

竞技健美操有氧踏板项目新旧周期规则的对比分析

李晓轩 李 鸿

西南交通大学 四川成都 610097

摘要: 运动项目的发展离不开规则的引导。2021年5月12日,国际体操联合会(International Federation of Gymnastics)出版《竞技健美操2022-2024周期评分规则》作为竞技健美操比赛评分的指导纲领文件。有氧踏板为竞技健美操中的一个项目,其主要是利用健美操的基本步伐和手臂动作,结合器械(踏板),在音乐伴奏下展示动作。竞赛健美操评分在不断演变,有氧踏板的评分体系也不断地完善。竞赛规则指引着有氧踏板的发展方向,伴随着规则的不断完善和修改给有氧踏板的创编带来了全新的挑战,使得有氧踏板在成套动作创编中更要紧密结合规则。

关键词: 竞技健美操;竞赛规则;对比分析

Comparative analysis of new and old cycle rules for aerobic pedaling in competitive aerobics

Xiaoxuan Li, Hong Li

Southwest Jiaotong University, Chengdu 610097, China

Abstract: The development of sports disciplines relies on the guidance of regulations. On May 12, 2021, the International Federation of Gymnastics published the "Artistic Aerobics Code of Points 2022-2024" as the guiding document for scoring in artistic aerobics competitions. Aerobic step is one of the events within artistic aerobics, primarily utilizing fundamental aerobics steps and arm movements, combined with a prop (step board), to showcase routines synchronized with musical accompaniment. The scoring system for competitive artistic aerobics is in constant evolution, with the scoring system for aerobic step continually being refined. Competition rules steer the development of aerobic step, and as regulations continuously improve and undergo modifications, they present novel challenges for the choreography of aerobic step routines. This necessitates a tighter integration of rules within the creation of complete routines for aerobic step.

Keywords: competitive aerobics; Competition rules; Comparative analysis

一、绪论

1. 研究背景

2021年5月12日,国际体操联合会(International Federation of Gymnastics)以下简称(FIG)出版《竞技健美操2022-2024周期评分规则》作为竞技健美操比赛评分的指导纲领文件。其中关于竞技健美操有氧踏板项目的评分规则也有众多的修改。作为竞技健美操裁判员、教练员以及运动员,理解把握规则变化以及项目核心理念才能在新周期中开展好竞技健美操相关赛事活动与训练。竞赛健美操评分在不断演变,有氧踏板的评分体系也不断地完善。

2. 研究目的

竞技健美操评分规则作为竞技健美操比赛的通用规

则,对竞技健美操成套动作的创编具有重要的引导作用。此研究通过对竞技健美操2017-2020周期评分规则(以下简称旧规则)与2022-2024周期评分规则(以下简称新规则)的对比分析,探究有氧踏板项目规则的主要变化以及未来竞技健美操有氧踏板项目的发展方向,有利于提高竞技健美操有氧踏板项目训练的针对性和科学性,为教练员和运动员提供有氧踏板的编排思路,以便在竞赛中取得优异成绩,并对我国竞技健美操有氧踏板项目的发展提供指导性建议。

3. 研究意义

(1) 理论意义

竞技健美操中有氧踏板项目发展的历程较短,还是一种新的健美操形式,正式确定此项目的比赛时间在

2012年,至今仅仅经历了四届竞技健美操世界锦标赛。所以我国竞技健美操中有氧踏板竞赛项目仍处于发展的初期,关于竞技健美操有氧踏板规则的解读与研究有利于发现有氧踏板项目在发展初期存在的问题。

(2) 实践意义

此研究通过对竞技健美操新旧周期规则的对比分析,探究有氧踏板项目规则的主要变化以及未来竞技健美操有氧踏板项目的发展方向,有利于提高竞技健美操有氧踏板项目训练的针对性和科学性,使教练员和运动员更加直观的把握竞赛的得分要点,更深入、透彻的理解并运用评分规则把握有氧踏板的创编方向,从而提高成套动作的艺术创编水平,以便在竞赛中取得优异成绩,并对我国竞技健美操有氧踏板项目的发展提供指导性建议。有氧踏板项目属于有氧类项目,有氧类项目相比于竞技类项目,不涉及难度分数,对身体素质的要求相较于竞技类项目大大降低,更适合大众人群参与,这也是国际体操联合会决定将有氧踏板项目加入竞赛项目的初衷,力求于健美操的本质属性健身健美。

