)	1. 保加利亚 2. 苏联 3. 朝鲜
12 1985.10	西班牙 巴利阿 多里德	1. 古尔基娃(保加利亚) 2. 伊格拉托娃(保加利亚) 3. 帕诺娃(保加利亚)	1. 保加利亚 2. 苏联、朝鲜
13 1987	保加利亚 瓦尔那	1. 帕诺娃(保加利亚) 2. 科列娃(保加利亚) 杜纳芙斯卡(保加利亚)	1. 保加利亚 2. 苏联 3. 中国、西班牙
14 1989.9	南斯拉夫 萨拉热窝	1. 吉莫申柯(苏联) 2. 帕诺娃(保加利亚) 3. 杜纳芙斯卡(保加利亚) 斯卡尔吉娜(苏联)	1. 保加利亚 2. 苏联 3. 西班牙
15 1991.10	希腊雅典	1. 斯卡尔吉娜(苏联) 2. 吉莫申柯(苏联) 3. 马瑞亚(保加利亚)	1. 西班牙 2. 苏联 3. 朝鲜
16 1992.9	比利时	1. 科斯吉娜(独联体) 2. 马瑞亚(保加利亚) 3. 卢西扬年柯 (白俄罗斯)	1. 朝鲜 2. 乌克兰 3. 意大利
17 1993.9	西班牙 阿里坎特	1. 马瑞亚(保加利亚) 2. 托里娜(乌克兰) 3. 阿米娜(俄罗斯)	1. 俄罗斯 2. 西班牙 3. 保加利亚

续表

届 时间	地点	个人全能成绩	集体全能成绩
18 1994.10	法国巴黎	1. 马瑞亚(保加利亚) 2. 拉里萨(白俄罗斯) 3. 阿米娜(俄罗斯)	1. 俄罗斯 2. 西班牙 3. 保加利亚
19 1995.9	奥地利 维也纳	1. 马瑞亚(保加利亚) 2. 叶卡特琳娜(乌克兰) 3. 拉里萨(白俄罗斯)	1. 保加利亚 2. 西班牙 3. 白俄罗斯
20 1996.9	匈牙利 布达佩斯	个人单项决赛:绳、球 棒、带	1. 保加利亚 2. 西班牙 3. 白俄罗斯

四大洲艺术体操锦标赛成绩表

表 3

届 时间	地点	个人全能成绩	集体全能成绩
1 1978.11	加拿大 多伦多	1. 伯伦特(加拿大) 2. 莱泽(加拿大) 3. 索菲(美国)	1. 加拿大 2. 巴西 3. 美国
2 1980.11	巴西里 约热内卢	1. 太田伦代(日本) 2. 牧村美枝(日本) 索菲(美国)	1. 日本 2. 美国 3. 加拿大
3 1982.12	新西兰 奥克兰	1. 山崎浩子(日本) 2. 罗瑞·冯(加拿大) 3. 富田朋子(日本)	1. 日本 2. 中国 3. 加拿大
4 1984.10	美国 印第安那 波利斯	1. 罗瑞·冯(加拿大) 2. 广濑千惠子(日本) 3. 夏燕飞(中国)	1. 中国 2. 日本 3. 加拿大
5 1986.10	澳大利亚 墨尔本	1. 罗瑞·冯(加拿大) 2. 夏燕飞(中国)	1. 中国 2. 日本

续表

届 时间	地点	个人全能成绩	集体全能成绩
		3. 何晓敏(中国)	3. 加拿大
6 1988. 6	加拿大	1. 罗瑞·冯(加拿大)	1. 中国
	多伦多	2. 贝鲁贝(美国)	2. 加拿大
		秋山(日本)	3. 美国
7 1990. 11	日本	1. 秋山(日本)	1. 日本
		2. 富兹西(加拿大)	2. 朝鲜
		3. 李贡辉(朝鲜)	3. 中国
8 1992	中国北京	1. 郭莎莎(中国)	1. 中国
		2. 白梅(中国)	2. 日本
		3. 韩洋玉(朝鲜)	3. 韩国
9 1994. 6	韩国汉城	1. 山田美惠(日本)	1. 日本
		2. 周小菁(中国)	2. 中国
		3. 马腾斯(加拿大)	3. 加拿大
10 1995. 10	埃及开罗	1. 卡苏米(澳大利亚)	1. 中国
		2. 周小菁(中国)	2. 日本
		3. 里亚卡(日本)	3. 韩国
11 1997. 6	澳大利亚	1. 尤加里(日本)	1. 日本
	悉尼	2. 里亚卡(日本)	2. 韩国
		3. 周小菁(中国)	3. 中国

