

论健美操运动之美

粟 芩 芩, 刘 小 华 ①

(湖南工业大学 体育学院, 湖南 株洲 412007)

摘 要: 健美操是一项美的运动, 它以独具的艺术魅力, 在体育与艺术长河中放射出璀璨夺目的光芒, 美给予健美操永恒的生命力。健美操是通过人的智慧创编的, 并通过音乐、意境、动作、服装等形式表现美。它以这些和谐和颇具艺术感染力的形式, 使人们充分感受到美的魅力。

关键词: 健美操; 音乐美; 动作美; 意境美; 服装美

The Beauty of Aerobics

SU Q in-ling LIU Xiao-hua

(College of Physical Education, Hunan University of Technology, Zhuzhou Hunan 412007, China)

Abstract Aerobics is a beauty exercise. It is beauty that gives aerobic exercise a permanent life, its unique artistic charm shining in the development of PE and arts. Aerobic exercises are created through human wisdom, its beauty expressed through music, images, gestures and garments etc. The harmonious and artistic forms of aerobics let people completely feel the charm of beauty.

Key words aerobics, the beauty of music, the beauty of gesture, the beauty of images, and the beauty of garments

健美操是表现人体健、力、美, 增进人们身心健康, 体现个性独创, 塑造健美体魄, 让人们感受美并带来快乐的运动。运动与美自古以来就紧密相连, 健美操在使人获得健美体态的同时, 也受到了审美教育。健美操也是以人体为对象, 以健美为目标, 以身体练习为主要内容, 以艺术创造为手段, 融体操、舞蹈、音乐为一体的新兴体育项目。有人称健美操为“节奏体操、有氧体操、韵律体育”等, 名称虽然不同, 却有共同的目标——增进健康, 塑造体形, 陶冶情操, 实现健与美的追求, 以满足人们爱美的天性。

一 音乐美

音乐是最富情感的艺术。黑格尔曾说: “音乐是精神, 是灵魂”。^[1] 健美操和音乐是有机联系着的, 音乐能烘托健美操的气氛, 表现健美操的特色, 丰富健美操的艺术魅力, 音乐的力量是巨大的, 是健美操不可分割的部分。有资料表明, 健美操运动中,

使感情激动的首先是音乐。旋律美是最重要的音乐美的要素, 健美操比赛中, 运动员在优美的乐曲声中心情的舒展造型, 音乐的旋律与运动员的力量相互渗透, 达到完美的统一。音乐伴奏, 既可以增添健美操的艺术色彩, 使运动节奏和节律和谐统一, 又可以提高运动员的艺术表现力。因此, 音乐被称为健美操的灵魂, 没有音乐美, 健美操的艺术性也会黯然失色。一套健美操没有理想的音乐配合, 是不会受到练习者欢迎的, 健美操的特点和风格主要是通过音乐协调配合而表现出来的。因此, 音乐的旋律、风格与动作的性质、节奏、风格以及练习者的情绪必须融为一体, 音乐的节拍和强度要与健美操的节拍和强度相吻合, 做到声形一体, 有机结合, 否则健美操的艺术性就无从体现。健美操的音乐节奏一般都是比较明快的, 从而形成一种快而强烈的跳跃性特点。音乐虽不像人体美, 动作美等那样给人以具体美的形象, 但它却能把人们带进一种使人振奋, 令人遐想

① 收稿日期: 2009-09-30

作者简介: 粟芩芩 (1959-), 女, 湖南怀化人, 湖南工业大学副教授, 主要从事形体与有氧舞蹈教学与研究;
刘小华 (1959-), 男, 湖南芷江人, 湖南工业大学教授, 主要从事健身与古代养身教学与研究。

的感情世界。健美操的音乐以它那鲜明的节奏, 动人心弦的旋律, 丰富感人的声音直接触动感情中枢, 震撼着人们的灵魂, 让人们享受着听觉、视觉、感官上富有神韵的立体之美。

