

运动技术与训练

文章编号: 1001-747 X ( 2005) 06- 0097-03

中图分类号: G832. 19

文献标识码: A

竞技体操、健美操、艺术体操制胜因素的研究\*

张欣<sup>1</sup>, 马飞<sup>2</sup>

( 1. 广州体育学院 研究生部, 广州 510075; 2. 宝鸡文理学院 体育系, 陕西 宝鸡 721001 )

摘要: 采用文献资料法、归纳法、分析对比法, 通过对 2001- 2004 国际竞技体操、艺术体操、健美操规则的研究, 阐述了体操难美项群的共同特征, 指出“难”与“美”仍然是体操难美项群制胜的重要因素, 成套动作的艺术性编排、艺术价值是取胜的关键; 动作的创新是推动难美项群发展的动力。

关键词: 竞技体操; 健美操; 艺术体操; 因素; 研究

Research on Factors to Win in Competitive, Aerobic and Artistic Gymnastics

ZHANG Xin<sup>1</sup>, MA Fei<sup>2</sup>

( 1. Guangzhou Institute of Physical Education, Guangzhou 510075, China;

2. Baoji College of Arts and Sciences, Baoji 721001, China)

Abstract: By using the methods of documentation, induction, analysis and comparison, and the research to the international competitive and aerobic gymnastics ranged from 2001 to 2004, this article describe the common characters among the difficult-artistic specific groups. It pointed out that the "difficulties" are the essential factors to win in matches of these specific groups. And its artistic editions and values of the whole programs are the keys to win in the match. Also the creations of activities are the motivations to develop those specific groups to improve its difficulties and gain its artistic effects.

Key words: competitive gymnastics; aerobic gymnastics; artistic gymnastics; factors; research

1 研究对象和方法

观摩了第 37 届世界体操锦标赛、第 2 届亚洲体操锦标赛、第 7 届世界健美操锦标赛以及近年来国际艺术体操大赛的实况转播, 从中找出各项目制胜的共同特征。对收集的资料进行常规统计学处理, 然后对制胜的主要因素进行系统的分析。

2 结果与分析

2.1 竞技体操、健美操、艺术体操项目的制胜共同特征

竞技体操、健美操、艺术体操等项目根据自身的规律, 表现难美项群各竞技项目按照自身的规律, 在国际评分规则的导向下, 表现出阶段性的特征, 但是, 动作的“难”和“美”始终是表现难美项群最显著的特点: “难”是成套动作的生命和价值; “美”是成套动作的核心和灵魂。难与美的高度统一是表现体操难美项群技术发展及取胜的最关键的两大因素; 而“力、新、稳、健、高”则是体操难美项群在国际大赛中取胜的保障(见表 1)。

2.2 难度是竞技体操、健美操、艺术体操的品级, 也

是难美项群发展的主流之一

表 1 竞技体操、健美操、艺术体操制胜因素统计一览表<sup>[1]</sup>

难美项目	难	美	新	稳	力	健	高
竞技体操	1	3	4	2	5	6	6
艺术体操	1	2	6	6	6	6	6
健美操	1	3	4	6	5	2	6
合计	3	8	14	14	16	14	18

注: ※积分低的项目表现出制胜因素的重要程度

2001- 2004 年新的规则, 增加了 1.2 分的高难动作的加分。这充分说明了高难动作的多少及其优美程度是衡量体操技术水平的重要标志。从表 2 可以看出 50 年代至今竞技体操难度组别在逐渐增加, 向更难的方向发展; 从表 3 可以看出 FIG 健美操规则对难度的数量要求虽然减少了, 但是, 对动作的难度规格提出了更高的要求; 2001 年艺术体操打破了以往难度封顶的评分现象, 这必将拉开难度价值之间的差异, 有助于运动员施展完成难度动作能力的潜能。难度是艺术体操难度的概念已不仅仅指运动员完成单个难度的数量, 而是完成难度动作串的能力; 最新规则规定, 相同难度只能使用 1 次, 避免了难度动作的重复使用; 在跳步、转体、平衡、柔软类难

\* 收稿日期: 2005-04-10; 修回日期: 2005-06-12

作者简介: 张欣(1976), 女, 陕西西安人, 硕士生; 马飞(1974), 男, 甘肃天水人, 讲师, 硕士。

度方面,力求上体向后、向侧做大幅度的弯曲(见表 4)<sup>[2]</sup>。这些充分说明了难度是成套动作的品级,也是竞技体操、健美操、艺术体操发展的主流。

表 2 50 年代至今竞技体操难度变化一览表<sup>[3]</sup>

年代	难度组别			数量		
	A	B	C	D	E	SE
1956 年		A	B	C		3
1985 年		A	B	C	D	4
1993 年		A	B	C	D	4
1997 年	A	B	C	D	E	SE
2001 年	A	B	C	D	E	SE

