

艺 术 体 操

中学体育教学丛书



• 四 • 川 • 教 • 育 • 出 • 版 • 社 •

中学体育教学丛书

艺 术 体 操

张丽华

四川教育出版社

一九八七年·成都

责任编辑: 帅英才
封面设计: 田 丰
版面设计: 林 立

艺术体操

中学体育教学丛书

四川教育出版社出版
四川省新华书店发行

(成都盐道街三号)
四川新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张6.125 插页2 字数129千
1987年9月第一版 1987年9月第一次印刷
印数 1—920册

ISBN7-5408-0152-2/G·150

书号: 7344·748

定价: 1.21元

出版说明

《中学体育教学丛书》旨在帮助中学体育教师更好地完成教学任务，促进体育教学质量的提高，推动学校体育活动的蓬勃开展。本丛书包括《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《武术》、《技巧与体操》、《艺术体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《棒垒球与羽毛球》、《室内体育教材》、《中学体育竞赛组织》、《体育保健》共16种。其编写系根据中学体育教学大纲和教材的要求，结合中学体育教学实际及青少年的特点，着重介绍各项目的基本知识、技术技能及其教法，以及怎样组织教学、训练与竞赛等，并特别注意了非正规条件下的教学，书中配有大量插图，既能帮助教师解决教学中的实际问题，又适当扩大知识面，以补充教学内容。

本丛书由成都体育学院组织编写，该院周西宽副院长、叶培基副教授任正、副主编，并约请成都市中学教研室黄玉明及长期从事中学体育教学的思品端等同志参加审订。

这本《艺术体操》，简要介绍了艺术体操运动的特点、内容、发展简况及教学、竞赛等基本知识，并结合中学体育教

学实际,具体讲述了艺术体操各项基本动作的技术、教法及组合练习,以供中学体育教师在体育教学或课外训练中参考运用。

本书所附音乐伴奏参考乐曲由徐明君老师提供,插图由雷咏时老师绘制。

目 录

一、概述.....	(1)
(一) 艺术体操的特点.....	(1)
(二) 艺术体操的内容与分类.....	(2)
(三) 在中学开展艺术体操的意义.....	(4)
(四) 艺术体操发展简况.....	(5)
二、艺术体操基本动作及组合范例.....	(7)
甲、徒手部分.....	(7)
(一) 脚及手臂的基本部位与组合范例.....	(7)
(二) 腿及手臂的基本动作与组合范例.....	(14)
(三) 基本步伐与组合范例.....	(24)
(四) 身体波浪与组合范例.....	(43)
(五) 跳跃动作与组合范例.....	(48)
(六) 转体动作与组合范例.....	(61)
(七) 平衡动作与组合范例.....	(65)
(八) 集体徒手成套练习范例.....	(70)
乙、持轻器械部分.....	(81)

(一) 球操基本动作与组合范例·····	(82)
(二) 圈操基本动作与组合范例·····	(105)
(三) 绳操基本动作与组合范例·····	(128)
(四) 纱巾操基本动作与组合范例·····	(143)
三、中学进行艺术体操教学应注意的一些问题·····	(159)
四、艺术体操竞赛知识简介·····	(164)
(一) 竞赛的种类和内容·····	(164)
(二) 裁判工作方法·····	(165)
(三) 竞赛的其它有关规定·····	(166)
(四) 对中学开展艺术体操竞赛活动的 几点建议·····	(167)

附 1. 艺术体操音乐伴奏参考乐曲

2. 集体徒手成套练习规定乐

一、概 述

艺术体操也称为韵律体操，是近几年在我国逐渐开展起来的一个女子体育项目。它是一项表现自然、韵律、优美、协调等特色的运动。在节奏明快的音乐伴奏下，进行各种优美的身体动作或持轻器械动作的练习，不仅能得到身体锻炼，而且能受到美的感染，陶冶美的情操。由于艺术体操的动作内容和练习形式最适合女青少年的身心特点，因而已日渐成为广大女学生所喜欢的一项体育活动。

（一）艺术体操的特点

1. 艺术体操练习特别注重动作的自然性与节奏性。在动作幅度大小及速度快慢的各种变换中，要求肌肉用力的程度以及肌群间伸张与收缩的配合应协调一致，动作之间的紧张与放松应合理地、有节奏地交替进行，强调动作的自然和流畅，避免不必要的紧张与僵硬。

