



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

艺术体操运动教程

RHYTHMIC GYMNASTICS

艺术体操运动教程编写组 编

北京体育大学出版社



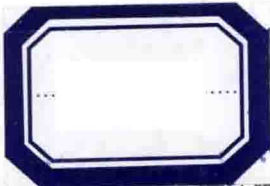
艺术体操运动教程

Rhythmic Gymnastics



《艺术体操运动教程》编写组 编

北京体育大学出版社



人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 宋 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

艺术体操运动教程/《艺术体操运动教程》编写组编. - 北京:北京体育大学出版社,2013.8
高等教育体育学精品教材
ISBN 978-7-5644-1406-1

I. ①艺… II. ①艺… III. ①艺术体操-高等学校-教材 IV. ①G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 189856 号

艺术体操运动教程

《艺术体操运动教程》编写组 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 24.5

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 75.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务，对处于学校工作中心地位的教学工作来说，其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体，教材在人才培养过程中起着非常重要的作用，是高等学校提高教学质量，促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材，不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性，还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向，充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果，集中展现教材体系的创新，教材内容的更新和教学方法、手段的革新，善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系，成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

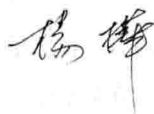
从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学，这 60 年的办学历程，是继承发展的 60 年，是改革创新的 60 年，也是教材建设硕果累累的 60 年。学校不断探索教材建设的内在规律，引领高等体育教育教材建设的创新之路，发展了具有自身特色的教材体系，形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪 50 年代至 60 年代，我校教师在苏联专家的指导下，制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与 1961 年国家体委组织的体育院校 18 门课程教材编著工作中发挥了重要作用；而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪 70 年代末至 90 年代，我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时，针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式，开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入 21 世纪以后，特别是国家体育总局于 2002 年下拨教材建设专款 480 万元之后，我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至 2010 年共立项建设了涵盖我校各专业课程的 187 项教材，其中有 4 项教材获得国家级优秀（精品）教材称号，14 项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展，使我校教材建设水平达到了一个空前的高度，为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量，深化高等体育教育教学改革，继续加强体育学精品教材建设，2012 年初，在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下，我们启动了高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动

训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源，组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求，以优秀的教学团队编写优质的教材，出精品、出人才为建设思路，编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编，组织优秀教学团队成员参与教材编写；精确定位教材适用对象，准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求，深刻领会课程内涵，简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点；融入最新的教改成果和科研成果，吸收国外优秀教材的先进理念和成果，创新利于学生自学和教师讲授的教材体例；学校还投入专项资金，对教材进行一体规划、一体设计、一体编审，并采用多色印刷技术增加教材的可读性；为全力保证教材编写质量，北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时，我们充满了期待。

岁月如流，薪火相传。60年的教材建设成绩斐然，推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来，一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生，不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用，而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献，在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长
校教学指导与教材建设委员会主任



2013年9月

北京体育大学高等教育体育学 精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委（以姓氏笔画为序）：

马鸿韬 王瑞元 王荣辉 孙 南

毕仲春 朱 晗 曲 峰 李 飞

祁 兵 迟立忠 张延安 张 健

张 凯 邱俊强 罗冬梅 周志辉

高 峰 唐建军 曹建民 章朝琿

葛春林 温宇红 蔡有志 熊晓正

樊 铭

教材编写组

组 长：樊 铭

副组长：黄俊亚

成 员（以姓氏笔画为序）：

关颖颖 李 燕 杨 梅

缙小燕 谢 莹

前言



《艺术体操运动教程》是北京体育大学高等教育体育学精品教材之一，是根据北京体育大学体育表演专业、体育教育专业 2012 培养方案和教学大纲，以及全国体育院校艺术类专业的要求，为体育表演专业和体育教育专业学生编写的专修教材，也可供普通高等院校本、专科、中等职业学校的艺术体操普修、选修教学，以及艺术体操爱好者自学参考之用。

本教材以创新性、发展性、实用性和启发性为编写原则，查阅大量文献资料，将当代艺术体操项目理论研究与技术发展的新成果融入教材中。编写人员力求从实用性和创新性出发，保证教材的专业性和可读性，其中，教材的技术动作图片全部由我国最优秀的艺术体操运动员示范，图文并茂，直观性强，是本教材的亮点之一。《艺术体操运动教程》共十章，分别从艺术体操的基本理论与基本技术、教学、训练、编排、竞赛组织，以及艺术体操音乐、绘图等相关学科领域知识作出了较为全面的阐释。

