

运动技术与训练

文章编号: 1001-747 (2005)02-0091-03

# 第 7 届全国大学生运动会健美操 成套动作中难度动作的分析\*

于长菊

(西安体育学院 体操教研室, 西安, 710068)

**摘要:** 采用文献资料法、分析对比法、数理统计法等方法, 对第 7 届全国大学生运动会健美操比赛各项冠军队的成套动作中的难度动作进行分析。认为健美操比赛套路中的难度动作多以 C 组动作为主, 难度分值集中于 0.5 - 0.8 之间, 不同类别难度动作的选择有失均衡性; 成套动作中运动员难度动作的选择与完成上存在一定的差距, 没有体现出其应有的难度价值。

**关键词:** 大学生; 健美操; 难度动作

**中图分类号:** G831.219 **文献标识码:** A

## Analysis on Difficulty Action of Aerobics in Seventh National University Games

YU Chang-jv

(Xi an Institute of Physical Education, Xi an 710068, China)

**Abstract:** By the means of documentation, analysis and paration and statistics, the author studies the difficulty action of various champions of aerobics in the seventh national university games. It suggestions: the difficulty action of aerobics regards C as principle action, difficulty cent concentrate in 0.5 ~ 0.8, different category difficulty action loses the balanced, there exsit certain margin between the difficulty action that athlete choice with difficulty action that athlete complete, having no appears its the difficulty value that should have.

**Key words:** student of university; aerobics; the difficulty action

在竞技健美操比赛中, 运动员制胜的关键往往取决于难度动作的完成和编排的巧妙, 因此掌握难度动作编排的特点和规律已成为制胜的战略手段之一。通过对第 7 届全国大学生运动会健美操比赛成套动作中的难度动作分析来探讨目前大学生健美操运动中难度动作的现状与发展趋势, 以期对今后大学生健美操运动的发展起到促进作用。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以第 7 届全国大学生运动会健美操比赛中男子单人、女子单人、混合双人、3 人、6 人操共计 180 名运动员中的各项冠军套路动作为研究对象。

### 1.2 研究方法

文献资料法、数理统计法、比较分析法。

## 2 分析与讨论

第 7 届全国大学生运动会健美操比赛采用 2001

- 2004 国际体操联合会健美操竞赛规则 (FIG 评分规则), 规则规定成套动作的评分是由艺术、完成、难度 3 个裁判组组成。难度动作完成的质量直接影响比赛的成绩, 因此要求运动员在成套中对每个难度动作应力求完美完成。在 FIG 评分规则中对每类难度动作都做了详细说明, 没有达到最低标准的难度是无价值的。

### 2.1 难度动作分值

由表 1 统计看出, 在难度动作的分值选择方面, 各参赛选手对 0.6—0.7 难度值的动作选择数量较多, 处于中等层次水平, 较高分值的难度动作较少。

### 2.2 难度动作类别及数量

难度动作是成套动作的价值基础, 是影响运动成绩和体现竞技健美操健美特征的关键因素。健美操竞赛规则中难度动作分为四类: A—俯卧撑、自由倒地、旋腿与分切类; B—支撑类; C—跳与跃; D—柔韧与变化。规则规定成套动作中难度动作数量总数不超过 12 个, 并且不得缺类 (每类难度至少有一

\* 收稿日期: 2004-12-01; 修回日期: 2005-01-15

作者简介: 于长菊 (1957-), 女, 河北枣强人, 副教授, 研究方向为健美操教学训练与裁判。

个)。

表 1 各项冠军队所选难度动作分值统计

	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	总计	难度得分
男单	1			4	3	3	1	8.1	4.05
女单	1	1	2	4	3	1		7.0	3.40
混双	2	1	3	4	1	1		6.5	2.45
三人		1	1	6	2	2		7.5	3.55
六人		1	3	4	3	1		7.2	2.90

表 2 统计显示,此次比赛中,各项成套动作编排中以 C 类(跳与跃)难度动作见多,其它类别的难度动作所用相对较少,有的组别动作甚至只出现一个,仅达到规则要求的最低线。通过访问部分教练员和运动员得知,规则中 C 类动作数量多,且难度分值高,成套动作中采用可以奠定良好的评分基础;此外,C 类动作“上跳下窜”,能充分体现对地面、站立、腾空三维立体空间的运用。这是教练员和运动员较多选用 C 类动作的因素之一。选用其它类别动作,往往只是满足规则的基本要求,以避免出现难度缺类现象,这就必然导致难度动作的总体设计有失均衡,即在难度动作编排上不同类别难度动作的选择存在不均衡性。因此,在难度动作的编排上应注重其它类别难度动作的选择运用,使难度类别动作的布局更加协调。

表 2 各项冠军队所选难度动作类别及数量统计

	A	B	C	D
男单	2	2	6	2
女单	1	1	7	3
混双	2	1	7	2
三人	2	2	7	1
六人	2	1	7	2

### 2.3 难度动作完成情况

从表 4 看出,在第七届全国大学生运动会健美操比赛中,运动员的难度得分虽比上届有了很大的提高,但其完成率仍不理想,运动员在难度动作完成质量方面存在非常大的缺憾(表 3):最高完成率仅达 50.6%,也就是有多达 49.4%的难度动作虽然在成套动作中已经编排,而且运动员也付出体力去努力完成该动作,却没有达到规则要求的最低质量标准,因而没有被裁判认可,没有得到难度分值。这表明运动员在难度动作的选择与完成上存在着一定的差距。在比赛中,裁判员对运动员难度动作的完成质量是高标准、严要求的,未达到最低完成标准的难度动作,一律不计难度分。因此,运动员必须结合个人特点,根据自己的实际能力来选择难度动作,按规则的要求提高难度动作的完成质量。