2. 艺术体操是一项富于韵律感的运动，练习时要求有音乐伴奏。音乐是培养练习者节奏感和表现力的重要因素。在旋律优美的乐声中进行练习，不仅可以提高学生对艺术体操

的兴趣，而且能激发她们做动作时的内在情感，有利于消除不必要的动作紧张，促使有节奏地、轻松自如地和富于表情地完成动作。

3. 艺术体操除徒手动作外，还可手持轻器械进行练习。通过持器械的练习，不仅能增强和提高动作的协调能力和控制器械的能力，而且能进一步丰富和美化艺术体操的动作内容。所持的器械应被看成是肢体的延伸，器械应始终与身体构成统一完整的运动整体，要求在身体动作的同时，运用和表现出所持器械的特性。

(二) 艺术体操的内容与分类

1. 内容

艺术体操动作内容丰富多采，性质各异，根据练习形式的不同，可分为徒手的和持轻器械的两部分。

(1) 徒手练习 它是艺术体操的基础内容，无论是初学者还是具有一定水平的运动员，它都是不可忽视的重要训练内容。尤其在中学开展艺术体操活动，徒手动作更是主要的教学内容。通过徒手的练习，能全面发展各项身体素质和动作的协调能力，培养良好的身体姿态，并为学习持器械的动作打下良好的基础。徒手练习包括有上下肢基本练习，各种走、跑、舞步、波浪动作，以及各类转体、跳跃、平衡等等。在掌握了单个动作技术的基础上，可进行各种形式的组合练习。

(2) 持轻器械练习 它是艺术体操的重要练习形式，也是进行表演和竞赛的主要项目。轻器械练习的内容很多，其中球、圈、短绳、彩带、火棒是艺术体操正规比赛时所规定

的五种器械。在中学开展艺术体操或进行一般表演时，除以上器械外，还可根据实际情况使用纱巾、小旗、短带、扇子等器械进行练习。

2. 分类

艺术体操既是一项易于在女青少年中开展的体育项目，具有广泛的群众性，同时为促进其技术水平的不断提高，在国内外都已将其列为正式竞赛项目。因此，根据练习的不同目的和要求，艺术体操可分为一般性的和竞赛性的两类。

(1) 一般性艺术体操 主要目的在于通过练习，促进身体的全面发展，增进身心健康；既发展一般身体素质，又养成正确健美的身体姿势；在掌握艺术体操基本动作的基础上，培养节奏感与协调性，增强美的感受和表现能力等。一般性艺术体操多是在音乐伴奏下进行集体的练习，并以徒手的及持轻器械的各类基本动作及各种形式的组合为主要练习内容。一般性艺术体操的动作难度和练习强度都不太大，仅要求练习者学会自然、放松、协调、舒展地完成动作。由于其练习内容及器械种类多样，动作可易可难，形式可简可繁，且不受场地、时间及练习人数的限制，便于根据教学及学生实际情况灵活选用，因而极宜在中学的体育教学中开展。

(2) 竞赛性艺术体操 其目的是通过训练，使练习者在自然、协调完成动作的基础上，掌握更加精确、优美及有一定难度的身体动作和使用器械的技术，并且以独特新颖的成套动作与和谐一致的音乐配合，以求在个人和团体项目的竞赛中高质量地完成动作技术和表现出自己的独特风格，从而获取优胜。竞赛性艺术体操要求练习者具有良好的专项素质和全面扎实的基本技术，这些都需要通过比较系统的训练才

能获得。

竞赛性艺术体操有专门的竞赛规则和评分标准，对动作的难度、时间及场地范围、参加人数等都有所规定，并且正规比赛只进行绳、圈、球、火棒、彩带五种器械的比赛，不比赛徒手动作。但为了推动该项运动的广泛开展，在一般基层或中学可因地制宜地组织各种形式的竞赛活动，在执行规则及评分方法上也可依据实际情况灵活掌握。

（三）在中学开展艺术体操的意义

根据艺术体操的项目特点及练习内容，它是一项宜于在中学女生体育课或课外活动中开展的运动项目，对于促进女生德、智、体、美的全面发展，丰富体育教学内容及推动艺术体操在我国的普及与提高等方面，都有着积极的意义。

首先，中学阶段的女青少年正处于身体成长发育的重要时期，而艺术体操各类基本动作均是适应于她们的生理特点而形成的。通过经常性练习，可以促进她们在骨骼、肌肉、内脏器官及神经系统等方面的正常发育，养成正确的身体姿势，并对发展柔韧、协调、力量等素质有显著作用。

