

浅谈艺术体操成套动作的设计与合理编排

◆陆颖娜

(上海体育学院)

摘要:在艺术体操成套的分值中,动作的编排设计一直占据很高的分值。“没有高质量、高标准的动作也就无法完美体现出成套动作的艺术效果”^①,成套动作的设计不到位也会极大的影响艺术的分值。“在艺术体操高水平的竞争中,成套动作中的创新价值决定了该成套编排的‘档次’,而编排‘档次’再加上运动员在赛场上的完成情况就决定了比赛的‘名次’”^②。可见成套动作的编排激烈的艺术体操比赛中起着举足轻重的作用。艺术体操的成套动作编排周期是一个复杂、多变的创作过程。这种复杂性和多变性是由人思维的复杂性和艺术体操发展的多变性所决定的。因此,艺术体操成套动作编排应遵循一定的编排原则。

关键词:艺术体操;设计;成套编排

1. 艺术体操成套编排中的器械与编排

艺术体操其精彩绝伦的身体动作与复杂多变的器械动作紧密结合,这已成为区别于其他体育项目的最显著特征。艺术体操规则规定,成套动作的过程中必须使得器械始终处于运动状态,器械静止的状态不能超过一个动作,否则将予以扣分;同时要求,器械动作和身体动作必须协调一致。因此,在成套动作编排中身体动作与器械动作的结合应追求多样性、优美性、流动性,构成人体与器械的完美统一,进而体现出成套动作编排的艺术性。

虽然艺术体操器械的基本动作数量是有限的,但将丰富多彩的身体动作与有限的器械动作做一些巧妙而连贯的组合,就可以构成艺术体操优雅多变的造型以及不同的运动形式和空间,将艺术体操向运动美的发展方向。

1.1 根据器械特点进行编排

艺术体操的四种常用器械(球、绳、圈、带)具有各自独特的特性,成套动作的编排就要充分结合器械的特点进行编排,才能将身体技术与器械技术完美结合。例如:球呈圆形且气体充盈,反弹和滚动的性质强。那么教练员在创编时要依据这种特点,将抛、接、摆动、拍、转、滚和跳跃等动作有效的组合在成套动作中,让整套动作散发一种轻飘柔和、柔软流畅、连绵不断、富有活力的气质;而圈的面积较大,摆动时的幅度也大,运动员较不易控制。那么在“成套动作就应结合摆动、转动、绕环、抛接、滚动、跳跃、旋圈和钻圈等基本动作,再通过摆动、绕环和“8”字绕等技术实现成套动作的连接。”^③

绳的器械动作主要是以摇动和跳结合为主,即是过绳跳的各种类型,这是“绳”的典型器械特点。我们要充分运用成套的编排来体现出绳带来的活泼、灵动的感觉。在新的规则中我们还发现了绳的器械基本组有持单绳的三个器械运用,在国外的优秀运动员绳的成套动作中,她们持单绳的动作编排相当多,由此我们可以得出结论,持单绳这是绳的器械难度中一个重要的运用发展方向。

圈主要是由滚动和绕环组成的器械基本组,但是从表中我们可以发现圈有一个别的项目都没有的器械加分点,那就是从圈中穿过,它可以是地面的,空中的,水平面以及垂直面的多种类型穿圈动作。在成套中,大胆的穿圈动作,可以体现出圈这个器械的特有惊险性和高难度。

观看球的成套,我们发现球给人带来的主要感受是流畅、连贯的感觉,因此,球的滚动运用在成套动作里面较多。球地面的、身上的滚动能够展现运动员柔美的身体线条同时也能够带出球这个项目圆滑、富有弹性的感觉特点。与此同时,拍球也是球这个项目特有的基本器械动作棒由于是5个项目中未有拥有两个器械的项目,所以我们要理解棒的主要器械基本组表现应为不平衡和五花。

带的花型复杂多样,运用身体动作配合带的花型,在带的成套动作中,我们见到最多身体难度就是转体,转体可以使带的花型运用变得巧而美丽。另外拉带抛是带独有的器械动作。

在以上的5项器械动作中,不稳定和运用是5项器械都有的器械基本组,然而每个器械也分别拥有共同的基本组动作,配合如:不用手、节奏步、视线外等加分因素,就可以形成器械难度分值。如何合理安排身体动作和器械动作,进行编排,同时又能够体现器械特点,是每一个教练员和运动员都必须完成的任务。

