

A Review on the Recent Development of Rhythmic Gymnastics in China 中國藝術體操研究現狀及進展

Yang Xiao Ling

Department of Physical Education,
Chongqing Communication University, Chongqing, CHINA

楊曉玲

中國重慶交通學院體育部



Abstract

There have published over 300 theses on rhythmic gymnastics between 1980 and 2000. These papers can be roughly classified into three sessions, namely, the general basic theory, training, and teaching. In the process of the above analysis, a thorough review of the current studies are pointed out; and finally significance and necessity are figured out for such humanistic subjects as sociology to benefit a profound research of rhythmic gymnastics. This paper may serve a basis for further study regarding rhythmic gymnastics.

摘要

通過研讀我國有關藝術體操科研論文，將自1980年至2000年5月共三百餘篇文獻，按藝術體操的基本理論、訓練學，以及教學等方面的主要成果進行分類和歸納，總結我國藝術體操發展20年來的科研狀況，以提供當前藝術體操研究成果和方向等信息，分析指出其中的不足之處，最後提出社會學等人文科學滲入藝術體操研究的意義和必要，以期促進藝術體操研究上一個新臺階。自1978年我國在國際體聯恢復了合法席位之後，藝術體操在我國廣泛開展，其理論研究從最初的一般性介紹到其健身功能、美學意義的闡釋，直至今天的高水平訓練方法以及運動生理、心理、生化、力學等方面的運用研究，已逐漸形成了較為完整的體系。

藝術體操基本理論的研究

藝術體操發展史的研究

洪小平¹對藝術體操的起源、形成和發展及其在中國的發展做了較為詳細的論述。吉思²總結了從1981年我國首次參加藝術體操世界錦標賽到1990年四大洲錦標賽，藝術體操發展十年的艱苦奮鬥歷程，並提出解決科學選材、梯隊建設、教練員隊伍的擴大及知識更新、科學化訓練的研究與實施、大賽前隊伍的選拔與集中訓練等問題。可時至今日，梯隊建設、擴大教練員隊伍等問題始終未得以解決。有的研究以藝術體操國際規則的變化為依據，展望藝術體操的發展趨勢及中國藝術體操的發展方向。對藝術體操的發展歷程的研究，為今後深入研究提供了歷史材料和依據。

藝術體操的特點、功能和價值的研究

早期的論文主要是以介紹藝術體操的特點、功能及價值為主，這樣為宣傳藝術體操奠定了一定的理論基礎。如陸奐奐³對藝術體操做了較詳細的介紹，並提出根據練習者的年齡特徵選擇練習手段，及在不同階段有不同側重地選擇不同練習方式的見解。這是較早涉及如何有針對性地在中國開展藝術體操的論述，在今天仍有指導意義。事隔十幾年後，《大眾藝術體操》(人民體育出版社，1997)才吸收了這種觀點，以力圖推廣藝術體操。李秀華⁴較為全面地論述了藝術體操的社會價值、人體價值、娛樂價值、健康價值、審美價值、自我實現價值，對藝術體操更進一步的認識奠定了一定基礎。後來的諸多研究就針對這些價值通過實驗量化地做了進一步論證和闡述。

藝術體操訓練學的研究

訓練方法的研究

從整體看，王愛蘭⁶對藝術體操整套訓練程序，進行了較為全面、系統而深入總結，將藝術體操實踐訓練作了理論上的昇華。有的文章⁶介紹強國的訓練經驗，找出我國的主要差距，提出改進訓練工作的建議。此外，每一次國際、國內的藝術體操錦標賽的調研報告，均根據我國藝術體操整體訓練情況，結合強國的豐富經驗，為加強和提高我國藝術體操訓練水平提出相應對策和指出發展方向。

