

艺术体操



人民体育出版社

艺 术 体 操

——中小学体育教师参考书

王爱兰 编著

人 民 体 育 出 版 社

内 容 提 要

本书内容包括艺术体操的发展简况、内容与分类、术语、教学方法、竞赛的组织与裁判、音乐、徒手动作、辅助性练习、器械动作的技术原理与各项器械动作，并且配有一千多幅插图，适合中、小学开展艺术体操运动时参考。

艺术体操

—中小学体育教师参考书

王爱兰 编著

人民体育出版社出版

天水新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 211千字 14.75印张

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印数：1—7,000册

统一书号：7015·2335 定价：3.05元

责任编辑：刘沂

目 录

第一章 艺术体操概述	2
第一节 在学校中开展艺术体操运动的意义.....	2
第二节 艺术体操的发展简况.....	4
第三节 艺术体操的内容与分类.....	9
第二章 艺术体操术语简介	13
第一节 艺术体操术语的意义和要求.....	13
第二节 艺术体操动作术语的构成.....	13
第三节 艺术体操的基本术语.....	14
第四节 艺术体操术语的记写方法.....	26
第三章 艺术体操教学	29
第一节 艺术体操的教学内容.....	29
第二节 体育教学原则与方法在艺术体操教学 中的运用.....	31
第三节 教学计划的制订.....	39
第四节 组合及成套动作的编排方法.....	49
第四章 艺术体操竞赛的组织进行与裁判工作	55
第一节 艺术体操竞赛的组织与进行.....	55
第二节 艺术体操比赛的裁判工作.....	63
第五章 艺术体操的音乐	72
第一节 音乐在艺术体操中的作用.....	72
第二节 艺术体操音乐的特点.....	73
第三节 音乐与艺术体操的配合.....	74

第六章 徒手动作	78
第一节 基本姿态练习	78
第二节 屈伸和绕环	88
第三节 弹性练习	101
第四节 摆动动作	104
第五节 波浪动作	110
第六节 平衡动作	123
第七节 松弛练习	126
第八节 走、跑和舞步	128
第九节 跳跃	153
第十节 旋转和转体	169
第十一节 地面动作	184
第七章 辅助性练习	197
第一节 扶把杆练习	197
第二节 力量练习	225
第八章 艺术体操器械动作的技术原理	228
第一节 艺术体操器械动作的分类	228
第二节 艺术体操各类器械动作的技术分析	230
第九章 艺术体操器械动作	255
第一节 绳操	255
第二节 圈操	289
第三节 球操	343
第四节 火棒操	379
第五节 彩带操	416
第六节 纱巾操	441
第七节 团体动作	451

艺术体操是适合女子参加的新兴的体育运动项目。它的动作优美,韵律性强,既能锻炼身体,形成健美的体态,又可陶冶情操,抒发感情,深受妇女的喜爱,并引起各国重视,从1984年起,被列为奥运会的正式比赛项目。

艺术体操动作内容丰富,形式多样,有简有繁,有易有难,特别适合在大、中、小学校女生体育课中开展。

从1981年起,国际体联正式决定把这项运动定名为“竞技韵律体操”。目前,在我国、苏联以及东欧各国还叫作“艺术体操”,在日本则叫作“新体操”。

第一章 艺术体操概述

第一节 在学校中开展艺术体操运动的意义

艺术体操动作自然、优美、韵律性强，内容丰富多彩，符合女子的生理心理特点，易于开展，因此，深受广大青少年女子的喜爱。在大、中、小学以及幼儿园广泛开展艺术体操教学活动，对学生体育、美育、智育、德育的全面发展有着十分重要的作用。

一、增进健康，锻炼健美的体魄

艺术体操是以多种学科的理论为依据的体育项目。在学校女生体育中开展这一项目，能够有效地增进女学生的身体健康；改正不正确的身体形态，塑造健美的形体；促进骨骼、韧带、肌肉以及内脏器官和神经系统的正常发育；提高力量、柔韧、速度、灵敏以及耐力等素质；使学生会用艺术体操的方法来健身，从而受益一生。