二 意境美

意境美, 是中国古典美学的一个重要范畴, 它是指人们审美体验、情趣、理想与经过提炼加工的生活形象融为一体后所形成的艺术境界。现代社会在技术高度发展和物质文明大跨度进步的同时, 也出现了人类文明天平的严重失衡, 人们越来越深地感觉到精神的空虚、孤独、迷茫和情感的贫困。于是迫切需要一种精神和情感的满足, 需要通过审美来弘扬人生价值, 追求更高的精神境界。而健美操作为一项蕴含众多美之要素的体育项目, 似乎正好符合人们的情感需求和审美需求。刘海粟说: “人体美是美中之至美, 来自其生命和自然流动”; 德谟克利特说: “身体美若不与聪明才智相结合, 那是某种动物性的东西”,^[2]可见“美”是人们创造力的源泉。而健美操之所以能唤起人们的审美情感, 就在于它的结构外观具备和谐美, 而其内涵则有千变万化的技术风格及个性情感的独特魅力所体现的的美的意境。美不可能雷同, 凡是美必须是新颖、独特、有创造性的, 不论是日常生活美, 还是健美操运动美, 那些一下就引起人们注目, 引起人美感的东西, 总是令人耳目一新, 不同凡响。美的意境常常引起人们去发现健美操运动中“美”存在的形式, 探求健美操运动创造美的运动规律, 揭示健美操“美”的奥秘, 在美的意境中, 在让人们感受美、追求美、创造美的过程中, 去丰富知识、提高认识、陶冶情操、造就品德, 培养人们的审美想象力和创造力。

三 动作美

健美操是追求人体美的一项体育运动, 是通过形体动作在一定时间与空间中进行的艺术造型, 通过有节奏、有组织的人体动作造型来创造理想的完美的健美操形象。所以健美操是通过身体去塑造各种各样的形体动作来进行表演和参加比赛, 造型、舞姿、体形、体态的美与不美直接影响到表演艺术水平和成绩的好坏。动作美是健美操美的核心, 动作美主要体现在姿态、速度、力度等方面。^[3]

姿态是动作的空间概念, 是身体或身体各部位运动过程中所处的状态。上、下肢、头与躯干的配合, 其动作所占的空间幅度大小和身体各部位组合造型中的相互关系, 形成其独有的美感特征的姿态,

即是姿态造型。姿态造型可表现挺拔、雄健的形态美, 也可创造娇柔和谐的艺术形象。呼吸也能影响运动美, 如在跳跃运动时采用以鼻吸气, 以口呼气, 配合面部表情的变化嘴稍张, 力求做到呼吸的松快, 给人以精神饱满、青春焕发的渲染; 在整理运动部分, 由于动作慢而轻松, 采用深而慢的呼吸方法, 使心跳逐渐恢复平静, 呼吸和动作的完美配合, 体现一种和谐之美。

速度是从时间概念上去创造和理解动作, 并以快慢的形式表现出来, 健美操运动负荷的安排, 应当符合人体运动的生理曲线要求, 一套健美操的速度应由慢渐快, 再由快向上, 向远伸展, 跑跳部分使全套操达到高潮。拍与拍之间的速度变化, 应与音乐的节奏变化相符合, 节奏是韵律的变化, 而韵律则是节奏的深化。动作从节奏进而形成韵律, 可以在视觉上引起愉悦, 表现出鲜明的动态韵律美。

力度是练习者在完成动作时, 肌肉用力及动作变化的速度和动作熟练程度的外在表现。健美操动作刚劲有力, 积极快速, 力度感强, 有相应的“加速”和“制动”。^[4]动作从一种姿势到另一种姿势, 其速度不是平均分配, 将要到达姿势的相对造型时, 要求肌肉的加速与制动, 表现出运动的力度。如双臂上举握拳至肩侧屈握拳, 要求两臂由上至下时速度相对较慢; 将至肩侧屈时, 速度加快并制动, 形成一个慢快缓急的交换。制动时能前屈双肱二头肌, 给人一种既流畅又强健的敏捷美感。所以, 动作表现出的力量也是较高层次的美感形式。

四 服装美

服装美是一门艺术, 是研究美化人体穿着艺术的科学, 它区别于其他物质文明美的地方就在于, 它必须与人体相结合才能构成具体形象, 成为审美对象, 如果离开穿着主体, 也就无从谈起服装美。俗语中说的“佛要金装, 人要衣装”, “人是桩桩, 全靠衣裳”, “三分在人, 七分在装”, 也就是从另一方面说明这个道理。健美操的服装, 表现出的美也是一种艺术。健美操的服装主要形式为紧身, 以突出运动员的形体美和形态美。服装要求柔软, 在设计上强调艺术性和新颖感。一般运用闪光面料、花边、蕾丝、珠片, 但不用过多的金属装饰, 以免运动中划伤肌肤。这样使健美操服装穿着更加漂亮、舒适、得体, 并充分体现健美操运动“健、力、美”的特征和高度的艺术性以及表现美和创造美的能力。而且, 也只有舒适的美的服装在比赛中才能表现自如, 如果

