



艺 术 体 操

陆保钟 等译

北京体育学院出版社

艺术体操

(苏) T. C. 里希茨卡雅 副教授主编

陆保钟

王景元

译

王文靖

李金玲

黄立荣

李方正

校

北京体育学院出版社

艺 术 体 操

(苏)T. C.里希茨卡雅 副教授主编

陆保钟 王景元 王文靖 李金玲 译

黄立桑 李方正 校

* * *

北京体育学院出版社出版

北京体育学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

* * *

850×1168毫米 32开本 8印张 195千字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数 1—8000册

统一书号: 7451·29

定价: 1.35元

查订人

**斯摩棱斯克国立体育学院体操教研室主任、教育科学院
后补院士：**

A. C. 波尔莫托夫

教师：

M. B. 普利斯塔夫金娜

Л. B. 玛尔楚柯娃

Л. Л. 德米特里延柯娃

国立鄂木斯克体育学院体操教研室副教授：

Г. H. 普什尼奇尼科娃

序 言

目前，艺术体操在苏联和世界许多国家中日益普及，自1984年起，被列为奥运会的正式竞赛项目。因此，培养这方面的专门人才已成为我们当前十分紧迫的任务。

这本《艺术体操》教科书，总结了苏联各体操教研室在发展艺术体操理论原理、教学方法以及教学训练实践中的经验。本书从生物力学的角度探讨了这项运动各类动作的技术原理，从而进一步完善了教学手段和方法的分类。在论述青少年和成年运动员的训练方法时，参照了当代体育训练方面的最新观点，也反映了在艺术体操实践中所获得的具体科学资料。本书对这项运动的特点——它与艺术的密切关系，首先是与音乐和舞蹈的密切关系，给予了极大的重视。

本书反映了在学校、体育社团及从事女子体操活动的小组中进行了艺术体操教学的特点。

参加本书编写工作的有体操运动方面的著名专家、功勋运动员、副博士以及高等体育院校的体操教师。

请读者把对本书的批评意见寄到：莫斯科，101421，卡利亚耶夫斯卡娅大街27号《体育运动出版社》。

目 录

第一部分 艺术体操是一个运动项目…… (1)

第一章 艺术体操的特点…………… (1)

1·1 艺术体操在苏联体育教育 体系中的地位和意义…………… (1)

1·2 竞技性艺术体操的一般特点…………… (2)

第二章 艺术体操简史…………… (4)

2·1 艺术体操的产生……………(4)

2·2 苏联艺术体操的发展……………(6)

2·3 竞赛大纲和规则的演变……………(8)

第二部分 艺术体操的动作…………… (9)

第三章 术 语…………… (9)

3·1 一般特征……………(9)

3·2 术语的构成法……………(10)

3·3 记录动作的形式和规则……………(11)

3·4 常用术语简表……………(13)

第四章 徒手动作的技术原理…………… (16)

4·1 徒手动作分类……………(16)

4·2 简单动作及其特点……………(16)

4·3 波浪、挥摆……………(18)

4·4 跳跃……………(25)

4·5 平衡……………(42)

4·6 转体……………(52)

4·7 技巧和近似技巧性动作……………(64)

第五章	持器械动作	(70)
5·1	持器械动作的技术原理.....	(70)
5·2	膝圈动作.....	(74)
5·3	火棒动作.....	(87)
5·4	绳操动作.....	(97)
5·5	球操动作.....	(105)
5·6	彩带动作.....	(112)
第六章	成套动作的结构与编排	(120)
6·1	成套动作的一般概念和分类.....	(120)
6·2	等级大纲成套动作结构的特征.....	(122)
6·3	成套动作的编排原则.....	(127)
6·4	等级大纲成套动作的编排方法.....	(128)

第三部分 训练过程 (132)