二、促进艺术体操运动技术水平的提高

在大、中、小学以及幼儿园开展艺术体操教学和训练活动，使青少年女子和幼儿在从事这项运动中显露出才华，从而为选拔优秀的艺术体操运动员后备力量创造良好的条件，为我国早日赶超世界先进水平打下坚实的基础。

三、树立正确的审美观

艺术体操运动是练习者在音乐伴奏下以健美的形体做出

各种优美、协调而富有韵律感的徒手或轻器械动作。通过动作表现出自然、流畅、均衡、对比、和谐、优雅等体育美的外在特征；表现出蕴藏在机体之中的柔韧、力量、速度、灵敏等素质美；同时也使人感受到在创造高难、新颖、巧妙、优美的动作中所表现的人类智慧和人体的自然美；以及运动者在完成动作时所表现的意志品质和思想情操方面的心灵美等。这种内在美与外在美的完美结合，不但增强了练习者的美感、韵律感，启发了练习者丰富的想象力和表现力，树立了正确的审美观点，而且给社会的文化生活增添了美的旋律和艳丽的色彩。目前，艺术体操表演已成为重大节日、晚会中很受欢迎的体育表演项目之一，广大观众从中得到了美的享受。艺术体操作为美育的重要内容和极好的方法，已为人们所接受，它正在现实生活中发挥着积极作用。

四、培养具有聪慧头脑和高尚品德的人才

学习艺术体操的全过程，要求学生有积极热情的态度，神情专注、精确细致的工作作风，永不满足、勇于创新的思想，顽强、刻苦的进取精神。练技术的同时，不但能够磨练性格，使学生逐渐形成秀丽、典雅、热情、果敢、刚柔相济的完美性格，而且能够使思想活跃、头脑聪慧，有利于培养开拓型的人才。

另外，艺术体操能够增强练习者的集体观念和集体配合的能力。如艺术体操团体动作，要求六个队员动作整齐划一，队形变化巧妙快速，器械交换准确，因此，参加团体赛的所有队员，按照所设计的动作技术准确地完成自己的动作，并随时照顾全局、配合默契，以六人为一个整体来考虑问题，互相关心和照顾，人人都要有高度的责任感和集体荣誉感。

由于艺术体操具有如此重要的作用，因此，这个项目的

广泛开展，必将给各级学校的体育课、课外体育活动以及社会文化生活带来丰富多采、生机勃勃的景象，也将为我国赶超世界艺术体操先进技术水平打下坚实的基础。

第二节 艺术体操的发展简况

艺术体操动作是人体自然动作的美化和提炼。

自从有人类以来，各种直立、蹲立、坐、卧、撑的姿态以及走、跑、跳跃、举、摆、推拉、转、触、击、拍、抛、接、滚、踢、攀、爬、拉、压、抬、跨、提、拿等个人动作，以及双人和多人的传递、交接、对抗等集体配合的动作，就成为人类生存不可缺少的生活动作。随着人类社会活动的发展，产生了祭神和欢庆胜利时表达感情浪潮的有节奏的跑、跳和游戏。这些原始的人类生活动作，可看作是人类最早的身体动作。

随着人类社会的进步和科学的发展，身体运动也随之发展变化。于是，人为的以及艺术的运动就应运而生。人类在实践中对各种人体的自然动作进行美化和加工，提炼成有节奏的规范化的动作。例如：古代人们以健身、医疗、祭典和军事训练为目的，从生活动作中提炼出许多体育与舞蹈相结合的综合运动形式，从而产生了古代柔软体操、医疗体操舞和群众性的健身舞、祭典舞和兵士舞。这些舞蹈都具有体育性和艺术性。

如以古代艺术著称于世的文明古国——希腊，在公元前一千多年就产生了艺术体操萌芽。古希腊的文化教育把音乐和体操作为主要的教育内容，讲究身体美和精神美并重。古希腊的哲学家、教育家柏拉图曾说过：“人生完成的意义，

就是要体操和音乐二方面并重，才能够成功完全的人格，因为体操能锻炼身体，音乐可以陶冶精神”（《世界体育史纲要》——程登科著）。古希腊的教育思想促成了古希腊以健美为目的的“团体运动”、“柔软操”、“裸体运动”蓬勃兴起。这些运动都是在音乐伴奏下进行的韵律性体操。因此，古希腊的这类运动可看作是世界上最古老的艺术体操。

