

体操运动员向竞技健美操运动项目转变的理论性研究

尹志琼, 吴 勇

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

【摘 要】采用文献资料法、访问法、逻辑推理法和比较分析法,在我国健美操运动员缺乏的基础上,通过对体操和健美操的关系(两者的理论发展、身体素质训练以及技术训练等方面)进行分析,找出两者的接合点,解析体操运动员向健美操运动员转变的理论可行性,为我国培养更高层次的健美操运动员提供一定理论依据的支持。

【关键词】体操运动员;竞技健美操;项目转变

【中图分类号】G832 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)02-0134-04

随着世界竞技体育项目不断发展,健美操已经经历了历史性的飞跃,但从我国竞技健美操现状来看依然存在着:总体水平与世界先进水平存在一定的差距;完成质量还存在一些问题,如运动员在动作完成质量上存在着基本功不扎实,动作缺乏精益求精,力量不足,完成质量不高等问题^[1]。现阶段要解决这些问题发挥我国现有的人才资源优势,在短时间内,使我国竞技健美操水平得以提高,已经势在必行。依据竞技运动项群分类标准,体操与竞技健美操同属于难美性项群^[2],即以运动员技能中的表现程度和优美程度为竞技能力主要决定因素的项目群组,各项目在竞赛中均依据运动员所完成动作的难度、优美程度和稳定性来评定成绩。这就要求运动员在三维空间中完成难度较大的动力性、静力性动作和跳跃类动作,并且充分展示出项目的特点。因此体操运动员向健美操运动项目转变对提高健美操的竞技水平具有很大的帮助。作者以田麦久教授的项群理论为依据,利用运动技能迁移原理,充分利用同一项群不同项目的共同特点为切入点,从理论上探讨分析体操运动项目和健美操运动项目的共性。为体操运动员向健美操运动项目转变提供可行性理论依据的支持。

1 竞技体操和竞技健美操的理论发展

竞技体操理论从无到有、由浅到深,经过50年左右的实践和探索,是反复进行实践、研究得出理论。竞技体操的理论发展经历了初始阶段、探索与开拓阶段和继续发展阶段。初始阶段开始于50年代,当时,我国就以世界体操水平的苏联体操队来华表演、座谈的内容以及苏联体操训练和教学方面的专著和刊物、文章为训练理论素材,为我国的体操理论与训练的发展打下了基础。但那时我国体操底子薄,基础差,水平低,没有我国自身的特点。因此,我国体操训练方法上升为理论已势在必行。

随后,我国体操训练理论与方法发展的经过50年历程,已经形成系统的科学体系^[3]。

与体操相比,我国的健美操的理论发展就比较晚,它也经历三个阶段,即探索阶段、规范阶段和国际接轨阶段。它始于80年代中后期,经历了20多年的迅速发展,一些方面取得较好成绩,但总体上来说,底子薄、基础差,水平低,还处于摸索阶段,在理论上还没有一套科学的,系统训练体系。由于健美操是体操的分支学科,并且它的训练理论和方法来自体操的训练理论,这就给体操运动员向健美操运动员转变提供了很好的理论参考价值和直接的现实依据。

根据有关资料表明:当前体操、健美操两者的选材有所不同,启蒙时间、训练年限有很大的差异,在科学选材的层次和选材的理论方面,体操有比较系统的初、复、精选三个层次和3.3理论,而健美操则没有。到目前为此,我国还没有从5、6岁就开始从事专业的健美操训练的运动员,一般他们都是全国体育院校的大学生,年龄一般都在17岁以上。因此,健美操运动员的启蒙时间晚,训练年限短,没有科学系统的理论基础,体操运动员就有这些良好的训练基础,它为体操运动员向健美操项目转变提供一定科学理论基础。

表1是体操运动员的训练周期表^[4]。从表1可以看出,体操运动员要成为一名专业运动员要经过约10年的时间,并经过系统的训练周期才能成为比较全面的人才,如果他们从事竞技健美操就是一件轻而易举的事了。

