

2009 版国际竞技健美操规则的变化走向及竞技展望

熊 萍

(江汉大学 体育学院,湖北 武汉 430056)

摘 要:采用文献资料法、比较法、统计分析法等研究方法对 2005 版和 2009 版的国际健美操竞赛规则进行比较分析。新版本规则艺术分值重点突出动作编排和操化内容评分因素; 难度动作向多样化、复杂化、新颖化方向发展; 完成裁判的评分标准更加客观、精简、合理。针对这些特点, 探讨未来竞技健美操动作技术的发展方向并提出训练对策, 为竞技健美操训练提供准确的信息, 为我国竞技健美操今后的发展提供理论参考。

关键词: 竞技健美操; 竞赛规则; 发展趋势

中图分类号: G831.3 **文献标志码:** A **文章编号:** 1673-0143(2011)04-0101-04

健美操竞赛规则不仅是裁判员评分的依据和尺度, 是该项目发展方向的标志, 也是运动员编排成套动作的依据。运动员根据规则对动作难度、难度数量、动作类型、音乐伴奏及时间、场地的使用等方面进行编排。通过对 2005 版^[1]和 2009 版^[2]国际竞技健美操竞赛规则的比较分析, 探讨竞技健美操的发展趋势及编排和训练中的对策, 为我国竞技健美操运动的发展提供一些理论依据。

1 研究方法

1.1 文献资料法

查阅健美操相关方面的研究成果和文献资料, 尤其对《竞技健美操竞赛规则 2005-2008》^[1]、《竞技健美操竞赛规则 2009-2012》^[2]进行研究, 根据研究结果进行一定的归纳和分析。

1.2 比较法

对 2005 版和 2009 版国际健美操竞赛规则内容进行比较分析研究。

1.3 统计分析法

用 Excel 统计软件对收集的有关数据进行数理统计, 并对统计结果进行相关分析。

2 结果与分析

2.1 关于艺术评分内容的变化

竞技健美操既是难、美的运动也是艺术性高并不断创新的运动。高水平的艺术表现力能使人

在观赏力量与技术完美结合的同时得到艺术和美的享受, 成套动作的编排是艺术性和创新性的有机结合^[3]。2009 版规则最大的变化之一就是 10 分的艺术分值进行重组。重组后的艺术分值更加简明扼要, 变化更加重视了竞技健美操项目的艺术性。2005 版规则将艺术分值从 5 个方面进行评分, 而 2009 版规则将艺术分值从 3 个方面进行评分(见表 1)。

表 1 2005 版与 2009 版规则艺术分值分配表

版本	评分因素	分值
2005 版	操化动作、难度动作、过渡/连接和托举动作的成套创编	2.0
	音乐的使用	2.0
	操化动作组合	2.0
	比赛场地的使用	2.0
	表现力与同伴配合	2.0
2009 版	动作编排	4.0
	操化内容	3.0
	表现与音乐	3.0

2.1.1 动作编排的变化 成套动作的编排分值由原来的 2 分上升到 4 分, 从 4 个方面进行评判, 更加注重动感与流畅性, 注重动作的复杂与创新, 注重成套动作选择的多样性。评定的内容包括过渡动作、连接动作、托举、队行、动力性和同伴关系, 要求动作不能重复, 所有动作方式、动作形式、动作类型、体能要求均要求有所不

同。2005 版规则中对于空间场地相关的评分在编排和空间使用中都有所体现, 显得分散; 而在 2009 版规则中将比赛场地空间的使用全部划入动作编排中, 使艺术评分更加完善、规范、精简统一, 并且提出了更高的要求。规则要求在完成成套动作均衡、流畅的表演线路的过程中必须有效地利用比赛场地。动作必须在场地空间内均衡分布, 地面、站立、腾空 3 个空间的使用也要充分、均衡, 队形要求复杂多样化。同时将身体互动和队行变化归纳为动力性配合。

2.1.2 操化内容的变化 操化内容由原来的 2 分上升到 3 分。在全套动作中操化单元不能相同或相似, 要求多样性。强调操化单元的复杂和创新性, 体现手臂和腿部动作的多样化组合, 展现高水准的身体协调能力。因此, 运动员只有通过更多身体部位和关节参与完成动作、不对称动作、节奏、频度、移动路线等操化内容进行创新和变化, 才能更好体现规则对操化内容的要求和方向^[2]。