当代在世界各国开展的艺术体操起源于十八世纪的自然体操，这种体操受法国哲学家雅克·卢梭（1712—1778）关于儿童自然成长理论的影响，它是以自然的身体动作为基础的体操练习所形成的一个体系。

十八世纪末，瑞典体操学派创始人佩尔·亨里克·林在他的著作《体操的一般原理》中，根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，使得具有优美特点的艺术体操与其它体操有了明显的区别。在1826—1850年，弗朗索瓦·德尔沙德为演员创造了一套富有表情的联合动作，由于这套动作重视优美与均衡，因此，在艺术体操的形成中被采用，它赋予艺术体操美感和富于表情的特点。

十九世纪末一二十世纪初，欧洲正处于教育改革和文艺革新的历史阶段。随着文化、教育、科学技术的发展，欧洲一些心理学家、音乐家、舞蹈家以广泛的科学知识为基础，对女子体操的发展指出了新的方向。

法国生理学家乔治·德麦尼对当时盛行的体操体系进行了科学分析，认为它是以一些人工的身体练习作为基础的，尽是一些直线和呆板动作，不能满足身体发展的需要。他认为，女青少年应该加强美学性质的练习，这类练习包括各种各样的舞蹈步，以及火棒练习、体操棒、花环等。女子体操的

主要目的是获得柔韧、灵巧、良好的身体姿态和从容而优雅地做动作的本领。瑞士教育家雅克·达尔克罗兹创造了韵律体操，他采用各种专门的动作，以使身体的活动能够合得上给予的任何音乐或其它各种有节奏的旋律。他创办了音乐体操学院，培养了大批人才。鲁道夫·博德（1881—1970）毕业于达尔克罗兹的音乐体操学院，他进一步发展了节奏运动，强调在肌肉收缩与放松相交替的节奏中以最小的紧张度进行全身运动，使动作达到自然、省力、节奏感强。欣里希·梅道也是达尔克罗兹体系的学者，他创编了一套适合少年女子和成年女子的体操体系，他在教学中强调自然的全身动作，对球操、藤圈操、火棒操的建树享有盛名，他认为韵律体操可使人领略动作中的快感和美感。

在这之后，还有许多人为艺术体操的形成和发展作出了卓越贡献，他（她）们创造了各种表现艺术体操韵律特点的走、跑、跳跃动作，四肢的摆动动作，大幅度屈体动作，绕环动作，弹性、波浪动作，以及轻器械动作等等，这里就不一一列举了。

在二十世纪四十年代，艺术体操由欧洲传入美洲和大洋洲。也就在同一时期，苏联以及东欧各国的艺术体操更广泛地开展起来了。苏联把艺术体操列为体育院校的正式课程，并形成制度，制定了艺术体操运动员等级大纲，逐渐发展成为竞技性运动项目。在1948、1952和1956年举行的三届奥运会上，以及1954年在罗马举行的世界体操锦标赛上，规定每个队必须参加一项六人团体轻器械比赛，这可看作是艺术体操国际比赛的最初形式。1956年以后，由于竞技体操技术的飞速发展变化，艺术体操和竞技体操分开进行比赛，并于1963年在匈牙利的布达佩斯举行了第一届艺术体操世界锦标赛，

以后每两年举行一次，到1983年11月共举行了十一次。第二届在捷克斯洛伐克的布拉格，第三届在丹麦的哥本哈根，第四届在保加利亚的瓦尔那，第五届在古巴的哈瓦那，第六届在荷兰的鹿特丹，第七届在西班牙的马德里，第八届在瑞士的巴塞尔，第九届在英国的伦敦，第十届在联邦德国的慕尼黑，第十一届在法国的斯特拉斯堡。