从 1976 年第一次公布艺术体操评分规则至今已更换了 4 次。随着艺术体操评分规则的不断更新和发展,艺术体操的艺术性和技术性得到大幅度的提高。80 年代保加利亚涌现出一批优秀运动员,如:拉莲科娃、伊格拉托娃、古尔基娃、帕诺娃,她们使艺术体操的艺术性达到了完美的程度。在她们的成套动作中,一会儿如优美的天鹅在水中漫游,一会儿又像云雀

漫天飞舞；一会儿如西班牙斗牛士，一会儿又似疯狂的爵士舞者。她们具有演员风度的表演和娴熟的操持器械，使艺术体操动作更有个性，风格更突出，给人留下了深刻的印象，至今让人们记忆犹新。保加利亚在 80 年代的艺术体操赛台上独领风骚，一直保持着领先地位。

此后，随着规则的不断更新，对动作的难度提出了更高的要求。许多世界优秀选手为取得更好的成绩，对成套动作进行了超难度的编排，使艺术体操的技术性大大提高。过去只有芭蕾舞演员才能表演的阿提丢转体 720 度、巴塞转体 1080 度以及反跨跳等技术，现在已成为一般运动员必备的技术。同时，动作的技术质量也越来越受到重视。不同类型难度动作的连接，以及高质量的动作规格成为当今技术发展的潮流。苏联运动员斯卡尔吉娜、吉莫申柯、洛巴奇和保加利亚运动员杜纳芙斯卡为艺术体操技术的发展做出了贡献。1993 年后，保加利亚的马瑞亚以及俄罗斯的阿米娜、乌克兰的叶卡特琳娜、白俄罗斯的拉里萨成为世界艺术体操赛台上十分引人注目的人物，她们成套动作的技术性和艺术性几乎达到完美无缺的程度，加上她们良好的心理素质，100% 的成功率，使人们觉得她们不是在紧张地比赛，而是进行优美的艺术表演，令人叹为观止。

艺术体操集体项目与个人项目一样，在 80 年代保加利亚保持了绝对优势，连续 5 届获世界锦标赛冠军。1991 年以后，由于西班牙等国家艺术体操的迅速崛起和苏联的解体，集体项目金牌逐渐分流，被西班牙、朝鲜、俄罗斯和保加利亚获得。目前，集体项目最具实力的国家有俄罗斯、保加利亚、西班牙、白俄罗斯和朝鲜。

3. 我国艺术体操的发展

1949 年以前,我国没有艺术体操,仅在上海、天津英、美等国开办的教会学校里介绍一些德式体操、丹麦体操以及棍棒、跳绳等轻器械练习,只有少数人受到一些训练。建国初期,艺术体操由苏联传入我国。1953 年苏联体操队应邀访华表演,不仅带来了男子、女子竞技体操,而且还表演了藤圈操、绳操、纱巾操,给人们留下了深刻的印象。同时人民体育出版社翻译出版了苏联希什卡列娃编写的《艺术体操》和科尔达诺夫斯基编写的《艺术体操图解》,较系统地介绍了艺术体操的基本理论知识和运动员等级大纲。

1954 年 10 月北京体育大学(当时称中央体育学院)聘请苏联专家凯里舍娃来校担任艺术体操教学工作,开设了第一个艺术体操班,为我国培养了一批骨干力量。以后接连在上海、沈阳、西安和武汉体育学院开设艺术体操课,使艺术体操很快在全国开展起来。

50 年代,根据当时国际体操比赛的规定,参加竞技体操比赛的各国必须参加轻器械团体操比赛,于是在 1956 年、1957 年、1958 年的全国体操比赛和全国体育学院体操比赛中,都设置了轻器械团体操比赛。比赛的器械由各队任选,一时纱巾、彩带、绳、球、圈、剑、霸王鞭、绣球、扇子、绸伞等轻器械五花八门,使用的音乐有钢琴曲,也有二胡或民乐合奏,运动员的服装更是多种多样,有穿体操服、武术服的,还有穿舞蹈服装和绣花鞋的。由于人们对艺术体操的了解尚处于朦胧阶段,因此轻器械和服装的选择带有浓郁的民