2.1.3 表现与音乐的变化 2009 版规则中表现与音乐方面的评判内容在分值上发生了变化, 表现与音乐共 3 分(表现 1 分、音乐 2 分)。表现由

原来的 2 分下降到 1 分, 但具体评分内容与 2005 版的评分内容大致相同。

2009 版规则将艺术分值中每个评分因素的分值拉大, 主次分明, 重点突出动作编排和操化内容, 这样更加突出了成套动作编排和操化动作内容的重要性, 更好地体现项目特色。同时艺术分值的分类更精简, 评分标准的内容更加简洁明了, 使裁判员评分的客观性增大, 增强了裁判员现场评判的可操作性, 有效拉开了运动员之间的差距。运动员要想得到高分必须充分发挥自身的特长, 突出自身亮点, 展示动作的优美, 最大限度地展示艺术水平。可以预测在今后的国际比赛中竞技健美操向“艺术化”方向发展的趋势越来越明显, 只有将高度的艺术性、创新性以及完美的动作完成相结合, 运动员才能在比赛中取胜。显而易见, 复杂多样、独特新颖的动作编排、操化内容、音乐运用与运动员个性特点、技术风格的完美结合以及场地空间使用的多维化将是今后竞技健美操艺术价值的主流体现。

2.2 关于难度评分内容的变化

2.2.1 难度动作的变化 2009 版规则 B 组和 C 组中各动作的个数所占的百分比下降, 而 A、D 组中各动作的个数所占的百分比上升(见表 2)。

表 2 2005 版和 2009 版各类难度动作的数量统计表

版本	A 动力性力量		B 静力性力量		C 跳与跃		D 平衡与柔韧	
	个数	比例/%	个数	比例/%	个数	比例/%	个数	比例/%
2005 版	55	17.08	53	16.46	172	53.42	42	13.04
2009 版	65	18.31 ↑	52	14.65 ↓	182	51.27 ↓	56	15.77 ↑

由表 2 可知, 难度动作个数由 322 增加到 355, 难度动作的分配更加趋于均衡、合理。在 2005 版规则中 A 组难度动作的数量为 55 个, 占总难度数量的 17.08%, 在 2009 版规则中 A 组难度动作的数量为 65 个, 占总难度数量的 18.31%。从表 3 中可明显看出难度动作呈现出低难度动作下降、高难度动作上升的趋势。在 2009 版规则中单个难度动作分值为满分(1 分)的难度动作有 15 个, 相比 2005 版规则增加了 7 个(见表 4), 难度动作向更高、更难的方向发展, 要求运动员及时跟上规则的变化, 以适应新的竞赛规则的需要和健美操发展的要求。难度动作水平的提高是随着运动技术水平的提高而提高的, 运动员要想取得好的成绩, 就必须运用和掌握高级别的难度动作。同时也促进教练员对规则精神的研究、理解, 运动员要想从有限的难度动作中得到

高分, 必须选择各类难度动作当中级别高、分值

表 3 2005 版和 2009 版难度动作分值统计表

分值	2005 版		2009 版	
	个数	比例/%	个数	比例/%
0.1	11	3.42	8	2.25 ↓
0.2	22	6.83	21	5.92 ↓
0.3	35	10.87	34	9.58 ↓
0.4	50	15.53	47	13.24 ↓
0.5	61	18.94	60	16.90 ↓
0.6	58	18.01	63	17.75 ↓
0.7	43	13.35	55	15.50 ↑
0.8	20	6.21	34	9.58 ↑
0.9	14	4.35	18	5.07 ↑
1.0	8	2.48	15	4.23 ↑
合计	322	100	355	100

