

# 世界竞技健美操的发展趋势与我国的对策分析

## The Developing Tendency of Athletic Aerobics in the Twenty – first Century and Countermeasures Analyses of Our Country

王洪<sup>①</sup> 张秋云<sup>②</sup> 卢特<sup>③</sup>

WANG Hong<sup>①</sup> ZHANG Qiuyun<sup>②</sup> LU Te<sup>③</sup>

**摘要** 目前,我国健美操处于世界中下等水平。根据2001年国际体联健美操最新竞赛规则,在探讨竞技健美操发展趋势、分析我国健美操现状的同时,提出我国健美操发展应采取的对策及建议。

**关键词** 健美操;趋势;对策

**中图分类号:**G831.3 **文献标识码:**A **文章编号:**1004-4590(2002)03-0063-03

**Abstract:** At present, our country's athletic aerobics is in the position of middle or lower level in the world. According to the latest regulations about aerobics made by the International Physical Education Association, this article reveals the developing tendency of athletic aerobics in the twenty-first century and analyzes the present situation of our country's athletic aerobics, meanwhile, it also put forward some countermeasures and suggestions that we should take to improve our country's athletic aerobics' level.

**Key words:** aerobics; tendency; countermeasure

健美操是一项年轻的体育运动项目,虽然其发展历史只有短短的20多年时间,但是她却以自身的魅力及项目的特点风靡全球,赢得了世界人民的喜爱。有报道称“凡是有人的地方就有健美操运动”,这充分说明了健美操运动之普及、发展之快令人始料不及。特别是1994年5月国际体操联合会正式接受健美操进入国际体联,建立了FIG健美操组织委员会,实现了国际一体化的领导,使健美操运动得到了进一步的推广与发展。为了使竞技健美操早日进入奥运会,曾获第六届世界竞技健美操锦标赛俄罗斯的混双冠军和巴西的三人冠军在2000年悉尼奥运会上进行了表演,他们获得了成功并得到了奥委会的认可。这预示着健美操不久将成为奥运会的正式比赛项目。形势喜人、形势逼人,为了能在奥运会上争金夺银,各个国家都在摩拳擦掌,跃跃欲试。面对如此形势,研究和探讨我国21世纪健美操的发展及对策,意义是极其重大和深远的。本文试图从世界健美操的现状、发展趋势,分析我国健美操运动项目存在的问题及不足,并提出相应的解决办法和措施。

### 1 世界健美操奖牌分布的现状分析

自1994年5月健美操正式进入国际体联以来,FIG每年举

办一次世界健美操锦标赛,到目前已经举行了6届,每届均有40多个国家、百名以上的运动员参加;2000年第六届世界健美操锦标赛共有37个国家、244名运动员参加。回顾比赛历程从表1可以看出巴西是世锦赛获得金牌最多的国家,共获得5块金牌;其次是罗马尼亚、西班牙,都获得4块金牌;韩国、俄罗斯各获得3块金牌;日本获得2块金牌;澳大利亚、匈牙利、保加利亚各获得金牌1块。近几年随着健美操运动的不断发展及国际健美操竞赛规则的不断完善,昔日健美操金牌霸主巴西的地位已明显被动摇。表2显示从97年至今巴西只拿到一块金牌,而后起之秀俄罗斯、罗马尼亚、韩国、日本等国家却异军突起,发展迅速,成为当今世界健美操的领头军。从各单项金牌的分布(表2)不难看出,4个单项金牌基本被几个国家所控制,尤其是俄罗斯的Oskner-V和Soloviova-T以其完美的配合、高难的动作及特有的风格自98年登上混双世界冠军宝座后就无人可以匹敌,而韩国的Pork M-S和西班牙的Canada-J却在男单金牌的争夺上十分激烈,2000年第六届世界健美操锦标赛上罗马尼亚不仅夺回丢失两年的三人冠军,还迫使日本Ito-Y-K交出连获两年的女单金牌。从表1奖牌总数显示目前罗马尼亚、韩

