

艺术体操

教材教法参考书



成都体育学院学报编辑部

艺术体操教材教法参考书

(内部教材)

蒋美珍 张丽华 徐明碧 恒淑慧

秦时植 刘晓蓉 王朝琼 雷咏时

成都体育学院学报编辑部

一九八二年七月

出版说明

艺术体操在我国是一项新兴的、年轻的运动项目。近几年,通过表演、竞赛、技术交流等活动,该项目在国内已产生了较大的影响。除各体育学院已开设该专项课程外,在部分大、中学的女生体育课中也逐步开展,并深受广大女青少年所喜爱。由于国家的重视,近年来我国艺术体操技术水平提高较快,1981年我国第一次参加了艺术体操世界锦标赛,并取得了可喜的成绩。最近,国家体委把艺术体操列为全运会竞赛项目之一,对我国艺术体操的广泛开展和迅速赶上世界先进水平是一个有力的推动。体育学院艺术体操专项课程的教学与训练是推动该项目开展的重要因素之一。为此,我院蒋美珍教授等部分艺术体操课教师在总结整理多年教学实践经验和参考研究有关资料的基础上编写了本书——《艺术体操教材教法参考书》,供艺术体操普修课、专选课及代表队训练参考使用,同时,也希望能够对一般大、中学艺术体操的开展起到有益的推动作用。

本书分理论与技术两部分。理论部分包括开展意义、发展简况、项目特点、内容与分类、音乐伴奏、教学注意事项及一般竞赛知识等内容。技术部分以各种基本训练、徒手练习及各项轻器械的基本技术、基本动作和教法为主,并适当介绍一些组合范例。全书插图五百余幅,图文对照,便于学习和掌握。

本书由蒋美珍教授主编,张丽华、徐明君、恒淑慧、秦时植、刘晓蓉、王朝琼六位讲师参加编写,雷咏时绘图。由于初次编写、出版这类新项目的参考教材,难免有缺点和错误,诚望大家在使用过程中多提宝贵意见,以便逐步修改完善。

本书凡是“动作做法”内有“①—”符号者,代表 $3/4$ 的音乐节拍,“①—②”即代表音乐第1—2小节;凡有“1—2”符号者,代表 $4/4$ 或 $2/4$ 音乐的第1—2拍;凡有“<1>”符号者,代表动作节拍1—8拍。

目 录

理论部分

第一章 艺术体操基本知识	(1)
第一节 开展艺术体操项目的意义	(1)
第二节 艺术体操发展简况	(1)
第三节 艺术体操的特点	(3)
第四节 艺术体操的内容与分类	(3)
第五节 艺术体操的音乐伴奏	(5)
第六节 艺术体操教学与训练中应注意的问题	(9)
第七节 艺术体操竞赛简介	(9)

徒手部分

第二章 舞步舞姿基本练习	(11)
第一节 基本部位和基本动作	(11)
第二节 艺术体操中常用的舞蹈基本步伐和基本舞姿	(18)
第三章 扶把基本练习	(34)
第一节 扶把方法	(34)
第二节 腿的基本练习	(34)
第三节 腰的基本练习	(44)
第四章 艺术体操徒手基本动作练习	(48)
第一节 地上动作和专项素质练习	(48)
第二节 身体各关节练习	(56)
第三节 松弛练习	(58)
第四节 弹性练习	(60)
第五节 摆动与绕环练习	(62)
第六节 含胸与展胸练习	(62)
第七节 腰的练习	(64)
第八节 波浪形练习	(64)
第九节 转体练习	(66)
第十节 翻身练习	(72)

第十一节 跳跃.....	(74)
第十二节 小技巧练习.....	(85)
第五章 各种类型的步伐和动作组合.....	(92)
第一节 基本步伐和动作组合.....	(92)
第二节 徒手成套动作范例.....	(99)

轻 器 械 部 分

第六章 各种轻器械基本练习.....	(108)
第一节 球.....	(108)
第二节 圈.....	(118)
第三节 绳.....	(130)
第四节 带.....	(137)
第五节 火棒.....	(145)
第六节 纱巾.....	(157)

第一章 艺术体操基本知识

第一节 开展艺术体操项目的意义

一、艺术体操的练习内容，适合女子的生理、心理特点。通过训练，能增进妇女健康，对青、少年女子，则更能促进其骨骼、肌肉、内脏器官及神经系统的正常发育，并对增强柔韧、协调、灵敏等身体素质起积极作用。

