

# 对健美操与艺术体操运动项目的比较

沈芝萍

(台州学院 体育系 浙江 临海 317000)

**摘 要** 健美操和艺术体操运动作为学校强身健体的重要内容和手段之一,在各高校已蓬勃开展。通过对这两项运动的共性和个性进行探讨,使学生正确认识两者之间的关系,更好地合理安排、选择自己所喜爱的运动项目,以培养持久的兴趣,真正为实现终身体育打下基础。

**关键词** 健美操;艺术体操;高校;全民健身

中图分类号:G831.3 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)06-0088-03

## On the comparison between artistic gymnastics and body-building exercises

SHEN Zhi-ping

(Department of Physical Education, Taizhou Institute, Linhai 317000, China)

**Abstract** Artistic gymnastics and body-building exercises act as the important selective contents in school sports are flourishing in higher learning schools. In order to help students have a better understanding about these two items, and make a better choice from them, the writer consider it necessary to hold a discussion on the similarities and differences between them.

**Key words** body-building exercises; artistic gymnastics; colleges and universities; national fitness

健美操和艺术体操运动带着它那浓郁的艺术色彩,以丰富多彩的内容,蕴藏着审美教育内涵进入高校,颇受大学生们喜爱。虽然高校的教学内容不统一,但它作为课程的形式出现,已是现实的客观要求。因此,有必要对健美操和艺术体操(以下简称为“两操”)的共性与个性进行探讨,使人们对“两操”有进一步的认识,这不仅为实现终身体育打下基础,而且也为大学生选课时提供理论、实践的参考依据。

### 1 “两操”的特点

#### 1.1 “两操”的特性

“两操”是两种不同项目,它们各具有独特的方面。健美操是以健身美体为主要特点的运动项目,其内容丰富、简单易学、变化繁多,不受年龄、性别、场地、器械的限制,可使全身各关节都得到充分的活动,各部位的肌肉得到均衡的发展,塑造出良好的体态。它不仅是女子的项目,也是男子的项目。艺术体操是以徒手体操或手持轻器械做动作为主,在音乐伴奏下进行的,较符合女子生理和心理特点的体操运动,属女子的项目。然而,有些国家也曾经尝试过男子艺术体操教学。例如,日本在20世纪70年代末和80年代曾经开展过,但至今未能开展起来。

#### (1) 动作表现的差异性

健美操以健美为主题,有效地活动身体各部位、各关节、舒展全身肌肉,每一部位的练习都有其不同的目的。

它的基本动作是健美操的核心,各种动作都是在此基础上产生和发展而来,健美操因其特点与风格不同存在着不同的流派。国际上普遍公认的健美操形式是以8种基本步伐及它们的变换形式和操化了的体操、舞蹈的徒手动作,现代舞、迪斯科、爵士舞等精华动作为主。健美操丰富的步伐、快速动作变化,多变的身体动作,夸张的激情表现,使得每一个动作都充满了激情与快乐。它能全面提高身体素质,提高心肺功能和肌肉耐力,促进机体各组织器官的协调动作,使人体达到最佳状态,属有氧运动范畴。其特点是强度小、密度大,运动量因人而异,可大可小,易于控制。由于健身健美操运动强度相对较小,不易产生疲劳,可保证较长时间的运动,从而达到动用脂肪和减肥的目的。此外,健身健美操对场地、器材条件要求不高,练习起来简便安全,适合不同地区、不同条件的学校开展,具有广泛的普及性。

而手持轻器械做动作是艺术体操的主要练习内容,各种轻器械可以增加和延长艺术体操的内涵和表现力,使艺术体操形式多样,新颖独特,丰富多彩。轻器械练习能发展动作协调性和提高肌肉用力敏感度,器械作为身体的延长部分,可以加大动作幅度和运动强度,增加肌肉用力的灵敏、准确和控制力。器械动作与身体动作相结合、协调一致、融为一体,使动作更有节奏,富有美感。如带操中,带的水平螺旋形与身体向前波浪动作的结合,大跨跳同时带的大绕环也构成美丽的瞬间动作。因此,可以说通过器械

