

# 论民族音乐在我国竞技健美操中的地位 and 作用

邓伟艳

(湖南工业大学 体育学院, 湖南 株洲 412007)

**摘要:** 音乐是竞技健美操的灵魂。民族音乐在我国竞技健美操创编与表演风格、动作设计和节奏、表演情境和视听氛围中有重要的地位和作用,并已经产生了一定的影响。但是,民族音乐与竞技健美操成套动作创编的理念和风格必须相一致,所有音乐和动作及其节奏上须完美统一,并只有在听觉美与动作组合的视觉美融合为一体的时候,才能引起运动者、裁判和观众的审美共鸣。

**关键词:** 民族音乐;竞技健美操;动作设计

**中图分类号:** G831.3

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1674-117X(2011)06-0110-03

## On Position and Role of National Music in Competitive Aerobics

DENG Weiyan

(School of Physical Education, Hunan University of Technology, Zhuzhou Hunan, 412007, China)

**Abstract:** Music is the soul of competitive aerobics. National music plays an important role in competitive aerobics for its creating and performance style, action design and rhythm, performance situation and audio-visual atmosphere, which has produced certain effect. However, the idea of creating and style for national music and the whole set movement of competitive aerobics must be consistent and all music and movement and its rhythm should unify perfectly. Then, it can cause aesthetic resonance among activists, referee and audience the when hearing beauty and action of combination of visual esthetics fusion for the integration.

**Key words:** national music; competitive aerobics; movement design

竞技健美操是“有难度分——有音乐”的竞技体育项目。在比赛新规则中明确规定音乐最高2分,音乐要充分展示成套动作,并在成套动作完成过程中严格地控制着健美操动作完成的节奏和运动员的情感表达。<sup>[1]</sup>因此,音乐选择的好坏直接影响着运动员的表演效果和比赛名次,特别是当运动员动作技术达到同等水平时,音乐对运动员获得理想的成绩就有着举足轻重的作用。<sup>[2]</sup>本文试图根据自己的教学实践,通过对2008-2010年湖南省竞技健美操比赛现场观摩和全国竞技健美操比赛影像资料及相关文献资料的研究,就有关民族音乐在我国竞技健美操创编和比赛中的地位 and 作用做初步探讨。

### 一 民族音乐对竞技健美操创编与表演风格的影响

音乐是竞技健美操的灵魂,而民族音乐风格可以很好地融入我国竞技健美操的创编与表演之中,形成具有中国民族特色的竞技健美操音乐风格。竞技健美操的成套动作,必须在音乐配合下才能完整地表演出来。运动员可以选用任何适合自己风格的和能体现所选项目特征的成套音乐。当然,在民族音乐的选择上,民族音乐与竞技健美操成套动作创编的理念和风格必须相一致,<sup>[3]</sup>所有音乐和动作须完美统一。

例如,从2009-2010年我国健美操锦标赛六人

收稿日期: 2011-09-11

基金项目: 湖南省体育科学学会课题(Kt11-110), 湖南工业大学体育学院课题(2010ZDZY01)

作者简介: 邓伟艳(1980-), 女, 湖南邵阳人, 湖南工业大学讲师, 硕士研究生, 主要从事健美操教学与研究。

项目比赛的情况可以看出,国家健美操队和北京联合大学、云南师范大学等健美操代表队选择的民族音乐比较新颖,动作编排有特色,音乐充满动感,结构完整、自然、流畅,节奏感强,音乐与动作和谐完美。<sup>[4-5]</sup>湖南工业大学在竞技健美操三人操比赛中,采用《赛马》曲,并以中国民乐——二胡独奏为背景音乐,运用各种草花动作去体现中国民间赛马的欢腾场面,从而在湖南大学生运动会上取得了较好的成绩。在2008年第十届世界健美操锦标赛上,中国队男子6人操以民族歌曲《男儿当自强》为主旋律和京剧曲拍《将军令》为辅助旋律制作的健美操音乐,气势磅礴,一泻千里,与整套动作浑然一体。通过6名英俊潇洒的男运动员的演绎,把《男儿当自强》这首歌的民族气质和风格表演得淋漓尽致,并在比赛中成功卫冕冠军;也向世人再次证明了“只有民族的才是独特的,并被世界拥有与共鸣”。中国运用民族风格制作竞技健美操音乐,同样也能成为世界顶级健美操的比赛音乐,同样能成为世界顶级健美操运动员的乐曲。