通过历次的世界比赛和国际交往，促进了艺术体操技术的飞速发展，使这一项目既保持了东欧的轻盈、舒展、优美的特点，也吸收了西欧有节奏的身体动作。各种器械的新颖难度动作不断涌现。由于艺术体操在艺术性和技术性上具有较高的要求，与女子竞技体操并驾齐驱，受到世界各国妇女和青少年女子的欢迎，引起国际体坛的重视。因此，艺术体操被正式列入1984年奥运会的比赛项目。现已有三十多个会员国开展了这个项目。艺术体操不仅盛行于欧美，而且在亚洲的一些国家，如朝鲜民主主义人民共和国、日本，开展得也很普遍。现在，艺术体操技术水平较高的国家有保加利亚、苏联、捷克斯洛伐克，以及朝鲜民主主义人民共和国、日本等。

我国在漫长的封建统治时期，封建礼教压抑了中国民众体育的发展。封建的文化教育，使中国社会的审美观与古希腊及资本主义发展较早的欧美国家不同。我国的男子以白面书生为美，而女子以长腰细颈、弱不经风的体态为美。在欧美则以男子身体健壮、肌肉发达和女子胸臂丰满、富有曲线的健康体态为美。因此，在封建统治下，艺术体操不可能得到发展。

二十世纪初，随着帝国主义的文化侵略，欧美体操传入我国。在当时的大学、体育系科、女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”，在男子中开展

过哑铃、火棒、棍棒等轻器械体操，但这也只有少数人参加。这种情况，延续到新中国成立。

1955—1956年，苏联的艺术体操教师在北京体育学院开设了艺术体操课，培养了我国第一代艺术体操专项教师。国家体委在1956、1957和1958年的全国体操比赛中规定了各队必须参加团体轻器械操的比赛。1959年，我国举办了全国艺术体操和舞蹈教练员学习班，使艺术体操开始在我国学校及运动队伍中开展起来。但由于对其项目、内容、动作技术等各方面都不很熟悉，因此，当时的器械、服装和动作形式五花八门。后来，国际体操比赛取消了这一项目，使艺术体操和竞技体操“分家”，又由于国际奥委会搞“两个中国”，我国退出奥委会，中断了参加他们组织的比赛，从此，我国的艺术体操仅在体育院校的体操课中作为一章或一节来讲授，在竞技体操训练中作为舞蹈和基本姿态训练的内容出现。

1978年是我国艺术体操发展的转折点。国际体操联合会恢复了我国的合法席位，从1978到1983年，我国先后几次邀请了加拿大、朝鲜民主主义人民共和国、日本、西班牙、保加利亚等国的艺术体操队来华访问、表演，举办学习班。我国派艺术体操教师、教练员和运动员赴朝鲜民主主义人民共和国参观、学习，北京体育学院邀请加拿大艺术体操教练员多林钟任教，使艺术体操重新在体育院校开展起来。1980年8月，我国举办了第一次全国体育学院艺术体操比赛。1981年5月，举行了全国艺术体操选拔赛，选出国家队参加同年10月在联邦德国举行的第十届世界艺术体操锦标赛，我国艺术体操运动员首次在国际体坛上显露头角。1982年8月，我国举行了第一届全国大学生运动会的艺术体操比赛。同年10月，我国艺术体操队参加了在新西兰举行的四大洲艺

术体操锦标赛，获得团体赛第二名的好成绩。1983年6月，我国派出艺术体操队参加朝鲜民主主义人民共和国举办的国际艺术体操邀请赛，再次获得团体第二名。1983年11月，我国参加了在法国斯特拉斯堡举行的第十一届世界艺术体操锦标赛，团体赛跃入第八名，个人赛有两人进入个人全能前50名，为我国取得了参加1984年奥运会的资格。在我国艺术体操发展形势大好的情况下，1983年底，国际奥委会团结委员会资助、国际体联推荐指派了保加利亚艺术体操专家希什科娃·多拉来我国讲学，国家体委举办了全国艺术体操教练员学习班，使我国艺术体操教练员、裁判员系统地学习了艺术体操先进理论和技术，进一步推动了我国艺术体操技术水平的提高。

目前，艺术体操在我国不仅是参加奥运会的正式比赛项目，而且成为体育院校女生的必修课。在各级学校的女生体育课中，艺术体操也将成为一个新兴的教材，作为学校体育与美育相结合的重要内容受到广大青少年女子的喜爱。为了适应艺术体操的发展和参加比赛的需要，各省、自治区、直辖市的艺术体操队相继成立，在不长的时间里，相信我国艺术体操一定会赶上世界先进水平。

