



全民健身项目指导用书

艺术体操

圈操

Yishu Ticao Quancao

主编 王霞

审订 毛子娟



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

艺术体操

圈操

Yishu Ticao Quancao

主编 王霞
审订 毛子娟



吉林出版集团有限责任公司

艺术体操·圈操 / 王霞主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1460-0

I. ①艺… II. ①王… III. ①圈操—基本知识 IV. ①G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222475 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

摄 影 王梓西

动作模特 蒋鑫璐

全民健身项目指导用书

艺术体操 圈操

Yishu Ticao Quanco

主编 王 霞 审订 毛子娟

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

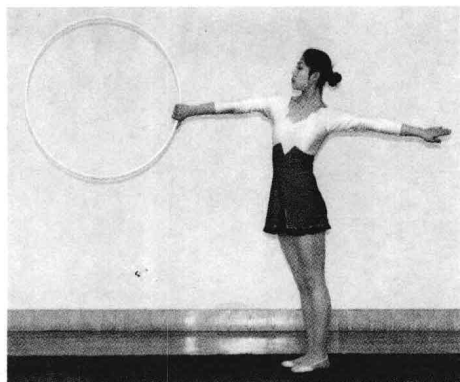
开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1460-0

定价 8.00 元



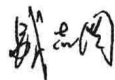
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

李海歌

2009 年 6 月

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/005

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 持圈方法/030

第二节 基本动作/034

第四章 成套动作练习

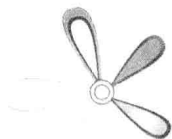
第一节 单一型组合/062

第二节 综合型组合/078

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/121



第一章 概述

艺术体操是一项艺术性很强，能充分体现女性特点的体育项目，是一种在音乐的伴奏下进行的，从事徒手或手持轻器械的体育运动。艺术体操是以芭蕾舞的基本动作为基础，并吸收了现代舞、民间舞、徒手操和杂技等一些适宜的动作，逐渐发展成的独具风格的体操项目。圈操是艺术体操的主要项目之一。





第一节

起源与发展

艺术体操起源于 19 世纪末 20 世纪初的欧洲,它并非由从事体育运动的人员单独发明创造的。艺术体操的名称在各国并不统一,在欧美国家称为韵律体操;在俄罗斯等东欧诸国,还有中国称为艺术体操;在日本则称为新体操。

概
述



起源

艺术体操起源于 19 世纪末 20 世纪初的欧洲。当时的老式体操被认为是孤立、机械的肢体运动,不符合人体的自然状态,需要进行改革。法国的生理学家乔治·德迈尼、瑞士的音乐教师台尔·克罗兹、德国的舞蹈教师拉班,以及现代体操家博德和梅道等人,都主张艺术体操应以女子优美的自然体型为基础,在音乐的伴奏下,做出各种有节奏的艺术动作造型。通过练习艺术体操,可以发展女子身体的柔韧性,形成正确、健康的身体形态。

当时,专门从事体育与医学研究的爱沙尼亚人艾德勒和他的学生库普,在长期致力于符合美学要求的研究之后,将动力性动作与放松的流线型动作交替进行,最终形成了具有活力和独特风格节奏的体操雏形。艺术体操就是在此基础上,经过长期实践逐渐形成的。20 世纪 50 年代,被正式定名为艺术体操。

圈操是艺术体操的主要项目之一。圈在艺术体操项目中属于幅度较大、变化较多的一种器械。因此,练习时要特别注意使用器械的方法,掌握其基本技术。圈操一般由滚动、转动、绕“8”字、抛接、旋转、钻圈和平衡等动作编排而成。



发展

艺术体操于 20 世纪 40 年代传入美洲,50 年代传入亚洲,逐渐流行于世界各地,并成为独立的体育项目。



传播

最初的国际性艺术体操比赛并非独立进行,而是附属于女子竞技体操比赛的团体项目中。随着技术的发展,竞技体操与艺术体操的差异日趋显著。1956 年,国际体联决定在竞技体操比赛中取消艺术体操比赛,把二者分开,并于 1962 年正式把艺术体操定为一个独立的女子竞技项目。

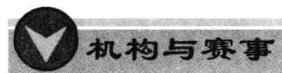
自艺术体操作为一个独立的运动项目以来,其比赛的组织形式和比赛规则都有了新的变化,并逐渐被完善。

1963 年,首届世界艺术体操锦标赛在匈牙利首都布达佩斯举行。

1984 年,艺术体操个人全能赛在洛杉矶奥运会上首次成为正式比赛项目。

1996 年,在亚特兰大奥运会上增加了艺术体操团体赛。

艺术体操原来只有女子比赛项目,后来,出现了男子艺术体操。2003 年 11 月 27 日,举办了首届世界男子艺术体操锦标赛。



机构与赛事



机构

世界体操联合会(FIG)简称国际体联,1881 年 7 月在比利时的安特卫普成立,现有会员 125 个。

中国体操协会于 1956 年加入国际体联,1964 年宣布退出该组织,1978 年会籍得到恢复。



赛事

(1)奥运会艺术体操赛,每 4 年 1 届;



- (2)世界艺术体操锦标赛,每2年1届;
- (3)艺术体操世界杯赛,每2年1届;
- (4)亚洲艺术体操锦标赛,每2年1届。



发展趋势



国内趋势

概
述

艺术体操于20世纪50年代经前苏联传入我国。20世纪80年代,艺术体操作为一项新兴的体育项目,以其特有的魅力在我国各体育学院广泛开展起来。

艺术体操是一项符合女子生理、心理特点的运动,因此非常适合年轻女性练习。这项运动既能增进身心健康,提高身体素质,又能培养练习者的表现力和高雅的气质。因此,这项运动的普及开展,不仅有助于实现全民健身运动的宏伟目标,还可以给社会的文化生活增添美的旋律和艳丽的色彩。