其次，由于艺术体操动作协调优美，练习形式丰富多样，并且在音乐伴奏下进行，故极适合于女青少年的心理特点，为广大女学生所喜爱，是对她们进行审美教育的有效手段。通过艺术体操练习，不仅可以培养节奏感及表现力，有助于形成健美的体型，而且能提高对动作美、姿态美及音乐美的感受能力，增进美学素养，树立正确的审美观，表现出健美的青春活力。

第三，在学校推广艺术体操，对迅速提高我国艺术体操

的运动技术水平有着重要意义。随着中学艺术体操的日渐开展及其各种形式的表演、竞赛、培训等活动的增多，将会使更多的中学女生对艺术体操有所了解和产生兴趣，并积极参加练习。这些则将为艺术体操的发展奠定广泛的群众基础，同时也为竞赛性艺术体操运动队伍开辟一定的选材来源。

（四）艺术体操发展简况

艺术体操作为国际正式竞赛项目只有二十多年的时间，但追溯其起源，则已有近百年的历史。它起源于19世纪末、20世纪初的欧洲。随着当时妇女体育的发展以及普遍兴起的教育与文艺的革新，很多体操家、生理学家、音乐及舞蹈家在原已形成的各种体操体系的基础上，先后进行了不断的探索与创新。他们的共同观点，都反对当时僵硬呆板的体操练习形式，而注重自然的身体动作，注重女子动作的优美和艺术性、动作的节奏与流畅性。这对现代韵律体操派系的逐渐形成，在理论及实践方面都起了重要作用

到本世纪的40至50年代，艺术体操在东欧国家发展较快，并逐渐形成为竞赛性运动项目。在国际上最初的竞赛形式，是在1928年至1956年间的几届奥运会竞技体操比赛及1954年世界体操锦标赛中各参加队所进行的轻器械团体操比赛。随着艺术体操的日渐发展，1962年国际体操联合会正式承认它为独立的女子运动项目，并于1963年在匈牙利的布达佩斯举行了艺术体操第一届世界锦标赛，以后每两年举行一次，到1985年已举行了十二届世界锦标赛。在此期间，国际奥委会于1980年决定把艺术体操列为奥运会项目，并在1984年洛杉矶第二十三届奥运会上首次进行了比赛。除此之外，还有诸如

四大洲锦标赛、欧洲锦标赛及世界杯赛等国际性竞赛活动。在国际上对该项运动有几种叫法：苏联及东欧一些国家称为“艺术体操”，50年代传入我国，沿用至今；欧美国家称为“现代韵律体操”；日本称为“新体操”。为在国际上统一名称，并突出其竞技性特点，国际体联韵律体操技术委员会决定将该项运动称为“竞技韵律体操”。由于目前我国广大群众对“艺术体操”的叫法比较习惯，故沿用至今尚未更名。

艺术体操在我国尚属较年轻的运动项目。于1955年开始引进该项目的一些基本内容，以后只在几所体育学院开设了这门课程。自1978年以来，我国先后邀请了加拿大、朝鲜、西班牙、日本、保加利亚、联邦德国及苏联等国的艺术体操队或教练来华进行表演、比赛及讲学，同时还逐年举行了全国性的竞赛活动，并在1983年第五届全运会上列为正式比赛项目。近年来，随着该项运动的日渐兴起及不断发展，在运动技术水平上也有显著提高。我国于1981年首次派队参加了在慕尼黑举行的第十届世界锦标赛，后又相继参加了第十一、十二届世界锦标赛，并在1984年参加了奥运会的比赛。由于国际交往的增多和国内竞赛活动的加强，使我国的艺术体操运动水平得到迅速提高。同时这项运动在群众中的影响也日渐扩大，愈来愈引起广大女青少年的喜爱，全国已有许多大、中、小学将其列为体育教学内容。为了进一步推动该项目的广泛普及，促进运动技术的不断发展，国家体委已决定于1986年底在我国开始推行艺术体操等级运动员及等级裁判员制度。相信在广大体育教师和教练员共同努力下，在广泛开展的基础上，我国的艺术体操必将日益蓬勃地向前发展。

二、艺术体操基本动作及组合范例

艺术体操各类基本动作内容繁多，本书只介绍其中较为主要而又适合于中学体育教学采用的部分。

甲、徒手部分

(一) 脚及手臂的基本部位与组合范例

1. 脚的基本站立部位

艺术体操动作常采用芭蕾舞动作中脚的基本部位及其它一些常用位置。无论站哪种脚位，首先身体站立姿势要正确。站立时，要收紧腹部和臀部，向上立腰，挺直背部，两肩放松，头部正直。