二、艺术体操是一项以优美为其特征的运动项目，因而是对女青少年进行审美教育的良好手段。通过练习，有助于养成正确的身体姿势及塑造健美的形体，并能培养和提高练习者的韵律感、丰富的想像力、表现力以及艺术鉴赏能力等美学素养，树立正确的审美观点。

三、一般性艺术体操不受复杂的场地、器材及练习人数的限制，可以在大、中、小学女生中广泛开展，是女生体育课及课外锻炼的极为适宜的项目，对于丰富和推动学校的体育活动有重要作用。

四、艺术体操作为竞赛性运动项目正式进行国际比赛已有近二十年的时间，我国由于开展不广泛，以往未能参加国际比赛。近两三年来由于国家的重视和群众的喜爱，我国艺术体操已有较大的进展和突破，并已于1981年开始参加世界比赛。为了早日赶上国际先进水平，艺术体操有待于在群众中广泛开展，并在此基础上选拔优秀选手，为我们的祖国争得荣誉。

第二节 艺术体操发展简况

艺术体操作为独立的国际竞赛项目，时间虽不长，但溯其源流，已有近百年的历史。在19世纪末、20世纪初，随着欧洲教育、文化的发展和青年、妇女体育运动的兴起，便逐渐产生了以崭新的形式出现的、以广泛的科学知识为基础的女子体操。为了区别于过去的德式体操和瑞典体操，它在形成初期曾被定名为“现代体操”。一些生理学家、体操家、舞蹈家等，为此在理论及实践方面都做了不少贡献。如当时法国的生理学家乔奇·德迈尼提出，女子体操应该发展正确的身体姿势，动作柔和优美，使之具有艺术性。德国舞蹈教师拉邦在强调动作的韵律性和自然性方面也创造了一些方法。后来，以德国博德为代表，着重在节奏和音乐的体操流派方面，创造了有价值的身体波浪动作以及其他有表现力的身体动作。此外，当时专门从事研究体育与医学的爱沙尼亚人爱德勒及他的学生库普，则致力于创造动作中符合美学要求的和谐，将动力性动作与放松的流线型动作交替进行，形成了具有活力及独特风格的现代节奏体操之雏形，在本世纪30~40年代闻名欧美，对于普及这项运动起了很大作用。

到了本世纪 40~50 年代,在苏联及东欧一些国家的艺术体操开展较为普遍,并将它发展为竞赛性运动项目。在 1948、1952、1956 年的三届奥运会的竞技体操比赛和 1954 年罗马体操锦标赛上都规定:每队必须参加一项六人团体轻器械操比赛。这可算是艺术体操国际比赛的最初形式。自 1956 年后,由于体操技术的发展变化,艺术体操与竞技体操两类比赛便分开进行,因此于 1963 年在匈牙利的布达佩斯举行了首届艺术体操世界锦标赛。以后每两年举行一次。第二届在捷克的布拉格,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,第九届在英国伦敦,直至 1981 年 10 月在西德慕尼黑举行了第十届世界锦标赛。参加比赛的有近 30 余个国家。

目前国际上对该项目大致有两种叫法:苏联、东欧各国、朝鲜及我国称它为“艺术体操,”即由俄文“Художественная гимнастика”翻译而来;欧美诸国称它为“现代节奏体操”,也可译为“现代韵律体操”,即从英文“Modern Rhythmic Gymnastics”翻译而来,简称“M.R.G”。由于它目前已成为竞赛性项目,因此有的国家也将其全名写为“Competitive M、R、G”,在日本则叫它为“新体操”,“新”也即“现代”的意思。

通过历次世界比赛,相互交流,使该项目既保持了东欧的轻盈舒展及优美的特点,也吸收了西欧的有节奏的身体动作,在东欧艺术体操及西方现代节奏体操的基础上,逐渐形成了现在的竞技性艺术体操。

目前艺术体操项目由国际体联的 M.R.G 技术委员会负责,现已有 30 余个会员国开展了这个项目,并已决定正式列入 1984 年奥运会比赛项目。艺术体操不仅盛行于欧美诸国,而且亚洲一些国家如朝鲜、日本等也开展得比较为普遍,并具有相当的水平。目前以苏联、保加利亚、捷克等国水平较高。由于艺术体操在艺术性及运动技术上都具有较高的要求,完全能与女子竞技体操媲美,因此它引起了国际体坛越来越多的人的兴趣和重视,尤其深受广大青少年女子的欢迎。