本教材由北京体育大学樊铭副教授担任编写组长，对全书内容进行串编、修改和定稿。北京体育大学艺术体操教研室黄俊亚教授担任副组长。参加编写的成员有：第一章，黄俊亚；第二章，杨梅；第三章，侯小燕；第四章，李燕；第五章，樊铭；第六章，侯小燕；第七章，樊铭；第八章，黄俊亚；第九章，樊铭；第十章，关颖颖、谢莹；中英文术语对照表，杨梅。由 2013 年艺术体操世锦赛个人全能第四名、第十二届全运会个人全能第一名、北京体育大学学生邓森悦和 2013 年亚洲锦标赛个人团体第三名、第十二届全运会个人全能第三名、北京体育大学学生杨玉清进行动作示范。

本教材在编写出版过程中，得到了北京体育大学学校领导、教务处和出版社有关领导的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢！此外，对于本教材参考和引用的文献资料的有关专家和同行们，也一并表示感谢！鉴于水平和时间有限，书中难免存在错误或不当之处，恳请广大师生和读者批评指正并提出宝贵意见，以便再版修订。

《艺术体操运动教程》教材编组

2013 年 8 月



目录

CONTENTS

第一章 艺术体操概述

- 2/第一节 艺术体操的起源与发展
- 19/第二节 艺术体操的分类、特点及内容

第二章 艺术体操术语

- 24/第一节 艺术体操术语的概念与特点
- 25/第二节 艺术体操术语的分类
- 32/第三节 艺术体操术语记写法

第三章 艺术体操动作简图的绘制

- 36/第一节 艺术体操简图的基本知识
- 41/第二节 艺术体操简图的基本内容
- 47/第三节 艺术体操动作简图的比例关系
- 54/第四节 艺术体操动作简图的结构
- 57/第五节 艺术体操动作简图的绘图方法
- 65/第六节 简笔画在实践中的运用

第四章 艺术体操身体动作

- 73/第一节 艺术体操身体动作的主要内容
- 101/第二节 艺术体操身体动作练习注意事项

第五章 艺术体操器械动作

- 103/第一节 艺术体操器械动作的特点、种类和作用
- 108/第二节 艺术体操器械动作

第六章 艺术体操教学

- 251/第一节 艺术体操教学原则
- 255/第二节 艺术体操教学法
- 264/第三节 艺术体操教学文件的制定
- 273/第四节 艺术体操课的结构

第七章 艺术体操训练

- 285/第一节 艺术体操运动员的选材
- 292/第二节 艺术体操训练方法
- 301/第三节 艺术体操训练计划的制定

第八章 艺术体操的编排

- 310/第一节 艺术体操编排概述
- 312/第二节 艺术体操编排的基本要素
- 313/第三节 大众艺术体操动作编排
- 318/第四节 竞技艺术体操成套动作编排

第九章 艺术体操竞赛组织与裁判

- 333/第一节 艺术体操竞赛概述
- 338/第二节 艺术体操竞赛的组织工作
- 346/第三节 艺术体操竞赛的裁判工作
- 349/第四节 艺术体操评分方法

第十章 艺术体操的音乐

- 365/第一节 艺术体操与音乐
- 369/第二节 艺术体操音乐的选择
- 370/第三节 艺术体操教学音乐范例

- 378/艺术体操常用术语中英文对照表



第一章 艺术体操概述



○ 本章提要

艺术体操是一项内容丰富、形式优美的运动项目，深受青少年的喜爱，在竞技领域和大众健身领域都获得了较大的发展。通过本章节学习，使学生了解艺术体操运动的起源与发展，艺术体操基础知识、分类、特点及内容，帮助学生更好地学习和掌握艺术体操基本理论，进一步拓展艺术体操专业知识。

第一节 艺术体操的起源与发展

一、艺术体操项目的起源与发展

艺术体操动作是人体自然动作的美化和提升。艺术体操成为独立的运动项目时间并不长,但作为广义的体操类运动的组成部分和体育教育的一种手段已有两百余年的历史,它是随着人类社会的进步与发展应运而生的。

(一) 艺术体操项目的起源

在 18 世纪,受法国著名教育家让·雅克·卢梭(J.J.Rousseau 1712~1778)和瑞士教育家裴斯泰洛奇(J.H.Pestalozzi 1746~1827)等近代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。自然体操是由德国巴泽多(J.B.Basedow 1724~1790)最早推广,他主张通过人体自然活动发展身心健康,在其所办的“博爱学校”体育课中教授了以自然的身体动作为基础的体操练习,对当时的教育制度的变革起到积极的作用。

