

浅析音乐在健美操中的作用

李景芬

滨州市沾化区古城镇中学 256800

摘要:音乐是健美操的灵魂,行动的信息,它以优美的旋律和节奏培养练习者动作的节奏感与韵律感,激发并提高练习者的学习兴趣,发展练习者的想象力和表现力,促进身心全面发展等。在健美操教学中,音乐的选择好与否,对教学效果起着关键的作用。本文通过运用调查问卷、资料文献法、录像分析法等方法对音乐与健美操的关系、作用,健美操音乐的特点以及运用健美操音乐时应注意的事项等几个方面来对音乐在健美操中的重要性进行研究。

关键词:音乐;健美操;重要性

健美操是融音乐、体操、舞蹈、现代舞为一体的深受人们喜爱的一项有意识、有组织的新兴体育运动,也是以音乐做“诗”、身体作“画”的一项美的运动。音乐是健美操的灵魂,行动的信息,它以优美的旋律和节奏培养练习者动作的节奏感与韵律感,激发并提高练习者的学习兴趣,发展练习者的想象力和表现力,促进身心全面发展等。音乐与动作的和谐统一是一套健美操完美表现的标志,优美合适的音乐不仅伴随着动作的展现,更抒发了丰富的内在情感,为其锦上添花。音乐的选配对动作的节奏、风格、布局及表现都起着制约因素,同时音乐的风格、节奏和旋律决定着健美操动作的编排及表演者的创造力,达到真正的完美结合。

一、国内外研究现状

目前,音乐选配的好坏已成为直接影响竞技健美操比赛胜负的重要因素,而我国在竞技健美操音乐选配方面存在大量的盲目套用他曲、粗制滥造、缺乏个性与创新的音乐选配现象屡见不鲜,与国外还存在一定的差距。音乐在竞技健美操的重要作用,在我国已被引起广泛的关注和重视。但是,我国在竞技健美操音乐选配原则等理论研究方面比较薄弱,较多的停留在基础感觉层面,还没有形成自己系统的理论体系;音乐节奏的选择较多趋向于快节奏,与动作之间配合出现不吻合的现象比较严重;我国竞技健美操音乐选配方法主要以音乐与动作同时编取为主,其次就是先选音乐后编动作;而音乐素材大多取材于国外流行歌曲,且主要以迪斯科、爵士乐和摇滚乐的风格形式出现为主,没有体现出我国独有特色。

二、健美操的音乐的特点

健美操音乐是为了配合健美操竞赛、表演以及健身健美操锻炼而选用的,因此他必须以健美操动作为依据。而健美操动作具有自身的动作节奏,要求有一定的力度、动作幅度大且舒展、连贯。因此,健美操除了按要求完成动作之外,还必须配合相适应的音乐。健美操的音乐节奏鲜明节拍清晰、旋律优美、富有青春活力,使人产生强烈的动感,激发

人们的情绪与学习动机,提高了教学效果。同时,健美操的动作风格与类型以及学生对的动作表现必须与音乐的特色完美结合,才能展现出其“健、力、美”的审美效果。因此,在健美操教学中,音乐伴奏在健美操中起到至关重要的作用。

三、音乐对健美操的作用

1.音乐能提高学生学习兴趣调动学生情绪。在健美操训练的过程中,不同的音乐能激发学生不同的情绪。学生听到热情奔放、节奏明显、充满激情的乐曲时,可使大脑皮层处于良性状态,激发学习热情。但是如果音乐曲调单一,时间长了会产生乏味,影响练习效果,所以必须注意音乐在运动中要有适宜的变化,才能使练习者保持饱满的情绪。

2.加快掌握动作技术发展节奏感与协调性。选择适宜的音乐在健美操练习中,可以加速学习过程,增强练习密度,不仅能提高大脑皮层的兴奋度、换届运动运动带来的疲劳,而且能使练习者根据音乐的节奏自我调配肌肉的紧张和放松,合理掌握力度的运用,体会到动作的正确感觉激发丰富的想象力和动作的表现力,启迪和帮助练习者更快更好的掌握并记住动作。音乐对心理的作用很明显,不同的音乐能激发人们不同的情绪,同时音乐能增强大脑皮层的灵活性和协调性,提高学生的学习兴趣,从而使机体尽快动起来。

