

doi:10.3969/j.issn.1672-4348.2014.02.018

# 福建省高校轻器械健美操艺术编排现状探析

郑华玲

(福建工程学院 体育教研部, 福建 福州 350118)

**摘要:** 运用文献法、观察法、访谈法对福建省第14届大学生运动会轻器械健美操集体项目,自选动作比赛套路艺术编排的各个要素,进行客观、深入的比较和分析,结果表明:此次比赛前8名成套动作的编排主要以传统健美操单一风格为主,且主题不明确;器械运用形式较无新意;缺乏对角、弧线移动路线的运用以及多视角变化路线、复合型队形移动以及路线变化中器械的运用;空间转换的编排以B-A-B为主,其次是B-C-B;过渡与连接的多样性和数量不足,且动作简单;托举的形式过于普通,缺乏创意。突出主题思想,多元化的选择和运用音乐风格与器械;挖掘和创新器械属性的艺术价值;增加对角、斜线和器械抛接的创编;采用难度较高的抛接、传递器械的动作方式;利用肢体和器械展示赛场的三维空间,提高过渡与连接动作创编的复杂性和突然性;大胆采用一些既惊奇又富有创意的托举组合,可以提升轻器械健美操编排的艺术应用价值。

**关键词:** 轻器械; 健美操; 集体项目; 艺术编排

中图分类号: G831

文献标志码: A

文章编号: 1672-4348(2014)02-0180-07

## The present situation of light instrument/equipment aerobics choreography in university in Fujian

Zheng Hualing

(Physical Education Department, Fujian University of Technology, Fuzhou 350118, China)

**Abstract:** Literature survey, observations and interviews are conducted to analyse the present situation of the choreographed freestyle competition routine of light instrument/equipment aerobics collective item in the 14th Fujian University Sports Meeting. Problems in the choreography of the sports item are revealed, which include traditional style of aerobics, non-defined theme, old-fashioned instruments, simple-changed movements, few complex routine, simple arrangement of space conversion, lack of diversity or smooth connections, simple-style instrument handling, non-attractive combination of instruments and movement. Measures are advanced to uplift the artistic choreography of the sports item, which include highlighting the theme, employing multi-music and instrument combinations, exploiting the artistic value of instruments, enhancing multi-formed movements with instruments, increasing the difficulty in handling the instruments; displaying the three-dimensional effect by flexible balancing of limbs, body and instruments; introducing high-level movement transition and connection.

**Keywords:** light equipment; aerobics; collective project; choreography

艺术编排是轻器械健美操成套动作编排的核心,编排水平的高低对获胜有着举足轻重的意义,

新颖、独特的成套编排是各参赛队遵照规则进行智慧较量和文化交流的体现,是获得优异成绩的

收稿日期: 2013-10-15

作者简介: 郑华玲(1979-),女(汉),福建永春人,讲师,硕士,研究方向:体育教育训练学。

前提<sup>[1]</sup>。本文结合2011年福建省第14届大学生运动会普通高校组轻器械健美操自选动作比赛,对比赛中的音乐、主题与风格、器械的选择与属性的运用、场地与空间、过渡与连接、托举与配合进行了深入的探讨与研究,旨在为提高福建省高校轻器械健美操艺术编排水平提供有价值的参考依据。

## 一、研究对象与方法

### 1. 研究对象

2011年福建省第14届大学生运动会健美操比赛中,普通高校组轻器械健美操集体项目,自选动作前8名代表队的成套动作。

### 2. 研究方法

#### (1) 文献法

查阅了中国学生健身健美操竞赛评分规则以及2009~2012健美操评分规则等,有关轻器械健美操的文献资料。

表1 专家对轻器械健美操成套动作评价结果统计

Tab.1 Statistics of experts' evaluation results of the series movement of light instrument/equipment aerobics

评价内容	人			
	很合理	合理	基本合理	不合理
音乐风格与主题	3	7	2	0
器械类别	3	8	1	0
器械属性的开发和利用	4	7	1	0
移动路线	5	7	0	0
空间转换	6	6	0	0
过渡与连接	5	6	1	0
托举形式	3	8	1	0