18 世纪末 19 世纪初,被誉为“体操运动之父”的古茨·穆茨(Guth Muths 1759~1839)在《青少年体操》中指出:体操应使人感到愉快,体操练习应能够使人得到全面发展。在此理论影响下德国体操家杨(F·L·Jahn 1778~1853)创建了以体操为培养意志训练的“杨氏体操”,其宗旨是活泼、自由、快乐、诚信,荣获了“德国体操之父”的光荣称号。瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林(P.H.Ling 1776~1853)在其著作《体操的一般原理》中,依据动作练习的功能将体操分为四类:教育类、军事类、医疗类、美学类,从而使具有强烈美学特征的艺术体操雏形获得广泛的发展空间。

19 世纪中叶,德国体操家阿·施皮斯(A.Spiess 1810~1858)整理了杨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,女孩和男孩均有各自相适应的体操课程,上体操课是配合音乐伴奏,发展身体素质并使心情舒畅。法国舞蹈家弗·德尔沙特(F.Delsarte 1811~1871)为了帮助演员改善表演姿态,创立了一套富有表现力的体操体系,这套适应新舞蹈的身体训练方法体系的特点是动作富有美感和表情丰富。欧洲体育界有所启示,很快借鉴了该体系的部分方法,但目的不在表演,而在于通过富有自由想象的自然动作抒发内心的快感,最终达到健身健心的目的。

以上是艺术体操的起源和萌芽,在 19 世纪的中期,现代艺术体操的某些特征和因素已从不同的身体活动体系中体现出来,但在内容和形式方面还没有形成公认,而是处于相互影响和交融的过程。

(二) 艺术体操的形成和发展

1. 艺术体操形成的初级阶段

19 世纪末 20 世纪初,由于受当时的教育改革、青年和妇女运动的发展,以及普遍的文

化个性的影响,一些生理学家、教育家、音乐家、舞蹈家及体操家对体操进行了改革,为女子体操发展指出了新的方向,为现代艺术体操的形成奠定了基础。

法国著名生理学家乔治·德迈尼(G.Demeney 1850~1917)对当时盛行的各种体操流派,尤其是对瑞典体操流派进行了充分的研究。他认为这些体操并不是建立在充分科学的基础上,其动作是不自然的和静止的呆板事物,他主张女子体操应发展正确的身体姿态、柔软性、运动技巧和动作的艺术性,也就是柔和与优雅。

瑞士音乐家、教育家台尔克罗兹(E.J.Deicroze 1865~1950)设计了一种身体练习与音乐节奏和情感相结合的音乐体操,他的训练体系是把身体训练作为理解音乐的一种手段,该体系共分为三类:节奏动作练习;训练听觉的动作的练习;音乐伴奏下的即兴练习。当时并没有考虑其体育价值,而是经过他的学生们把这种节奏明快的身体练习传播到体育领域,发展成为众所周知的“韵律体操”。他开办了培养音乐体操教师的学校,许多现代韵律体操的奠基人都曾在他的学校学习过,深受其训练体系的影响。

德国现代体操家博德(R.Bode 1881~1970)是一位韵律体操的先驱者,他毕业于台尔克罗兹音乐体操学校。他认为人体动作有自己的节奏,强调人体应按自然活动的节奏运动,如脉搏、呼吸及动作中的肌肉收缩。所以运动的方式也应相当于人体自身的节奏,即一个强有力的收缩状态之后接着出现一个放松状态,如此进行有节奏的动作。他为女子体操创造了有价值的身体波浪动作,并通过这些节奏练习发展自然的全身运动。他的“表现体操”与“韵律体操”为现代艺术体操发展创造了条件。

德国现代体操家梅顿(H.Medan)是20世纪20年代中期德国重视节奏和音乐的体操流派的一个代表人物,他毕业于博德体操学校,曾开办一所学校,创编适合于女性的体操体系。在教学中强调自然的全身运动,认为运用轻器械能减少紧张情绪,使动作更加放松自然,对球操、圈操、火棒操做出了贡献,他认为韵律体操更能使人领略动作中的快感和美感。

美国的斯特宾斯(G.Stebbins)是法国舞蹈家德尔沙特的学生,她把德式训练体系引入美国,并与瑞典学派的林氏体操结合,形成了自己的一套训练体系,并创办了斯特宾斯表演艺术学校,开创了“美的体操”,这一体操体系对发展现代女子体操和现代舞蹈产生了重要的影响。