有的研究針對如何提高運動員的技術動作進行了細緻的探討，為解決我國藝術體操在技術動作上的典型問題提供經驗。有的研究從難度動作入手，詳細地分析轉體、跳躍、平衡等難度動作的原理，及掌握和完成的要領；有的對藝術體操的拋接器械穩定性問題做了深入的研究。還有的對完成某一難度動作的技術原理及提高完成質量進行了研究，其中較有突破的研究是龐瓊⁷不僅分析了我國運動員轉體情況，剖析了轉體的技術原理，並且歸納了轉體的種類，尤其專門研究了轉體與音樂的配合。闡明音樂與技術動作的關係的論文並不多見，常見的則是音樂與運動員氣質、表現力及審美意義的論述；或者局限於對難度動作力學分析。除了對如何完成動作進行經驗交流和實驗分析，還應根據不同器械的各種特性以及我國運動員具體情況，對我國如何發明和創造難度動作進行探索。

藝術體操訓練的科學背景

藝術體操成為我國優勢項目，在一定程度上得利於科學研究指導訓練，運動生理、運動心理、運動力學、運動醫學等學科已參與和指導藝術體操的訓練，建立了一定的科學基礎。

有的學者運用運動生理和生化的基本理論，以運動員為研究對象，通過實驗分析測量和評價運動員的身體素質，找出提高藝術體操運動員身體機能的最佳手段。有的學者從運動心理學的角度，對優秀藝術體操運動員的心理技能、個性特徵、賽前焦慮進行了研究，為教練員掌握運動員的心理特點，建立優秀藝術體操運動員的選材模式、訓練的控制及競賽的準備等提供依據。一些研究者利用運動力學的手段測量和分析藝術體操常見難度動作，如果對一些創新動作進行力學分析，一定會推進我國趕超國際先進水平的進程；另一些是對器械高拋時的物理特徵以及某一項器械的特性，如球、圈、棒做了力學分析，但對繩、帶做力學分析的研究頗為少見。類似地運用科學手段和方法指導藝術體操訓練的研究還有很多，且為我國藝術體操向國際高水平拼搏奠定了良好基礎。運動員的常見傷病及營養問題也受到了關注，運動員的健康狀況受到警告，這些研究結果反映出專業競技訓練對人體的破壞性，為「體育以人為本」的學術思想提供了活材料。

有關編排的研究

編排是藝術體操重要部分之一，是運動隊整體素質的全面較量，其中包括對規則的理解及其藝術修養和文化內涵。鄭麗⁸系統和全面地論述了編排的方法和技巧，列舉了國內外優秀編排組合範例，為我國藝術體操編排奠定了理論基礎和提供了實踐經驗。為了迅速適應集體5人制國際規則的改變，有的專家⁹在5制的隊形變換、器械交換、相互配合等方面做了大量的研究，提出加強不規則隊形的數量、增強器械交換的空中圖案效果等方面的建議。除了動作及隊形外，有的從成套動作與音樂的融合程度方面做了研究。此外，李衛東¹⁰提出了一種利用現代計算機動畫技術進行藝術體操成套動作組合的編排與教學的方法，介紹了所需使用的軟、硬件平台和實現方法。如果將計算機運用於編排，在很大程度上將拓寬編排思路，增強編排手段和提高編排效率，使創編能有相對突破；對師資的能力培養，也將是很大的跨越和挑戰。

藝術體操教學的研究

在師資培養方面，有的從教學原則和方法上探討了提高學生藝術體操教學能力，有的是探討培養學生的創編能力。有的為拓寬藝術體操生源進行探索，提出利用體育院校師資、場館優勢、舉辦藝術體操輔導班，以解決生源匱乏問題，同時開辟出人才培養渠道。可以說，這是藝術體操社會化的方式之一，如果將這一經驗推廣，對藝術體操的開展將會很大促進。

有的從教學實踐出發，根據藝術體操的特點和性質，提出了解學生的興趣和需要，探索適合學生實際的教學法，在示範要求、隊形變換、音樂選擇、輕器械選用等方面進行改進，及其編排技巧等方面進行了論述，這些研究為促進藝術體操在普通高校開展提供了經驗。但是，有的文章還停留在就藝術體操有助於提高生身體素質、陶冶情操、使形體美等功能的宣傳和論證上，這從一個側面反映出我國藝術體操的普及力度不夠；同時，反映出在教學方面的研究落後於訓練的普遍現象。