大的难度动作,这样才能突显出运动员的水平层次,也有利于裁判客观、量化地进行评分。

表4 2005版和2009版高难度(1分)组别的难度数量统计表 /个

版本	合计	A 动力性力量	B 静力性力量	C 跳与跃	D 平衡与柔韧
2005 版	8	1	1	6	0
2009 版	15	4	1	9	1

2.2.2 难度动作最后得分计算的变化 在2005版规则中规定无论单人、双人、三人还是六人项目,运动员所得的难度总分都应被2除。而在2009版规则中规定对于男单、女单、混双、三人(男子)、六人(男子)项目,运动员所得的难度总分须被2除,而对于有女运动员参加的三人和六人项目,运动员所得的难度总分须被1.9除。这样的变化表明,在三人和六人项目中根据男女性别不同对待,使比赛更加符合奥林匹克精神,更加公平、人性,避免了竞技健美操走单一发展的道路。教练员对运动员的选择要充分运用规则的变化,应选拔高水平的女运动员参与到集体项目中来,这样即充分运用了规则,也提高了编排的艺术性,使集体项目更具有观赏性,改变了以往集体比赛项目只有男运动员的情况,使竞技健美操朝着科学均衡的方向发展。总的来说,要想得到高分,就必须选用级别高、分值大的难度动作,这对整个团队运动员的技术水平、体能等提出了更高的要求^[4]。

2.2.3 成套动作中完成难度动作个数的变化

2009版规则对成套动作中完成的难度动作个数以及地面难度动作个数做了调整(见表5)。规定混双、三人、六人项目超过12个难度动作,单

表5 2005版和2009版成套动作中完成难度动作个数规定表 /个

	2005版规则		2009版规则	
	单人、混双、三人及六人项目	单人项目	混双、三人及六人项目	单人项目
最多难度动作个数	12	10	12	12
最多地面难度动作个数	6	5	6	6

人项目超过10个难度动作,每次减1.0分。混双、三人、六人项目超过6次地面的难度动作,单人项目超过5次地面的难度动作,每次减1.0分。新规则根据不同项目,对成套编排中允许完成的最多难度动作数量和最多地面难度动作数量

均作了不同规定,这就对教练员提出了新的更高的要求。要改变以往旧的训练体系,在制定运动员训练计划时,要紧跟规则的变化制定出符合运动员个人特点的训练计划,在有限的时间内既能完成规定的难度动作又能充分体现运动员的个人优势。同时,这一变化使规则更具科学性,最大程度体现不同项目的特点。

2.3 关于完成评分内容的变化

2009版规则对完成裁判减分标准做了一些改变(见表6),取消了微小错误减分,将错误分为小、中、大错误;将2005版全套动作的一致性错误减分归纳为全套动作的同步性错误减分一项;将2005版完成评分中的“合拍”归入音乐的使用;采用插入图表的方式对站立、地面及空中的标准动作和错误动作进行表述,使减分标准更加精简,评分的分类更加合理,减少不确定因素,降低了因主观因素而引起的完成分分差,有利于裁判客观评分,增强了裁判员现场评判的可操作性。

表6 2005版和2009版每类错误减分表 /(分·次⁻¹)

版本	微小错误	小错误	中错误	大错误
2005 版	-0.1	-0.2	-0.3	-0.4
2009 版	0	-0.1	-0.2	-0.3

2.4 关于比赛场地的变化

2009版规则将比赛场地进行重新划分(见表7),单人项目比赛在7m×7m的场地里进行,混双、三人及六人项目在10m×10m的场地进行。这样的变化表明,随着混双、三人项目竞赛场地范围的扩大,运动员比赛场地的有效场地使用范围也相应扩大,这就要求参加这些项目的运动员有更强的体能和身体素质来完成复杂的路线移动。对运动员使用有效场地的能力提出了更高的要求,将给运动员更多的发挥空间,使场地运用、路线变化更加丰富,给予运动员更宽广的创造平台,提高了混双、三人项目的观赏性。

表7 2005版和2009版比赛场地一览表

版本	7m×7m	10m×10m
2005版	单人、混双、三人项目	六人项目
2009版	单人项目	混双、三人、六人项目

2.5 关于成套动作完成时间的变化

2009版规则中单人项目成套动作的完成时间是1'30",有加减5s宽容度,混双、三人及六人项目成套动作的完成时间是1'45",有加减5s宽容度(见表8)。2009版规则对于成套动作的完成时间进行了严格规定并根据项目区别对待。单人项目成套动作的完成时间比集体项目成套动作的完成时间短15s,相当于42拍操化动作的时间。竞技健美操作为一项高体能的项目,42拍的操化动作大大节省了运动员的体能,使运动员有足够的体能完成成套动作,对运动员完成动作的质量和艺术表现力提出了更高的要求,同时增强了单人项目的艺术表现力。运动员可以创造出更复杂多样的操化组合,使动作编排更加新颖,更能体现不同项目特色。因此,教练员必须充分发挥运动员的优势,加强运动员艺术表现力培养,一改以往仅凭良好的身体素质拿高分的局面,同时使项目科学化,使比赛向着更符合奥运会项目的方向发展。