表 3 FIG 健美操规则对难度的要求一览表<sup>[4]</sup>

规则周期	难度动作的数量要求	难度动作的类型
1997-2000	12-16 个	6 类: 动力性力量 静力性力量 跳跃动作 踢腿动作 平衡动作 柔韧动作
2001-2004	12 个	4 组: A 俯卧撑 旋腿 分切 B 支撑与平衡 C 跳与跃 D 柔韧与变化

表 4 近年来艺术体操国际规则中难度增加的统计情况<sup>[9]</sup>

难度类型	1993 年版 (难度数量)	1997 年版 (难度数量)	2001 年版 (难度数量)
跳步	39	45	83
单脚旋转	31	28	49
平衡	22	38	79
柔韧/波浪	11	25	68
合计	103	136	270

2.3 “难”的辐射面更广,要求更高

从表 3 可以看出,1989 年-1993 年 规则确立了

“三性”,促进了竞技体操向力、美、难、新方向的发展;1993 年-1997 年取消了三性加分因素,增加了 D 组以上的难度动作和 C 组难度动作之间的连接,使得竞技体操沿着难美方向发展<sup>[9]</sup>。1997-2000 年的新规则有了新的变化,难度表中新增加了超 E (SE) 组难度动作,降低了成套动作的起评分,增加了难度和连接加分,取消了关于动作升值的规定。如:单杠分腿卡切夫接分腿卡切夫再接京格尔空翻抓杠,旧规则是 C+ D+ D,而新规则的难度只能是 C + C+ C。2001 年-2004 年男女新规则的修改,对动作的质量、部位质量都有严格的扣分规定,实际上技术标准的严格要求,也是美的要求在所有扣分条文中质量和美的统一体现。新规则的每一次修改,对体操的训练和比赛立即产生了一种制约和推动相结合的促进作用,几经反复,不断超越,使竞技体操运动沿着正确、健康的道路向前发展;2001-2004 国际竞技健美操规则规定,把动作的难度分为 A、B、C、D、E、F 六个组别,分值分别为 2、4、6、8、10、12,在难度动作选择上,必须有体现下肢力量、柔韧及控制能力的难度动作各 1 次<sup>[10]</sup>。1997 年国际体操健美操委员会新规则指出,获奖和成套动作首先要有高质优美的完美动作,并对难度动作的规格、扣分标准作了明确规定,对未达到完成动作最低标准的,不仅不算难度动作,还要根据错误动作进行扣分 这实际上是增大了动作的难度,对动作的难度提出了更高的要求;2001 年-2004 年的艺术体操规则对完成平衡和柔韧难度时必须计算技术动作的数量和运用器械的方式,加大了评分比重,并且首次提出了体操难度级别与器械技术动作的数量之间的关系和具体的要求及相对应的分值<sup>[11]</sup>。(见表 6),体操难美项群下规则的导向下动作更难、连接更难,这一切说明了“难”的辐射面更广,要求更高。

表 5 1989~2000 年新旧男子规则难度、编排、完成情况分值变化对照表<sup>[7]</sup>

内容	1989 年	1993 年	1997 年	2001 年
难度	4.0	2.4	2.4	2.8
特殊要求	1.0	1.2	1.2	1.0
加分	0.6	1.0	1.4	1.2
加分因素	三性(惊险性、独创性、熟练性)	D 组以上的难度动作和 C 组	难度动作之间的连接	D 组以上难度和 C+ D 以上可获得加分)(D 组以上难度和 D+ D 以上的连接可获得加分)
动作完成情况	4.4	5.4	5.0	5.0

2.4 美是竞技体操、健美操、艺术体操的核心与灵魂

美是体操难美项群的价值基础,也是核心与灵魂。体操动作的美是由许多单个不同难度的动作组

合而成形的, 竞技体操规则规定, 在所有的体操比赛中自由体操、鞍马、吊环、双杠、单杠成套动作难度要求男子至少有 4A、3B、3C; 女子至少有 2A、3B、3C, 另外还有 D、E 和超 E 难度动作或动作组合。体操动作的连接千变万化, 这就为竞技体操的编排提供了广阔的空间。从表 7 可以看出, 2001 年- 2004 年竞技体操女子新规则特别重视动作的艺术性编排及艺术价值: 更加突出艺术主题; 2001 年- 2004 年国际健美操新规则规定完成成套动作要更加完美, 不符合质量标准的高难度动作及其连接不能获得加分, 同时对各项的编排提出了特殊要求, 成套动作必须

