

新规则导向下普及组有氧健美操成套艺术编排现状及发展趋势的研究

黄亚妹, 崔苔青

(莆田学院 体育系, 福建 莆田 351100)

【摘要】本文通过对2010~2012年普及组健美操评分规则全面解读,笔者认为规则的创新点有:艺术裁判评分内容和分值重组;在运动员得分相同的情况下,取决于艺术分。分析了健身健美操成套艺术编排的现状,并对新规则导向下普及组有氧健美操艺术编排的发展趋势提出相关的建议。

【关键词】新规则;普及组有氧健美操;艺术编排

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)04-0124-04

1 前言

《2010~2012普及组有氧健美操竞赛规则》(以下简称普及组)于2011年8月修订,普及组规则自选动作部分参照国际体操联合会(FIG)健美操技术委员会2011年3月修订的《有氧舞蹈和有氧踏板的评分方法》予以执行;规定动作部分综合了中国健美操协会创编推广的《全国健美操大众锻炼标准》、《普及组有氧健美操规定动作》和《全国普及性健美操全民推广套路》予以执行。普及组规则的出台既为有氧健美操比赛制定了统一的评分标准,也维护了普及组有氧健美操的项目特色和动作风格。健美操竞赛规则是教练员、运动员编排成套动作和进行训练的依据,规则的变化对其运动技术的发展有着一定的导向作用^[1]。针对2010~2012年普及组有氧健美操竞赛规则全面解读,主要变化特点:强调成套艺术编排,特色内容(主题突出),在运动员得分相同的情况下,取决于艺术分,越来越强调此项目的艺术性与观赏性。本文对普及组规则进行了初步研究,了解普及组有氧健美操成套艺术编排的发展趋势,促进健美操运动在全国范围内的推广活动。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以《2010-2012普及组有氧健美操竞赛规则》和“2002~2012年全国健美操锦标赛”等比赛录像为研究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

收集查阅文献资料,重点分析研究健身健美操竞赛规则、健美操书籍、检索中国期刊网和万方信息数据库收集相关资料。

2.2.2 录像分析法

观看2002年至今全国健美操锦标赛中的健身

健美操比赛视频,将较为有特色的比赛队伍的比赛视频做出记录并进行比较分析。

2.2.3 专家访谈法

通过对体育系几位专业健美操教师的访问更深层次的了解健身健美操的竞赛规则,及新规则下普及组有氧健美操的发展方向。

2.2.4 逻辑分析法

通过运用对比、归纳、综合等方法,对普及组有氧健美操的艺术编排的发展进行探讨和分析。

3 结果与分析

3.1 健身健美操成套艺术编排的现状分析

在2002年“印象之美”的健美操比赛中,许多参赛队伍在比赛音乐上下了许多功夫使成套动作的编排和音乐搭配得更加完美。也有一些参赛队伍做出了创意的编排和技巧动作的创新,但是创新意识明显不足。在观众看来运动员只是在欢快有节奏的音乐下跳健美操,却不明白其表达的是什么,没有一个明确的主题。其中获得第一名的北京大学代表队,他们在跳操时不仅变现出了动感活力并且跳得很有力度,在成套操中6个参赛队员做了一个简单的创意造型,虽然动作不会很难但是因为其造型新颖而赢得了全场喝彩。还有广州大学代表队其开场采用新闻联播的播报音乐并在结尾造型6人组合成了“C-C-T-V”这四个英文字母,因其创意新颖也取得了很好的成绩。

主题的创意是健身健美操成套动作的关键所在,成套套路创编要根据音乐的风格和特点来设定一个积极有活力健康的主题,并且通过套路中的各种风格和内容来突出这个主题。健身健美操的根本在于创新。健美操的创新主要表现在动作创新,连接动作创新和特定动作的创新等方面,而创新动作的设计、项目之间的组合动作以及音乐的合理选配是其最直接具体的外在表现^[2]。观赏性的提高和