第七章	训练的理论基础	(132)
7·1	多年训练及其基本阶段.....	(132)
7·2	运动训练的分期.....	(138)
7·3	运动训练各阶段的特点.....	(142)
7·4	培养运动员的管理工作.....	(149)
第八章	训练课	(151)
8·1	课的结构.....	(151)
8·2	课的动力性特点.....	(152)
8·3	课的分类.....	(154)
8·4	上课的一般建议.....	(157)
8·5	中学艺术体操课的特点.....	(158)
8·6	准备上课和课的进行.....	(160)
第九章	音乐在训练过程中的作用	(162)
9·1	课堂的音乐伴奏.....	(162)
9·2	等级运动员动作的音乐和伴奏.....	(164)
3·9	钢琴师在课堂上的意义.....	(166)

第四部分 训练的组成部分..... (168)

第十章 技术训练与教学.....(168)

10·1 教学..... (168)

10·2 技术训练..... (174)

第十一章 身体训练.....(183)

11·1 基本概念..... (183)

11·2 身体素质的培养..... (184)

11·3 身体素质发展的教育监督..... (190)

第十二章 心理训练.....(199)

12·1 概述..... (199)

12·2 艺术体操的心理学特征..... (201)

12·3 心理训练的方法和手段..... (202)

12·4 心理训练计划..... (205)

第五部分 不同年龄运动员的训练..... (208)

第十三章 儿童训练的教法.....(208)

13·1 一般特点..... (208)

13·2 不同年龄运动员的形体机能特点..... (209)

13·3 不同年龄女运动员运动素质的发展..... (212)

13·4 不同训练阶段的内容和教法特点..... (214)

第十四章 训练成年运动员的工作方法.....(220)

14·1 成年女子的生理特点..... (220)

14·2 高级运动员的训练特点..... (221)

14·3 初级运动员的训练特点..... (224)

14·4 妇女体操的教法..... (225)

第六部分 课的保证..... (227)

第十五章	课的保证系统的组成	(227)
15·1	领导机构、组织教育的保证	(227)
15·2	物质技术保证	(229)
15·3	生物医学保证	(230)
15·4	科学教法的保证	(232)
第十六章	计划与考核	(234)
16·1	概述	(234)
16·2	计划与考核的基本文件	(235)
第十七章	比赛的组织与进行	(240)
17·	比赛的意义	(240)
17·2	比赛的分类	(240)
17·3	组织和进行比赛的基本问题	(241)
17·4	组织与进行比赛的阶段	(242)

第一部分

艺术体操是一个运动项目

第一章 艺术体操的特点

1·1 艺术体操在苏联体育 教育体系中的地位 and 意义

艺术体操的目的是使从事这项运动的人们能获得协调均衡的发展，全面地完善她们的各种运动技能，健全其体魄，并保证她们的创造力久盛不衰。

在从事这项运动的过程中，能逐步培养人们具备极为重要的运动能力和技巧（包括实用的和运动竞技的），给予人们一定的专门知识，培养良好的道德品质和意志品质。

艺术体操教导人们遵循行为美的准则，树立关于人体美的概念，培养审美能力和音乐感。

舞蹈和音乐这两种艺术形式在艺术体操中占有重要位置。音乐伴奏可以培养人们的音乐感、节奏感，使动作与音乐协调一致。舞蹈动作能使从事这项运动的人扩大眼界，使她们了解民间的创作，培养她们对本国人民以及世界各国人民的艺术的爱好。舞蹈能促进人们动作的协调，培养她们的舞蹈感、节奏感。使她们举止潇洒、富有感情，并提高她们的运动素质。

艺术体操以其丰富多彩、易于接受、优美动人、以及对身体具有良好作用的动作，而吸引了各种类型的人们来参加这项运动。艺术体操的锻炼方法符合女子身体的解剖、生理和心理特点，因而是适合于各种不同年龄和体格的女子参加的一项运动。

艺术体操分为三种：基础的艺术体操、实用的艺术体操和竞

技性的艺术体操。

基础的艺术体操用以促进学员的全面均衡发展，提高健康水平，完善她们的动作技能和姿态。艺术体操的一些手段（包括舞蹈、音乐伴奏下的游戏、徒手操和持器械操）在幼儿园、普通学校以及中等学校、高等学校中都得到了广泛的采用。

女子体操是基础艺术体操的一种，这种体操的作用主要是用来增进健康、预防疾病、恢复和保持运动功能，促使精力旺盛。这是一种积极性休息的方法。女子体操在中等学校和高等学校、各种志愿体育协会、机关以及生产单位里均有了较大的普及。