我国解放前未开展过这个项目。“艺术体操”这一名称是解放后由苏联传入我国的。最初由苏联教师于 1955~1956 年在北京体院开设了该门课程,开始引进该项目的一些基本内容,后来在各体院便开设了这门课程,并于 1959 年举办了全国艺术体操训练班。由于当时国际上规定参加竞技体操比赛的各国,必须参加团体的轻器械操比赛,因此我国在 1956、1957 及 1958 年的全国性体操比赛中也规定了各队要参加团体轻器械操的比赛。但因对艺术体操轻器械练习的内容、特点等都很不了解,所以当时的内容五花八门,极不成熟。以后,由于国际上竞技体操比赛中取消了该项目的团体赛,我国又退出奥委会,因此我们对国际上艺术体操发展情况就更不了解了。在国内也只局限于把艺术体操作为女子竞技体操的辅助训练手段及体育院校的介绍性课程,始终未得到广泛开展。

1978 年是我国开展艺术体操的转折点。这一年里,我国先后邀请了加拿大和朝鲜艺术体操队来华表演,并同时举办了训练班。1979 年又邀请了加拿大艺术体操教练多林钟为北京体院艺体专选班学生上课。1980 年又相继邀请了西班牙和日本艺术体操队来华表演,并于同年 8 月举行了全国体院艺术体操比赛。1981 年 5 月举行了全国艺术体操选拔赛,同年 10 月我国派出代表队参加了在慕尼黑举行的第十届艺术体操世界锦标赛,我国艺体健儿第

一次得以在国际艺术体操赛台上显露头角。

近两、三年来,通过艺术体操的表演、比赛等活动,其影响不断扩大,除各体育院、校该项目的教学与训练更进一步重视和不断完善外,有条件的省、市也建立了专业队伍或开展业余训练。这种蓬勃发展的情况在部分普通学校的体育教学中也开始有所反映,如一些大、中学也将艺术体操的基本练习列入女生体育课教材及课外活动的内容,有的还组织了校际间的竞赛活动,使该项目的开展有了较广泛的群众基础。

在我国开展艺术体操,并使之早日赶上世界先进水平是具有很好条件的。首先有党和国家的重视和关怀,加之有较丰富的女子竞技体操训练经验及较广泛的选材来源,另外还有民族舞、芭蕾舞、武术和杂技等多种艺术表现形式可以借鉴,因此,只要通过努力,在普及与提高相结合的基础上,我国艺术体操一定能在不太长的时间内取得显著成绩。

第三节 艺术体操的特点

一、艺术体操是以艺术和优美为其特徵的一个运动项目,其练习内容都是以女子的生理和心理特点为基础发展形成的,因此艺术体操是女子所独有的体操项目之一。

二、艺术体操各类练习是以自然性和韵律性为基础的有节奏的运动。节奏是艺术体操的中心要素。艺术体操的练习强调:动力只有在时间、空间、力度及形式等方面得到合理的分配,才能构成协调的节奏运动,而正确地掌握和运用肌肉的收缩和放松,充分表现出动作的自然、弹性及波浪起伏,仍是体现动作节奏与活力的关键。

三、艺术体操必须在音乐伴奏下进行练习。音乐不仅能培养练习者的节奏感及动作的协调性,而且能发展丰富的想像力和表现力,并有助于练习者合理地掌握“力”的运用,以达到轻松自如地完成动作。优美动听的音乐可以使艺术体操表演更具有感染力、能给观众以艺术(视觉和听觉)的完美享受。可以说音乐是艺术体操的灵魂。

四、艺术体操除徒手的外,还可利用轻器械。这是为了达到进一步发展练习者的协调和灵巧,使动作幅度更大,内容更丰富多样,节奏与自然性表现得更充分和完美。所以持轻器械的各种练习乃是艺术体操主要的必不可少的一种形式。器械运动与人体运动是统一的整体。器械可视为身体的延长,在完成协调优美的身体动作的同时,陪衬以各种熟练运用器械的技巧并表现出各种器械的特性,这样就构成完美、多彩的表演整体。

第四节 艺术体操的内容与分类

一、内容

艺术体操动作内容繁多,根据其练习的性质和形式,可分为徒手的和持轻器械的两种。

(一)徒手练习:即手中不持任何器械的练习。包括有各种走、舞步、跳跃、转体、平衡、波浪、弹性、松弛及不通过倒立部位的技巧性动作等等内容。同时也吸收芭蕾舞的一些手臂、腿、躯干的基本内容为重要训练手段,如利用扶把练习、中间的控制及大、中、小跳等等。另外民族舞及武术中的有关动作,也是可吸收与借鉴的重要方面。

徒手动作是艺术体操的基础，对于初学者来说尤为重要。通过徒手训练不但能掌握身体动作的各类技术、发展专项身体素质、培养艺术体操的专项意识，而且只有在正确熟练地掌握了各种徒手的运动技能的基础上，才能使持轻器械者准确自如地完成动作。

