

关于提高艺术体操运动员审美水平的探究

◆焦境妍

(北京体育大学 100084)

摘要:最新的国际艺术体操评分规则更加强调“个性化”和“多样化”的难度编排,突出成套完成的“艺术美韵”与“技术规格”。所以,根据艺术体操项目自身的特点和发展来看,对教练员及运动员的审美水平要求越来越高,教练员的审美水平是提高艺术编排水平以艺术评判价值的基础,运动员的审美水平是获得艺术表现力的关键因素,审美水平在艺术体操发展中越来越重要。

关键词:艺术体操;运动员;审美水平

艺术体操富有极具特色的韵律感和节奏感,是在音乐伴奏下完成特定编排的成套动作,通过艺术体操训练,能够有效地发展运动员的身体协调性、柔韧性、灵敏性。艺术体操项目本身的审美在于,其一是体现在项目选材上的形体美方面,修长纤细的身形更有利于成为一名艺术体操运动员。其二是训练过程中的姿态美,由于运动动作种类繁多,要求运动员在完成每一个动作时能够舒展大方。其三是训练过程中的难度美,艺术体操属于难美性项目,因此其难度技术动作作为主力出现在成套的编排中,流畅完整的展现难度动作,是对难度美的相关要求。其四是音乐美,艺术体操项目离不开音乐伴奏,丰富的音乐伴奏会为运动员在比赛过程中锦上添花。最后是气质美,通过练习艺术体操能够培养出一种由内向外散发的一种精神状态和品质,良好的气质会使个人感染力的到促进。艺术体操美的体现产生于各个方面,其美的要求不仅仅只是针对高水平运动员,对于大众业余艺术体操运动员也同样适用。

一、通过身体姿态规范进行审美的初步体验

艺术体操和舞蹈都能表现美,但是体现美的形式是不同的。它们的共同之处在于入门之初教导学生去体验美的感觉,通过不同姿态的对比示范及自身体验,感受到美的姿态,从而记住这样的动作感觉去临摹更多的动作。初次接触该项目的艺术体操运动员可从静态状态入门审美领域。首先应从自身个体健康完整的角度出发,从人体结构开始,了解到拥有怎样的四肢比例及身材的曲线才是“美”的。其次是对外在形态美的认识,如言行举止,容貌,衣着等等。最后是对日常生活中坐、站、行等姿态美的初步了解。通过三个方面的接触,使艺术体操运动员对于“美”有一个初步的印象。

二、对艺术体操动作的辨别提高审美水平

艺术体操动作类型复杂多样,从现如今的发展状况看,艺术体操运动员通常学习的内容为大众等级规定动作,其中包含了基础的身体难度动作和器械动作。教师通过标准的示范和简练生动的讲解,配合清楚的节拍口令,并且对错误动作进行及时纠正等,让运动员体会到规定动作的标准美,在教授过程中,还应该将某一动作作的情感、美的思想通过讲述及要求传递给运动员,让她们在一次又一次的重复动作中,不断改进,不断体会“美”,从而将“美”的感受记录下来,运用到之后的学习当中。

三、在欣赏音乐中激发美的意识

音乐伴奏在艺术体操训练过程中是不可缺少的,将音乐贯穿于训练的每一个阶段,如准备活动阶段伴以欢快节奏的音乐,激发运动员的积极性,调动肌肉的兴奋性,还能够振奋精神,同种节奏的不同音乐模式的选择会在运动员的潜意识里会留下深刻印象,从而会在空闲时间进行模仿,也寻找相类似的音乐,而这个寻找的过程就是审美水平在逐渐提高的过程。教师通过在课堂上播放不同种类的音乐进行相应动作的配合,即训练了学生的音乐感和节奏感,也使她们在配合音乐完成动作的过程中更深入的理解音乐,提高了自身的协调性,优美动作的完成,让她们体会到音乐美、自信美和动作美。