实用性艺术体操用以培养从事其它运动项目的运动员（竞技体操、技巧运动、花样滑冰、花样游泳）以及培养芭蕾舞演员和杂技演员。其基本方法是舞蹈动作、柔软性练习、波浪、挥摆、跳跃、转体等等。

竞技性艺术体操，目前在苏联和世界各国已得到了广泛的开展。

1·2 竞技性艺术体操的一般特点

艺术体操是一项非循环性的、协调性复杂的运动项目。

它的主要手段是：

- 徒手操（平衡、波浪、挥摆、跳跃等）；
- 持器械操（圈、球、棒、绳、带）；
- 古典舞蹈动作；
- 民族舞动作；
- 历史风俗舞及现代舞动作；
- 技巧动作；
- 韵律操（动作和音乐协调一致的体操）；
- 哑剧动作；
- 基础体操动作（一般身体发展的、队列的、实用性的动作）；

——其它运动项目的动作。

等级大纲的动作是运动员在场地上自由活动的一种动作，其中包括有舞蹈动作、造型动作、面部和身体的表情动作，按照音乐节奏安排的徒手的或持器械的各种动作，以及竞赛规则所允许的简易的、有着特殊风格的技巧动作（近似技巧动作）。因此艺术体操是富有表现力的动作的艺术。

艺术体操的特点是动作的安排基本上是任意的。运动员在整个场地上自由地移动，她的动作只是在最小的程度上受到某些外部的、人为规定的限制，这一点与竞技体操有着很大的区别。因此，艺术体操的技术训练的主要任务之一就是要培养运动员在自然条件下善于控制自己身体的能力。

上述这一情况在很大程度上也决定了身体素质的结构，这些素质是从事艺术体操运动所必需的，而艺术体操又正好能培养出这方面的素质。很显然，在艺术体操中对发展和提高某些运动素质，如静力、肩带肌肉的爆发力、耐久力等就没有提出明确的要求。

在艺术体操起重要作用的各种身体素质中，柔韧性占有突出的位置，包括它的所有表现形式（主动的、被动的、以及髋关节最大幅度的柔韧性）。此外，由于这项运动的特殊性，还要求发展和提高运动员精确协调各种动作的能力，要求有节奏感、音乐感和表演艺术。

艺术体操的动作对运动员的心血管系统和呼吸系统提出了很高的要求，在完成等级大纲动作的时候，运动员心脏的收缩频率提高到接近极限，氧债和需氧量都达到很高的程度。训练过程也是十分紧张的（训练时脉搏平均值达到每分钟148次）。因此优秀运动员的植物性神经系统都有很高的功能水平。

由于动作结构的复杂性，运动员必须记住大量的互不相关的动作，这就要求运动员有良好的记忆力，还要具备对动作的表现力，使人觉得干净利落，能充分利用空间以及动作准确等方面的

素质。

为了保证动作完成的质量（表达力和表演力等），要求运动员善于对自己肌肉有自我控制力和自我修正的能力，要求运动员注意力的稳定，并能集中和合理分配注意力，要求运动员有快速应变能力，还要求思维敏捷、机灵，能自我评判和具有毅力。

上述所有各项艺术体操的特点主要是指在训练课中运动员活动的特点。而竞赛时的条件又大大区别于训练时的条件。为了有效地克服竞赛条件所带来的困难（情绪紧张、开始比赛前的激动），要求运动员必须机智、勇敢、稳健和善于自我控制，并具有顽强拼搏的精神及力争胜利的決心。

艺术体操是一项全能运动。少年级的运动员在竞赛中只做规定动作，而高级的运动员除了规定动作外，还要做自选动作。此外，比赛大纲还有双人和团体（6名运动员）之分，团体比赛大纲有持一种器械的和持两种不同器械之分。运动员可以参加个人冠军赛（全能比赛或单项比赛），集体赛和团体冠军赛。