2 体操与健美操的关系及特征

2.1 体操与健美操的关系

从健美操的发展来看,他是从体操中衍生出来的,是体操的分支学科,同时,健美操的难度动作大多数来源于竞技体操,这些难度动作本身并不属于

健美操,而是为了体现竞技而强加在健美操身上,而这些难度的难度系数远远小于竞技体操。根据竞技健美操规则规定了安全性原则,即整个身体要求始终控制在标准健康的位置,这样就使其难度发展缩小在一个有限的空间中。因此,竞技健美操始终脱离不了竞技体操。从理论上讲竞技体操运动员来完成竞技健美操的动作就相对容易的多了;在竞技水平上,竞技体操远远高于竞技健美操。

从健美操的内容和特点来看,健美操同样是体操

的一个分支,它是在基本体操的基础上发展起来的一个新兴的体育项目,是把体操和舞蹈中简单的动作,根据学生的身体特点,发展身体的要求,组编成操,在节奏感强、速度较快的音乐伴奏下,通过身体的练习,塑造美的形体,从而达到健身、健心、健美、陶冶情操的目的。健美操的特点,顾名思义是以“健与美”为目标,通过健美操的练习,达到强健体魄,愉悦身心,陶冶情操,促进身心的和谐发展。由此可以得出体操和健美操具有不可分割的内在联系。

表1 体操运动员系统训练周期

训练阶段	训练目标	训练的主要内容	周训练次数	每次训练时间	训练的方法与手段	阶段时期
入门期	培养正确的身体姿态	1.基本姿态的培养 2.基本技术的学习 3.适当的体能训练 4.规范动作完成 5.培养吃苦耐劳精神	3次	90分钟	1.动作示范与讲解 2.多进行观摩 3.语言鼓励,提高运动员的训练兴趣	2年
适应期	达二级一级水平	1.难度动作训练 2.表现力训练 3.加大操化动作的复杂性训练 4.心理训练 5.加大体能训练	6次	180分钟	1.多进行成套动作、比赛分析 2.给运动员发挥空间 3.鼓励运动员克服困难	3年
成熟期	达在国内外比赛取得成绩	1.创新难度动作训练 2.突出表现力训练 3.个性风格动作训练 4.高体能训练 5.心理承受能力训练	12次	200分钟	1.经常进行思想交流 2.成套动作训练 3.其他相关项目训练	4年

2.2 体操和健美操的相似特征

体操和健美操的难度动作相似。两个运动项目都是以支撑、跳跃、旋转、翻转等动作为特征,他们都能充分表现出运动员的力量、柔韧、平衡、协调的动作美和身体美等特征。在技术上他们都属于非对抗性、非同场性的竞技项目,都要求运动员有一定的难度动作系数在一定范围内或者规定时间内完成动作。技术特点均包含有动力练习和静力练习两种。静力练习主要是支撑,包括上肢支撑和下肢支撑。而动力性练习主要包括摆动、跳跃、翻滚等方面。

3 体操和健美操两个运动项目的素质要求比较

高强度、高技巧和高难度是两个项目的主要特征,因此要求运动员具备全面的身体素质能力、精湛的技术能力、良好的智能及稳定的心理平衡能力。身体素质又突出表现在耐力素质、力量素质以及柔韧素质上。运动员的身体素质是完成难度动作的必要条件;同时,对于评分类项目来说,身体素质是体现动作表现力和塑造优美造型的保证。

体操和健美操身体素质的内容都差不多,都包括力量、速度、耐力、柔韧等方面的身体素质。随着竞技水平的不断发展,对技能类表现型难美项群项目的身体素质的要求就越来越高。体操和健美操都属于此项群的体育运动项目,以力量为例(表2)可以说,力量素质是两者运动员达到高度水平的保证,它们都需要强大的肩带力量、腰腹力量及弹跳力量作为完成动作的坚强保证。体操训练时期较早,有比较规范的训练周期和训练系统;健美操则不是,它在力量训练方面都是参考其他的训练项目,处于摸索阶段。既然体操与健美操有这么多的相似之处,那么体操运动员向健美操项目转变具有一定的可行性。