收稿日期:2012-08-05

作者简介:黄亚妹(1979-),女,福建莆田人,讲师,硕士,研究方向:体育教育训练学。

风格与主题的表达有着密切的关系,主题可以利用简单的剧情或者是某个小故事与音乐、服装和造型的配合和实现,在集体配合中要突出一致性,即动作风格和表情的一致性,这也是表现力的一个因素,是取胜的关键之一^[3]。例如:2009年的“中国移动杯”全国健美操锦标赛普及组集体轻器械,杭州师范大学代表队6名运动员身穿白色背带裤,音乐选择的是花儿乐队的“洗刷刷”,主题十分的突出一看就知道是一个欢快的清洁运动。他们所选用的是脸盆、白色毛巾和扫把。运动员完全把自己融入健美操的内容里,很好地展示了清洁也快乐的精神风貌。运动员们所使用的道具都是日常生活中随处可见的物品,这表明器械的选用不需要特定的,选用在平常生活中就可以找到。一套好的健美操做到人无我有,健美操素材要多样化和个性化并且突出主题才是关键所在。

2009年的浙江大学生健美操锦标赛中,各代表队优美整齐的动作,新颖别致的造型,不时博得观众的掌声、加油声,整个赛场气氛活跃。其中某支高校表现的是白蛇传千年等一回。开场造型就表现的就是许仙和白蛇在石桥相遇,后发展相识到相爱,后遇到波折白蛇水漫金山的一幕,最后结束造型由一名女生和一名男生用两把扇子拼在一起表现了破镜重圆之意。这套操的编排构思巧妙风格独特,成套动作编排动作流畅大方,由五名女生和一名男生共同将一段流传千年的人蛇之恋演绎得惟妙惟肖。

2009年锦标赛的冠军队伍河南大学代表队,参赛的6名运动员身穿白色的改良后的唐装在古典韵律的结合下,大胆将古典乐与健美操节奏的结合得到了意想不到的效果。6名运动员手持折扇古典味十足,折扇的使用也是成套操编排的亮点,一看就知道表现的是书生健身的主题并且结合了武术、书法及古典舞的创编。成套操的编排给人以柔中带刚的全新感觉,在过去人们只知道健美操是一项关节与肌肉可以得到锻炼的一般健身活动,这段比赛录像使人了解到健美操原来也可以如此唯美和优雅,展现出健美操的创编就来自于生活。

成套操的编排不仅只有音乐和套路等能够表现出主题,服装中的创新也能很好将主题表现出来。一套好的服装可提升健美操的表演效果并且起到画龙点睛的作用。服装是全套健美操风格的重要决定因素之一,服装对健美操的表现风格起到了引导和提升的作用^[4]。普及组运动员服装的选择应该是以紧身适合为主的,服装的款式不受限制,

并且可以根据成套动作整体风格做一定的装饰,但是不准悬挂物品。2010第四届全国体育大会中,健美操项目第一次融入大众健身操的内容,所以赛场上我们看到了更多优秀非专业的选手同时也看到了赛场上很多不错的创意。其中江苏代表队就是个不错的例子,他们将西装改良后适合健美操运动,6名队员身穿改良后的西装一上场,大家就知道了他所表现的主题是天王杰克逊的模仿秀了。大家都知道西装通常是公司企业从业人员、政府机关从业人员在较为正式的场合男士着装的一个首选。而江苏代表队将西装改良带入健美操赛上这是健美操创新飞跃的突破,西装给人的第一感觉就是绅士文雅,江苏代表队的服装的选择可以说是动与静结合,大胆的创新往往会有意想不到的收获。

从2002年首届全国健身健美操比赛套路编排看,操化多为竞技性操化风格,队型变化少,流动性较差,缺乏艺术性。2005年以后队型流动性逐渐成多样性,出现动力性配合及派生性托举配合。2006年之前的全国健身健美操比赛音乐主要以拼接形式构成,配有音效。多以流行音乐为主,DISCO舞曲风格,无明显风格和主题无主题。2006年以后在音乐上有一定的主题元素,逐渐确立风格。自2008年以来,随着新规则的不断更新和完善,操化动作或器械使用渐呈独创性,空间层次变化多样性,队型路线流动性较大,托举与配合体现趣味性,富于观赏价值。成套多以一种风格音乐为主,主题风格突出,有一定的故事情节。