有的研究¹¹ 幼兒藝術體操教學為主，通過訪問、調查並結合實踐經驗，對幼兒藝術體操教學大綱提出了建設性的構想。如果建立這樣的大綱，對等級規定動作是一補充，同時將進而推廣藝術體操和增強師資力量。還有一些是關於開展男子藝術體操的研究¹²，提出開展男子藝術體操的可行性，並對男子藝術體操教師的培訓工作，以及在教學手和方法上加以摸索。這樣，或者會打破僅局限於女子的相對不平衡，並且在實踐中拓寬思路，改進藝術體操的管理方式，加強師資建設，並可以逐步培育出藝術體操市場。不過，這尚需進一步研究。

有的文章記述和提煉了外國專家在中國講學的內容，

以及她們為我國藝術體操開展提供的建議和策略；有的論文分別針對藝術體操的三要素(音樂、路線、動作)，以及專項素質練習，身體素質練習，舞蹈、藝術練習和表現力等方面進行較為詳細論述和研究，使藝術體操在訓練和教學上都得以提高和發展。

藝術體操社會學研究的依據和意義

縱覽藝術體操在我國近二十年的發展和研究成果，運用自然科學致力於提高藝術體操訓練水平取得了一定的經驗和成績。然而，運用人文科學致力於研究藝術體操的發展還是空白。此外，對強國的經驗著眼於其物質手段，在訓練方法上進行了大量的調查和研究，而缺少對他們的管理方法及何以廣泛開展的經驗等方面給予足夠介紹和研究。因此，出現了僅僅依靠自然科學而難以解決的問題。

競技性藝術體操陷入艱難困境

從局部看，張小茜¹³指出浙江省藝術體操實際在訓人數偏少、運動員年齡結構當需進一步改善、教練員的文化素質尚需提高、訓練經費落實情況不理想、訓練質量尚需提高。浙江省在我國藝術體操實力強、水平高，運動成績突出，而該省業餘訓練出現了上述問題，其它地區的訓練情況可見一斑了。

從全局看，許多研究者¹⁴⁻¹⁷均指出競技藝術體操長期存在的問題：(1)人才嚴重匱乏：運動員和教練員數量少，質量極待提高。(2)整體技術力量薄弱：難度動作種類少，完成質量差；在編排上與國際水平差距大。(3)管理措施不力：沒有成「一條龍」的訓練體系，缺少科學系統的訓練大綱，訓練工作缺乏競爭機制。這些問題始終未徹底解決，致使我國藝術體操進步速度緩慢。儘管通過研究發現我國藝術體操訓練存在的諸多問題，而對其產生的根本原因和實質因素究竟是甚麼，尚未進一步探討。

一般性藝術體操開展舉步維艱

有的學者^{18, 19}通過局部地區調查發現藝術體操難以開展的主要原因是師資力量不足。有人認為^{20, 21}是因為受健美操的衝擊，建議在教學內容安排上將藝術體操和健美操穿插進行。但在全國範圍內較大面積的調查及相關資料還未出現，對有關改進藝術體操管理方式的建議也比較少。孫懷玉²²曾指出藝術體操賽隊之少與全國高校之眾多不目稱的，說明此項運動在高校還未得到廣泛開展，今後要進行專題調查和研究。但幾年來，參賽隊伍和人數卻逐年減少，說明藝術體操的前途命運並未引起人們廣泛和足夠重視，同時也反映出理論研究與實際應用還存在很大差距。

結語：藝術體操社會學研究的必要性

儘管藝術體操現狀已受到關注，但通過社會學的研究方法來探討其發展對策，甚至提出藝術體操社會化和市場化發展方向的研究文獻還很少見。迪爾凱姆²³認為社會學的解釋是因果的解釋，這種解釋的實質在於分析社會現象對於社會環境的依賴關係。因此，我們不可脫離社會環境，孤立地分析問題，藝術體操的現狀不可避免其內部因素以及諸多外部因素(文化背景、社會制度、價值觀念等)的制約。因此，研究我國藝術體操的現狀和發展對策，必須透過那些表面的結果去考察它背後的真正原因，並對隱藏在背後的實質性問題進行透徹和全面的分析，從而促進和推動藝術體操在我國持續、繁榮發展。