#### (2) 观察法

现场观看所有比赛并录像。对各套中艺术编排指标的类别、分布、器械开发与运用等情况进行详细的记录,并在健美操国际级裁判的协助下对其进行梳理,以作为成套动作艺术编排价值分析的原始数据。

#### (3) 访谈法

为确立艺术编排的评价指标,判断成套动作评价指标的价值及完成情况,对福建省2名健美

操国际级裁判、1名健美操国家级裁判、9名健美操一级裁判进行访谈。从表1可以看出,专家对成套音乐风格与主题、器械类别、器械属性的开发和利用、移动路线、空间转换、过渡与连接、托举形式等方面评价,认为很合理占25%以上,合理的占50%以上,基本合理占8.3%以上。检验结果表明,评价指标的确定达到了科学、合理的要求,符合研究的需要。

## 二、结果与分析

### 1. 规则对轻器械健美操成套艺术编排的导向

艺术编排是成套动作编排的核心,编排水平基本上可以反映了一个队伍的整体技术水平,其艺术效果的好坏直接影响着比赛的最后成绩。2008年中国学生健身健美操竞赛评分规则(以下简称08版规则)把艺术编排分为成套动作、音乐、风格与主题、独创性、场地及空间、表演共6大类进行评分。凌晨和王寒西根据规则精神,对2002~2008年在全国健美操比赛中获得大众健美操前3名的队伍,主要从成套动作编排、音乐、风格与主题、创造性方面进行详细的比较分析(见表2)。显而易见,现代健美操比赛套路集健身性、表演性和竞技性于一体,注重突出成套动作的风格,保持音乐的完整性,减少对音效的过多使用,鼓励多元元素的创编,操化动作设计巧妙、移动路线流畅,队形编排流动性强,空间层次变化富有创造性与连贯性,凸显编排的艺术创新。轻器械健美操的编排亦是如此,因此,应在沿袭这一发展趋势的基础上,充分利用和发掘器械的属性,对轻器械健美操的创编进行大胆的创作,努力追求人与器械完美结合的艺术效果。

### 2. 成套动作编排现状分析

#### (1) 音乐、主题与风格编排分析

轻器械健美操动作创编应根据音乐主体思想、节奏变化规律以及情绪,结合器械及运动员的技术特点,选择与其风格一致的音乐,通过运动员的肢体动作,带出语言信息,展示极具魅力的独特编排。通过录像观察以及结合表3的统计结果可见,福建农林大学队一曲套马杆,利用轻器械——马鞭与牛皮鼓的结合,创设了套马杆的汉子驰骋草原的联想空间,自始至终不忘体现蒙古人威武雄壮、心胸宽广、热爱生活的主题思想;还有武夷学院队的一曲印象大红袍,利用轻器械——簸箕、

长扇的组合,创设了采茶、初拣、分筛、复拣、风选等茶叶制作过程的情景,不知不觉的把簸箕、长扇这两种器械很好的融入到健美操中来。这两个套路音乐风格突出,主题鲜明,故事情节感人,让人

印象深刻;与此同时,两套操都运用了两个轻器械进行编排,体现了器械运用的多样性与创新性,在套路风格和主题设计上与其它队相比更胜一筹。

表 2 健身健美操成套动作编排发展总体趋势一览表<sup>[2]</sup>

Tab. 2 The general development trend of the series movement choreography of aerobics

	成套编排	音乐	风格与主题	创造性
2002 ~ 2003	队形变化数量少,流动性差,动作多为竞技性操化动作,缺乏艺术特色	音乐主要以拼接形式三段式构成,配有音效	无明显风格和主题	
2004 ~ 2005	队形流动性不够,单一点到点变化居多	拼接形式,音效。多以流行音乐为主,DISIO 舞曲风格	无主题	
2006 ~ 2007	队形流动性多样性增加,出现动力性配合及派生性托举配合	有一定的主题元素:爵士乐、交响乐。无音效,杂质	逐渐确立风格	艺术造型出现
2008	肢体感,线条感增强,空间层次变化多样,队形路线流动性较大,画面具有丰满度	成套多以一种风格音乐为主,呈现故事的完整性,无音效,杂质	主题风格突出,有一定故事情节	造型配合有一定的艺术视觉变化效果