(二) 持轻器械练习：艺术体操所用轻器械种类很多，除国际上比赛规定的球、圈、棒、带、绳五种外，作为群众性的开展、训练初学者、一般发展身体素质及表演等，则还可根据具体情况使用其它一些轻器械，如纱巾、小旗、扇、短带、短棍、宽带、小球等，有时还可持两个器械进行，如采用双球、双带、双扇、双旗等。无论运用哪种器械，都应使身体动作与器械动作协调一致，并应充分表现出该种器械的特性。现将比赛所用五种器械的规格列如下表。

规格 器械	重量	长度	直径	质地	色	其 它
球	400克以上		18~20厘米	胶、塑料	金、银、青铜色除外	
圈	300克以上		内 径 80~90厘米	木、塑料		
绳		按身高自定	1 厘 米	麻、棉		两端无握柄，有小结头，中段可缠30~40厘米布条。
棒	150克以上	40~50厘米	握棒小球 8厘米以内	木、塑料		
带	带 重 35 克	带：6米 柄：50~60 厘米	带宽： 5~6厘米 柄直径： 1厘米	带：绸、缎。 柄：竹、塑料。		①靠柄端1米的带要呈双层。 ②带与柄之间有7厘米以内连接处，可用金属链扣及龙尼线连接。 ③握柄处可缠10厘米宽胶布防滑。

二、分类

根据训练的不同目的任务以及动作难度、强度等不同要求，艺术体操可分为一般性艺术体操及竞技性艺术体操两类。

(一) 一般性艺术体操 (韵律性艺术体操)。

这类练习主要任务在于增进练习者身体健康，促进其正常发育，发展协调、灵敏、柔韧

等一般素质以及培育健美的形体,并培养做动作时的节奏感、表现力,使之具有朝气蓬勃、活泼愉快的精神面貌。一般多是在音乐伴奏下进行的集体练习。

一般性艺术体操是以自然和协调的动作为基础,练习时除注意肌肉的收缩与松弛的相互作用,使两者有机地合理地交替进行外,还应注重身体各部位在动作时的重力作用,以使动作完成得轻松、自然。一般性艺术体操包括各种徒手的及持轻器械的练习,其动作难度和肌肉工作强度不宜太大,对身体素质要求也不太高,动作内容及器械种类多样,便于根据具体情况进行练习。另外,通过在集体练习时的队形变化和对动作协同一致的要求,有助于提高练习者对空间、时间、器械、同伴等外界条件的适应能力,并可培养练习者集体主义精神。一般性艺术体操不受场地范围、动作时间及参加人数的限制,故适宜在大、中、小学女生中开展。

(二) 竞技性艺术体操 (竞赛性艺术体操)。

竞技性艺术体操是在自然、协调动作的基础上,以更加优美、精确的身体和器械动作以及高超的难度技巧,在音乐伴奏下所进行的个人和团体的一种竞赛。正规比赛只进行球、圈、绳、棒、带五种器械项目的比赛,不进行徒手动作比赛。

竞赛性艺术体操有特定的规则和评分方法,其中包括成套动作的时间、难度数量、场地范围、团体人数以及各种器械动作的难度价值和各种错误的扣分办法等等规定。比赛时由裁判员根据其动作的编排和完成情况,对成套动作进行评分。

竞赛性艺术体操要以运动员的高超难度技巧、独特新颖的编排、优美熟练的动作表现及协调一致的音乐配合等因素来确定优胜,因此要求练习者必须具有良好的身体素质,全面扎实的基本技术以及相当水平的艺术素养和表现能力,这些都需要通过较长时间的系统训练才能获得。由于目前我国艺术体操正处于初步开展、普及的阶段,因此在大、中、小学可根据实际情况适当组织基层比赛。如为使练习者打好徒手动作的基礎,可进行徒手项目的比赛,器械项目也可因时因地制宜地组织比赛,并可根据具体情况灵活运用规则。

第五节 艺术体操的音乐伴奏

一、艺术体操与音乐

艺术体操是一项在音乐伴奏下,以艺术和优美为其特徵,属于女子独有的运动项目,它是与音乐密切相关,紧密相融的,没有音乐伴奏,艺术体操就不能进行。可以说,音乐是艺术体操的灵魂,在艺术体操中起着非常重要的作用。

