

健美操编排技巧与音乐的融合

周毅琼

(成都大学中国—东盟艺术学院音乐与舞蹈学院, 四川 成都 610100)

摘要:健美操是一项集运动、娱乐于一体的运动,搭配节奏鲜明、旋律优美的音乐,更有利于激发学生运动积极性,帮助他们塑形增肌,促进他们德智体美劳全面发展。为了更好地推广健美操运动,高校体育教师要积极促进健美操编排和音乐的融合,根据不同类型音乐编排健美操组合动作,锻炼学生肢体协调能力;尝试不同风格健美操背景音乐,满足不同学生音乐和运动喜好,激发他们健美操训练积极性;自主创编不同风格健美操动作,根据动作剪辑音乐;根据音乐节奏设计健美操动作,保持音乐和动作的一致性,全面提高健美操教学质量。

关键词:休闲体育专业;健美操编排;音乐;融合路径

随着休闲体育产业的迅速发展,健美操成为我国高校体育重要组成部分,丰富了体育课教学内容,把音乐、舞蹈和运动融为一体,有利于锻炼学生肢体协调能力、柔韧性,有利于帮助他们减脂增肌,塑造他们良好身体姿态,进而提高体育教学质量。高校体育教育要尊重学生健美操水平差异,自主编配健美操动作,精心挑选音乐,尝试根据不同节奏、不同风格、不同国家音乐来编排健美操动作,让学生通过音乐感知健美操的力量美和柔韧美,帮助他们记忆健美操动作,让他们真正喜欢上健美操运动,从而激发他们训练积极性,进一步提高健美操教学质量。

一、健美操音乐的基本要求

(一)音乐风格与健美操动作风格相吻合

高校体育教师在挑选健美操音乐时,要尽量挑选和健美操动作风格吻合的音乐,让音乐与动作更加和谐,这样更容易激发学生学习兴趣,同时让音乐节奏帮助学生记忆健美操动作,进一步提高健美操教学质量。例如教师在健美操选修课教学中,可以挑选当下流行的音乐作为背景音乐,让健美操培育在力度、节奏等方面更符合大学生口味,根据音乐节拍设计健美操组合动作,让学生跟随着音乐节奏“动起来”,让他们把握好音乐速度和节奏,从而提升健美操动作观赏性。

(二)音乐的通感性

音乐的通感性是指健美操音乐在节奏上能够与健美操动作的节奏相一致,音乐的内在节奏能够适应健美操外在节奏的变化,更好地表现健美操动作内涵。通常上来看,健美操音乐要选择动感十足、旋律优美、积极向上的音乐,这样的音乐渠道不仅可以振奋学生精神,让他们跟随着音乐节奏动起来,强化学生肌肉记忆,从而帮助他们记忆健美操动作,还可以激发学生情感共鸣,让他们精神饱满地进行健美操表演,进一步提高健美操表演艺术感染力。

(三)时间的准确性

健美操选择的音乐速度是以10s作为单位来对于动作的节奏进行设计,音乐一般分为慢、中、快三种速度标准。首先,高校体育教师要根据整套健美操动作完成时间来挑选合适的音乐,让健美操表演时间和音乐播放时间保持一致,让学生找准健美操动作节拍,让他们的动作和音乐保持一致,给人带来浑然天成的感觉。其次,教师可以自主编创健美操动作,根据编排的动作来制作音乐,尝试民族音乐、爵士乐和迪斯科等节奏感比较强的音乐,让配乐和健美操动作风格保持一致,让学生健美操动作更加流畅。

(四)音乐旋律必须形象化

音乐旋律是健美操动作节奏的重要参考,可以帮助学生记忆动作节拍,让他们把整套健美操连贯起来,更容易激发他们的情感共鸣,从而提高健美操表演艺术感染力。例如体育教师可以挑选每分钟130—180拍的音乐,利用这种音乐欢快、鲜明的节奏感开展教学,让健美操动作内涵更加形象化,让学生情不自禁地跟

随着音乐舞动,提升他们的训练积极性,逐步提高他们的健美操水平。

二、休闲视野下高校健美操动作与音乐编排技巧

(一)音乐与健美操动作的一致性

音乐与健美操动作是相辅相成的关系,只有把二者完美融合,才能编排出优秀的健美操作品,让学生感受健美操独特魅力,更好地推广健美操运动。高校体育教师要让音乐与健美操动作相得益彰,一方面要根据健美操动作挑选音乐,让音乐节奏与健美操动作节奏一致,把健美操动作自然地融入音乐节奏中,调动学生健美操训练积极性。另一方面教师可以根据音乐编排健美操动作,设计健美操组合动作,设计出更加有创意的动作,让音乐与健美操动作完美同步,提高学生健美操表演效果。

(二)注重背景音乐的流行程度

高校体育教师要积极了解“00后”音乐审美和运动喜好,便于挑选符合他们需求的音乐,例如挑选一些网络热门歌曲、流行歌曲,利用这些学生耳熟能详的流行歌曲编排健美操动作,激发他们的健美操训练积极性,进一步推动健美操教学改革。同时,教师要树立“互联网+”思维,搜集健美操比赛视频,再结合学生健美操水平来自编配健美操,利用流行歌曲作为背景音乐,进一步激发学生健美操学习兴趣,提高健美操编排质量。