收稿日期:2002-01-25

作者单位:① 116029,大连,辽宁师范大学体育学院 ② 116000,大连铁道学院体育部 ③ 116000,大连,东北财经大学体育部

国、巴西、俄罗斯、法国、西班牙、日本当数世界健美操强国。

表1 1995~2000 国际体联竞技健美操比赛奖牌一览表

国家	金牌	银牌	铜牌	奖牌总数
巴西	5	3	2	10
罗马尼亚	4	4	5	13
西班牙	4	0	1	5
韩国	3	5	3	11
俄罗斯	3	2	3	8
日本	2	1	0	3
保加利亚	1	3	0	4
澳大利亚	1	2	1	4
匈牙利	1	1	2	4
法国	0	3	3	6
瑞典	0	0	2	2
冰岛	0	0	1	1
比利时	0	0	1	1

表2 1995~2000 世界健美操锦标赛各单项金牌得主

年度	男单	女单	混双	三人
1995	巴西	西班牙	巴西	巴西
1996	韩国	巴西	西班牙	罗马尼亚
1997	韩国	澳大利亚	保加利亚	罗马尼亚
1998	西班牙	日本	俄罗斯	匈牙利
1999	韩国	日本	俄罗斯	巴西
2000	西班牙	罗马尼亚	俄罗斯	罗马尼亚

## 2 21世纪世界竞技健美操的发展趋势

在步入21世纪之际,世界健美操运动的发展可以说是机遇与挑战并存。机遇来自于健美操回归体操大家庭,加入奥运会的进程在大大地缩短;挑战在于如何使健美操运动在世界体坛上展现出自己独特的艺术魅力,使健美操运动更加绚丽多彩。纵观健美操的发展历程,结合新启用的2001年国际健美操评分规则,对健美操的发展趋势应值得重视。

### 2.1 突出安全性,保持健美操运动项目特征

早在1998年国际体联会议公报中就明确指出:“这些准则精细地保障了表演的出色和运动员的安全较之难度更优先的地位;同时又保障了难度的继续进步,对优秀运动员所有创新技巧给与恰当的评价。”为了使健美操这项运动能够朝着健康、科学化的方向发展,2001年最新健美操竞赛规则对难度动作的要求做了重大的修改,将原有的“每套动作必须完成16个不同类别的难度动作,然后计算12个难度动作的分值”改为“每套动作必须完成12个不同组别的难度动作”,同时还将健美操难度动作的分类进行了修改,把原有的“6类”难度动作修改为“4组”,这些内容的修改主要是从健美操未来的发展趋势考虑,避免运动员为取胜过分追求过高、过难动作而失去健美操运动项目的特征。竞赛规则历来对该项运动技术的发展起着导向的作用,因此,限制难度动作,保持健美操项目特征是21世纪健美操发展的总趋势。

### 2.2 突出质量、追求完美

2001年国际体联最新健美操竞赛规则除了对难度动作进行了限制,对成套动作的质量也提出了更高的要求。强调成套动作首先要展示健美操的完美并高质量的完成,体现整体的配合和健美操的特点,同时对难度动作的规格、减分标准及最低完成界限也做了严格详细的规定。如所有劈叉类动作的分腿角度达不到180度最多扣0.5分,转体动作必须完全,否则将视为降级难度等等,这实际上是增大了动作的质量难度,提高了完成动作质量的要求。新规则指出:“他们期待着完美的完成,

任何与完美完成之间的偏差都将予以减分。”“难度裁判对最先完成的12个难度动作予以评分,失误的难度动作被记为完成的一个动作,但是分值为0.0分。”通过国际体联对竞赛规则的修改,可以预料:下个世纪健美操比赛的竞争必然体现在动作的高质量上。突出高质量、追求完美将是21世纪健美操的又一发展趋势。

### 2.3 创新将是21世纪健美操运动的发展主流

创新是社会进步永恒的话题,创新孕育着生命,健美操运动发展如此之快正是因为不断的创新给了它强大的生命,创新是21世纪国际竞技健美操比赛的取胜之宝。

#### 2.3.1 复合难度动作的创新

复合难度是指运用全身能力和高度技巧同时完成不同类型的难度动作。复合动作能充分体现运动员的综合素质和能力。特别是2001年健美操竞赛规则对难度动作的限制与修改,将使复合难度动作的创新成为21世纪国际竞技健美操舞台最亮丽的一道风景。

#### 2.3.2 动作编排的创新

运动员在竞技场上是否能摘金夺银取决于健美操的编排水平和完成质量,而编排是完成的基础。独特的动作设计、巧妙的技术连接以及精巧、别具一格的造型和个性化的舞蹈风格都将把健美操带入一个全新的世界。