国外趋势

俄罗斯在竞技艺术体操项目上占有绝对的优势,并领引着艺术体操的发展方向。如今,在相关规则的支配和现代高科技的支持下,艺术体操正沿着更难、更美、更新的方向迅速发展,成为观赏性极强的体育项目。与此同时,大众艺术体操正沿着深入群众、融入生活的方向发展,在全球范围内掀起艺术体操健身运动的热潮。

第二节

场地、器材和装备

圈操运动对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

一般情况下,圈操可以在普通场地上进行,但是高水平的训练则应该在正规场地上进行,以保证运动的舒畅,避免运动损伤的发生。



规格

正规比赛场地呈正方形,边长 13 米。



设施

比赛场地上应铺一层地毯,地毯下面应有一层弹性适中的衬垫。



要求

- (1) 比赛场馆的高度至少为 8 米;
- (2) 场地四周应有宽度至少为 4 米的安全区域,如果比赛在台上进行,此安全区域的宽度须增加 2 米。



器材

圈操运动的器材就是圈,在正规比赛中对此有严格的要求。



规格

见图 1-2-1

圈的横断面可以是圆形、方形、椭圆形等,内径 80~90 厘米,重 300 克以上。

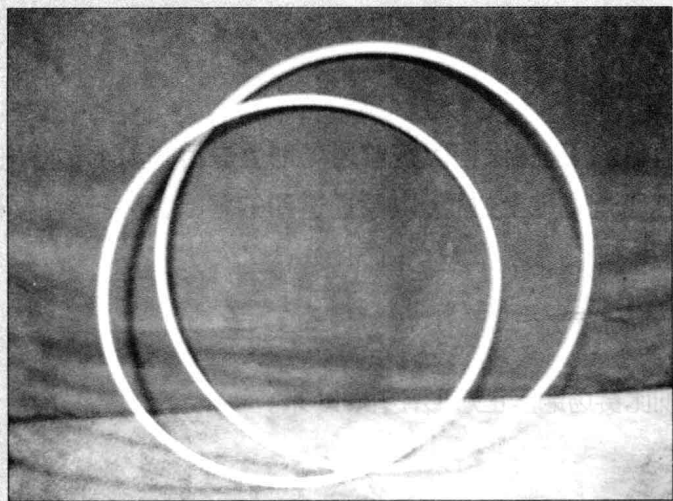


图 1-2-1



材质

圈采用木材或塑料等材料制成,可染成除金、银、铜以外的其他任何颜色。



装备

练习圈操时最好穿专业的体操服和体操鞋,这样既有利于增强动作的表现力与美感,又可避免不必要的运动损伤。



服装

见图 1-2-2

- (1) 体操服不能透明;
- (2) 胸部、背部显露部分应有限度,裤腿口应呈半月形;
- (3) 允许配有亮片或水钻的装饰,但不能佩戴饰带、花等饰品;
- (4) 集体项目要求全队体操服统一款式和颜色。

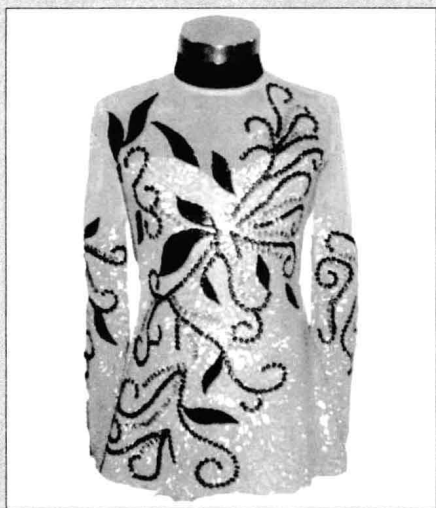


图 1-2-2



鞋

见图 1-2-3

- (1) 鞋面用布料缝制;
- (2) 鞋底材料最好选用优质皮革,用薄海绵垫或驼毛做衬。

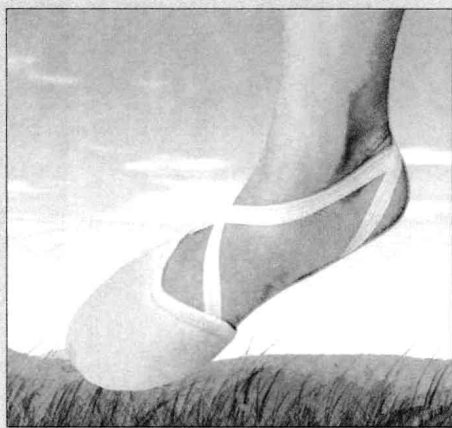


图 1-2-3



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同的人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材 见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤 见表 2-1-1

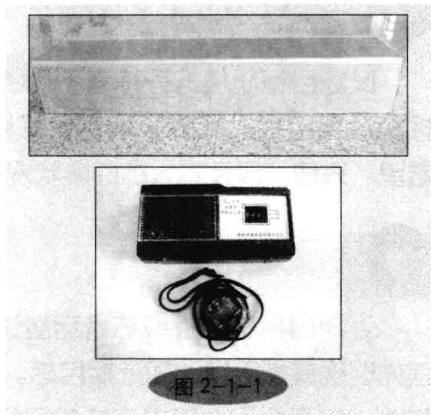


图 2-1-1

- (1) 节拍器设定为每分钟 96 次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；
- (2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量其脉搏，时间为 1 分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；
- (3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
	男士	18~25 >115	105~114	98~104	89~97	<88
男士	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100