第三节 艺术体操的内容与分类

一、内容

艺术体操动作内容丰富多采，归纳起来有徒手练习和持轻器械练习两种。

（一）徒手练习：

包括徒手进行的各种移动（走、跑、舞蹈步法），摆动

和绕环；躯干弯曲及波浪；平衡；旋转和转体；跳跃和近似技巧动作等。这些动作配合手臂可朝各个方向和面、移动或不移动、单脚或双脚支撑来完成。在完成各类徒手动作时，都必须表现出优美的姿态、动作的弹性和松弛、连绵不断的韵律节奏。徒手动作是轻器械动作的基础，在学习徒手动作时，常借助把杆进行一些辅助性的练习。

（二）持轻器械练习：

艺术体操器械练习有绳操、圈操、球操。火棒操和彩带操。此外，还有作为群众性普及或表演用的纱巾操、旗操、扇子操、棍棒操以及持双球、双带、双旗、双扇等器械所做的操。持轻器械练习是艺术体操的核心，它在徒手动作的基础上进行，结合身体动作使用器械，可做各种摆动、绕和绕环、8字动作、转动、滚动、抛接、拍击等动作。这些动作可用单手或双手、朝不同方向和面、单脚或双脚、移动或不移动来完成。使用不同的器械可做出表现这种器械特点的各种动作。器械应作为身体的延伸，只有身体动作与器械运动融为一体，形成各种变化，才能看作是艺术体操器械动作。

无论徒手练习或持轻器械练习，都在音乐伴奏下进行。可以个人练习或集体练习。在集体练习中伴随着各种队形变化和互相配合，可以形成图案效果。

二、分类

根据教学、训练的目的任务以及动作特点的不同，艺术体操可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操两大类。

（一）一般性艺术体操：

指在学校或社会上开展的艺术体操，其目的在于锻炼身体，形成健美的体态，增强身体素质，增进健康，掌握艺术体操基本动作的方法，掌握运用艺术体操动作锻炼健美形体的

方法，增强美感、节奏感和表现力，培养活泼愉快的感情，陶冶健美的情操。

一般性艺术体操动作，是对人体自然动作的美化、加工和提炼。强调动作自然、放松。练习时，根据肌肉收缩与放松相交替的节奏协调用力。运用全身动作代替单一的局部动作，如挥舞手臂动作的力量应从躯干发出，通过肩带、手臂传到手指尖。充分利用人体重力和动作惯性，顺势完成各种动作。其动作内容简单易学，以徒手动作为基础。使用器械做各种不需要复杂技巧的摆动、绕和绕环、转动、滚动、抛接、穿过等动作，以增大动作幅度，发展身体的力量、柔韧、灵巧和协调性。

一般性艺术体操的器械不受严格限制，器械的规格可根据对象、条件和需要灵活选用，器械动作的形式和方法、要领，应根据艺术体操器械动作的技术原理来确定。

一般性艺术体操常采用集体练习的形式，选用节奏清晰、简短易懂的音乐伴奏，配合各种简单动作和队形变化。

（二）竞技性艺术体操：

竞技性艺术体操是奥运会的竞赛项目。正式比赛项目是绳、圈、球、棒、带五项器械。在国内比赛中，常增加徒手动作的比赛。

竞技性艺术体操以提高运动技术水平、参加比赛为主要目的。它的动作也是起源于人体的自然动作，但要求以高度精确的动作技术和最大限度的动作幅度，塑造出超乎自然的完美形象，以优美和高难为特点。它对参加者的身体姿态、动作技术、身体素质、艺术修养以及心理素质和表现力要求较高。

竞技性艺术体操比赛有通用的国际规则，在规则中对成套动作的时间、难度动作数量、动作编排、队形变化、音乐、动作技术规格以及比赛的场地、器械、参加人数等等都有明确规定。艺术体操比赛时，运动员的超高难动作技巧、独特新颖的编排、优美动人的动作表现，以及协调一致的音乐配合，是决定性的因素。因此，竞技性艺术体操可看作是以比赛和竞赛规则为依据的突出技术性和艺术性的竞技性项目。