音乐是表达人的思想感情的一种艺术形式。艺术体操中的音乐，能激发练习者的情绪，有助于她们进入美的意境，使练习者能轻松自如地完成动作。艺术体操在音乐伴奏下，使操有形有声，烘托操的气氛，表现操的特色，丰富操的艺术魅力，增强操的感染力。音乐紧紧为操推波逐浪，操又始终为音乐造型，使二者融为艺术整体，以获得最满意的比赛成绩和艺术效果，从而给裁判留下深刻印象，给观众以健美的艺术享受。

二、音乐与艺术体操的配合

艺术体操要求动作美，幅度大，快速连贯，变化急速。整套操中对比性强，有高低对比，刚柔对比。大与小、收与开、急与缓有机结合起来，使动作起伏鲜明，生机勃勃。在音乐的选择上，可选用戏剧性色彩浓而动力性强的旋律；曲调要健康明朗，富有特色，节奏性强而变化大，时而活泼轻快，时而优美舒展，时而热情奔放，忽高忽低，忽强忽弱，对比鲜明，变换多端的乐曲；也可选用抒情而节奏自由的乐曲。随着动作的变化，伴以起伏跳动的旋律，刚劲的力度，忽急忽缓的速度，一抑一扬，起伏变化，使操、乐融为一体，成为健与美的艺术。

艺术体操配乐，一般有下列四种方法：

- 1、先选好乐曲，后根据乐曲编动作。
- 2、先编动作，后选乐曲，在配合时，再根据乐曲的情绪、节奏，适当调整动作。
- 3、先编创乐曲，后根据乐曲编动作。
- 4、先编好动作，后根据动作创编乐曲。

以上四种方法，须根据具体情况和具体条件进行选择。

在为轻器械配乐时，还应注意各器械本身的特点和抛接性动作的特点，乐曲的节奏应自由一些为宜。

三、艺术体操教学课的音乐

在艺术体操教学课中，音乐同样起着非常重要的作用，没有音乐，课也无法进行。课中，通过音乐伴奏，可以培养和发展学生的节奏感、韵律感与动作的协调性；调节肌肉的用力 and 放松；培养学生爱好音乐，提高她们的音乐修养，也是对学生进行美的教育的一种良好的行之有效的手段；通过音乐伴奏，还可以激发学生的感情和对课的兴趣，从而提高她们学习的积极性。

教学课中有关音乐配合的几个问题：

- 1、教学课中，保持动作的拍节与音乐拍节的一致性，是保证音乐与动作配合协调、统一的最基本因素之一。一般情况下，一组动作的拍节，如基本步伐组合、舞步组合、基本训练、徒手、器械组合等的拍节，在编排上都应是完整的，是两个八拍（ 8×2 ）、四个八拍（ 8×4 ）、六个八拍（ 8×6 ）、八个八拍（ 8×8 ）等，这样才能与一般乐曲的基本结构（乐句、乐段、乐章）相吻合。因此，在编排动作时，要避免用单数的拍节，以保持音乐的完整性。

2、教学课中，必须使音乐的风格、特点与动作的风格、特点相吻合，这是保持音乐与动作配合得协调一致的因素之二。雄壮有力的音乐，配有气势、有力量的动作；活泼、跳跃的音乐，配活泼、轻快的动作；优美抒情的音乐，配柔和舒展而连贯的动作。只有音乐与动作的风格、情绪相一致，才能给练习者以既协调而又舒服的感受，使动作生机勃勃。

(1) 动作幅度小，短促、脆而有力或轻快活泼的动作，可选用 2/4 拍速度稍快，节奏明显，轻快跳跃的乐曲。

(2) 动作幅度大，伸展、连贯、柔和的动作，可选用 3/4、6/8 或 4/4 拍旋律优美、流畅、清新开朗、柔和抒情或激情豪放的乐曲。在配合时，2/4、6/8 拍的，三拍音乐配一拍动作，4/4 拍的可两拍音乐配一拍动作。

(3) 动作有力、幅度较大些的可选用 2/4、4/4 拍雄壮有力、进行曲式的乐曲，或选用 3/4、6/8 拍稍快、有力、有气势的乐曲。在配合时，3/4、6/8 拍的，三拍音乐配一拍动作。

3、根据艺术体操是以节奏为中心这一特点，教学课中，除要求音乐的拍节、风格、特点，应与动作的拍节、风格、特点相融外，还应注意音乐的节奏与动作的节奏要基本相融，这是保证音乐与动作配合协调、统一的因素之三。这样，才能使二者配合得更加完美、细腻。