(1) 芭蕾舞脚的五个基本部位（图1）

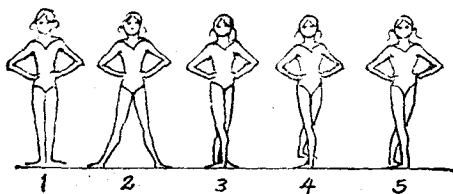


图 1

一位——两脚跟靠拢，脚尖对两侧，两脚成一直线。

二位——两脚跟左右分开，相距约30公分，脚尖对两侧，重心在两脚上。

三位——两脚前后重叠后半脚，脚尖对两侧。

四位——两脚前后平行分开，相距约30公分，脚尖对两侧，重心在两脚上。

五位——两脚前后平行相叠，脚尖对两侧。

(2) 其它常用站立部位 (图2)

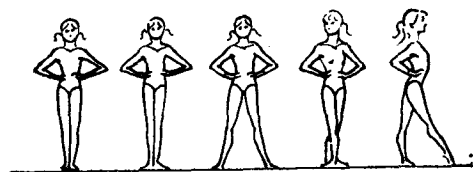


图 2

正步 (并立) ——两脚并拢，脚尖向前。

八字步 (自然立) ——脚跟相靠，两脚尖各向斜前成八字形，即队列中立正时的脚位。

大八字步 (开立) ——两脚侧开，相距约30公分，脚尖各向斜前方，重心在两脚上。

丁字步 ——前脚跟靠于后脚弓处，脚尖各向斜前成丁字形。

点步 ——一脚站立，另一脚在前或后或侧用脚尖点地。前、后点地时脚面绷直稍向外，侧点地时脚面向上。

教法及要求

(1) 初学时，可先扶持把杆或肋木进行练习，以帮助控制身体重心及体会正确动作。把杆可因陋就简进行制作，

例如在两树干中间用较粗竹竿捆绑而成，一般以齐腰高度为宜（图3）。

（2）初步掌握后，可两手叉腰或配合简单手臂动作进行，并可练习各位置的两脚提踵立。

（3）初学者因髋、膝、踝的柔韧性不够，练习芭蕾舞脚位时，不要强求两脚的一字外开。

（4）练习时，身体必须保持正确的站立姿势。

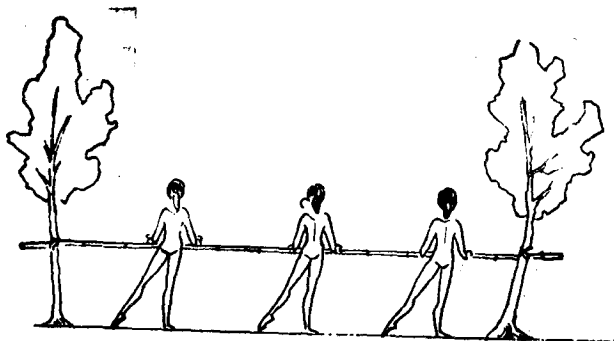


图 3

2. 手臂基本部位

艺术体操的手臂位置是在徒手体操的基本部位基础上，根据不同的身体动作及姿态造型，一般常采用芭蕾舞的基本手位及其它一些常用位置。

（1）芭蕾舞手臂的七个部位（图4）

做时肩要放松，肘、腕自然微屈，臂稍呈弧形，手指伸直，拇指与中指稍向内合。

一位——两臂体前自然下垂（稍离身体），指尖相对，

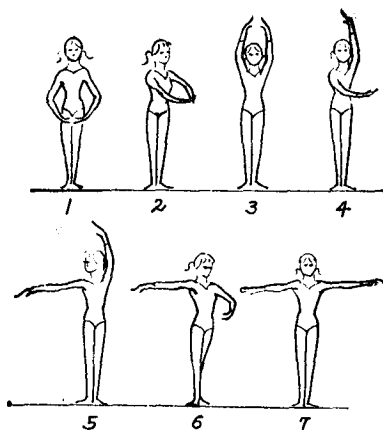


图 4

手心稍向内。

二位——两臂前举（稍低于肩），手心向内。

三位——两臂上举（稍偏耳前），手心向内下方。

四位——一臂上举，一臂前举。

五位——一臂上举，一臂侧举（手心向前下方）。

六位——一臂前举，一臂侧举。

七位——两臂侧举。

（2）其它常用手臂部位（图 5）

一般多用两臂通过中间方向所形成的部位。做时肩放松，臂、腕自然伸直，手心方向可依据不同动作而变化。如两臂侧上举，手心向外；两臂侧后下举，手心向下；两臂前