### 2.4 更加突出艺术性

艺术性是竞技体育中难美项群的一个突出特性。健美操也正是以其独特的艺术表现形式为自己在竞技体育领域开辟出一片“天地”,历史性的分析国际健美操评分规则得知,在健美操规则的评分因素中艺术性始终占有一席之地,一直是衡量运动技术水平的一个重要方面。尤其是1998年国际体操联合会在美国印第安那波利举行的执委会上明确指出,下个世纪竞技健美操评分规则要增加一个艺术分,以突出健美操的艺术性。为贯彻落实此精神,2001年国际健美操评分规则对评分方法作了较大的修改,将原有的“编排分、完成分、难度分”改为“艺术分、完成分、难度分”,强调健美操的观赏性,从减少难度动作到增加艺术分,可以预测21世纪健美操运动将在艺术表现形式与层次等方面获得前所未有的突破。

### 2.5 突出个性化、强调观赏性

竞技健美操是一项表演性极强的运动项目,运动员独特的音乐制作、风格不同的动作设计,生动、充满激情、极富个性化的表演以及新奇的服装设计,不仅给整套操增添姿添色,给观众及裁判留下深刻的印象,也是决定比赛胜负的关键。特别是在2001年新规则“保证安全性、保持健美操特征、加强艺术性”等精神的指导下,21世纪世界健美操运动一定会朝着艺术化、个性化、风格化的方向发展,使健美操更具有欣赏价值和观赏性。

## 3 我国竞技健美操现状

### 3.1 总体水平较低

由于健美操在我国起步晚、起点低以及多方面的原因,与世界先进水平相比存在着较大的距离(见表3),处于世界中下等水平。从2000年第6届世界健美操锦标赛比赛成绩可以看出,我国健美操水平不仅在名次上落后于其它国家,而且在成绩得分上也有着很大的距离,最多相差6分。自1995年底,我国首次派队参加第1届(FIG)世界健美操锦标赛至今,目前最好成绩是2000年混双操的第18名,从1998年、2000年两届世

界健美操锦标赛(表3、表4)比较看,我国健美操选手比赛的分数比1998年均有提高,说明我国健美操的整体水平有所提高,但从世界比赛的排名看,除男单、混双的名次有所进步外,其它项目均有退步。说明近两年随着世界健美操水平的不断发展,我国竞技健美操的发展速度明显落后。

### 3.2 完成质量低

从表3看,我国健美操运动员成套动作的难度并不是很低,而在完成质量上差距较大。以男单张小龙为例,难度分已达到2.00分,与冠军只差0.8分,但完成分才得了5.3分,与冠军相差2.8分。基本功不扎实、动作缺乏精益求精、力量不足、完成质量不高是中国健美操队亟待解决的问题,也是提高我国健美操运动整体水平的关键。

### 3.3 缺少个性化

健美操是一项艺术性较强的运动项目,无论是动作的编排、音乐的制作、服装的设计以及运动员的表现都要极富个性化。通过运动员激情的个性表演,使整套操达到赏心悦目,难以忘怀。通过观看世界比赛不难发现,中国队的整套动作尽管在编排上没有多大漏洞,但给人的总体感觉是轻快不足,表现平淡,缺少个性化和幽默感。提高教练员整体素质、业务能力及训练水平,加强艺术修养和系统化训练,是提高我国健美操水平的当务之急。

表3 2000年第六届世界健美操锦标赛(FIG)成绩表

项目	国家	名次	艺术分	完成分	难度分	总分	
男单	西班牙	1	7.90	8.10	2.80	19.00	N=38
	中国	26	6.70	5.80	1.45	13.95	
女单	中国	32	6.30	5.30	2.00	13.10	N=43
	罗马尼亚	1	8.00	8.30	2.75	19.05	
混双	中国	34	6.60	6.50	1.75	14.85	N=29
	俄罗斯	1	8.30	8.50	2.65	19.85	
三人	中国	18	7.30	7.20	1.35	15.50	N=29
	罗马尼亚	1	7.90	8.10	2.65	19.05	
人	中国	25	7.00	6.50	1.75	13.95	