运动与身体动作的完美结合,可以极大地增强艺术体操动作的美感,进而丰富其动作内容,更好地提高展示形体美的表现力。总之,艺术体操的艺术魅力是人和器械的完美结合,是无穷艺术的体现。

## (2) 动作编排的限制性

在健美操成套编排中,不允许编入所有的绕矢状轴和额状轴转体全部动作,如技巧动作的前、后滚翻、软翻、手翻、空翻等全旋一周以上动作;所有的用手支撑的动作身体成一条线,高于水平面30%以上的全部动作,使用完全反自然方向用力的动作,如身体后屈、背躬、膝转,以及造成骶背部压力的动作,如仰卧举腿、仰卧举腿直腿交换等;运用弹道式的加速度发力的动作,如抽踢腿;任何马戏与杂技的动作,禁止抛的动作。而艺术体操的成套动作中不允许编入有垂直部位腾空的技巧动作,例如软翻类、滚翻类都不能有腾空动作,垂直类不能有停顿,另外器械上不能有装饰品。同时,也严格规定了不允许托举一名运动员,在地板牵拉、旋转一名俯卧的运动员,在一名或几名运动员身上踩过、叠罗汉等,这些都属违例动作,是不允许的。

## 1.2 “两操”的共性

“两操”既有美学的健,又有舞蹈的美,并且以艺术的结构发展健与美为主。以人体的自然动作、舞蹈动作和自我表现为基础,不拘泥于某一种舞蹈素材,凡对健康发育和体形健美有益的动作都能兼容并蓄,融为一体。“两操”都吸收了体操、美术、武术、舞蹈(中国古典舞、芭蕾舞、西方流行舞等)动作,精选其中有益的成份,巧妙地加以组合,且动作结构符合于人体解剖学原理,动作组合科学合理,易于人们掌握,不同年龄和不同身体素质的人都能根据自身的特点进行锻炼。

“两操”以健身、健美为核心。它们把形态、姿态、动态、静态(造型)、精神等“五美”有机地融合在一起,给人以美的享受,熔铸人们美学趣味,陶冶道德情操,净化思想心灵,同时也都以身体各部分绕环、屈伸、摆动、跳跃、转体等复杂综合动作为基本动作的练习,使全身各关节都得到充分的活动,而加大关节活动幅度,使身体各部肌肉、韧带的长短和弹性得到均衡的发展。由于“两操”的各种灵活多变的动作练习,促使各关节活动幅度加大,增强全身爆发力和肌肉协调交替的收缩和放松,使肌肉发育匀称而富有弹性。因此,参加“两操”锻炼可达到健身美体的实效。

“两操”都按竞技性和非竞技性进行分类,并严格按照规则进行竞技和健身比赛,竞技性比赛对运动员心肺功能、运动技能、身体素质都提出很高的要求,而非竞技性比赛属于普及范畴,对各种年龄、不同健康状况的人均有锻炼身体、增进健康的效果。总之,追求健、力、美是二者共同的目标。

## 2 音乐是“两操”的核心

音乐是声音的艺术,音乐作为完整的艺术形式,有着自己强烈、系统、完整的表达方式。音乐对“两操”起着尤为重要的作用,“两操”动作在音乐的衬托下,使之更具有

生命力和艺术性,音乐可以说是“两操”的灵魂,而动作则是它们的表现形式,练习者在优美动听、节奏明快的乐曲伴奏下,按照音乐的节奏才能做出具有节奏的动作来。音乐不仅培养和提高练习者的节奏感和动作的韵律感,而且能发展丰富的想象力与激发练习者的情绪。只有在音乐与动作珠联璧合时,才能充分地表现出“两操”的魅力,表现出青春的活力和美。

## 2.1 “两操”音乐的个性

“两操”都以美妙动听的音乐和身体活动的方式来达到身心的健美,但二者的音乐都有其独到之处。健美操在音乐的合配上则不然,成套动作音乐大多选取于爵士乐、迪斯科、摇滚乐、轻音乐,也可选几段不同音乐有机地编排在一起,加强打击乐器的伴奏,音乐时速可以升为每10 s 24拍以上的乐曲,并不受多种乐器限制,还可加上特技效果,充分体现了现代高速度、快节奏、高旋律的特征。