1.2 提升器械与身体动作的复杂多样性

随着艺术体操竞技性难度技术的高速发展,在完成高难度的身体难度动作时仅仅结合简单的器械动作已变成过去。在现代艺术体操比赛中,只有器械动作与身体动作结合的关系越复杂、连贯,完成的难度越大,加分的可能性才越高,成套动作的艺术性才更高。因此,器械与身体动作所构成的复杂程度是衡量一名艺术体操运动员竞技能力的重要标志之一。所谓的复杂多样性是指运动员在完成身体动作的同时必须结合器械动作,而且这个器械动作在编排时必须设计的与身体动作相互之间是有配合的,可以使用多种器械技术,如:运用、八字、不稳定、小抛等器械基本组。并且在这个周期里,身体动作的搭配不应是简单的一种器械基本组,可以在一个身体动作中运用到几个器械技术的类型。这才是本周期里,器械与身体动作结合的多样性体现。例如,在过去的编排中,运动员完成一个棒的侧腿平衡,在动作过程中器械动作可能仅仅是一个五花,而在这个周期里,棒的器械动作可以在相同的身体动作中,完成五花接大绕环后小抛。这样,同样的一个动作,在过去运动员只完成了一个器械技术,而在现阶段,运动员可以在身体动作中,完成3个器械技术的动作结合。

1.3 加强器械与身体动作的紧密性

艺术体操评分规则明确规定:器械必须和身体动作紧密结合,不能将器械作为单纯的装饰,运动员与器械的联系不能阻断。虽然成套编排中每套动作最多允许两次独特的舞蹈性动作,但这些动作必须非常短,且与器械的连接过程中不允许有停顿间歇,这就要求身体动作与器械动作的结合必须协调一致;每一个难度必须身体动作结合起器械动作,此难度动作才被计分,而且身体难度动作与器械的结合也影响难度动作的分值。因此可以看出,艺术体操成套动作的编排对器械动作与身体动作结合的紧密性已成为非常重要的规定,器械动作容量的增多就是对器械与身体动作结合紧密化的体现。“当身体难度动作与器械结合时,必须是单手、双手或身体其它部位持器械来完成技术动作,或将器械放在一个不稳定的平衡位置上,仅仅用单手、双手或身体其他部位持器械,或将器械简单地放在地上,难度动作均不予计算。”^④因此广大的教练员和运动员在身体动作与器械的动作的编排中应注意:身体动作和器械动作的结合编排在规则中即是器械价值的组成。

2. 艺术体操成套编排中的音乐与身体表现力

在艺术体操的新规则中,减少了有损运动员身体健康发展的难度,并且着重强调了动作与音乐的一致、注重动作与肢体配合的统一和谐以及更加强调编排的多样化。这一变动会大大促进艺术体操艺术价值的提升,让更多的教练员和运动员在注重难度价值的同时,提升人体美、运动美、音乐美、色彩美的表现力。

2.1 身体动作艺术表现力的体现

“艺术表现力指人内在的情感在外部动作的表现形式,是人们通过面部表情和身体动作来抒发内在的情感能力。”^⑤运动员运用整个身体,包括脸、躯干、肢体将音乐主题所包涵的情绪通过多彩的动作表现出来,能让观众从动作上看出其是欢乐活泼,

还是忧伤。所以艺术表现力不应是身体的机械运动,它需要发挥运动员想象,将想象融入动作中才会更具有神韵、更有吸引力。因此一名优秀的运动员不能仅把动作完成,还要把内在美感和情感都体现出来。多次获得世界冠军的俄罗斯名将——卡巴耶娃,她的成套动作体现了一种可爱活泼的情绪,动作速度快、变化妙、流动性强,同时脸上洋溢着甜甜的,充满激情的表情,场内的每一个音符都透过她的身体语言、面部表情体现出编排所要表达的情绪与内涵,使场内场外的人们都被她所吸引、所震撼,把全场气氛推向了最高潮。