艺术体操的一个重要特点是重视自选动作的编排。当前的趋势是在高级别的竞赛中，在有希望获得优胜的运动员之间，她们的技术水平和机能水平相对地越来越接近，这样就大大加剧了竞赛的紧张性，在这样的竞赛中能否取胜，首先就看自选动作（包括单人的和集体的锦标赛）的结构是否新颖和别致。

第二章 艺术体操简史

2.1 艺术体操的产生

艺术体操作为一项女子运动项目是在长年的发展过程中形成起来的。

法国生理学家和教育家乔治·杰梅尼（Жорж Демени 1850—1917年）在奠定女子体育教育的科学基础方面作出了巨大的贡

献，他论证了合理地运用动力性练习、肌肉的收缩与放松练习、舞步练习、持器械练习（火棒、棍、花环等）能促进人体柔韧、灵活等素质和良好姿态的发展，使动作更为平稳、轻盈。

另一位法国教育家弗朗索瓦·杰尔沙特（Франсуа Дельсару 1811—1871年）在建立有关运动技能的表情的理论上有着重大的功绩，他在研究戏剧艺术的过程中得出结论，认为：人的任何一种心情都伴随着身体的某种动作，因此，通过再现这种动作就能给观众以某种心情的印象。杰尔沙特的一部著作《艺术手势的规则》开始被运用于体育教育，特别是运用于有音乐伴奏的大规模团体操中。杰尔沙特的思想和原则在著名的舞蹈家伊莎多拉·邓肯（Айседора Дункан 1878—1927年）的舞蹈艺术中得到体现。她的舞蹈，由自由造型动作组成的即兴表演在许多方面都和现代艺术体操相类似。

从19世纪末到20世纪初与表情动作体操同时流行的另一种体操—韵律体操也广泛开展起来，其创建者之一是日内瓦音乐学院教授雅克·达尔克罗兹（Жак Далькроз 1865—1914年）。他编排了三种动作：节律动作、训练听力动作和即兴动作。这些动作是用来培养学员的音乐感和听力的。最初，韵律体操是一种培养音乐家和演员的手段，后来，被运用到体育教育中。

乔治·杰梅尼、弗·杰尔沙特和雅克·达尔克罗兹三种体系和他们的后继者对俄国革命前的“女子体操”节律造型学派的产生和发展有很大的影响。

苏维埃国家成立之初，在许多工厂企业以及学校里就建立了女子体操小组，其目的是增进健康，提高工作能力和发展妇女的身体素质。但是，这些小组的水平是不够高的，当时，特别缺乏有水平的从事妇女团体工作的干部。

1923年根据教育人民委员А. В. 卢那恰尔斯基（А. В. Луначарского）的命令建立了由З. Д. 维尔博瓦（З. Д. Вербовай）领导的“造型运动专科学校”。教学大纲规定，学校的课

程设置有韵律体操和视唱（这两项是根据雅·达尔克罗兹的主张设置的），以及造型、体操、技巧、舞蹈动作、编排自由体操、解剖学、生物力学和政治常识等。学校为中学和中等技术学校培养了一批体育教师。

为了培养高水平的专门人才，莫斯科体育学院在1934年建立了由М·Т·奥古涅夫（М·Т·ОГУНЕВЫМ）领导的艺术运动和技巧运动教研室，同年，在列宁格勒列斯加夫特体育学院创建了全苏第一所艺术运动学校。

1945年苏联部长会议体育运动委员会召开了会议，会上通过了开展竞技性女子体操的决议，这种体操后来就发展成为“艺术体操”。1946年10月22日公布了全苏体育运动委员会“正式开展女子艺术体操”的指令，这就成了对这一新型运动项目的确认。

2.2 苏联艺术体操的发展

苏联艺术体操的发展可以分为两个阶段。

第一阶段（1947—1965年）。这一阶段的特点有二，一为艺术体操只作为一种女子体育教育的手段，二是形成了艺术体操的苏联学派。

最初的竞赛活动只是作为表演赛（第一次1947年在塔林举行，第二次1948年在第比里斯举行），1949年举行了第一届全国个人——团体冠军赛，1950年公布了运动员等级制度，这对艺术体操的进一步发展起了重大作用。统一的大纲和对各等级运动员的标准要求，使各地方教学工作的组织和内容都有了具体的依据。从1954年开始实行的运动健将级大纲，促进了艺术体操的发展，也促进了艺术体操运动技术水平的提高。