表 3 轻器械健美操前八名各队器械选择类别、音乐类型及其套路风格一览表

Tab. 3 The instrument/equipment category, music type and routine style of the top eight teams of light equipment aerobics

学校	轻器械	器械类型	音乐类型	套路风格与主题
厦门大学	踏板、拐杖	硬器械	流行、爵士音乐	百老汇舞蹈
福建农林大学	马鞭、牛皮鼓	软硬结合	民族音乐、流行音乐	民族舞,有一定故事情节
武夷学院	簸箕、长扇	软硬结合	民族音乐	民族舞,有一定故事情节
福建工程学院	帽子、雨伞	软器械	流行、爵士音乐	百老汇舞蹈,有一定故事情节
集美大学	旗子	软器械	流行、电子音乐	传统健美操
福州大学	扇子	软器械	民族音乐、交响乐	传统健美操
福建师范大学	筷子	硬器械	民族音乐	民族舞
华侨大学	旗子	软器械	流行、电子音乐	民族舞,有一定故事情节

## (2) 器械运用的科学性、合理性分析

从表 4 可知,本次比赛各代表队选用的轻器械种类达 11 种之多,但所选用的器械对运动员的器械感要求都较低,器械传递大部分局限于迎面直接交接,极少出现器械抛接在空中进行交换的动作,可见教练员在器械选择方面还处于保守、求稳的心态,虽然这样比较容易编排,但动作往往平

淡无奇,难以出现惊险、突然的艺术效果。各代表队在器械选择以及器械属性的开发和利用的方面,第 1~3 名代表队选择了多器械混合使用,第 5~8 名代表队选择了单一器械使用,多器械混合使用明显更有优势。

1) 多器械混合使用及器械属性的开发和利用情况分析。本次比赛多器械混合使用的队伍主

要以手持器械进行,大部分以两种器械前后交替使用来完成比赛套路,仅厦门大学队运用踏板与拐杖,上下肢同时结合器械进行比赛,增加了完成难度,运动员们手挥舞着拐杖,结合踏板上吸腿、跳跃、转体、顶髋等刚健有力、动感十足的健美操动作,再加上不断变换踏板的位置,改变比赛队形、路线,以及利用踏板搬、举、叠等属性设计出不同的门、阶梯以及桥等几何图形和具有特殊象征意义的图案,器械运用的多样性、合理性得到充分的体现,令人焕然一新、出奇制胜,最终获得了第1名。如有的队伍运用帽子与雨伞两种器械进行编排,虽然成功的移植了爵士舞元素,成套动作编排也非常的时尚、动感、富有朝气,但由于器械属性的利用仅限于戴、挥、开合、传递等,器械更像是拿在手上的道具,未能体现器械运用的多样性、健身性,因此,无法获得较高的艺术评价。可见,多器械混合使用一定要明确器械间的内在和外在之间的联系,勇于创新,才能创编出与众不同的套路。切勿简单的借用一些其它元素或组合,勉强的组合在一起,这样的编排难以获得较高的艺术价值。

2)单一器械使用及器械属性的开发和利用情况分析。选用单一器械时,应注意动作前后不

能过于相似、平淡,应充分利用其属性创造新的、不同类型的动作,创造器械带来的独特之美<sup>[3]</sup>。在本次比赛中,有4支队伍选择了器械属性感要求比较低的扇子和旗子,其中,福州大学队以长扇与短扇前后交替使用,通过抖、甩、开合、组图等动作,穿插不同队形的变化,展示了点、面、线和三维的空间变化,产生了不同魅力的视觉效果。激情、高亢的民族风格的交响乐,配合长扇洒脱、飘逸的动作,让人们仿佛置身于惊涛骇浪之中,塑造了当代大学生积极、乐观、向上、顽强拼搏的精神风貌,既创造出了美的意境,又充分体现了健与美的特点。扇子本身还可以做抛、绕、传递等属性,如果能充分挖掘扇子的属性进行相应的编排,相信一定会更加与众不同。可惜该队在一种器械上重复使用,缺乏多样性与创新性,艺术编排价值受到了一定程度的影响。其它几队的编排比较平淡、较无新意,在器械属性的开发与利用方面,仅采用了挥、举、甩、开合、组图等简单的动作和造型,缺乏创新性。因此,在编排中应发掘和创新器械的属性,应利用新颖、独特的动作来进行艺术创编,使整套操具有独特魅力的观赏性和独一无二的创造性。