3.2 新规则导向下普及组有氧健美操艺术编排的发展趋势

艺术裁判按照以下的评分标准:特色内容2分、过渡与连接2分、场地空间2分、音乐使用2分、表演与感染力2分^[5]。依据评分尺度,予以最高10分的评判,按规则以减分的方式进行评分。

3.2.1 突显特色内容

普及组规则的修定,在艺术创新方面特别强调:主题突出,各类成套动作内容的观赏性和创新性。健美操操化动作、难度动作、第二风格、表演段落的运用和器械的使用。操化动作是健美操项中必不可缺的部分,器械的选择则是器械健美操中最为“画龙点睛”之处。普及健美操的操化动作编排可以不用很难,但是要想夺得比赛的胜利就一定要新颖。将不同风格属性舞蹈转化为健美操的操化动作提升它的艺术性。规则中有要求到操化的编排应该平均分布在成套套路中使其有独创性。编排操化时也可采取依次做动作的方法,打破传统和

单一避免单调;器械的选择是没有任何限制的,只要不带有危险性的物品就可以作为器械健美操中的器械。器械的选择应该与操化很好的结合,不仅要突出一定的健身价值还要表现出器械的独创性。规则的变化将增强健美操的艺术性和观赏性,并对成套动作中动作编排和主题创意提出更高要求。

3.2.2 过渡与连接动作更具流畅性、统一性

在健美操成套动作中,如果只有操化动作,那么这套健美操是不完整的。所以过渡与连接动作也是有重要的意义,过渡与连接动作虽然难度价值并不高但是它却保证成套健美操编排的完整和流畅。新颖别致的过渡和连接动作可以为成套风格增色不少,过渡与连接动作可以是一个简单的技巧动作也可以是一个独特的造型或者别致的舞蹈动作,应体现出连贯、流畅、自然、无停顿。整套动作留下自然流畅、完整统一的感觉。

3.2.3 场地与空间的运用更具合理性

过去的健身健美操赛中各运动队的队形编排相对比较单一,大多数情况下都是用直线或者几何图形来跑队形。随着健美操的逐渐发展现在的队形编排走弧形比较多,面的转换也增多了并且根据动作类型来创编。队形发展到现在不只是单单的在移动了,复合队形的出现增加了成套操的层次感使其具有流畅性。所以成套编排要给人留下清晰、流畅及动作新颖的感觉,要把比赛场地的各个空间都充分合理利用。编排时要将动作创编的新颖独特并且可以和队形完美的结合,这样可以给创编者带来无限的创意空间,同时也提高普及组有氧健美操的观赏性,促进健美操的发展。

3.2.4 音乐选择多元化

音乐是健美操的灵魂,一首好的健美操音乐不仅能让运动员兴奋起来,而且能给台下观众及裁判留下很好的印象。编排的动作可以在音乐的配合下变得更具感染力,有利于表达成套操的主题及风格。过去普及组比赛中许多运动队都是将一首或几首音乐结合制作成为能和成套动作配套的音乐(根据动作适当加音效)。而现在的普及组有氧健美操音乐将一首普通的歌曲制作成为有节奏的音乐并且很少加音效,这样保证音乐的流畅性,动作也根据音乐的选定有了更多层面的发展。成套动作的创编与音乐的理念相一致,所有动作的设计必须与所选择的音乐完美统一。

3.2.5 表演更具感染力

普及组健美操中配合、托举动作也是一道靓丽

的风景线,一个独特新颖的配合或者托举会给成套操增色不少。但是现在多数的托举配合都是多数托举少数或者一托一,很少会有少数托举多数,虽然这样的危险系数比较高,但是其惊险程度会给裁判及观众留下深刻的印象。另一方面也可以选择比较简单容易完成的托举,托举动作可以是一个仿生的造型,不再和过去那样只是人叠人的造型了。将托举做成一个简单的情节或者某个字形等,托举的使用是多样化的不受局限的。配合可以同性之间的配合也可做异性之间的配合,配合动作能与操化动作和托举动作的结合展示,配合展示出来的要流畅清晰给成套动作的完成增多表现形式。一套操比赛下来往往是那些造型或者配合比较独特的运动队才能吸引裁判及观众的眼球给人留下深刻的印象。从近几年全国各大普及组健美操视频分析来看,普及组有氧健美操的主题发展更加剧情化和人物模仿化。可见,普及组健美操的编排对艺术效果及舞台表现力有了进一步的提高。