艺术体操在音乐的选择上,较强调动作的韵律和节奏,音乐的性质必须能反映动作的特点,对节奏的要求必须有变化。节奏单一缺少变化的音乐和没有个性、没有明显动力性变化、旋律不鲜明的乐曲都不宜作为艺术体操的伴奏乐曲。艺术体操将音乐艺术的“声”引入艺术体操的“形”中,通过音乐作品的艺术形象,丰富动作的想象力,激发情感,增强动作的表现力。如大幅度的波浪动作、伸展动作,可采用3/4拍的音乐;小跳、转体等动作可采用急速轻快的2/4拍的乐曲进行伴奏。艺术体操一般还可采用戏剧性色彩浓而动力性强的旋律,曲调要健康明朗、富有特色、节奏性强而变化大,时而活泼、时而优美舒展、对比鲜明、变化多端的乐曲,也可选用抒情而节奏自由的乐曲。例如施特劳斯《多瑙河舞曲》,这些音乐的节奏、旋律作用于神经肌肉,传递到神经中枢,使人们的情绪融入到音乐的意境中,不由自主地随音乐而动起来。总之,艺术体操音乐是对心灵的直接呼唤,而动作是内心情绪的激荡,通过身体肌肉活动的传导,使艺术体操具有高超的艺术生命力,给人以深刻的艺术感染力。

## 2.2 “两操”音乐的共性

“两操”是以节奏为中心,以自然动作为基础的有节奏的运动。每段乐曲都有着明显的节奏要求,依循着选编的音乐创编动作,每个动作完成的时间及各个单个动作之间时间的间隔都必须与乐曲节奏的变化一致,有张有弛,有轻有重,有起有落,有规律、有秩序地联结在一起,组成富有活力的成套动作。一般情况下,两种项目音乐的选择都是根据教学训练过程阶段而定的,选柔和、抒情、活泼、欢乐的2/4、4/4等拍子的音乐。适宜音乐的选择,可加速学习过程,增强学习效果,不仅能够提高大脑皮层的兴奋性,减缓运动带来的疲劳,承受较大的耐久力和心理负担,易于人们更好地掌握动作和表现动作,而且能够帮助人们建立正确动作概念,增长细腻艺术感,激发丰富的想象力和动作表现力,并能根据音乐节拍自然调配肌肉紧张和放松用力。可见“两操”的音乐不只是单纯的音乐艺术,而是能使人精神高度集中,是控制神经紧张和心理失调的有效途径,它有助于消除过度的紧张和疏导被压抑的精力,属于

服务“两操”的功能音乐,使“两操”真正起到健身、健美、健心的效果。

### 3 “两操”美的表现形式

“两操”作为动态美的特殊艺术,以人为对象,以人的运动为主要表现手段,反映了人与运动本身的关系。“两操”的动作造型都体现美的感觉。健美操体现刚中带柔的特点,而艺术体操则体现柔中带刚。“两操”从开始位置到结束位置的移动,需要动作的变化,即有运动方向、路线、节奏、力量、幅度和速度等变化,通过这种身体动作的变化,使练习者体会各部位、各方位正确的用力方法及各个动作变化中精确的本体感觉,从而更深刻地感受姿态、造型、形体、动作的美。

#### 3.1 健美操美的体现

健美操对人进行塑造,使他们在获得健美体态的同时,也受到审美的教育。它既注重动作的优美,但又不同于艺术体操的健、柔、美,它对人体各部位的刺激需要有一定的强度,并通过动作的力度来表现操的风格和练习者的精神风貌。同时,健美操的美还通过个体或群体以形体运动的形式表现出来,练习者能协调巧妙地运用体内已有的内力及柔韧性控制完成各种不同的身体姿势,如可以向前、向后跳转(旋转)360°、柔软的各种劈叉等诸多运动形式。正由于这些以个体或群体的配合运动形式表现出的动作高低位置、动作速度的变化、层次的变化,共同构成健美操的特有一种美学特征。健美操大量的人体静态动作、无声的形态语言,描绘出一幅幅动人的名画般的静止动作,如高锐角并腿支撑、单臂分腿高直角支撑等都充分展示了他们惊人的力量。然而,健美操体现的动作动态与静态的美,构成健美操美的重要要素。静态是针对片断,动态是针对整体而言的,二者都由“形、力、健、美、新、意、气、神”等来体现,使之充分达到了外在美与内在美的有机结合。总之,对健美操运动来说,静态与动态因素在创造表现人体美的过程中起着尤为重要的作用,而健美操的基本动作和技术的美,构成了健美操的重要内容,动作和技术的协调统一形成了美的主体,优美的动作、精湛的技术是健美操的和谐乐章。

