

体育舞蹈与健美操技术特点和审美异同分析

孙 艳

安徽新华学院艺术学院舞蹈表演系, 中国·安徽 合肥 230000

【摘 要】在我国提出建设体育强国战略背景下, 社会大众愈发重视身体健康, 体育舞蹈和健美操都隶属于形体塑造与体质锻炼的运动项目范畴, 是将体育和艺术深层次结合。本文以体育舞蹈和健美操概述为切入点, 重点分析了两个体育项目在技术特点和审美之间的异同, 对二者的相似性以及本质区别做出清晰界定, 以期能够为高校开展相应课程明确教学方法, 促使锻炼人员能够依据自身条件、兴趣偏好以及目的, 从两个运动项目中选择出最为适宜的一种。

【关键词】体育舞蹈; 健美操; 审美异同

【基金项目】安徽新华学院2024年校级人文社科(重点项目): 项目名称: “家校社”体育协同促进中学生身心健康水平的机制研究, 编号: 2024rw003。

前言

体育舞蹈和健美操都是有氧运动项目, 有着较强的艺术感染力与魅力, 一些初入门的锻炼者往往会对这两种运动项目有所混淆, 尽管二者有着较高的相似性, 但是从技术特点与审美倾向来说存在着明显差异, 通过系统化、深层次分析双方异同, 将其运动价值最大化发挥出来, 增强锻炼者体质。

1 体育舞蹈和健美操概述

体育舞蹈是深入融合体育和艺术的一种运动项目, 也被称之为国际标准交谊舞, 依托于艺术审美这一渠道而达成身心共建目标, 音乐在演绎动作技术中扮演着关键角色。体育舞蹈涵盖10个舞种, 各舞种都有相应的文化背景与特质, 此运动项目是基于现实生活, 以艺术夸张的方式来表现对象。

健美操的核心目标为通过一定的身体运动量与练习量而实现强身健体, 在运动期间要同时控制身体和精神, 平衡好力和美之间的关系, 动作既要有力感, 也要带有美感。健美操的运动素材主要集中在7个步伐, 不同于体育舞蹈要使用丰富多元的音乐, 其所用到的音乐类型较少, 以欢快、带有感染力的音乐为主, 音乐所承载的任务是为了保证动作能够顺利完成^[1]。

这两种运动项目的表达方式相同, 都是依托于控制身体, 以肢体语言进行情感表达, 肢体占据着关键地位, 形体要求十分严格, 运动者要跟着音乐节节奏旋律完成肢体演绎与动作技术演绎。体育舞蹈对健美操的发展起到了一定的推动作用, 促使其内容与表现形式更为丰富化。

2 体育舞蹈和健美操的技术特点和审美之间的异同关系

2.1 技术特点异同

2.1.1 各自的技术特点

体育舞蹈的技术特点在于兼具艺术性、观赏性、竞技性和规范性。每一个技术动作都要做到准确无误, 旋转和步伐都要按照既定标准来执行, 呈现出独特韵律和美感。体

育舞蹈是把音乐、舞蹈、服装和体态巧妙灵活地融合在一起, 给受众同时带来视觉和听觉的享受, 不仅使得受众感受到美的熏陶, 还能够调动其参与热情。

健美操的技术特点表现在艺术性和节奏性。健美操是健康、美丽、力量的表现载体, 无论是动作, 还是跳跃都可以展现出力量和美之间的关系, 其不仅是简单的体育竞技, 更是艺术享受。运动员借助于顺畅协调、带有弹性的动作, 展现出高超技术和巧妙编排。健美操的音乐有着有力节奏和优美旋律, 促使这项运动更具感染力, 比赛和表演的观赏性较为突出, 并且此项运动还具有广泛适应性的技术特点, 各个年龄段、身体素质、技术水平以及性别的群体, 都可以从中找到适宜的练习方式。

2.1.2 动作结构异同

动作结构异同是表现体育舞蹈和健美操技术特点的关键模块。健美操的动作结构与现代体操有着十分密切关系, 而且很多动作是通过与舞蹈元素融合演变而来, 其中借鉴爵士舞的动作较多, 比如控制机体的肩部、髋部、腰部来展现律动, 韵律感和灵动感是健美操的突出动作结构特点。而体育舞蹈是由多类型舞蹈项目所组成的一个大类别, 各舞蹈种类的地域文化特征十分鲜明, 隶属于民族舞蹈艺术文化范畴, 具有突出的艺术风貌。这两种运动项目都有着严格的技术标准规范要求, 但是相对来说, 健美操更加重视运动员是否标准、完整地动作演绎, 对动作组合使用次数有着明确要求, 动作模式较为固定, 不被允许使用地板动作以及难度较大动作^[2]。体育舞蹈涉及到多个舞种, 每一舞种都要遵循相应的动作难度标准与技术要求, 比如华尔兹, 舞者要借助于脚部动作、摆荡的身体、优雅的舞步展现舒缓节奏。