表8 2005版和2009版成套动作完成时间一览表

	2005版		2009版	
	单人、混双、三人及六人项目	单人项目	混双、三人及六人项目	单人项目
完成时间	1'40"~1'50"	1'25"~1'35"	1'40"~1'50"	1'25"~1'35"

3 结论

(1) 艺术分值重点突出动作编排和操化内容评分因素。可以预料在今后的国际比赛中竞技健美操呈“艺术化”方向发展的趋势。复杂多样、独特新颖的动作编排和操化内容、音乐运用与运动员个性特点、技术风格的完美结合以及场地空间使用的多维化将是今后竞技健美操艺术价值的主流体现。

(2) 难度动作向多样化、复杂化、新颖化方向发展。2009版规则中高分值难度动作的数量和价值均表现出上升的趋势,这充分刺激了难度动作向更高、更难、复杂多样的方向发展,这就要

求运动员应具有均衡而全面的身体素质和良好的运动能力,以适应规则的需要和竞技健美操发展的要求。

(3) 完成裁判的评分更加客观、精简、合理。完成裁判评分变化有利于裁判客观评分,降低了因主观因素而引起的完成分分差,增强了裁判员现场评判的可操作性。

(4) 运动员高规格、高竞技能力、高质量地完成一套艺术价值极高的成套动作是在比赛中取得优秀成绩的制胜法宝,需要有专门的人才。我国应加大力度培养具有高水平的竞技健美操专业创编人才和教练团队。能结合运动员个性特点和优势,创编出高难度、高度的艺术性和创新性的成套动作,使我国竞技健美操成套动作的创编水平上一个新的台阶。

参考文献:

- [1] 国际体操联合会. 竞技健美操竞赛规则 2005-2008[S]. 中国健美操协会, 2005.
- [2] 国际体操联合会. 竞技健美操竞赛规则 2009-2012[S]. 中国健美操协会, 2009.
- [3] 董新军, 刁在箴. 国际健美操 2005 版新规则变化的主要特点及竞技性展望[J]. 广州体育学院学报, 2005 (2): 91.
- [4] 刘昊, 刁在箴. 国际评分规则的修改对竞技健美操技术发展的影响[J]. 西安体育学院学报, 2003, 20(6): 42-44.
- [5] 吕春双. 对 FIG 竞技健美操新规则的变化及其发展趋势的研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2006.
- [6] 姚丽琴, 倪旭芬, 唐佩佩. 竞技健美操新规则变化的主要特点及竞技展望[J]. 广州体育学院学报, 2005 (4): 72-77.
- [7] 杨萍. 从对健美操竞赛规则的研究, 探讨竞技健美操发展趋势和我国的发展对策[J]. 体育与科学, 1997, 18(4): 1-7.
- [8] 张杏波, 姚丽琴. 竞技健美操国际新旧规则的对比研究[J]. 上海体育学院学报, 2003, 27(6): 56.
- [9] 王洪, 杨晓龙. 从规则变化分析竞技健美操的发展趋势[J]. 首都体育学院, 2006(1): 97-99.
- [10] 王健珍. 从规则变化分析河南省高校竞技健美操的发展趋势及对策[J]. 山西师大体育学院学报, 2006, 21(2): 106-107.
- [11] 郑春梅, 赵泽群. 新周期竞技健美操国际规则走向及思考[J]. 四川体育科学, 2001 (3): 43-44.
- [12] 于长菊. 新周期国际健美操竞赛规则变化特点分析[J]. 西安体育学院学报, 2005 (5): 79-81.
- [13] 吴晓蕾, 潘四凤. 从 FIG 规则的变化谈竞技健美操发展趋势和对策[J]. 浙江体育科学, 2007, 29(2): 107-118.