3.对创编和设计健美操动作具有诱导作用。音乐能激发对动作的想象力、创造力,对动作创作的灵感,进而更好的创造出与音乐相融合的健美操动作,使其能够在最大的程度上,便显出音乐的内涵,使音乐与操化彼此完美的诠释。

4.音乐能够提高教学质量。健美操是一种耗氧量较大的运动,因而容易使人产生疲劳感,而在健美操课上选择适宜的音乐,能够振奋学生的精神,音乐中的高低强弱、快慢、长短等有节奏性的变化使健美操更富有动感。旋律清晰、活泼轻快、情绪激奋的音乐使人产生跃跃欲试的动感,有了音乐,按照音乐的节奏做出有节奏的、美观大方的动作,使学生感受到健美操的动感和韵律性,产生放松、愉快之感,从

而调高了学生的兴趣，大大的调高了教学质量。

四、音乐在健美操中的运用及注意事项

1.根据动作性质选择音乐。健美操的音乐形式是繁多的，有豪放的、激情的、抒情的、欢快的等等，但对于音乐的选择必须符合动作的性质和要求。音乐节奏的快慢和强弱、音乐的优美和谐，关系到动作节奏的快慢、动作幅度、动作力度、动作的高低起伏及运动负荷的大小等。动作粗犷和感情奔放的动作应选择节奏明快、刚健有力的音乐。

2.乐选择的完整性与合适性。由于健美操成套动作乐曲的时间不长，音乐旋律的简短，所以往往要对选好的乐曲进行必要地剪裁。在剪裁中，无论是个人项目还是集体项目都应注意音乐整体风格的统一，音乐节拍的完整性和不同主题音乐的统一性，避免出现“大杂烩”的拼凑，给人一种很不舒服的感觉。特别是音乐的结尾要与结束动作形成统一，做到音乐停止动作结束。同时，音乐速度的选择应符合练习者的自身条件（年龄、运动水平、体能等），在选择音乐时，应考虑对象的年龄特征。一般来说，青年人应选择节奏强烈的迪斯科、爵士乐以及富有民族风格的音乐，使动作快速有力、活泼；对中老年人则可以以轻巧、优美、欢乐的音乐为主；而对于少年儿童应选用活泼、欢快、跳跃性、节奏性强的音乐。

3.音乐应体现健美操特点注意音乐速度的选用。选配音乐是要注意体现健美操增进身体健康、愉悦身心的特点，所选的音乐旋律要动听，力求新颖，富有变化。音乐衬托动作，动作表现音乐，是音乐与动作水乳交融。健美操音乐的速度分为快、中、慢三个速度，一般慢速为每10秒钟16~20拍；

中速为20~24拍；快速为24拍以上。竞技健美操为了表现健美操特点与风格，音乐速度通常能达到每10秒钟26~30拍之间。这种音乐节奏具有较强的感染力，能使运动员在多姿多彩的跳跃中激发情绪，产生兴趣，发挥最大潜能。

马克思曾说过：“只有音乐才能激起人的音乐感，在这种令人愉悦的音乐审美体验中，人的音乐什么能力会得到极大地调动，锻炼和提高。”音乐的选择直接影响着健美操的风格、结构、速度和节奏的统一性，音乐的风格在健美操中起着感化作用，把音乐风格与动作风格这种感觉融合在一起，这样才能达到相辅相成的效果。

参考文献

- [1] 龚英翔.论音乐在健美操课中的作用[J].内江科技, 2006, (1).
- [2] 陆美琳.采用适宜音乐提高健美从教学质量的浅析[J].南京体育学报, 2003, (7).
- [3] 朱瑛.健美操教学中音乐选择及其应用[J].山东体育科技, 2003 (3)
- [4] 祖苇.健美操基本原理[M].山西:山西教育出版社, 2004.
- [5] 肖克来.健美操[M].北京:人民体育出版社, 2004.
- [6] 余芳.音乐在体育教学中的作用.上海体育学院学报, 2000.