四、教师的仪态美影响审美水平

艺术体操教师是运动员接触最为密切的人,是艺术体操运动员学习审美过程中的直接引导者。教师端庄的仪态,优雅的举止

和得体的礼仪能够唤起学生的情感,并产生有益的影响。运动员会不自觉地赞赏老师并进行整体仪态、气质和风度的模仿。从而在模仿中感受美,散发美,也符合了艺术体操审美特征中的气质美。

五、训练和比赛中服饰穿着提高审美水平

服饰是实用与审美相结合依附于人体的一种装饰性造型艺术。在艺术体操训练中,要求穿着统一的服饰,不仅能充分体现出青春美、线条美、体型美,还能激发运动员的训练热情,从而达到启发运动员的审美观念并成为服饰美的创造者和享受者。在艺术体操比赛中,审美水平较高的队伍或个别教练员与运动员选择并设计的比赛服饰通常令人眼前一亮,大型艺术体操比赛是一个很好的提高审美水平的场合,来自不同地区的运动队穿着设计各异的比赛服饰,为其他人可借鉴,大赛经验丰富的运动员,通常来说审美水平也都普遍较高。

六、多种途径感受美

现如今,根据国际艺术体操规则的更新得出,艺术评判价值的地位正逐渐提高。艺术体操运动员的审美水平不能仅仅只是局限于和项目有关的审美培养,还应该从其他途径进行补充。如定期听音乐会,不分类型不分著名与否,只要合适就应该接受各类音乐的熏陶。观看演出,以舞台演出为主,不管是各类舞蹈剧目还是话剧演出,都应该时常观看。舞蹈演员或是话剧演员的舞台张力,将内心情感与肢体的融合在表演时收放自如,这样的能力是值得艺术体操运动员学习的。她们应该学习到的是表演时的夸张美、姿态美、情感美等等。

七、学会美的表现和美的创造

艺术体操以人的自身为对象,在训练过程中人既是审美的主体,又是审美的对象。而美的表现则是自身在做动作的同时进行自我欣赏,看看是否达到了自己的审美标准,是否在强烈的韵律节奏中和委婉动听的曲调中,把舒展多变的姿态和动作技术巧妙地融合为一体,从而让运动员感受到美,继而给予自身肯定与鼓励。而美的创造则需要外界力量的帮助,个人的自我创造能力是有限的,在运动员有限的技术动作储备的情况下,教师通过提问,要求运动员相互观摩,和运动员一起讨论动作的编排等手段,培养运动员能够观察分析错误动作并进行合理改正,从而再创作出一段简单的编排动作的能力。这个过程也是运动员自我审美能力的不断促进阶段,让他们自己能够理解自己的动作,以能够达到赏心悦目的目的去要求自己的动作。

八、结束语

艺术体操是一项关于美的特殊体育项目。艺术体操的发展是关于体操项目“美”的创新。提高艺术体操运动员的审美水平,首先是通过身体姿态规范进行艺术体操运动员对于审美的初步体验。其次是对艺术体操动作的准确辨别,精湛的技术是艺术美的体现。然后在音乐欣赏中提高艺术品位,提升审美水平。再是通过艺术体操运动员的服饰设计开阔审美眼界,通过音乐会、舞台剧等提高审美品位。最后学习美的表现和美的创造是艺术体操运动员的必备能力素质。以上几点都将对提高艺术体操运动员的审美水平产生较大影响。

参考文献:

- [1]徐丽萨,黄俊亚.艺术体操运动员竞技表现能力新论——基于2017—2020奥运周期规则导向[J].西安体育学院学报,2019,36(01):121-128.
- [2]闫明惠.浅谈艺术体操的审美体现[J].当代体育科技,2017,7(15):245+247.
- [3]咸萍.艺术体操教学中提高审美能力的途径探索[J].成才之路,2016(25):41.
- [4]屈辉,王翔.艺术体操教学中提高审美能力的途径[J].体育科技文献通报,2009,17(05):48-49.