因此教练员和运动员在训练中应特别注意身体动作所体现的艺术表现力,在身体动作的编排中,应多次假设场景来检验动作的自然性以及其所能体现的表现力,例如:几个穿着发光衣衫的小天使把你从睡梦中唤醒(结合的动作是从蹲在地上到慢慢站起),夜空中许多星星对你笑,你好奇、兴奋地慢慢走过去,想跟它们玩(结合的动作是向前走两步,做几个大舒展的动作),后面小天使却在叫你,你依依不舍地离开了(后退两步)^⑥。通过场景和音乐的检验才能逐渐形成具有突出的艺术表现力的身体编排动作。

2.2.根据动作与音乐结合进行编排

艺术体操动作节奏是由音乐所决定的,并且艺术体操的动作又是音乐主题、情感、性格和形象的具体表现手法。所以在编排全套动作时,一定要注重使动作的形象和音乐的旋律融为一体,教练员需依据音乐的旋律编排动作的节奏,将动作的多样化发展结合音乐的变化,并且独特性动作要伴随音乐的起伏来编排,教练员更要注重将音乐曲式结构体现在动作的结构中。在成套动作的编排完成后,还应进行不断的修改,以最终确定动作。进入练习阶段后,练习过程中,教练员须根据运动员的练习效果调整动作,使音乐与动作最终完美结合。

表1 成套动作与音乐表现手法^⑦

动作因素	动作的速度发生变化 肌肉紧张程度变化 成套中的连续动作 节奏变化 不同预备姿势 结束姿势	音乐表现手法	音乐渐渐渐快行板快板 音乐力度发生变化,渐弱、渐强 音乐特强、连贯 音乐节奏转折点 音乐主题 全曲终止、休止、延长等
------	---	--------	---

表1为成套动作的变化中常用的一些音乐表现手法,我们从表中可以看出动作与音乐之间的相作用关系。如:音乐的节奏由慢渐变快的表现手法、将直接导致运动员身体由抒情、柔和的慢速延长动作转向欢快、激情或者有力的快速动作。成套音乐如果有一段很强度,并持续一段时间的旋律节奏,运动员成套中的动作应为连贯的、没有间歇的连续性动作。再如进行音乐转折点进入了下一个篇章的时候,运动员身体应体现出动作风格和节奏上的变化,与之相呼应。当整套音乐全曲终止或者延长时,即预示着这套成套动作即将表演结束,运动员依据音乐结束的表现手法做出对应的结束姿势。以上都是运动员成套动作中身体与音乐相互融合的一部分体现。因此,教练员、运动员在进行成套编排时,必须参透音乐中的每一个音符,并根据音乐的节奏旋律特点来进行成套动作的编排

3.成套多样化、立体化的空间运用和设计

艺术体操占据空间、构筑空间、描绘空间和感觉空间,空间是三维的(高、宽、深)。在空间中可以描绘出环形、方形、线形、八字形以及各种其它不同的运动路线。独特、丰富的运动路线会引起观众各自不同的观赏感觉,进而呈现出不同的美学效果。因此空间的运用对于艺术体操有着特殊的意义,如何将一套

成套空间方位设计的充满多样化与立体化,是一名优秀的艺术体操教练员在成套动作编排时必须考虑的重要因素。

空间的层次指空间高度差异的分层,根据艺术体操规则的规定,比赛场地的运动员动作区域面积为13x13平方米,比赛场馆高不得低于8米。这一规定为运动员充分运用用这特定的三维空间,完成丰富精彩的身体与器械动作,提供了重要的空间条件。那么在成套空间方位的应用和设计中就要充分的利用空间条件,具体的空间应用如下:

3.1 队形在地面空间的应用

集体项目的队形变化是艺术体操集体项目中一个显著的空间特征,采用不同的队形能产生不同的艺术效果。集体项目的场上运动员人数为5个人,可以变幻出很多不同的队形,通常采用的是对称队形如直线、弧线、平等线、圆形、三角形等。还有一些不同于常规,不对称、不规范的队形,称为变异队形。集体项目运动员在做抛接交换、身体难度以及协作时的队形都是很多样化的,甚至在一个抛接交换或者协作中可以进行2次甚至2次以上的队形变换。队形可以体现出集体项目在编排时的逻辑性,以及运动员之间的配合性。我们通常在电视以及录像中,可以发现电视台编导在对集体项目的拍摄中,从上往下的拍摄手法运用的较多,这正是对集体项目的特殊拍摄,因为这个角度,可以体现艺术体操集体项目中5个运动员的队形以及队形变换的过程。由此看出,集体项目的队形编排和运用是集体项目特有的一个亮点。教练员在编排时可充分利用场上运动员在完成指定难度和协作动作以及动作过程中的移动位置而形成多次、连续的图形变化,加大动作力度和幅度的同时也使空间场地的应用更加多样化,完美呈现了成套动作的艺术效果。

3.2 身体与器械动作在垂直空间的应用

在地面这一平面的空间基础上,还应有从低到高的空间层次。艺术体操中将垂直空间划分为从高到低五个层次:超高空间、高空间、次高空间、中空间、低空间。表2是成套动作的空间应用情况。结合场地条件并根据人体器械动作的特点,成套动作的编排中应使用不同的空间,使动作更具变化性,层次性,增强艺术体操比赛的立体感。另外结合垂直空间也有助于创造出在不同层次空间内的新高难度动作。在集体比赛项目中,开始、结束时的造型大多采用了涵盖多种空间层次的独特造型。多层空间的器械交换更是成为了艺术体操集体项目的独有的技术特征。

表2 成套动作的空间方位应用

层次	空间高度	人体动作	器械动作	备注
超高空	头上4m以上		√	
高空	头上2~4m		√	
次高空	头上0~2m	√	√	
中空	身体1/2~头上	√	√	
低空动作	地面~1/2身体	√	√	

3.3 运动员身体姿势空间的应用

人们将身体在运动中创造的立体形式为“姿势空间”。姿势空间由运动员富含感情的情绪、意念和由身体各部位之间按不同的曲线距离组合起来产生的块面性外在体积组成。^⑧运动员每次身体动作的变化都会不断形成一个个新的快面,各种各样的身体形态都有可能出现。姿态空间的充分应用能展现运动员的气质美、体型美,给人们带来身体美的感官冲击。

3.4 编排中构筑空间的应用

通过构筑空间的方式,就可以在舞台上突出某些空间的重要价值。空间中每个格子不同的位置应有不同的动作编排和价值体现,不同的区域强弱不同,有较强的点,也存在有较弱的点,不充分利用场地空间进行编排,在规则中将给予相应的扣分。每一套艺术体操成套应充分运用场地,即场地构筑空间中的每一个格子运动员都应照顾到。避免出现将动作线路挤压在一条行进路线上完成,导致很多场地空间没有运用到。构筑空间的应用使得在

充分利用场地的同时,又有突出点。

4.结论

4.1 艺术体操成套编排需紧密结合艺术体操器械,依据器械特点来合理身体难度和舞蹈动作。每一个身体动作都需配合器械来进行编排。

4.2 艺术体操的成套主题需要依靠音乐和身体表现力来传达,因此音乐的选择起着很重要的因素,舞蹈动作的设计也是艺术体操成套编排关键。

4.3 合理化的进行多样化空间的运用与编排,可以使得整个成套表现更加饱满和完整。

注释:

- ① 饶燕.我国艺术体操训练方法的优化与完善[J].湖北体育科技.2011.20(3):268-270
- ② 樊莲香,刁在箴.动作质量与编排创新的合和之美——论北

京奥运会我国艺术体操的成功之道[J].体育与科学.2009.2(30):79-80

- ③ 刘功明.浅谈艺术体操的动作编排[J].中国体育教育.2009.
- ④ 黄俊亚.竞技性艺术体操成套动作编排理论及应用模式研究[D].北京:北京体育大学申请博士毕业论文.
- ⑤ 韩宏飞.现在体操教学理论与方法[M].北京:北京体育大学出版社,2001年
- ⑥ 曾梅.浅谈艺术体操运动员的艺术表现力[J].四川体育科学.2001.3(1):43-45.
- ⑦ 陈敏.形式美法则在艺术体操编排中的应用[J].贵州体育科技.1997,46(1):28-31.
- ⑧ 邝丽.艺术体操编排理论与方法[M].北京体育大学出版社,1995