从身体素质方面来看,我们看出竞技体操项目多,男子(自、安、吊、跳、双、单),女子(跳、高、平、自)对身体素质的要求很高:要求运动员具备全面的身体素质,其中,以力量、柔韧性是最重要的,同时,竞技体操的动作技术复杂、难度大,这就对运动员提出更高的要求,具体表现为:(1)做动作时全身

各关节都在活动,而且活动范围较大。(2)对肌肉力量有较高要求,特别是上、下肢及腹背群。(3)要求有足够的耐力。因此体操运动员向健美操项目转变在身体素质方面具有明显的优势。

表2 体操和健美操的力量素质训练对比表

项目名称	训练内容与手段
体操	1.上肢及肩带力量:(1)悬垂拉引(爬竿、绳;悬垂引体类:引体向上、引体上成支撑、单皮臂引体向上等)(2)各种支撑力量(直臂顶肩力量:双杠支撑摆动、双杠支撑摆倒立控倒立等;屈臂推撑力量:俯卧撑、推倒立、推杠铃、双杠支撑、支撑摆动、双臂屈伸等;十字支撑力量:侧拉橡皮带、套环带的十字支撑等)。(3)压臂起肩力量(纵拉橡皮带、俯撑爬行、俯撑压臂) 2.躯干力量:(1)腹肌和侧腰肌力量(仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起、仰卧举腿绕环、仰卧体转起坐、侧卧起上体、仰卧“睡硬人”。)(2)背肌力量(俯卧抬上体、马端俯卧摆腿、前后直体压上成到悬垂、俯卧“睡硬人”。) 3.下肢力量:(1)蹬跳力量(跳深练习、单脚或双脚连续跳 10~20m、跳短绳、负重起踵等)。(2)落地缓冲力量(负重半蹲起、负重半蹲)(3)下肢控制力量(把杆练习、平衡木的练习、绷腿练习等)。
健美操	1.上肢及肩带力量:(1)一般力量练习(杠铃或哑铃的臂屈伸、上举杠铃或哑铃做屈伸、负重手腕、杠铃上举、撑双杠做)。(2)专项力量练习(俯卧撑、俯卧击掌、双杠支撑摆动、双杠支撑移动、双杠屈臂撑、倒立推、倒立爬行等这些是基础训练阶段的练习;计时的单臂俯卧撑、负重俯卧撑、自由倒地成俯撑、各种跳起成俯撑)。 2.躯干力量;单杠引体向上、硬拉、仰卧起坐、仰卧两头起、悬垂举腿;专门性空腹练习、分腿支撑、直角支撑;直角支撑转体。 3.下肢力量:跳绳、负重起踵、负重蹲跳、立定跳远;原地连续纵跳、连续团身跳 10~20m 的单脚或双脚连续跳、原地屈体分腿跳;原地连续屈体分腿跳、负重屈体分腿跳、扶肋木前、侧、后方向快速踢腿,连续科萨克跳或连续吸腿跳等。 4.手腕关节的力量:推小车、控倒立、倒立爬行、连续俯卧推跳及负重手腕屈伸练习等。

4 难度动作是体操和健美操运动员完成成套动作的核心

难度动作是成套动作的价值基础,它完成的质量直接影响运动比赛成绩。同时,它也成为体操和健美操发展的趋势之一。因此要求运动员在完成成套中对每个动作应力求完美,达到理想的效果。难度动作是运动员的体能和素质能力的综合体现,我国健美操难度动作数量和质量不断提高,但与国际先进水平相比仍存在一定差距。