根据普及组规则艺术分判定更加注重主题与风格,主题风格分既然有所提升那么应该在主题创新方面多下功夫了。近年来随着社会的进步与发展,体育和艺术这两种不同的文化形态,却在各自的发展空间慢慢的靠拢接近直至相互影响,这种良好的发展趋势使得体育与艺术的共同发展不断进步。现在的健身健美操融入了多种元素,有拉丁、爵士、街舞、芭蕾舞、搏击、武术、体操等等。随着国内外比赛的增多,规则的日趋完善,健美操正逐步走向成熟。创新是健美操运动的生命所在,在规则的指导下勇于探索,不断创新,编排出符合运动员自身特点的、完美的成套动作^[6]。主题创编时可以加入更多的艺术风格或者是小情节小故事来突出该套路的主题,并且主题的选择应该与音乐吻合。

4 结论与建议

4.1 普及组有氧健美操的总体艺术编排水平有所提高

主题突出,各类成套动作内容的观赏性和创新性。因此教练员和运动员在编排时都要不断拓宽自己的视野,了解当今健美操的发展趋势。创编人员要仔细阅读普及组健美操的竞赛规则,正确理解规则的精神。对于不同的运动员在编排动作的时候应该尽量能让运动员们发挥自己的优点。

4.2 场地利用方面还是比较欠缺的,应该多利用场地的四个角

建议在创编时要考虑到立体空间的利用率。

路线的创编开始注意选择走弧形路线。建议队形应合理的多变化但是避免重复队形的出现,并且注重复合队形的选择保证成套操的完整性和流畅性。

4.3 普及组健美操在新规则下的艺术创新的探索和研究要从多方面出发,服装的创新以及器械上

的艺术创新

创编时可以武术、街舞、爵士舞等,再结合音乐创造出许多不同风格的健美操。利用服装与音乐的配合来彰显舞台的表现效果,形成成套操的主题风格。

注释及参考文献:

[1]于长菊,李凤梅.2009年新周期国际健美操规则导向下我国竞技健美操成套动作难度与编排创新发展研究[J].西安体育学院学报,2009,26(3):361-363.

[2]邓红妮,许铭.健美操创新刍议[M].教师论坛,1995:17-18.

[3]张桂宁.健美操教学中艺术表现力的实践与思考[J].科学大众,2009,(08): 68-69.

[4]王晓,高扬,左琳.健美操规则的修改给健美操创编带来的变化[J].北京体育大学学报,1999,3(1): 79-81.

[5]2010-2012普及组有氧健美操竞赛规则[S].中国健美操协会,2011.8.

[6]汤海燕.竞技健美操创新的分析与思考[J].安徽体育科技,2005,8(4):73-74.

Study on Present Situation and Development Trend of Universal Group Aerobics Artistic Arrangement under the New Rule

HUANG Ya-mei, CUI Tai-qing

(Physical Department, Putian College, Putian, Fujian 351100)

Abstract: Based on comprehensive interpretation of the rules of score evaluation of the aerobics gymnastics rules of universal group used in 2010-2012, the author holds that the innovation about that art referee rated content and scores reorganization, and depending on the artistic points in the same case of athletes score. This paper analyzed the status of arts choreography of aerobics sets and make relevant recommendations under the new rules guiding the development trend of the popularity of group aerobics arts choreography.

Keywords: New rules; Universal group aerobics; Artistic arrangement

(上接 119 页)

Abstract: In this paper, we used the literature analysis method, questionnaire survey method to carry on the investigation about students of school extracurricular sports teams in Fuzhou. We analyzed and summarized the relationship between each family factor and the school extracurricular sports training and the reason of contradiction and offered a proposal in this foundation which made the school extracurricular sports teams develop in a healthy and vigorous way.

Key words: Family factors; Fuzhou; Middle school students' sports training; Influence