二、研究对象与方法

1. 研究对象

竞技健美操2017-2020周期评分规则与2022-2014周期评分规则中有氧踏板项目的规则对比分析

2. 研究方法

(1) 文献资料法

此研究通过西南交通大学图书馆、中国知网以及相关网站对有关竞技健美操、竞技健美操规则、有氧踏板相关期刊论文、硕博论文等文献,同时深入研究《2017-2020周期健美操评分规则》和《2022-2024周期健美操评分规则》,从而了解关于有氧踏板规则内容变化和评分标准变化等,为本研究提供了理论基础。

(2) 对比分析法

此研究通过对《2017-2020周期健美操评分规则》和《2022-2024周期健美操评分规则》中有氧踏板项目部分的对比分析,了解有氧踏板规则内容变化和评分标准变化,从而为有氧踏板的训练、教学与编排提供相应的建议。

(3) 逻辑分析法

此研究对收集的规则变化、期刊文献、硕博论文等信息资料进行全面的汇总与分析,在分析文献、数据资料以及撰写论文工作中,综合运用了分类比较、归纳与演绎、分析与综合等逻辑法讨论竞技健美操有氧踏板项目规则变化,以及对其项目本身发展的影响,为教练员

和运动员提供有氧踏板的编排思路,以便在竞赛中取得优异成绩,并对我国竞技健美操有氧踏板项目的发展提供指导性建议。

三、竞技健美操新旧周期规则的对比分析

1. 年龄组别

国际体操联合会发布的2017-2020周期评分规则中,对于参加有氧踏板项目运动员年龄的规定为,参赛当年满十八周岁。但在2022-2024周期评分规则中,有氧踏板项目设置了成年组和青年组;成年组规定的年龄为:比赛当年达到或者超过18周岁,青年组规定的年龄为:比赛当年达到15-17岁。有氧踏板新周期的竞赛规则对比旧周期的规则新增设了青年组的年龄组别。

2. 成套音乐时长

2017-2020周期评分规则中规定有氧踏板的音乐时长为1' 20" (+/-5s),2022-2024周期中规定,青年组有氧踏板的音乐时长为1' 20" (+/-5s),成年组的音乐时长为1' 25" (+/-5s)。青年组的音乐时长与旧周期成年组的音乐时长相等,新周期成年组有氧踏板的音乐时长相较旧周期增加了5秒。

3. 着装要求

2017-2020周期对于有氧踏板的着装要求为:紧身体服和上下连体、分体的紧身体衣裤(长裤、短裤与配套的紧身上衣)是允许的;不得露出内衣;参赛队员之间服装允许存在差异但应保持和谐一致;不允许穿着较大(宽松)的服装;参赛队员必须穿着健美操专用鞋或运动鞋;头发必须固定在头上;不允许使用附加器械(管、棒、球等)以及配饰(腰带、背带、衣带等);禁止穿有描绘战争、暴力、宗教信仰为主题的服装;男运动员不得衣着亮片。2022-2024周期有氧踏板的着装要求在上个周期的基础上增加了以下内容:允许在紧身连衣裤、弹力全身紧身衣外穿着不超过盆骨的裙子(像艺术体操服饰一样)。裙子的款式(裁剪或装饰)是自由的,但像芭蕾(“芭蕾舞裙”)一样是被禁止的;人体彩绘是不允许的;只允许粘贴肉色绷带,不允许带有支架的护腕、护掌;不允许穿着过分贴近肤色的紧身连衣裤,因为在电视上看起来像裸体一样。

4. 托举与同伴协作

旧周期有氧踏板成套动作中可以出现1次托举,但无分值;在新周期的规则中,没有单独提及托举动作,将托举动作归于同伴协作动作,新周期规定,有氧踏板的成套动作中,最多展示三次协作配合动作,配合的高度不限,但必须具有动力性且有意义。

5. 踏板成套构成

旧周期规定, 踏板成套包括不同面向的踏板动作以及接近踏板的方式、队形变化与不同的换班方式、队员间的配合以及板间协作。新周期规则关于踏板成套内容的描述在旧规则的基础上, 增加了一条: 动作必须适宜在踏板上进行, 最大限度地运用踏板, 尽可能减少地面动作的创编