表4 器械属性的开发和利用一览表

Tab.4 The development and utilization of instrument properties

学校	所选器械	器械感要求	器械属性及引申属性举例	成套中已采用的元素	名次
厦门大学	踏板、拐杖	低、低	踩、跳、坐、搬、叠、举、绕、挥、组图等	踩、跳、坐、搬、举、挥、组图等	1
福建农林大学	皮鞭、手鼓	低、低	挥、甩、绕、抽、敲打、拍打、组图等	挥、甩、绕、抽、敲打、拍打、传递、组图等	2
武夷学院	簸箕、长扇	低、低	抖、筛、托、举、戴、挥、抛、组图等	抖、筛、托、举、戴、组图等	3
福建工程学院	帽子、雨伞	低、低	举、戴、挥、抛、开合、转圈、组图等	戴、挥、开合、传递等	3
集美大学	旗子	低	挥、举、甩、绕、抛、组图等	挥、举、甩、绕、组图等	5
福州大学	扇子	低	扇、抖、甩、开合、组图等	抖、甩、开合、组图等	6
福建师范大学	筷子	低	夹、击、抛、挥、组图等	夹、击、组图等	7
华侨大学	旗子	低	挥、举、甩、绕、抛、组图等	挥、举、甩、绕、组图等	8

### (3)场地与空间运用的多样性分析

表5统计显示,在成套动作中以厦门大学队和福建工程学院队移动路线的编排、设计以及分布比较理想,路线设计比较流畅、多元化。2个参赛队都能利用向前、向后、向左和向右这4个不同

方向进行动作的展示,移动路线的次数及总数都达到了规则对多样化、合理化的要求。但在对角、弧线移动的运用、多视角变化路线、复合型队形移动以及路线变化中的器械运用的设计方面明显存在不足,无法很好的体现出队形移动的纵深变化

及伸缩幅度,展示行云流水、自然的动态美。可见,选手在移动路线的编排上全面性、均衡性、流动性还有待进一步加强。

创造方位美感是轻器械健美操创新的重要途径,通过运动员的肢体和轻器械在不同方位的组合能形成各色各样动作风格与韵味,鲜明的空间特征配合幻化多变的空效果会让整个套路的表演更加与众不同<sup>[4]</sup>。从表6可知,在空间转换的编排上,选手使用最多的是B-A-B,其次是B-C-B,A-B、B-A及B-C-A的空间变化也很少涉及。大多数队伍选择了小跳、下蹲、劈叉、弓步、并步等简单动作完成空间的转换,且空间转换时的意图明显,给人予动作脱节、中断、不流畅,缺

乏完整性的感觉。当然,也有编排比较出色的队伍,例如:福州大学队在操化动作中多次手持长扇结合各式各样的小跳完成了B-C-B的空间转换,飘逸的长扇与洒脱、利落的身体动作错落有致的展示了整个赛场的三维空间,使画面更具有丰满度,整个套路给人予清新、欢快、唯美的印象;厦门大学队将器械与空间变化巧妙的结合起来,在踏板上以屈腿小跳落地交换腿成跪撑,干脆、流利完成了B-C-A的空间变化等。3个层次空间的变化是成套动作艺术性体现的重要组成部分,选手应突破空间方位和动作组合创编的惯性思维,大胆革新,这样才能创造出极具艺术感的轻器械健美操。