表 3 各项冠军队所选难度动作完成情况统计

	男单	女单	混双	3 人	6 人	总计
难度编排分	8.10	7.00	6.50	7.50	7.20	36.30
难度得分	4.05	3.40	2.45	3.55	2.90	18.35
完成率 %	50	48.6	37.7	47.3	40.3	50.60

表 4 第 6、7 两届大运会健美操比赛冠军队难度得分情况比较

	难度得分				
	男单	女单	混双	三人操	六人操
第 6 届	2.550	1.500	1.575	2.100	1.778
第 7 届	4.050	3.400	2.450	3.550	2.900
差值	1.500	1.900	0.875	1.450	1.122

### 3 健美操难度动作的发展趋势

分析健美操评分规则(表 5),1994—1996 规则中,难度动作数量不少于 16 个,但不多于 20 个;1997—2000 的规则中难度动作数量为 12—16 个;2001—2004 规则中最多为 12 个难度动作。通过比较发现,健美操规则对成套动作中难度动作的数量要求逐渐减少,难度动作完成质量要求提高。如在本次比赛中男子单人第二名和第三名运动员成套动

作的难度申报分值相同,但是从现场比赛难度动作完成情况来看,第二名运动员难度动作完成的干净利落、精确到位,从而使之由预赛中的第三名上升至决赛的第二名,由此可见难度动作的完成质量在比赛中起着至关重要的作用。

通过分析比较得知,健美操成套动作中难度动作的数量要求减少,完成质量要求提高是目前国际健美操难度发展的主要趋势,而过多的难度动作不是竞技健美操的主要发展方向。新规则明确指出,

在一套动作中难度动作的数量不得超过 12 个,每多一个扣 1 分,重复出现难度动作每次扣 1 分。显然,难度动作的关键在其技术规格、完成质量和创新上。

难度动作是健美项群类项目的核心,难度动作完成质量的高低是比赛获胜的关键。对于成套动作中所选用的难度动作,应当力求完美的完成。这取决于运动员所具备的完成身体素质能力和所掌握的

完成该动作的正确技术要领。从上述分析得知,成套动作中难度动作完成的质量不高,从而使难度分丢失,也使运动员在难度动作的选择与完成之间存在一定的差距。因此,教练员们应该从规则的要求出发,结合个人的特点选择难度动作,并利用难度动作的合理布局提高整套动作的艺术价值,提高其完成质量,体现成套动作的难度价值。

表 5 健美操评分规则对难度动作的要求比较

规则名称	难度动作要求		
	数量要求	评分规定	减分处罚
1994 - 1996 评分规则	不少于 16 个 16~20 个	取 16 个最高难度分之和 取 16 个最高难度分之和	不得缺类,每缺一类减 0.5 分 不得缺类,每缺一类减 0.5 分
1997 - 2000 评分规则	12~16 个	取 12 个最高难度分之和	不得缺类,不得重复动作,每缺类或重复动作一次扣 1 分,不得多于 16 个,每多一个扣 1 分
2001 - 2004 评分规则	最多 12 个	最先出现的 12 个难度分之和	不得缺类,不得重复动作,每缺类或重复动作一次扣 1 分,不得多于 12 个,每多一个扣 1 分

#### 4 结论与建议

(1) 健美操比赛套路中的难度动作多以 C 组动作为主,难度分值集中于 0.5~0.8 之间,不同类别难度动作的选择有失均衡性。

(2) 成套动作中运动员难度动作的选择与完成上存在一定的差距,没有体现出其应有的难度价值。

(3) 当今竞技健美操难度动作呈现出难度动作数量要求减少,完成质量要求提高的发展趋势。

(4) 健美操成套动作中选择的难度动作类别要尽量均衡,合理布局,提高成套动作的艺术性。

(5) 健美操成套动作中运动员所选择的难度动作要和自身的能力、技术水平相适应,加强身体素质和基本技术的训练,力求高规格、高质量的完成动作,体现出难度动作应有的难度价值。

#### 参考文献:

[1]1994 - 1996 健美操竞赛评分规则[S]. 国家体育总局体操运动管理中心.

[2]1997 - 2000 健美操竞赛评分规则[S]. 国家体育总局体操运动管理中心.

[3]2001~2004 健美操竞赛评分规则[S]. 国家体育总局体操运动管理中心.

[4]金 逵,胡娟娟.对参加第七届健美操世锦赛中国队的技术分析[J].北京体育大学学报,2004,27(3):425-428.

[5]李 嘉,同 英,蒋仕延.现代竞技健美操比赛男子单人项目难度编排特点研究[J].中国体育科技,2002,38(5):40-41.

[6]祝文钢.竞技健美操成套动作中的难度动作[J].山东体育学院学报,1999,15(3):58-60.

[7]张 华,宣金传.竞技健美操规则的改变对其难度动作发展的影响[J].武汉体育学院学报,2004,38(6):95-97.

[8]杨峻峰,李宗浩,马桂霞.竞技健美操男子单人项目成套动作中难度动作的编排规律与特点[J].天津体育学院学报,2003,18(1):60-62.

[9]杨 霞.中美大学生竞技健美操比赛的动作比较与分析[J].广州体育学院学报,1995,15(1):77-81.

[10]邓丹衡.第 6 届全国大学生运动会健美操比赛调查与分析[J].体育与科学,2001,22(1):46-47.