6. 踏板成套主题

在旧周期的规则中没有关于成套主题的提及, 在新周期的规则中规定, 成套动作必须有一个“主题”。成套装扮应该是在讲述一个故事, 不仅是通过服装, 还要充分运用动作和音乐。团队必须将创编内容作为一个整体呈现出来。此规定使有氧踏板项目的发展更趋于艺术性, 同时需要教练员和运动员对音乐有更深入的理解, 需要加强运动员的肢体表现力。

四、结论

有氧踏板新周期的竞赛规则对比旧周期的规则新增设了青年组的年龄组别。首先要选择带有主题性的音乐, 最好选择大众所熟知的音乐。先选择具有特色的音乐风格, 再编排与之相适应的操化内容, 这样可以准确的诠释成套动作的主题, 也更容易达到一个良好的整体效果。成套动作会更加完善、饱满, 从而提高成套作品整体的质量。新周期的有氧踏板竞赛规则更注重参赛服装的观赏性、艺术性和与成套主题的适配性, 竞赛的服装的选择不同以往, 只考虑款式、颜色、花纹等, 新周期下, 服装也是诠释成套主题的载体。新周期有氧踏板弱化了托举动作, 将托举动作归类到同伴协作动作, 新周期的规则对有氧踏板中同伴协作动作的要求, 更注重其与主题的适配程度, 使同伴协作在成套动作中更好地诠释成套主题。

参考文献:

[1] Alicja Rutkowska-Kucharska. Causes of motor system overload in step aerobics: Literature review[J]. *Biomedical Human Kinetics*, 2017, 9(1).

[2] Jolanta G. Zuzda, Robert Latosiewicz, Rui Bras. Application of Thermal Imaging and PWC170 Test for the Evaluation of the Effects of a 30-Week Step

Aerobics Training[J]. *Studies in Logic, Grammar and Rhetoric*, 2017, 51(1).

[3] Galyna Artemyeva, Elena Avramenko, Sergey Gumenyuk. Improving the level of physical development and functional preparedness athletes in sports dancing on the stage of specialized basic training means step aerobics[J]. *Slobožans'kij Naukovo-Sportivnij V ĭ snik*, 2016, 56(6).

[4] Morera Maria, Rudisill Mary E., Wadsworth Danielle D., Robinson Leah E.. The influence of time spent in outdoor play on daily and aerobic step count in Costa Rican children[J]. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 2014, 6(1).

[5] Lamošová Anita, Kyselovičová Olga. The Effect of Different Types of Feedback on Learning of Aerobic Gymnastics Elements[J]. *Applied Sciences*, 2022, 12(16).

[6] 秦云梦. 竞技健美操新规则对编操的影响[J]. *拳击与格斗*, 2022(2): 24-26.

[7] 周焱, 崔文馨. 新规则导向下竞技健美操的变化特点及发展趋势[C]//陕西省体育科学学会, 陕西省学生体育协会, 西安体育学院. 第一届陕西省体育科学大会论文集(一). [出版者不详], 2023: 112-116. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.016724.

[8] 陈昆甫, 周马平. 新规则视域下竞技健美操艺术评判演变的研究[J]. *当代体育科技*, 2023, 13(11): 178-181. DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2212-1579-8094.

[9] 欧亚龙. 《FIG2022-2024》竞技健美操规则变化影响及对高校训练的启示研究[D]. 杭州师范大学, 2022. DOI: 10.27076/d.cnki.ghzsc.2022.000246.

[10] 王骄. 第13-15届世界健美操锦标赛有氧踏板成套动作编排研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2022. DOI: 10.27771/d.cnki.ghedt.2022.000216.

[11] 陆新新. 规则导向下竞技健美操有氧踏板项目艺术创编研究[D]. 首都体育学院, 2021. DOI: 10.27340/d.cnki.gstxy.2021.000020.

[12] 李倩. 第十五届世界健美操锦标赛有氧踏板成套动作分析[D]. 西北民族大学, 2021. DOI: 10.27408/d.cnki.gxmzc.2021.000082.