表4 1998年第四届世界健美操锦标赛(FIG)成绩表

项目	国家	名次	编排	完成	难度	艺术加分	总分	
男单	西班牙	1	7.60	7.70	3.00	0.80	19.10	N=36
	中国	35	5.00	5.30	1.10	0	11.40	
女单	日本	1	6.30	7.00	2.80	0.80	17.25	N=41
	中国	24	5.00	5.00	1.55	0.10	11.65	
混双	俄罗斯	1	7.00	7.60	2.45	0.70	17.75	N=34
	中国	28	5.00	5.40	1.10	0.10	11.60	
三人	匈牙利	1	6.75	7.10	2.10	0.60	16.55	N=41
	中国	24	5.00	5.00	1.55	0.10	11.65	

## 4 对策与建议

### 4.1 对策

#### 4.1.1 扩大锻炼人口

我国是有着13亿人口的大国,但参加健美操活动和比赛的人数却寥寥无几,特别是在校的广大青年学生及少年儿童参加健美操运动的机会几乎是零。一个国家健美操运动水平的高低,与该国家参加此项运动的人口和经济的投入有直接的关系。由于国家的宣传力度不够以及缺少普及型的大众健美操比赛及活动,尤其是缺少中小学生的参与,使得一些具有健美操天才的苗子无法得到发现和培养。因此,大力宣传健美操运动,积极组织不同层次、不同水平的健美操比赛,发现人才、处

理好普及与提高的关系,是保证我国健美操技术水平的不断发展和提高的前提。

#### 4.1.2 科研为先导

随着健美操技术的快速发展及高科技的现代化训练手段的运用,当今世界健美操的竞赛已不仅仅是运动员体能和技能的竞争,在金牌的背后依托的是科学技术的研究和运用,谁能把握先进的科技成果并把它运用到竞技体育中去,谁就掌握了制胜的法宝。我国健美操要想在国际健美操舞台上有所立足之地,赶超世界先进水平,广大教练员和运动员必须加强科研意识,紧密依靠科研人员,站在世界的最前沿,了解世界健美操的最新动态和信息,运用现代化的科学手段,掌握健美操的最先进技术。研究出适合我国健美操运动员的选材指标、训练方法、技术和设计的创新,运用科学手段为我国开辟出一条通往世界健美操强国之路的捷径。

#### 4.1.3 提高专业水平

尽管健美操传入我国已有20多年了,但目前我国从事健美操运动的无论是教练员还是运动员基本属于业余水平。由于经费等原因,多年来我国健美操运动的发展,是依照国际健美操联合会的竞赛规则和通过少量的电视媒介,结合中国的具体情况来组织全国的活动的,基本处于“闭门造车”、“照猫画虎”、“师傅带徒弟”的状态,这种状态难免给我国健美操运动的发展造成误区,严重地制约和影响了我国健美操运动的发展。因此,要想提高我国健美操运动水平,首先必须解决专业化的问题,国家应有计划的培养健美操专业教练,选派一些优秀的教练员到竞技水平较高的国家去学习,或把世界知名的教练请到我国进行讲座、培训,尽快提高我国健美操教练员的专业水平,同时运动员应多参加一些国际间的比赛,增进交流与学习,从而提高整个中国健美操运动的水平。

### 4.2 建议

4.2.1 竞技健美操是一项难而复杂、技术性很强的运动项目,对运动员的综合素质及专项能力要求十分精细,随着健美操进入奥运会脚步的加快,国家应作长远计划,从幼儿抓起,做好运动员的早期系统化的训练,为能在奥运会上争金夺银、为国争光做好提前准备。

4.2.2 为了使我国健美操成为世界强国,应尽快加强对教练员和科研人员的选拔和培养。

4.2.3 经常举办国内各种不同级别、不同水平的健美操比赛,加大推广普及力度,提高我国竞技健美操水平。

### 参考文献

- [1] 国际体操联合会健美操竞赛规则.2001~2004
- [2] 李晓静.对我国竞技健美操发展方向及对策的研究.四川体育科技,1999年第3期
- [3] 杨萍.从1996年全国健美操锦标赛看中国健美操运动的发展.北体师学报,1996年第4期
- [4] 戚子华等.第4届世界健美操锦标赛技术统计与分析.广体学报,1998年第4期
- [5] 杨萍.从健美操规则的研究.探讨积极健美操发展趋势和我国大发展对策.体育与科学(南京),1997年第4期
- [6] 赵俭等.20世纪中外技巧运动发展回顾与新世纪的展望.西安体院学报,2000年第4期