试举下列几个动作，用符号记录来表明音乐节奏与动作节奏间的关系：

(一) 变换步

动作节奏：x x | x — | x x | x — |

音乐旋律：3 5 | 7 6 | 5 3 | 3 2 |

旋律节奏：x x | x x | x x | x x |

或用：

音乐旋律：1 3 5 | 7 6 | 5 6 3 4 | 5 — |

旋律节奏：x x x | x x | x x x | x — |

以上两种节奏的旋律都可配变换步。

(二) 华尔兹划中国：

此动作虽属三拍子，但与普通华尔兹步的节奏又有区别，普通华尔兹的节奏是：强弱弱，三拍是均匀的，而华尔兹划中国的节奏是强——弱，强——弱，显然，划中国的第一、二拍是连贯的，强拍要长些。

动作节奏：x — 0 | x — 0 | x — 0 | x — 0 |

音乐旋律：5 3 | 2 1 5 | 1 — 3 | 6 5 | 3 2 1 | 2 — 3 |

旋律节奏：x x | x x x | x — x | x x | x x x | x — x |

(三) 一位小跳

动作节奏: X X | X X | X X | X X |
 音乐旋律: $\overset{4}{\underline{53}}$ $\underline{33}$ | $\underline{53}$ $\underline{33}$ | $\underline{2176}$ $\underline{54}$ | $\underline{34}$ $\underline{5}$ |
 旋律节奏: $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ | $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ | $\underline{XXXX}$ $\underline{XX}$ | $\underline{XX}$ X |

(四) 一位小跳结合前、侧、后举腿舞姿练习:

动作节奏: X X | X — | X X | X — |
 音乐旋律: $\underline{54}$ $\underline{55}$ $\underline{66}$ | $\underline{3}$ $\underline{12}$ | $\underline{33}$ $\underline{4321}$ | $\underline{2}$ — |
 旋律节奏: $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ | X $\cdot$ $\underline{XX}$ | $\underline{XX}$ $\underline{XXXX}$ | X — |

(五) 两腿弹簧: (起踵落踵) 脆而有力。

动作节奏: $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ | $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ | $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ | $\underline{XX}$ $\underline{XX}$ |
 音乐旋律: $\underline{5}$ $\overset{4}{\underline{3^*2}}$ $\underline{3\cdot5}$ | $\overset{4}{\underline{3^*2}}$ $\underline{3\cdot5}$ | $\underline{3\cdot4}$ $\underline{2\cdot3}$ | $\underline{5\cdot5}$ |
 旋律节奏: $\underline{X}$ $\underline{X\cdot X}$ $\underline{X\cdot X}$ | $\underline{X\cdot X}$ $\underline{X\cdot X}$ | $\underline{X\cdot X}$ $\underline{X\cdot X}$ | X $\underline{XX}$ |

从以上五例可以看出, 音乐节奏与动作节奏之间的内在结构关系。在配合时除根据动作的拍节、风格、特点选曲外, 根据动作的节奏选乐曲, 也是一个非常重要的问题。

4、 教学课中, 可选用一些歌曲为与之风格、情绪相吻合的动作配伴奏, 这也能取得较好的教学效果, 因为借用歌曲的成功形象, 容易使学生理解音乐与动作的配合, 使学生更富于表现。在配合时, 有时会出现由于歌词的要求, 而在旋律中某乐句出现单数拍子, 为了无损于音乐的完整性, 教师可适当改变该乐句的动作。

有关教学课中音乐配合的几个问题, 在训练课的基本训练中也是适用的。

四、教法

- 1、 对艺术体操代表队和专选的学生, 讲授音乐的基本知识和音乐欣赏课程;
- 2、 对艺术体操代表队和专选的学生, 专题讲授有关艺术体操的音乐问题;
- 3、 在艺术体操课中充分利用音乐, 培养学生听音乐做动作的能力。在训练课中, 除用钢琴伴奏外, 也可适当选一些管弦乐曲的录音用于准备部分和结束部分, 借以扩大学生欣赏范围, 充实欣赏内容, 培养学生根据音乐做动作的能力;
- 4、 为了培养学生根据音乐编创动作的能力, 可选择一些乐曲布置给学生, 要求她们按指定乐曲编创动作。在创编时, 可采用先分小组, 后过渡到个人的方法, 运用先易后难, 先小后大, 先单一后复合, 先组合后成套的原则进行;
- 5、 有条件的地方, 要充分利用钢琴伴奏, 在无钢琴的情况下, 也可利用录音带、手风琴、风琴。

第六节 艺术体操教学与训练中应注意的问题

一、应根据练习者的实际情况如年龄、身体素质、接受能力、技术水平等对教材内容及教学方法进行合理的选择和安排。尤其对初学者，要遵照循序渐进的原则，教材要由易到难，动作速度及节奏要由慢到快，动作的连接及组合要由简到繁。