美国著名舞蹈家邓肯(I.Duncan 1878~1927)是现代舞蹈的创始人。其主要特点是摆脱传统的古典芭蕾的程式束缚,以自然的舞蹈动作和自由的表现形式,开创了新的舞蹈风格。她认为所有的动作应从自然的走、跑和跳跃中派生出来,她的舞蹈在许多方面与现代艺术体操动作表现形式相一致。

德国舞蹈家拉班(R.V.Laban 1879~1958)开创了名为拉班的舞蹈体系,在理解动作韵律方面强调动作的自然性,对节奏体操和现代舞的发展做出巨大贡献。

2. 艺术体操的形成

20世纪上半叶,艺术体操由欧洲传入美洲和大洋洲。同一时期,艺术体操在苏联和东欧地区得到广泛开展。1935年,苏联的列宁格勒和莫斯科体育学院开设了艺术体操课程,1947~1949年连续举行全苏艺术体操观摩表演赛,并于1949年举行了第一届全苏艺术体操个人、团体冠军赛。1950年苏联制定了第一份艺术体操运动员等级大纲,每年举行全苏艺术体操锦标

赛,并形成了较为系统的理论和比赛规则。同时还将艺术体操列入大、中、小学的体育教学大纲,作为女性体育教育的手段之一。但在这一时期,艺术体操的表现形式和内容与现在我们所看到的还有很大的区别,是以身体动作为主要练习形式,对圈、球、棒等部分器械有一些使用,内容相对单一。

从20世纪20年代至50年代初,艺术体操逐步发展并进入竞技状态,但此时还未形成独立的运动项目。在1928年、1936年、1948年、1952年和1956年5届奥运会以及1954年罗马举行的世界体操锦标赛上规定,在女子竞技体操比赛中,每支队伍必须参加由6或8人组成的持轻器械的团体韵律体操比赛,这就是竞技艺术体操的雏形。国际体联根据体操技术发展的需要,于1956年决定在国际体操竞赛中取消女子团体韵律体操的比赛,从此艺术体操开始逐渐成为一个独立的竞赛项目。

3. 艺术体操的发展

1962年6月,国际体联第41次代表会议将艺术体操列为女子独立的比赛项目,并于1963年在匈牙利的布达佩斯举行第1届世界艺术体操锦标赛。当时给这一新的运动项目命名为“现代体操”(Modern Gymnastics),决定每两年举行一次世界锦标赛。1967年底国际体联增设了现代韵律体操委员会,在1972年将现代体操更名为“现代韵律体操”(Modern Rhythmic Gymnastics),1975年又更名为“竞技韵律体操”(Rhythmic Sportive Gymnastics),1998年国际体联将其再次更名为“韵律体操”(Rhythmic Gymnastics),并且一直引用至今。

竞赛是促进体育项目发展的重要杠杆。1963年第1届世界锦标赛设项仅有个人徒手和圈两个比赛项目,以后逐年丰富器械项目,至1973年最后一项器械棒的进入,5种器械被国际体联定为固定的艺术体操竞赛项目。1971年取消徒手动作比赛。1981年国际体联为了使5种器械均衡发展,对个人比赛的器械按照一定的规律安排,以绳、圈、球、棒、带的顺序每两年轮空一次。但是从2003年起,为了提高艺术体操的观赏性,5种器械的比赛轮换由国际体联艺术体操技术委员会在前一个奥运周期确定,并提前宣布下一周期的竞赛项目。

集体项目最早于1967年列入第3届世界锦标赛时是以6人组成的集体队伍,直到1995年艺术体操为了进入奥运会而减少参赛编制,参赛人数减为5人。集体项目的最初阶段是使用同一种器械,从1971年起开始使用两种器械,并从1987年开始每支集体队伍必须完成两套动作,一套是同种器械,另一套是两种器械。艺术体操世界锦标赛发展演进历程见表1-1。