表5 轻器械健美操前八名队伍移动路线统计表

Tab.5 The mobile route of the top eight teams of light equipment aerobics

学校	合计 /次	向前		向后		向左		向右		对角		弧线	
		n/次	%	n/次	%	n/次	%	n/次	%	n/次	%	n/次	%
厦门大学	29	7	24.1	4	13.8	7	24.1	7	24.1	2	6.9	2	6.9
福建农林大学	26	4	15.4	4	15.4	8	30.8	8	30.8	1	3.8	1	3.8
武夷学院	12	2	16.7	1	8.3	4	33.3	4	33.3	0	0	1	8.3
福建工程学院	37	8	21.6	6	16.2	10	27	10	27	1	2.7	2	5.4
集美大学	20	4	20	5	25	5	25	4	20	1	5	1	5
福州大学	20	5	25	5	25	1	5	4	20	3	15	2	10
福建师范大学	11	3	27.2	3	27.2	2	18.1	3	27.2	1	9	2	18.1
华侨大学	14	3	21.4	4	28.6	3	21.4	3	21.4	0	0	1	7.1

表6 轻器械健美操前八名队伍空间转换统计表

Tab.6 The space transformation of the top eight teams of light equipment aerobics

学校	合计 /次	A-B		B-A		B-A-B		B-C-B		B-C-A	
		n/次	%	n/次	%	n/次	%	n/次	%	n/次	%
厦门大学	13	1	7.7	0	0	3	23.1	8	61.5	1	7.7
福建农林大学	13	1	7.7	0	0	3	23.1	7	53.8	2	15.4
武夷学院	3	0	0	0	0	2	66.7	0	0	1	33.3
福建工程学院	17	1	5.9	1	5.9	4	23.5	10	58.8	1	5.9
集美大学	3	0	0	0	0	1	33.3	2	66.7	0	0
福州大学	8	0	0	0	0	3	37.5	4	50	1	12.5
福建师范大学	5	0	0	0	0	3	60	2	40	0	0
华侨大学	5	0	0	0	0	3	60	1	20	1	20

注:A表示地面;B表示站立;C表示腾空

#### (4) 过渡与连接编排的多样性分析

过渡与连接是成套动作创编中不同主题和段落联系的纽带,每个动作的衔接,每次空间位置的转换,都要求必须以动力性和生动、新颖的方式相互连接在一起,切勿重复相同的动作和造型<sup>[5]</sup>。从表7统计显示,选手们在过渡与连接方面的多样性及数量方面明显不足,大部分主要采用弓步、蹲、跪、坐等简单、重复的动作完成过渡与连接,成套动作编排过于一般化、大众化,给人予拼凑、叠加的感觉。本次比赛福建农林大学队和福建工程学院队在过渡与连接的数量、多样性、复杂性方面相对比较理想。其中,福建农林大学队运用了向后转体180°翻身下、后转身盖腿下、单踢腿转体

180°成弓步起等动作,采用了绕着垂直轴、额状轴、矢状轴旋转的复合型动作,增加了动作的复杂性和观赏性,平滑、动感、流动的将3个空间变化穿插在一起,体现出了较好的艺术效果,但成套中过渡与连接动作编排的数量太少,动作的创新性方面也还存在一定的差距。

#### (5) 托举动作编排的多样性分析

从表8可见,在托举的形式上选手以2人一组,即1托1的为主,其次是常规的2托1和3托1的形式,4托1和5托1的形式相比较少。在托举动作完成过程中,通常有1人被托举时,该名选手会在空中做旋转、挥舞、开合等符合该器械属性的动作,体现选手良好的身体控制能力与柔韧性,

表7 轻器械健美操前八名队伍过渡与连接统计表

Tab.7 The movement transitions and connections of the top eight teams of light equipment aerobics

学校	合计	弓步蹲、 跪、坐	前踢腿、后踢 腿、侧踢腿	劈叉	直升 飞机	翻身 下	盖腿 下	交换 腿踢	单踢腿转体 180°弓步起	伸腿 滑下	后蹬 腿起
厦门大学	7	6	0	0	0	0	0	0	0	1	0
福建农林大学	8	1	1	0	0	2	1	1	1	0	1
武夷学院	7	4	2	0	1	0	0	0	0	0	0
福建工程学院	11	6	0	1	1	1	0	0	1	1	0
集美大学	4	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0
福州大学	9	4	1	2	1	0	0	1	0	0	0
福建师范大学	9	8	0	0	0	0	0	0	0	1	0
华侨大学	7	3	1	1	1	0	0	1	0	0	0