二、要重视身体素质的训练。良好的素质条件是顺利完成动作技术的基础；在全面提高身体素质的同时，应着重于肩、胸、腰、腿的柔韧以及灵敏、弹跳能力的训练，使完成动作舒展、流畅。

三、要严格进行姿态训练。正确的姿态是表现艺术体操“美”的特征的关键。首先应培养练习者具有正确的身体姿态和四肢活动的基本部位，如立、坐、跪、卧，手臂与腿的前、侧、后、上举。在此基础上，应严格进行对手、臂、腿、躯干、头等各部位形体动作的标准姿态训练。建立正确的形体动作规范。其中对头部、手臂及手型的训练不可忽视，因为它们与身体动作的协调配合，可表现出丰富的内在情感。

四、芭蕾的把杆基本练习是艺术体操教学与训练中的重要内容之一。尤其对下肢的开、绷、力、柔以及对身体重心控制能力的训练更为有效。应根据练习者的条件，合理选用训练内容，突出重点，不宜过繁。

五、应在正确掌握徒手动作的基础上，进行轻器械练习。徒手练习内容丰富全面，是训练各类身体动作技术的重要手段，并且也是艺术体操的基础，对初学者来说更为需要，应打下牢靠的徒手练习基础。另外对于初学者或水平较低的练习者，在掌握了一定的徒手练习动作的基础上，也不宜同时学习多种器械动作，少年儿童可先进行较为熟悉的球操和短绳操。并可根据其年龄及身体发育特点，适当改变标准器械规格，如可使用小球、小圈、短带或短火棒等。在器械训练中应重视左手使用器械的能力，要使左手同右手能一样的熟练。另外对于火棒练习，应在单手掌握的基础上，再双手同时持棒练习。

六、教学和训练一定要在音乐伴奏下进行，并使动作的性质、节奏、变化与音乐协调密切配合。课堂中要培养练习者喜爱音乐、听懂音乐和表现音乐的能力。没有钢琴伴奏条件的，可用手风琴或录音代替。

第七节 艺术体操竞赛简介

一、竞赛种类

艺术体操正式比赛分个人赛和团体赛两种，一律进行器械项目的比赛（绳、圈、棒、带、球）。

个人赛运动员必须参加四个项目（按该次比赛规程的规定器械）的比赛，取全能及单项名次。

团体赛按该次比赛规程规定器械，每队由六人进行比赛，取团体名次。

二、裁判方法

（一）艺术体操比赛的裁判工作由专项裁判员（只限女子）担任。个人赛每项一个裁判

组(也可两赛一个裁判组),由一名裁判长、四名裁判员组成。团体赛由两个裁判组(A组、B组)担任裁判工作,两组各由一名裁判长、四名裁判员组成,A组评定编排情况,B组评定完成情况。个人赛及团体赛时还需设置两名视线员、一名计时员。

(三)裁判员对运动员的动作编排及完成情况各自独立进行评分,其评分范围为0~10分,减分单位为0.1分,根据错误程度分别按轻微、显著、严重等不同情况扣分;然后将评分交由裁判长审核(国内采用过公开示分)。从四个裁判员的评分中,删去最高和最低分,取两个中间分的平均分为最后得分。个人赛最高得分为10分,团体赛最高得分为20分(A组加B组分。)

三、场地、时间、音乐及器械规定

(一)比赛场地:12米×12米的地毯或塑料板,场地周围有1米宽的安全区。

(二)比赛时间:个人项目为1'~1'30",团体项目为2'30"~3'。时间不足或超出按规则扣分。

(三)个人及团体项目比赛的所有动作都必须在音乐伴奏下完成。伴奏必须由一名音乐师用钢琴进行(或放录音带)。违者按规则扣分。

(四)比赛时使用的所有器械的长度、重量、直径、质地等都要符合规定的规格,违者按规则扣分。

以上仅对艺术体操的竞赛作一简略介绍。对于个人赛及团体赛的有关规定如难度数量和分值、自选动作及规定动作的分值分配、徒手动作及各种器械的动作难度、一般错误扣分表、各种器械动作错误扣分表及音乐伴奏错误扣分表等等内容,详见国际体操联合会艺术体操委员会编的《艺术体操评分规则》(1976年版)。

通过理论部分第一至第七节的教学,应达到使学生明确开展艺术体操项目的意义及初步了解该项目在国际及国内的发展简况;并在较全面的了解该项目的特点、内容与分类的基础上,能初步掌握艺术体操的教学、艺术体操的音乐伴奏以及艺术体操的竞赛与裁判等项工作的基本知识与一般方法。