表 1-1 艺术体操世界锦标赛发展历程

届数	年份	比赛项目	
		个 人	集 体
第 1 届	1963	徒手、圈	无
第 2 届	1965	徒手、绳、球	无
第 3 届	1967	徒手、绳、圈	6 圈
第 4 届	1969	徒手、绳、圈、球	6 球
第 5 届	1971	绳、圈、球、带	3 球 3 圈
第 6 届	1973	圈、球、棒、带	6 绳
第 7 届	1975	圈、球、棒、带	3 球 3 绳
第 8 届	1977	绳、圈、球、带	6 棒
第 9 届	1979	绳、球、棒、带	6 圈
第 10 届	1981	绳、圈、棒、带	3 球 3 带
第 11 届	1983	圈、球、棒、带	3 绳 3 圈
第 12 届	1985	绳、球、棒、带	3 球 3 圈
第 13 届	1987	绳、圈、棒、带	6 球、3 球 3 圈
第 14 届	1989	绳、圈、球、带	6 棒、3 圈 3 带
第 15 届	1991	绳、圈、球、棒	6 带、3 绳 3 球
第 16 届	1992	绳、圈、球、棒	6 带、3 绳 3 球
第 17 届	1993	圈、球、棒、带	无
第 18 届	1994	圈、球、棒、带	6 绳、4 圈 2 棒
第 19 届	1995	绳、球、棒、带	5 圈、3 球 2 带
第 20 届	1996	绳、球、棒、带	5 圈、3 球 2 带
第 21 届	1997	绳、圈、棒、带	无
第 22 届	1998	无	5 球、3 带 2 圈
第 23 届	1999	绳、圈、球、带	10 棒、3 带 2 圈
第 24 届	2001	绳、圈、球、棒	无
第 25 届	2002	无	5 带、3 绳 2 球
第 26 届	2003	圈、球、棒、带	5 带、3 圈 2 球
第 27 届	2005	绳、球、棒、带	5 带、3 圈 2 棒
第 28 届	2007	绳、圈、棒、带	5 绳、3 圈 2 棒
第 29 届	2009	绳、圈、球、带	5 圈、3 带 2 绳
第 30 届	2010	绳、圈、球、带	5 圈、3 带 2 绳
第 31 届	2011	圈、球、棒、带	5 球、3 带 2 圈
第 32 届	2013	圈、球、棒、带	10 棒、3 球 2 带
第 33 届	2014	圈、球、棒、带	10 棒、3 球 2 带
第 34 届	2015	圈、球、棒、带	5 带、3 棒 2 圈



通过艺术体操界多年的努力与争取,国际奥委会项目委员会于1980年7月17日宣布,艺术体操被列为奥运会正式竞赛项目,1984年第23届奥运会上开始了个人全能比赛,并于1996年巴塞罗那奥运会开始集体项目全能比赛。目前艺术体操项目在奥运会中拥有两枚金牌,即个人全能和集体全能。

除奥运会和世界锦标赛外,从1978年起国际体联相继组织了欧洲锦标赛、四大洲锦标赛(2001年第13届四大洲锦标赛后,该赛事取消)、世界杯系列赛、亚运会、亚锦赛等赛事。

其中,艺术体操世界杯系列赛在竞赛历程中发生一些变化,从1983年起国际体联设立世界杯赛,通过世界杯分站赛赛事的积分,前8名的集体队和个人运动员参加每两年举行一次的世界杯总决赛,在当时该总决赛的技术水平、比赛层次可以与世界锦标赛相比。但是在2008年后,共举行过8届的世界杯总决赛赛事被取消,从2009年开始只保留每年在不同国家举办的8站世界杯系列赛赛事。

从1963年起至今,艺术体操成为独立竞赛项目已半个世纪,艺术体操比赛组织形式及竞赛规则发生了巨大的变化。自1976年首次颁布国际艺术体操评分规则至今,已拥有9个周期的评分规则。从1985年开始有规律地形成每个奥运周期进行新一轮的规则全面更新,即每4年一次新的评分规则出台。但是在每个周期实施过程中,根据实践需要会对本周期的规则进行调整和修改,以引导艺术体操发展的方向,并解决训练和竞赛中出现的问题。

二、我国艺术体操的引进与发展

我国艺术体操从引进到发展经历了多个历史阶段,在此过程中有许多职能部门和代表人物为艺术体操在我国的普及、发展、创造辉煌作出巨大的贡献。

(一) 我国艺术体操的萌芽阶段(1930年~1949年)