第二阶段（从1963年开始）。苏联艺术体操的发展进入了一个新的阶段。这一年中，建立了国际体操联合会女子体操技术委员会属下的艺术体操技术委员会。从这一时期开始，苏联运动员按期参加了国际比赛活动，包括世界锦标赛（从1963年开始）和欧洲

锦标赛从1978年开始，艺术体操在全世界得到了越来越广泛的普及，〈表一〉所列的各国参加世界锦标赛的材料就是很好的说明，因此，自然而然地艺术体操也就被列入了奥运会的竞赛项目。

表一 1963—1979年各国参加世界锦标赛的情况

次序	年代	举行地点	个人赛		团体赛	
			参加人数	参加国	参加人数	参加国
1	1963	布达佩斯(匈牙利)	28	11		
2	1965	布拉格(捷克)	32	12		
3	1967	哥本哈根(丹麦)	39	14	66	11
4	1969	瓦尔那(保加利亚)	44	16	90	13
5	1971	哈瓦那(古巴)	38	13	36	6
6	1973	鹿特丹(荷兰)	63	24	108	18
7	1975	马德里(西班牙)	37	12	66	11
8	1977	尼赛尔(瑞士)	73	28	126	21
9	1979	伦敦(英国)	79	28	126	21

〈表二〉中列出了历次世界锦标赛个人赛的成绩

表二 世界全能冠军 (1963—1979年)

姓名 (国别)	年代	成绩
М. 萨文科娃(Сави́нкова)(苏联)	1963	19.233
Х. 米切雷娃(Миче́хова)(捷克)	1965	37.499
Е. 卡尔布辛娜(Карпу́хина)(苏联)	1967	37.199
М. 基戈娃(Ги́гова)(保加利亚)	1969	38.450
М. 基戈娃(Ги́гова)(保加利亚)	1971	38.150
М. 基戈娃(Ги́гова)(保加利亚)	1973	37.850
К. 里谢尔(Ри́шер)(西德)	1975	37.100
Н. 杰柳金娜(Дерю́гина)(苏联)	1977	38.650
Н. 杰柳金娜(Дерю́гина)(苏联)	1979	38.500

2.3 竞赛大纲和规则的演变

竞赛的大纲和规则决定着艺术体操的发展趋势。

苏联第一次比赛(1947年)的大纲是自选动作。由竞赛裁判委员会评判。在第二次比赛上(1948年)运动员要做有技巧动作的徒手的规定动作和持器械的自选动作,只记团体总分,不排个人名次。

第一届全国个人——团体冠军赛的大纲是比较先进的,由四个单项组成的全能比赛。

实行统一的等级标准对这项运动的发展有着决定性的意义。所有级别的大纲都要包括徒手规定动作,持器械动作(抽签决定),技巧动作,体操跳跃(低级的用助跳板,高级的用弹跳板)动作。此外,在一级运动员和运动健将级运动员的大纲中有徒手的和持任何一种器械的自选动作。

在后来的等级大纲中,取消了各级别的体操跳跃动作和健将级、后补健将级的技巧性动作,而持器械的自选动作占了更大的比重。从1967年起,运动健将级的大纲最大限度地接近了国际标准,增加了持器械的集体动作,还确定了各项器械的种类(绳、球、圈、带、棒)。

在等级大纲不断演变和完善的同时,竞赛规则也得到进一步完善,确定了举行竞赛的项目和规则,明确了对动作结构编排的要求,以及对运动员的个人和集体动作的表演质量的要求。

规则的不断修改,反映了这项运动的发展趋势,首先是自选动作难度的增大。例如,在1955年的规则中规定,运动健将级的一套自选动作应有第一组难度动作4个,在1967年的规则中规定应有6个徒手的和5个持器械的一组难度动作,而1977年则规定有8个,其中3个必须用左手完成。与此同时,对单个动作和联合动作的评分表也复杂化了,区分了对可能出现的错误的扣分标准,并明确了其等级。