健美操服装没有选择搭配好,不但影响运动效果,裁判评分时也会产生压抑心情,降低情趣。服装配色,是衣着美的重要一环,色彩搭配不当,使人显得不伦不类,俗不可耐。服装的色彩美不美,关键不在一种色彩本身美不美,而在于不同色彩在服装中搭配得是否和谐。如果色彩关系对比过强,花俏有余、而协调不足的配色;用色繁杂、零乱,色彩过于堆砌,则显得浮艳、俗气,影响视觉效果,影响健美操的整体美感。因此,为了使不同色彩搭配到平衡的效果,须注意在重色与轻色、明色与暗色及强烈的对比色进行搭配时,应通过调整面积关系,变化位置关系等方法来取得视觉上的平衡。^[5]一个人的服装过于淡雅,有时就显得软弱无力,缺乏生气,若点缀一些深色或鲜艳色,就可以得到一种平衡感,在一大片轻色中,有时一点点重色就能使之平衡。

健美操的服装主色往往以一、二色为主,这样容易形成一个主调,取得和谐协调的整体效果。^[6]“色不多,和谐则美”,如果服装色相数越多,越需要统一的要素,越是艳丽的色彩,越需要调和的要素。健美操服装本色要处理好明度、色相、纯度和面积这四者之间的关系。服装的配色是服装美的关键因素,正是由于不同色彩,给人不同的心理感受,诱发不同

的联想,因而健美操服装的丰富色彩可以为人们带来五彩缤纷的景象和无限甜美的遐想。

健美操是一项美的运动,又是一项综合性艺术。健美操运动之“美”,包括音乐美、动作美、意境美、服装美等方面,美是健美操的生命,在健美操运动中具有特殊意义。

参考文献:

- [1] 蔡秋月.健美操[M].沈阳:辽宁师范大学出版社,1996
- [2] 宋杰,宋秀媛.浅析健美操之美[J].北京体育大学学报,2002
- [3] 王建军,刘令姝.健美操中的美学因素[J].中国学校体育,2001(6).
- [4] 孙雪培.健美操的审美因素[J].体育文化导刊,2003(2).
- [5] 何林.应用美学[M].沈阳:辽海出版社,2000
- [6] 刘泽民.应用美学[M].长沙:中南工业大学出版社,2000

责任编辑:骆晓会

(上接第139页)

精神面貌,对提高全民族素质有重要意义。^[4]针对我省社会体育指导员目前现状,可以采取“送出去,请进来”的办法,对市、区、县体育工作人员,各社区辅导站辅导员、乡镇文体站站长、老年体协、各单项协会和各健身辅导站工作人员进行培训,社会体育指导员的普通培训与职业化同步进行,在保证质量的基础上增加数量,注重实用。大力发展等级社会体育指导员,建立健康的等级社会体育指导员升级制度。针对社会指导员量少质缺,基层社会指导员奇缺的情况,可将乡镇文体站工作人员的工资纳入乡镇政府工作人员工资筹措范围,解除其后顾之忧,还可以鼓励并支持对健身锻炼的爱好者与社会体育指导员一起参与全民健身的指导工作。此外,高等院校体育专业在社会体育指导员培训方面具有得天独厚的优势,要充分承担社会体育指导员的培训任务。

全民健身活动是与实现社会主义现代化建设相配套的跨世纪的系统工程,是体育改革中战略性的

重大举措。2008年北京奥运会激发了湖南的全民健身热情,奥运会以后湖南省的群体工作应好好总结奥运健身热的经验,借奥运东风,因势利导,让体育精神和健身意识更加深入人心,充分发挥体育在构建和谐社会的特殊作用。

参考文献:

- [1] 秦椿林.中国群众体育资源[M]//中国群众体育现状调查与研究.北京:北京体育大学出版社,1998:42-63
- [2] 马国义,等.河北省群众体育发展现状与对策研究[J].河北体育学院学报.2006(12).
- [3] 海勇,冉强辉.新农村建设中我国农村体育发展的思辨[J].天津体育学院学报,2008(1).
- [4] 张雪山,胡乐举.山东省社会体育指导员在“十一五”期间的培训发展研究[J].北京体育大学学报.2007(11).

责任编辑:卫华