

关于艺术体操与舞蹈异同的“四维分析”

张娟

广州市番禺区星海青少年宫 广东 广州 510000

[摘要]艺术体操与舞蹈在人们的眼里都是一种美的艺术，它们的美是通过对各种身体动作的提炼和艺术加工，通过美的形体动作、舞姿、线条及队形、音乐等众多因素而体现出来的。但它们却是不相同的形态种类，两者之间存在本质的不同，本文从美的追求、表演手段、项目性质、技术评定等方面对两者的异同进行了四维分析。

[关键词]艺术体操；舞蹈；异同；四维分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.603

艺术都是相通的，艺术体操与舞蹈可称为让人羡慕的姐妹艺术了。它们对美都有很高的追求，同时对各种身体的动作、队形、音乐等也提了很高的要求。但它们是有本质的区别，艺术体操是体育竞技项目，舞蹈则是表演艺术，两者注重方面不同，两者对技能技巧的评定也不同，前者有着相对严格的评定扣分标准，后者较笼统。究竟二者之间有哪些异同呢？本文结合自己的教学实践和相关理论从美的追求、表演手段、项目性质、技术评定等方面对此进行了分析和探究。

一、从美的追求上看，艺术体操和舞蹈同在“艺”

艺术体操和舞蹈都有较强的欣赏性，对美有很高的追求，它们的美体现在音乐的伴奏下，有节奏的完成有韵律、有编排、富有感染力的身体活动。具体体现在：（一）两者都要求具备良好的身体姿态。良好的身体姿态是一切表现力的基础，只有拥有了良好的身体姿态，才能舞动出优美、婀娜的身体动作。艺术体操项目根据学生的年龄和接受能力分为：启蒙阶段、基础训练阶段、专项提高阶段和最高保持阶段，结合少年宫性质的教学，少年宫少儿艺术体操项目课程活动分为：启蒙班、初级班、中级班、高级班和团队班。每个阶段中身体的基本素质练习都是必不可少的主要训练内容之一。艺术体操身体基本素质练习包括腰部、腿的基本功、中段的力量和控制力等。舞蹈的基本功训练也是从最初的腰腿基本功、舞蹈动作起，到古典芭蕾、把杆基训、民族民间舞蹈、现代舞、外国代表性舞。目前艺术体操U系列比赛对舞步的要求也越来越高，更加要求艺术体操的学习内容多元化，需要加入舞蹈的元素，这就更加体现了艺术体操和舞蹈的相同之处，由此可见，艺术体操和舞蹈对身体姿态的要求相当一致。（二）有音乐的伴奏。音乐是一套动作表现的灵魂，音乐的风格和快慢决定了一套动作的风格。人们常说“乐之在耳者为声，在目者为容”，具体而又生动地说明了音乐和身体表现两者之间相辅相成的密切关系。快和强劲的音乐节奏能够激发身体的爆发力动作的发挥，慢和轻松的音乐可以更好的舒展和延伸身体。在音乐的伴奏下，身体动作会得到激发和强化，没有音乐，身体的动作会显得机械化，缺少感情色彩。音乐可以加强身体动作的感情色彩，可以帮

助观众理解身体动作的内容，并且使身体动作显得更加生动而有魅力。音乐能够直接打动观众的感情，使观众在听觉与视觉的双重作用下，跟着音乐旋律走进舞蹈，走进舞者的内心世界。（三）流畅的编排。大家知道任何一套动作的呈现不仅仅是一个简单的造型和一个简单的队形，它是由无数的动作和队形之间的衔接变换而组成的。这就体现了编排，编排的好坏直接影响一套动作的质量。队形的过度是否合理，直接决定整个作品的流畅性。为了提高欣赏价值，所以艺术体操和舞蹈在编排上都需要有流畅、新颖的编排。（四）充分的表现力。艺术体操和舞蹈都要强调运用肢体语言的表达能力；二是情感的表达要与音乐的节奏和旋律甚至呼吸等紧密联系，采用人体动作的线条、力度、幅度，以及独特、夸张的风格特征来塑造形象，传递思想，表达情感。例如：古典舞基训即古典身韵训练，它是中国古典舞悠久历史的经验总结，一套独特的古典舞训练的方法，艺术体操的训练中也借鉴了古典舞身韵训练中“形、神、劲、律”四大要点，能让学生从小就掌握古典舞中“拧、曲、圆、倾”的动作风格，更好的展现身体动作的流动美和线条美，使学生的表演有更多内在的意蕴。

二、从表现手段上看，艺术体操和舞蹈同在“术”

艺术体操和舞蹈都是以人体为煤质，以动作语言为主要表现手段。当然它们对身体的柔韧、力度的要求都有，所以在基本功训练中的柔软度、肌耐力、弹跳力、平衡感；技巧中的前后桥、倒踢、大跳等这些都是艺术体操和舞蹈表现所需要的身体素质。为了加强身体的素质所采用的方法也很相似，在星海青少年宫的教学实践中，我们发现少儿艺术体操和舞蹈的学生通过压腿、踢腿、搬腿、控腿等，来提高腿部的柔韧素质；通过跑、跳、蹲等提升腿部的力量素质；通过中段腰腹背的两头起、负重练习等提升核心部位肌肉的力量训练，通过一而再再而三的重复巩固提升来提高学生的核心力量控制力，还有肩部、胸部的柔韧等动作的练习。通过以上的坚持训练，我发现艺术体操项目和舞蹈项目的学生身体素质都较强，通过看似简单的动作重复不断练习和提升标准的训练，很好的磨练了学生的意志，培养了学生顽强的意志力品质。通过这些项目的学习和长期锻炼，学生的挺拔感、

身体的协调性、肌肉能力的控制力等都所有提高。

三、从项目性质上看，艺术体操重在“体”，而舞蹈重在“舞”