參考文獻

- (1) 洪小平 (1991) 藝術體操發展史論。武漢體育學院學報。第1卷，頁16-22。
- (2) 吉思 (1992) 風雨坎坷奮起——中國藝術體操十年回顧。體操。第2卷。
- (3) 陸奐奐 (1983) 藝術體操——學校體操的一朵新花。體操。第1卷，頁37-38。
- (4) 李秀華 (1989) 論藝術操的價值。沈陽體育學院學報。第3卷，頁53-55。
- (5) 王愛蘭 (1991) 藝術體操訓練之研究。北京：人民體育出版社。
- (6) 馬更娣 (1995) 前蘇聯藝術體操訓練的成功經驗及啟示。北京體育大學學報，第2卷，頁80-84。
- (7) 龐瓊 (1997) 我國藝術體操運動員高難轉體問題的研究。體操信息。第2卷，頁6-9。
- (8) 史和福 (1996) 藝術體操藝術運動創傷的流行病學研究。中國體育科技。第12卷，頁55-57。
- (9) 矯璋 (1997) 我國優秀藝術體操運動員月經狀況與骨礦含量的研究。體育科學。第1卷，頁54-58。
- (10) 鄺麗 (1995) 藝術體操編排理論與方法。北京：北京體育大學出版社。
- (11) 李文慧 (1996) 我國藝術體操集體5創新剖析。北京體育大學學報。第4卷，頁77-82。
- (12) 李衛東 (1996) 計算機動技術在藝術體操編排與教學中的應用。湖北體育科技。第4卷，頁62-64。

- (13) 曹蓓娟 (1999) 關於建立幼兒(4-6 歲)藝術體操教學大綱的探討。《體育科研》。第 3 卷, 頁 45-48。
- (14) 周松鹿、李書泉、李俠 (1990) 對我國開展男子藝術體操教學大綱的探討。《天津體育學院學報》。第 4 卷, 頁 90-93。
- (15) 張小茜 (1997) 我省藝術體操業餘訓練工作問題及對策的探討。《體操情報》。第 2 卷, 頁 14-17。
- (16) 張惠琴、夏西薇 (1999) 中國藝術體操運動現狀與發展對策的思考。《南京體育學院學報》。第 4 卷, 頁 106-108。
- (17) 王愛蘭 (1995) 中國藝術體操面臨更大的挑戰。《西安體育學院學報》。第 1 卷, 頁 43-46。
- (18) 刁在箴 (1999) 關於 1999 年藝術體操項目改革的若干意見。《體操信息》。第 2 卷, 頁 2-5。
- (19) 胡效芳 (2000) 關於第 23 屆世界藝術體操錦標賽的個人認識及幾點建議。《體操信息》。第 5 卷, 頁 2-4。
- (20) 王霞等 (1992) 對長春市藝術體操項目現狀分析。《吉林體育學院學報》。第 1 卷, 頁 57-59。
- (21) 楊萍 (1992) 北京市中學生對藝體類項目需要意向的調查。《北京體育師範學院學報》。第 2 卷, 頁 32-35。
- (22) 盧芬 (1996) 浙江省普通高校藝術體操健美操發展歷程的回顧與展望。《浙江體育科學》。第 4 卷, 頁 28-30。
- (23) 胡佳哲 (2000) 對哈爾濱大專院校藝術體操、健美操教學情況分析。《哈爾濱體育學院學報》。第 1 卷。
- (24) 孫懷玉 (1995) 第三屆全國大學生健美操、藝術體操比賽評述。《體育科技信息》。第 2 卷。
- (25) [法]埃米爾·迪爾凱姆、胡偉譯 (1999) 《社會學的規則》。北京: 華夏出版社。