表8 轻器械健美操前八名队伍托举动作统计表

Tab.8 Lift action of the top eight teams of light equipment aerobics

学校	合计	1托1	2托1	3托1	4托1	5托1
厦门大学	2	1	0	0	1	0
福建农林大学	3	1	1	0	0	1
武夷学院	3	3	0	0	0	0
福建工程学院	3	3	0	0	0	0
集美大学	4	1	1	1	0	1
福州大学	3	1	0	0	1	1
福建师范大学	3	0	1	2	0	0
华侨大学	3	1	1	1	0	0

增强托举的创新点以及完成难度;当2人同时或依次被托举时,他们会相互协作的完成空中动作,提高了动作的空间感与惊险性。但由于大部分队伍所选择托举的形式过于普通、常见,对运动员的肌肉力量、身体姿态控制能力及队员间的配合度的要求相对较低,无法充分展示出艺术编排的创新性与多样性。如果各参赛队能巧妙的运用女托男、1托2等一些比较特别的形式,一定能产生既惊奇、又有创意、让人耳目一新的艺术效果。

### 三、结论与建议

福建农林大学队和武夷学院队在成套动作风格和主题设计比较突出,其他6支队伍均以传统健美操单一风格的编排模式为主、且主题不明确;

厦门大学队和福建农林大学队在器械运用方面比较科学、合理,其他6支队伍主要多以两种器械前后交替使用来完成比赛,器械属性的开发与利用的动作和造型简单,器械运用较无新意,缺乏创新性;在队形移动方面,对角、弧线移动的运用、多视角变化路线、复合型队形移动以及路线变化中的器械运用的设计方面明显存在不足,无法满足规则对场地与空间利用多样性的要求;在空间转换的编排方面,多以B-A-B为主,其次是B-C-B, A-B、B-A及B-C-A的空间变化也很少涉及;在过渡与连接的编排方面,多样性和数量明显不足,且大部分过渡与连接主要采用简单、重复的动作完成;在托举的设计方面,各队托举的形式均过于普通,对运动员的肌肉力量、身体姿态控制能力及队员间的配合度的要求相对较低,缺乏创意。

为提升轻器械健美操艺术编排的价值,成套动作应围绕主题中心思想进行创编,音乐风格以及器械的选择与运用应多元化,全面、生动、形象的展示整套操的艺术风格;使用新颖、独特的动作

挖掘和创新器械属性的艺术价值,充分体现器械运用的科学性、实用性以及健身性,使成套动作具有独特魅力的观赏性和独一无二的创造性;根据器械及队员的特点对抛接、传递器械的动作进行设计和创新,越是新颖独特、难度较高的抛接、传递方式,越能在比赛中获的较好的艺术效果;增加对角、斜线和器械抛接、交换过程中完成路线变化的创编,以及利用多视角变化路线和复合型队形移动形式,提高队形移动的流动性、多样性;利用肢体和轻器械在不同方位的组合,错落有致的展示赛场的三维空间,使画面更具有丰满度,创造出幻化多变的空间效果;隐藏动作意图,增加过渡与连接动作创编的复杂性和观赏性,平滑、动感、流畅的将三个空间变化穿插在一起,以提升艺术价值;加强托举动作与器械的联系,突破传统托举形式的束缚,大胆采用女托男、1托2等一些既惊奇、又有创意的托举组合,塑造动作造型的空间感与惊险性,凸显动作与造型编排的艺术性。

### 参考文献:

- [1] 张乐. 竞技健美操六人操成套动作编排的研究[J]. 文艺理论, 2009, 15(4): 36-37.
- [2] 凌晨, 王寒西. 规则导向下大众健美操集体项目成套比赛动作编排现状及发展趋势的研究[J]. 运动, 2010, 11(14): 50-52.
- [3] 李先雄, 杨芳. 第八届全国大学生运动会轻器械健美操比赛现状分析[J]. 湖南工程学院学报, 2000, 20(1): 116-120.
- [4] 张蕙兰. 试析轻器械健美操动作创新[J]. 文化论坛, 2001, 13(5): 199-200.
- [5] 宓钟琪, 胡凯, 刁在箴. 竞技健美操成套动作编排设计的发展趋势及对策研究[J]. 广州体育学院学报, 2007, 27(3): 10-13.

(责任编辑: 肖锡湘)