从国际上来看,我国的体操竞技水平至今还处于领先地位,而我国健美操的竞技水平在国际上还相对落后,我国健美操水平要想在国际上处于一席之地,就必须从难度动作着手。健美操的竞赛规则与裁判法中明确规定:在健美操竞赛规则中难度动作分为四类:A—动力性力量类;B—静力性力量类;C—跳与跃;D—柔韧与平衡^[4]。规则还规定一套健美操成套动作,必须难度齐全,缺一类将予以扣分,并且在做难度动作时必须体现身体两侧力量和柔韧。在难度选择时,必须分别体现4个组别的12个难度动作。随着比赛水平的不断提高,增加难度

动作以提高竞争力已成为了一种普遍的现象。由于我国运动员训练时间较短和身体素质较差,要完成较高难度动作就有点勉为其难了。而我们可以从难度动作表中看出许多难度动作都来源于体操,如:俯卧撑类、支撑类、分切类、旋腿类、劈腿类、屈体、团身、平衡柔韧等,这些动作对体操运动员来说就一点都不难了。从这方面来讲,体操运动员向健美操运动员转变也是可行的。

5 结论与建议

5.1 充分借鉴体操理论

我国的竞技健美操的理论研究明显落后于实践操作,应该充分借鉴体操的科学训练理论体系为健美操训练提供参考。目前,涉及健美操理论的研究还停留在一些实用性、可操作性的内容上,而深层次的,整体性和系统性的理论研究还很少,甚至对健美操的概念、分类等方面的内容都弄得不清楚,没有形成一个科学统一、完整的理论体系。体操运动员的科学选材理论为健美操运动员的科学选材提供了一些重要参考的理论依据。体操的选材更系统、更科学、更合理化,从力量上说明体操运

动员的选材经过科学实践论证,这为健美操运动员选材提供了理论依据。

5.2 充分运用两者之间的正迁移

体操与竞技健美操之间存在着许多共同因素,正确运用两者之间的运动技能迁移中的正迁移^[3]。我国许多高水平竞技健美操运动员都具有一定的体操训练基础,说明体操运动员向竞技健美操转向的可能性。我们应充分利用我国体操的人才资源优势,培养具有

国际竞争能力的高水平竞技健美操运动员。

5.3 从基础工作抓起

为了使我国竞技健美操在国际上有一定的地位,长远来看,我国竞技健美操队伍还是应该从小抓起,必须重视身体素质的全面发展,从基础训练起步,从小开始进行系统训练,并与专项素质紧密结合,为进一步发展难新动作、提高竞技健美操技术水平打下良好的基础。

注释及参考文献:

- [1]田麦久.项群训练理论[M].北京:人民体育出版社,1998.
- [2]贺改芹.对我国竞技健美操现状及发展趋势的研究[J].北京体育大学学报,2001,24(1):135-137.
- [3]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,1988.
- [4]胡海峰,汪康乐,朱文杰.从国际规则变化看竞技健美操的发展趋势及相应对策[J].辽宁体育科技,2005,27(2):58-59.
- [5]俞继英,张健.竞技体操高级教程[M].北京:人民体育出版社,2000.

Academic Study on Change from the Gymnastics to the Sports Aerobics

YIN Zhi-qiong, WU Yong

(P.E Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: Using the methods of literature, questionnaire, survey research, logic organon, comparable analysis, this paper researches the combination of gymnastics and aerobics by analyzing their relationship both theoretical development, physical fitness training and technical training on the basis of lack of aerobics athletes, it analyzes the feasibility from the gymnastics athlete to the aerobics athlete as well, and it provides the theory for training the better aerobics athletes.

Key words: Gymnastics athlete; Sports aerobics; Item change

(上接130页)

Abstract: Middle-distance race is the combined name of middle distance and long distance race. Due to the different running distance of middle-distance race, there are some differences in technological details; however, there is some commonness in technological structures. Through literature, statistical comparison, this paper analyzes and discusses the development features of modern middle-distance race; moreover, it says that the guidance thinking of “speed-training-centered” and the methods of high speed training are the main body of today’s middle-distance sports training and effective methods.

Key words: Middle-distance race; Speed training; Strength training; Flexibility exercises