展示创造性和竞技健美操特殊内容, 所有动作必须完美完成, 成套动作所选择的难度动作必须体现出空中、站立和地面三个动作的均衡性, 地面上的难度动作不得超过 6 个, 成俯卧撑落地的动作不得超过 2 个, 最多允许做 12 个难度动作, 不得重复难度动作, 这些变化对完成动作质量提出了更高的艺术价值; 从 2001- 2004 年女子艺术体操与以往规则最大的不同点是增加了艺术价值的评判内容, 用大量的篇幅对各项器械动作的抛、接动作、惊险程度给予了相应的艺术加分, 随着竞技艺术体操的发展, 会更加注重成套动作的艺术性编排及艺术价值。<sup>[7]</sup>

表 6 艺术体操难度与器械结合的一般要求<sup>[8]</sup>

身体难度级别	A	B	C	D	E
难度分值	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
规定的器械数量	1 个器械 技术动作	1 个器械 技术动作	1 个器械 技术动作	1 个器械 技术动作	1 个器械 技术动作

2.5 “新”是竞技体操、健美操、艺术体操制胜的关键因素之一, 也是推动其发展的动力

表 7 新旧女子规则部分项目艺术性评分细则对照表<sup>[9]</sup>

	1997- 2000	2001- 2004
自由体操	音乐选编缺乏节奏韵律变化不足扣 0.55 分	缺乏动作的多样性、方向性、渐进性高潮扣 0.8, 艺术性表现不足扣 0.3 分
高低杠	缺乏节奏、速度的变化扣 0.3 分	缺乏动作的多样性、方向性、渐进性高潮; 无价值编排可扣 1.2 分
平衡木	缺乏节奏、韵律、技巧等扣 0.3 分	缺乏动作的多样性、方向性、渐进性高潮扣 0.8, 艺术性表现不足扣 0.3 分

要想在国际大赛中取得好成绩, 除了有娴熟的技术动作和出色的表现力外, 关键在于创新。例如: 像单杠“鞭打”技术、“后摆浪”技术对各个项目的摆动技术起了重大的推动作用, 像单杠“鞭打”技术, “后摆浪”新技术的出现, 对各项目摆动动作都起到了重大的推动作用; 而“托马斯全旋”、“特卡切夫”和“越杠空翻抓杠”等技术的出现则掀起了体操技术新的革命和体操技术创新的高潮; 2001 年- 2004 年竞技健美规则中, 对独创的音乐内涵与独特的技术设计加 0.4 分, 动作创造性的表现和表现力给予 0.2 的加分, 新的移动、支撑、双人和三人间创造性的动作设计设计, 给予 0.2 的加分; 另外, 规则对于 2×8

拍新的健美操动作组合, 每次给予 0.2 的加分<sup>[10]</sup>; 2001 年国际艺术体操评分规则, 也设立了独创性加分。新是体操健美项群制胜的决定性因素之一。

3 小 结

“难”和“美”是竞技体操、健美操、艺术体操制胜的关键因素, 难度是品级基础, 也是发展的主流之一; 美是成套动作的核心, 成套动作的艺术性编排、艺术价值是取胜的关键; 动作的创新是竞技体操、健美操、艺术体操动作发展的生命力。

参考资料:

[1] 郑幸红. 从女子体操规则的变化态势分析健美项群的制胜因素[J]. 中国体育科技, 2001, 37(12): 25-28.  
 [2] 洪小平. 从 2001 年版国际艺术体操评分规则看现代艺术体操的发展趋势[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(2): 76-78.  
 [3] 马 飞, 何幸光. 从规则变化分析竞技体操技术发展的美学形态[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(2): 279-280.  
 [4] 许 铭. 我国竞技健美操发展的沿革及发展趋势[J]. 广州体育学院学报, 2003, 23(6): 83-85.  
 [5] 竞技体操高级教程[M]. 人民体育出版社, 2000. 6  
 [6] 2001- 2004 年国际健美操规则[Z].  
 [7] 2001- 2004 年国际艺术体操规则[Z].  
 [8] 姚丽琴. 从规则变化谈健美操的发展趋势和对策[J]. 上海体育学院学报, 2001, 25(5): 120-131.  
 [9] 贺改芹. 对我国竞技健美操现状及发展的研究[J]. 北京体育大学学报, 2000, 23(1): 135-137.  
 [10] 魏纯镭. 我国竞技健美操现状以发展策略的研究[J]. 中国体育科技, 2000, 36(12): 43-45.