理论部分各专题在进行教学时应以课堂讲授为主。根据具体情况,还可通过看录像、幻灯、图片或实际表演等方式以配合和充实课堂讲授。音乐伴奏及教学注意事项两节,在理论讲授的同时可配合实际教法课进行。竞赛与裁判工作一节,在理论讲授基础上,可组织小型竞赛,让学生实习全部工作。

徒 手 部 分

徒手基本练习是艺术体操训练的基础。现代艺术体操在国际上发展很快，无论是表演性或竞技性的艺术体操，都需要较高的徒手基本技术，特别是一个优秀的艺术体操运动员，在长年累月的训练中，都离不开徒手的基本技术训练。因此在艺术体操的教学和训练中，都必须从徒手技术着手，只有扎实地练好徒手基本功，才能进一步适应手持器械进行各种动作的训练和熟练掌握各项器械的性能。

通过徒手训练，除了增强体质外，还能训练身体各关节的灵活性，拉长韧带，加强身体肌肉的控制能力，培养动作协调表现力、节奏感，使全套动作的舞姿、大跳、转体和难度以及器械的配合，达到十分纯熟并进行高度的艺术渗透。

进行徒手基本训练，必须勤学苦练，严格要求，循序渐进，不断提高动作技术质量。

在教学和训练中，必须采取各种不同类型的音乐节奏，培养学生对音乐的理解力和发展细腻的艺术感，丰富想象力和增强表现力。

第二章 舞步舞姿基本练习

第一节 基本部位和基本动作

一、身体的基本方位（图1）

身体基本方位的概念，是以练习者身体为基点（或目视那个方向），如图1中所标明的1~8点为8个方向。图1中黑色为背面，白色为正面。

- | | |
|--------|--------|
| 1. 正前方 | 5. 正后方 |
| 2. 右前方 | 6. 左后方 |
| 3. 右侧方 | 7. 左侧方 |
| 4. 右后方 | 8. 左前方 |

在做动作时，身体的方向和头的方向不可能完全一致，因此有了八个方向，在做动作时，就便于指出身体和目视的方向。

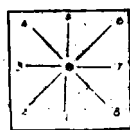


图1

二、身体站立的基本姿态 (图 2)

动作做法:

两脚站立小八字步 (立正), 两手叉腰, 头部正直, 两肩放松, 后背要直, 挺胸、立腰、收腹, 臀部和两腿肌肉收紧, 目视前方。

教法及要求:

1. 初学站立时, 一定要按照动作的要求, 从头到脚, 每个部位都应正确, 特别是髋要正, 不能前倾或后倒, 养成正确的站立姿势。

2. 不能端肩, 要体会收腹、立腰、夹臀和两腿肌肉收紧的用力方法。



图 2

三、脚的基本部位

这里介绍芭蕾舞脚和中国舞蹈脚的基本部位。在教学和训练中, 根据动作的需要而选用。

(一) 芭蕾舞脚的基本部位 (图 3)

预备: 两手叉腰。

动作做法:

一位: 两脚尖向外, 两脚跟靠拢, 两脚成一条横线。

二位: 两脚尖向外, 两脚跟相距一脚, 在一条横线上。

三位: 两脚尖向外, 一脚跟相叠在另一脚脚弓处, 平行横立。

四位: 两脚尖向外, 两脚前后相距一脚 (一脚跟与另一脚尖平行), 两脚伸直, 重心在两脚上。

五位: 与四位相同, 两脚平行重叠在一起。

教法及要求:

1. 初学站立时, 借助扶把做, 开始面向把杆站立, 两手扶把杆做, 然后侧向把杆, 一手扶把站立, 最后离把杆站立。

2. 注意两腿外开的训练 (即髋关节外旋)。不能用强力达到, 初学者开始练习时, 不能勉强 180° 外开, 可由 100° 开始, 待髋关节外旋逐步具备条件时, 再逐渐加大。

3. 在以上各部位站立时, 必须做到收腹、立腰、臀部和两腿夹紧, 头正直, 挺胸不端肩, 重心在两脚。

(二) 中国舞蹈脚的基本部位 (图 4)

预备: 两手叉腰。

动作做法:

1. 正步: 两脚并拢, 脚尖向前, 重心在两脚上。

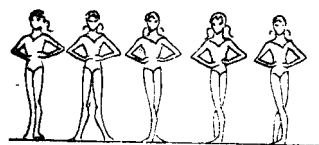


图 3