2.1.3 发力方式异同

再从发力方式来看体育舞蹈和健美操在技术特点方面的异同。先从相同点而言, 二者都是利用协调身体的各个结构与感官, 以控制神经系统的方式, 确保肌肉与身体操控

精准化,掌握发力技术要点,各个动作衔接顺畅,身体幅度、节奏都要和音乐律动保持精准配合关系。但是同样双方的发力方式存在着一定区别,主要表现在肢体表达方式以及艺术追求层面。体育舞蹈的发力位置更加倾向于运用小肌群,强调创新改编动作,每一动作都要表现出情感,更加看重力度美学,无论是身体转动的重心倾斜,还是跳跃时的身体升降,每一种动态变化都要做到准确发力。比如,伦巴舞的动作发力,舞伴之间配合的收、拉、放等动作都要同时兼顾静力与动力,发力同时是含蓄的与带有张力的。健美操更多是将大肌群作为发力位置,要求精准地完成动作演绎,以大开大合、直接、强烈的发力方式,力量特征为直线型与脉冲式,肢体伸展与刚性力量释放维持平衡状态。总体来看两种运动项目的发力方式,健美操强调力量感,隶属于粗犷有力的艺术表达范畴,体育舞蹈的细腻程度更高,二者虽然有着相似的技术要素,但是肢体风格和动作追求目标上则有着明显区别。

2.2 审美异同

体育舞蹈和健美操在审美倾向方面也同样存在异同,前者的美学特征表现在空间艺术展现,舞者灵活的身体动作、巧妙运用器械、精心搭配的服饰以及和谐的音乐伴奏,呈现出视觉和听觉盛宴;后者带有竞技性的艺术魅力,是动作编排创意、衔接流畅性、场地利用效果、运动员个人表现力和团队配合力等显性因素,与运动员服装设计、个人气质与音乐素养等隐性因素的有机融合。

2.2.1 形态美异同

形态美是体育舞蹈和健美操与其他运动项目最大的不同,双方都是利用身体的各个动作展现美感。体育舞蹈形态美是要求舞者具有极具观赏性的形体和姿态,比如华尔兹的形态美体现在轻盈感,女性舞者和男性舞者相配合,双方的上半身一同构建成了V字型。

而健美操的形态美是基于黄金分割的美学原理,运动员要有着匀称的四肢、适中的身高、苗条但不干瘪的身材,带给受众一种天然青春美感。练习健美操可以塑造健美形体、发展肌肉力量,提升身体的匀称度、和谐度,具有清晰优美的圣体身体线条。

2.2.2 造型美异同

两种运动项目的造型层面也是衡量其审美倾向的重点单元。体育舞蹈的每一舞种都有着相应的造型风格和内容,对其的造型美分析不可一概而论,比如摩登舞是典雅造型、拉丁舞是分合造型、快步舞是灵活造型。不同舞种使用同一个舞蹈动作,其所展现出来的造型也存在差异,比如伦巴舞的阿列曼娜动作造型是一种妩媚的感觉,而恰恰舞使用这一动作造型的紧凑感更强。

健美操的造型美感呈现载体为个人的运动美感以及团队成员之间的相互配合,预先编排动作、队列等方面,规划出带有美感的造型,健美操的造型美判断标准为是否精确地展现出的动作的力量感和观赏感,其隶属于集体项目范

畴,大多是借助于各种各样的托举配合与队形变化而展现造型,具备突出的韵律感和鲜明的风格。

2.2.3 动作美异同

体育舞蹈是借助于舞者之间的协调一致动作和造型配合进行丰富内容展示,舞者按照特定的节奏和韵律,使用头部、肩部、臀部、手臂和腰部等身体部位来展示动作和协调性,实现身体点、线和面移动,动作风格较为丰富多元。体育舞蹈动作的整体性、对比性和变革性可以为观众带来多样化的美学,包括三维、瞬时、变化和过程等多方面美学。

而健美操不同于体育舞蹈,包含更多的个人动作和即时造型,具有更突出的目标特征。动作通常为明快节奏和成套性特点,通过节奏、幅度和强度等元素控制来展现活力和动感,练习者需要根据音乐节节奏律动进行一定量的身体负荷练习,掌握身体动作操控与肌肉收缩方法^[3]。

2.2.4 服饰美异同

服饰是展现体育舞蹈和健美操审美倾向的重要载体,上方的服饰都起到凸显人体与运动美感的作用,而且还具备气氛烘托功能,款式与色彩大多使用流行元素,为比赛的表演观赏性增色。体育舞蹈的服饰具有复杂化、款式丰富的特点,是健美操服饰无法比拟的,各舞种在各个场次与主题下要使用专用服饰,无论是比赛,还是表演都要做到服饰的合理搭配,将相应的舞蹈风格清晰展现出来。以拉丁舞为例,服饰将身体的力量美和柔性美展现出来,服饰较为紧身,大多使用鲜明的色彩色调。

而健美操的服饰设计往往带有简约化、色彩和谐化的特征,服装形式比较简洁,看重色彩之间的搭配,通过服装为运动员的鲜明个性来作为展示渠道,好的服装可以提升健美操魅力、活力和视觉冲击力。

3 结论

综上所述,体育舞蹈和健美操这两项运动项目存在众多相似之处以及区别,从技术特点异同来说主要体现在动作结构与发力方式两大层面,而审美异同表现在形态美、造型美、动作美、服饰美几方面,通过正确看待双方在技术与审美之间的异同,相互学习与借鉴,探索出更为科学适宜的技术和艺术融合方法,切实保障表演质量和感染力。

参考文献:

- [1]任彤.体育舞蹈与健美操技术特点和审美异同[J].当代体育科技,2024,14(34):163-166.
- [2]刘勇波.论体育舞蹈和健美操动作节奏与音乐的异同[J].体育风尚,2021(06):295-296.
- [3]邹颜.浅析健美操与体育舞蹈的异同[J].明日风尚,2020(08):117+119.

作者简介:

孙艳(1995.08—),女,汉族,安徽省阜阳市人,助教,硕士研究生,研究方向:体育教学、健美操、中国传统养生运动。