#### 3.2 艺术体操的美感

美感是人根据一定的审美标准对客观事物、艺术品、人的道德行为予以评价时产生的情感。艺术体操通过对自然动作的美化,将富有节奏、流畅、柔和、大幅度以及优美的技巧动作,以和谐、完美和富有美感的艺术形式表现出来,充分表现了人的自然本质,通过艺术体操练习手段,内容的磨练,可使学生在形体方面得到锻炼并对练习者形体比例均衡产生积极影响。正确规范的把杆练习,经常刺激臀大肌、髂腰肌、股二头肌等,从而使练习者腿、臀部肌肉上收,重心升高,下肢拉长,臀、腿线条更加优美。如许多提踵练习,可使小腿肌肉形态更加漂亮、美观。而大量徒手练习,包括柔韧练习、手臂和躯干波浪练习、跳跃和转

体练习可以清除腰腹间沉积的多余脂肪,增加胸背部肌肉,使练习者上身挺拔,胸部丰满,更具有女性的曲线美。总之,艺术体操则以自然美、韵味美为基础有节奏运动,通过节奏将人体的基本摆动动作,弹性动作和波浪动作、跳跃动作、转体动作表现出来,再通过形体的动作,在一定的时间与空间中进行造型的艺术。艺术体操的动作大都选择优美、大幅度、易于整齐、流畅舒展,具有典型风格,能充分体现柔性动作,在动作结构上力求新颖、层次清楚,高低起伏,来增加表现美的艺术效果。因此它给人们带来的美感是人类实践创造成果的反映,是实践过程中具有塑造美、体现美、心灵美的统一过程,人们正是以此去获得满足和享受。

### 4 小结

(1)健美操和艺术体操以独特的魅力颇受大学生的喜爱,正确认识健美操和艺术体操的共性与个性,可为培养大学生相对稳定从事某项目的兴趣和爱好,为真正实现终身体育奠定基础。

(2)“两操”从特点来看,共性之处,既有美学的美,又有舞蹈的美,并以艺术的结构发展健与美为主。个性之处,健美操的基本动作是健美操的核心,它主要以8种基本步伐,以及他们的变换形式和操化了的体操、舞蹈徒手动作的组合,而艺术体操动作是身体动作和器械动作的结合,在完成优美身体动作的同时还要表现出操纵轻器械的技巧,表现出各项器械的特性。

(3)音乐是“两操”的核心,健美操的音乐选择大多选取爵士舞、迪斯科、摇滚乐、轻音乐,而艺术体操在音乐的选择上较注重于动力性强的旋律,曲调节奏变化大,时而活泼轻快,时而优美舒展,以及抒情而节奏自由的乐曲。

(4)健美操的美由“形、力、健、意、气、神”等来体现,艺术体操的美则表达在自然、韵味美为基础的有节奏运动中。

### 参考文献:

- [1] 卞丽,李文慧,马更娣.艺术体操[M].北京:北京体育学院出版社,1989:131-138.
- [2] 曹锡璜,田赐福.健美操[M].北京:高等教育出版社,1991:1-55.
- [3] 《形体健美与健美操》编委会.形体健美与健美操[M].北京:高等教育出版社,1995:38-43.
- [4] 王洪.健美操教程[M].北京:人民体育出版社,2001:1-55.
- [5] 全国体育院校教材委员会艺术体操教材组.大众艺术体操[M].北京:人民体育出版社,2000:7-65.
- [6] 国际体操联合会.健美操竞赛规则2001-2004[S].2000:29-30.