这一时期,在我国尚没有“艺术体操”这个体育项目名称。在20世纪30年代初,一些教育人士等受欧美国家的教育制度以及传教士教育思想的影响,已将韵律活动以及舞蹈等相关运动列入部分中小学的体育课教学大纲中。韵律体操运动项目在我国逐渐流传开来,但当时只作为一种教育的手段。在体育系科中,这些活动项目也被列为主要教材,特别是在当时的教会学校中,它们不仅被列为正式的体育课教学内容,而且每一年这些学校都要举办团体操、韵律操等项目的表演。如解放前在一些高等学校的体育系科和基督教女子青年会中,曾开展过类似艺术体操的“柔软体操”、“女子地板练习”;在一些学校还开展过火棒操、红绸操、哑铃操等项目,并在节日和运动会上进行过表演。与此同时,我国近代女子体育教育家,也是中国第一位女体育教师,金陵女子文理学院的陈英梅教授(1890~1938)编著了一本体育教材,教材中的关于韵律体操和舞蹈的内容占了很大的篇幅,这本教材当时在我国广为流传,对韵律体操和舞蹈的推广起到了重要的作用,为现代艺术体操引进我国起到了重要作用。

20世纪30年代后期,一些留学生回国后将国外艺术体操相关内容在国内传授,如从国外留学回来的朱重明,在上海的一些体育专科学校中传授韵律性的丹麦体操、瑞典体操和火

棒操等项目。进入 40 年代以后,更多国外的相关运动相继传入我国,其中日本的徒手操以及欧美的韵律操也在其中。

(二) 艺术体操引进和初步开展阶段(1949 年~1959 年)

中华人民共和国成立后,各项体育运动得到广泛开展,艺术体操项目是在 20 世纪 50 年代初由苏联引进,其名称也是此时由俄文翻译而来,当时人民体育出版社翻译出版了由尤·恩·希什卡列娃编写的《艺术体操》教材和科尔达斯基编著的《艺术体操图解》,较系统地介绍了艺术体操基本理论、基本技术知识和运动员等级大纲。

1953 年,苏联体操队应邀来我国进行表演,不仅带来了男子竞技体操和女子竞技体操,而且还表演了藤圈操、绳操、纱巾操等艺术体操项目。此次友好访问是我国体育界首次接触真正的现代艺术体操项目。

1. 中国艺术体操的摇篮和孵化器——北京体育大学

北京体育大学艺术体操的发展,承载着中国艺术体操的发展历程。从 20 世纪 50 年代起,北京体育大学培养出数以百计的艺术体操人才和精英,为艺术体操项目在我国的引进、发展、缔造辉煌作出了卓越的贡献,在中国艺术体操史描绘了浓墨重彩的一笔。

1954 年 10 月,中央体育学院聘请苏联专家凯里舍娃担任艺术体操的教学工作,在我国举办了一期艺术体操进修班。这次艺术体操进修班培养了 40 名学员,为我国体育领域培养了一批艺术体操骨干力量,其中包括我国艺术体操前辈,北京体育大学教授黄美琳、成都体育学院教授张丽华(艺术体操国际级裁判)、沈阳体育学院教授陈虹英(艺术体操国际级裁判)、国家体委体操处林紫华女士(艺术体操国际级裁判)等等,她们为我国艺术体操项目的传播、发展和运动水平的提高作出了重要贡献。在这次培训中还包括全国其它体育学院的教师,之后在中央体育学院及上海、沈阳、武汉、成都、西安等体育院校相继开设了艺术体操课程。1959 年,我国再次举办了全国性的艺术体操培训班。

2. 我国艺术体操的推广

在此时期,国际上尚没有固定的艺术体操项目表现形式,竞赛的项目、器械、服装、音乐等多方面均不统一。当时由于国际体联规定,参加竞技体操比赛的各个国家的队伍必须参加团体的轻器械操比赛。受此影响,我国在 1956~1958 年 3 年的全国体操比赛和全国体育学院体操比赛中,竞赛项目均设有轻器械团体操。由于当时国内的竞赛规则没有规定相应的器械,而由各队任选竞赛项目器械,所以比赛形式、项目器械可谓各显神通,其中有绳、球、圈、彩带、纱巾、剑、藤鞭、绣球、扇子等等。音乐伴奏也是各显身手,除用钢琴伴奏外,有的队用二胡伴奏或民乐合奏等。这个阶段的艺术体操竞赛在服装上亦是五花八门,运动员除穿各式体操服外,还有的运动员穿着绣花边的长袖衣裤和绣花鞋来参加比赛。由上可以反映出,艺术体操相关的轻器械项目在这个阶段是初步引进阶段,国内体育界相关人士对艺术体操的内容及特点等的理解还处于摸索阶段。通过三次体操竞赛中探索性的团体动作比赛,在动作编排、器械动作运用等方面有了一定的发展。但随着竞技体操国际竞赛规则的变化,取消了团体比赛中的女子团体操项目,我国也随之取消了该项目比赛内容。