在竞技健美操比赛中,音乐必须服从成套动作的整体结构和创编特点,集中表现运动员成套动作的完美优势。<sup>[6-7]</sup>中国民族音乐在组配各种风格的竞技健美操音乐很有优势,也更容易被中国民众接受。所以,竞技健美操的创编者应努力和自觉地选择民族音乐,去创编适宜的成套动作:如中等速度的、优美动听的音乐要选择柔美的动作,而狂放的、节奏强烈的音乐要选配强劲有力的动作;慢板音乐表现强度较低,多体现在序曲或尾曲,适宜开场、结束姿态或地面过渡;独唱音乐,节奏适中,适宜操化以及过渡和连接;配乐的节奏强劲有力、强度较高,适宜操化、跳步或力量型动作或造型;音乐间奏保持旋律适宜操化、过渡和连接或地面动作;过门适宜过渡和连接;合唱部分节奏旋律强劲适宜操化、有助跑的跳步等。<sup>[1]</sup>

## 二 民族音乐在竞技健美操动作设计中的作用

在使用民族音乐的时候,要注意竞技健美操动作结构与音乐的结构(节奏、高潮、重拍、乐段)必须和谐一致。音乐内容不同,所表现的动作也不同,音乐结构必须和动作内容中每一部分的难度动作、操化动作、托举动作、过渡动作、地面动作相匹配、相一致。在音乐剪接上,成套音乐的编辑技巧必须娴熟,不同音乐的衔接必须完美、连贯,有清晰的开

始和结束;要很好地使用动效,一般建议使用整8拍乐段,但必须在音乐结构上给人留下自然、完美、和谐、统一的感觉。<sup>[8]</sup>成套音乐的录制与混合必须达到专业水准。

音乐节奏是乐音长短与强弱的统称,也是乐段与乐段之间长短关系和强弱关系的表现。<sup>[9]</sup>健美操的动作节奏是在完成动作时每个动作所表现的力量强弱、发力时间长短及动作幅度大小之间的关系。健美操的动作节奏是健美操的特点,也是健美操最主要的内涵;而民族音乐更适合健美操动作技术这种非常强的节律性和变化性。动作快慢,用力强弱,幅度大小,方向转换,姿势起伏等,都与快节奏的民族音乐紧密相关,天然相应。竞技健美操的节奏有外在节奏和内在节奏之分,外在节奏变化必须通过内在节奏的速度、力度来体现。任何动作或动作组合都需要良好的动作节奏,即在健美操运动中,必须强调节奏感,通过运动员的身体运动来体现。

在健美操音乐创编过程中,要使音乐的旋律、风格与动作性质、节奏等融为一体,可以通过民族音乐的旋律起伏变化,进行动作想象,感受、分析和理解音乐风格、音乐特点及所表达的主题思想,并在适当的动作部分加入民族音乐的元素,去建构竞技健美操动作的节奏、结构、风格以及运动强度。如我们在教学中曾将土家族的摆手舞音乐用于健美操音乐,在制作中将摆手舞的锣鼓声作为音效,通过摆手歌连接;或对摆手舞的音乐进行加工制作,在音乐间隙中加入音效,像虫鸣、水声、鸟叫、筛包谷声、水磨声、磨刀声等等;再结合摆手舞的总体风格,编制出一套具有摆手舞特色的健美操音乐,很受学生欢迎。

民族音乐的节奏与速度,严格地控制着竞技健美操动作的节奏与速度。民族音乐的强弱变化是竞技健美操动作力度与动作起伏的内在条件。这种变化使音乐与动作在结构上产生关联,而曲调、节奏的变化以及动作的起伏则产生健美操的节奏感,同时也增加了健美操的韵律美。一般来讲,民族音乐的节奏是不可改变的,而竞技健美操动作节奏却既能在一小节音乐中做一个动作,也能做多个动作。但是,无论竞技健美操动作节奏怎样,一定要严格按民族音乐节奏的要求来完成,不要随便放慢或加速音乐节奏,这样才能使民族音乐和竞技健美操动作完美吻合,确保健美操动作的顺利完成。