艺术体操是体育竞技项目，舞蹈则是表演艺术。具体体现在：（一）艺术体操是亚运会、奥运会的比赛项目，而舞蹈不是。艺术体操属于体育项目，舞蹈不属于体育项目。艺术体操每年都有区、市、省乃至全国的中小学艺术体操锦标赛，这些赛事都是由国家体育总局、省、市、区的体育局和教育局主办的，还会为取得前三名成绩的学生颁发运动员等级证书。而舞蹈也有表演和比赛，她们的比赛大多是一些协会或者机构举办的比赛，现在随着社会的发展，生活水平的提高，国家也有一些正规的教育局的或者少年宫性质的比赛，主要是为了给提供一个锻炼自我的机会。（二）比赛的场地不同。艺术体操作为奥运会的比赛项目，它的比赛场地是有明确规定的13米X13米的地毯上进行的，因为有很多跳跃和对脚背的要求，为了保护我们的身体，所以一定是在地毯上完成比赛的，对场地是有严格的比赛要求。而舞蹈的比赛场地几乎没有特定的要求和规定，任何的场地都可以进行，不需要规定大小。（三）比赛的服装要求不同。参加艺术体操比赛必须穿体操服，体操服的质地要柔软并富有弹性，颜色鲜艳、款式新颖，要求合身，不透明，领口不能太大，胸口开得不能太高，体操服可有袖或无袖，不能穿窄肩带式的舞服等等有很多的要求。而舞蹈则恰恰相反，它不需要太多定性的规定和要求，只要配合不同舞蹈的风格穿不同风格的服装即可。

四、从技能技巧的评定上看，艺术体操重在“操”，而舞蹈重在“蹈”

艺术体操项目是奥运会和亚运会的比赛项目。比赛有严格的扣分规则。例如运动员对服装有严格的要求，在规定的时间内、规定的空间内比赛，有三组裁判进行打分，技术价值分、艺术价值分、完成价值分，最终根据三项决出名次。而舞蹈所表演的环境是舞台，没有限制，天马行空随意发挥，唯一的评判是观众。艺术体操是在体操的前提下加上舞蹈动作，艺术体操要求没有失误，要在指定的地方跳，不能踩出线，而舞蹈在哪跳都可以。下面具体分析下艺术体操和舞蹈的评定标准。（一）技术分和艺术分的分配不同。艺术体操比赛需要三组评委，第一组打技术分，也就是选手动作的难度分，第二组打艺术分，执行评委将根据选手的动作表现力、艺术鉴赏力以及技术失误来给分，总之评委时依据编舞、器材选择、比赛动作、选手创造力以及熟练程度来给分的。舞蹈是打分为3个部分：1.技术分（25%分左右）2.情景分（40%分左右）3.艺术分（35%分左右）技术分是指表演者基本动作的到位性。若有高难度动作即加分。情景分是

指剧目的有意义性。艺术分是指动作有没有程度性。（二）扣分的标准不同。艺术体操和舞蹈的评判标准都有技术分和艺术分，但是侧重点完全不同，艺术体操有准确的失误扣分标准，例如：“动作迟疑或不精确”扣0.05分，小的失误扣0.10分，中等错误扣0.20分，主要失误扣0.30分，比赛中选手偏离比赛场地或使用器械不受控制，均扣分。选手动作不雅需扣分。而舞蹈都是凭评委个人感官对其评定，没有艺术体操扣分标准严格和细致。（三）难度系数不同。艺术体操是有动作难度系数的。艺术体操首先要表现的是它的难度、软度，身体难度、器械技术难度和协作难度等，只是在很少的部分表现其整体的意蕴，而舞蹈首先就是要表现情节，她能打动人心，并不只是用高难度来征服观众的心，他们两者对美和柔软度的要求不同。艺术体操有规定的大众操徒手、国家规定的运动员等级徒手和器械套路，为了提升老师和学生的创编能力设置了自编徒手、器械套路的比赛，而舞蹈都是创编的，用到的物品叫做道具，而不是器械，也没有所谓的规定套路和规定器械。

剖析了艺术体操和舞蹈之间的关系，发现两者既有联系，又有区别，既有共性，又有个性。艺术体操是艺术性的体育项目，它在完成身体技能技巧的同时从舞蹈中吸取了具有丰富表现力的动作；舞蹈是一种经过艺术加工的身心协调的运动，它能够表达思想感情，反映社会生活。了解了二者的这些异同，对我们这些从事少儿艺术体操和舞蹈教学的校外教育者很有帮助，我们可以根据二者的不同特性更好地进行教学和组织相应的表演和竞赛活动。

实践证明，通过学习艺术体操和舞蹈，可以增强体质，提升身体的协调能力，培养自信心，提高审美能力。而组织学生参加艺术体操和舞蹈相应的表演和竞赛活动，既可以展示孩子们的艺术才华，又可以全面提升孩子们的专业技能和表演能力，还可以培养孩子们团队意识、合作能力和耐压能力。

参考文献

- [1] 全国体育院系教材编审委员会艺术体操教材编写组. 艺术体操[M]. 北京: 人民体育出版社. 1993: 135 ~ 145
- [2] 吴洁; 对少儿艺术体操运动员舞蹈基础训练的探讨[J]; 湖北体育科技; 2001年02期
- [3] 冯思美. 舞蹈基本训练教程[M]. 长沙: 湖南文艺出版社, 2004: 72 ~ 79
- [4] 刘长清; 音乐在艺术体操教学过程中的价值[J]; 四川体育科学; 1997年Z1期
- [5] 曹汉荣. 艺术体操教学方法的探讨[J]. 武汉体育学院学报, 2000, 34 (2): 23 ~ 25