### 三 民族音乐在创造竞技健美操表演情境和视听氛围中的价值

运动员通过动作的展示将情绪信息传递给裁判与观众,并借以表现成套动作编排的主题思想,是竞技健美操成套动作要实现的主要艺术目标。竞技健美操在民族音乐的伴奏下,通过音乐速度的变化和动静、疏密、张弛等各种对比动作和形式,不仅呈现出强烈的节奏感,而且影响着运动员和观众情绪的变化。一般来说,动作速度的快节奏会表现出快乐、兴奋、激动、雄壮甚至愤怒的情绪,而曲调悠扬、轻歌曼舞则营造一种和谐、优雅乃至古色古香的气氛和情调。例如:健美操选用民族舞剧《丝路花雨》中的主题音乐,用古朴、典雅的古筝伴奏,通过运动员演绎出来的情境和氛围,就犹如进入古老的艺术宫殿,欣赏着美丽动人的敦煌壁画;而选用《草原之歌》作为主旋律,运用骏马奔腾、嘶鸣的音效,模仿手拉缰绳、策马飞奔的姿势,通过动作和音乐相匹配和运动员富有激情的表演,不仅会显示出整套动作的欢快、活跃,而且能把观众的思绪引入到辽阔优美的草原画卷中,流连忘返。

音乐能使重拍强音在轻拍弱音的对比中得以突现,其节拍的强弱、张弛交替给人的听觉和触觉产生强烈共鸣。当然,在竞技健美操比赛中,民族音乐伴奏也只有在听觉美与动作组合的视觉美融合为一体的时候,才能引起运动者、裁判和观众的审美共鸣,让他们充分感受“感于乐而动”的韵律。选用民族音乐,不但要体现项目的技术特点,在一定程度上还要反映教练员对于成套动作的创编思路以及运动员技术水平的特点。在创编过程中,成套动作必须根据民族音乐特色和运动员的个性特点进行设计。如女运动员身材娇小,那么动作选择要柔美、音乐节奏应适中。

音乐贯穿于运动员完成成套技术动作的全过程,它通过运动员的听觉,刺激和产生运动动力,激发和丰富想象力及表现力,挖掘运动系统潜能,加强对动作的记忆,完成整套动作,表现气质特征,并牵动观众的目光。因此,选用合适的民族音乐能激发运动员的情绪,产生对动作美的享受,并使运动员保持饱满的激情投入练习和比赛。优美的艺术表现放在动作的开头可以吸引观众和裁判的注意,也可放在高潮部分来调动观众和裁判的情绪。运

动员在节奏动感,充满热情和活力的新颖音乐伴奏下的高质量动作,能给人留下干净利索的整体印象;他们还能以熟练和自然的技巧、体能、个性特征、人格魅力及身体语言来表现自己,并通过这些拉近与观众和裁判的距离。例如在女单比赛中,有选手通过清新活泼、舒展明快的琴曲《梅花三弄》,展现了梅花不畏严寒、傲霜斗雪的意境,并显示了女运动员意志坚毅、清淡高雅的审美品味。

总之,健美操运动,尤其是竞技健美操在我国的发展历史虽然不长,但随着人民文化和生活水平的不断提高,不仅健美操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐等实用价值受到越来越多的人的重视,吸引了众多的不同年龄和不同文化层次爱好者的积极参与,而且中国民族音乐也已融入其中,并产生了一定影响,值得我们的有关体育工作者去进一步关注和研究,不断实践,努力创造出更多更优秀的以民族音乐为主旋律的健美操。

#### 参考文献:

- [1] 王 宏. 音乐伴奏健美项群高水平选手参赛结果的可控性分析与施控对策[D]. 北京:北京体育大学,2008.
- [2] 王倩倩. 规则变化下对竞技健美操三人项目成套动作编排的研究[D]. 曲阜:山东师范大学,2010.
- [3] 郑文平. 健美操成套动作音乐的选配与制作[J]. 山西师大体育学院学报研究生论文专刊,2010(12):101-103.
- [4] 余 梅. 我国竞技健美操六人项目成套动作编排的艺术性研究[D]. 福州:福建师范大学,2010.
- [5] 张建会. 对全国大学生健身健美操比赛基本步伐及其变形动作的分析研究[J]. 河北体育学院学报,2004(3):11-13.
- [6] 曹 琪. 我国竞技健美操音乐选配现状及对策研究[J]. 武汉体育学院,2009(6):17.
- [7] 胡飞燕,左从现. 2005—2008年度健美操国际竞赛规则对编排的影响[J]. 山东体育学院学报,2006(3):81-84.
- [8] 宓钟琪,胡 凯,刁在箴. 竞技健美操成套动作编排设计的发展趋势及对策研究[J]. 广州体育学院学报,2007(3):10-13.
- [9] 何 溪. 竞技健美操音乐的选编与制作[J]. 山东体育科技,2009(4):78-80.

责任编辑:骆晓会