(三)注重背景音乐的变化性

为了调动学生健美操训练积极性,高校音乐教师要及时更换健美操背景音乐,根据音乐变化调整健美操动作,控制好训练难度和强度,保持健美操训练新鲜感,避免学生对健美操产生“审美疲劳”。体育教师可以从简单的大众健美操教学入手,挑选中速音乐作为背景音乐,设计好健美操组合动作,等学生掌握健美操基本动作组合后,再提高训练难度,挑选节奏快的音乐,增加竞技性健美操动作,激发学生训练积极性,让他们的音乐声中掌握健美操运动技巧。

(四)音乐节奏要动感鲜明

健美操音乐节奏与旋律会影响学生对动作的理解、训练积极性,因此,高校体育教师要编排健美操动作时,要挑选动感十足、节奏欢快、充满活力的音乐,这样的音乐更能激发学生健美操训练积极性,让他们在音乐和健美操动作中释放学习压力,从而起到帮助他们放松身心的作用。同时,体育教师还要选择节奏轻快、清新悦耳的音乐,例如少数民族音乐、国标舞音乐等,让轻松愉悦的音乐激发学生运动积极性,让他们主动加入健美操训练中,从而锻炼他们的肢体协调性、满足他们减脂增肌的运动目标。

三、休闲视野下高校健美操编排与音乐的融合路径

(一)根据音乐节奏设计健美操组合动作

健美操音乐构成包括:旋律、风格、开场、结束、乐段、重音、重拍韵律、节奏和速度。高校体育教师要根据音乐节奏、韵律和

情感来创编健美操组合动作,让动作之间的衔接更加自然,让音乐节奏和健美操动作节奏一致。首先,体育教师可以挑选一些节奏欢快、动感十足的音乐来编排健美操,控制好健美操动作难度,把对称动作和不对称动作灵活组合在一起,保证整套健美操动作的连贯性,加深学生对动作的记忆。例如教师可以挑选流行歌曲《奔跑》作为健美操背景音乐,尝试把街舞动作融入健美操中,第一个节拍左腿吸腿跳,双手叉腰;第二个节拍双腿落地直立,双手姿势不变;第三个节拍右腿吸腿跳,双手姿势不变;第四个节拍:双腿落地直立,双手姿势不变;第五个节拍:双腿跳起,双手叉腰;第六个节拍:双腿落地开立,双手姿势不变。其次,教师可以带领学生分析节奏,重点讲解《奔跑》的高潮部分,加深他们对歌曲旋律和节奏的记忆,让他们跟随音乐节奏完成跳跃、旋转等健美操动作。同时,教师可以录制健美操训练视频,示范标准动作,并把视频分享给同学,便于他们课下参照短视频进行训练,帮助他们快速记忆健美操组合动作,进一步提高健美操训练质量。

(二) 根据音乐风格设计健美操动作

高校体育教师要尝试不同风格音乐,例如热情奔放的爵士乐、喜庆欢快的民族音乐、动感十足的嘻哈音乐等,根据不同风格音乐来编排健美操动作,健美操动作和音乐达到浑然天成的效果。例如教师可以把爵士舞动作融入健美操动作编排中,再根据爵士乐 Swing 节奏来设计动作,把爵士舞中常用的顶胯、wave 和 roll 等动作融入健美操中,让学生跳出爵士乐的慵懒和洒脱。教师可以根据爵士乐节奏编排健美操动作,让学生找准节拍,带领他们从右到左地做动作,第一个节拍让学生跟随节奏原地踏步;第二个节拍让学生向上伸展双臂,并向前走;第三个节拍让学生胸部 roll 配合手臂 roll 的动作,下肢的顶胯,上身 wave 配合下肢的律动;第四个节拍重复第三个节拍的動作,最后一个节拍放慢动作,调整呼吸节奏。此外,教师可以鼓励学生根据爵士乐自主设计健美操动作,并鼓励他们尝试利用花球、彩带等开展健美操表演,激发他们健美操创编灵感和训练积极性,营造良好的健美操教学氛围。有的学生尝试利用花球做道具,双手持花球进行表演,设计双臂交叉举、胸前抖动等动作,并尝试增加稍有难度的原地空翻等动作,提高健美操表演效果,进一步提高自己的健美操运动能力。

(三) 背景音乐与健美操动作保持一致

体育教师要把握好背景音乐和健美操动作的节奏,保证音乐与健美操动作一致,让整套健美操动作看起来更具有观赏性和协调性。第一,教师可以尝试利用少数民族音乐来编排健美操,凸显少数民族音乐热情奔放、动感十足的特点,同时让健美操动作更加连贯、协调。例如教师可以挑选彝族火把舞音乐作为健美操背景音乐,利用独特的音乐节奏来编排健美操动作,强化学生对节奏的记忆,让他们跟随音乐舞动,让他们的动作更加流畅自然。第一拍至第三拍:右脚做恰恰步4次后向右转体360°,左右臂交替前侧平举;第三拍向左侧跳,右腿侧摆,左臂握拳摆至侧上举,右拳紧握叉腰;第四拍换右侧跳,左腿侧摆,右臂握拳摆至侧上举,左拳紧握叉腰;再重复一次前四个节拍的動作。第二,健美操背景音乐要尽量挑选节奏鲜明、韵律动感十足的音乐,也可以尝试挑选热门流行歌曲,满足学生音乐审美需求。例如教师可以挑选《舞娘》作为背景音乐,这首耳熟能详的歌曲节奏快、韵律十足,容易调动学生积极性,教师可以设计顶胯、吸腿跳、恰恰步和转体等动作,并尝试增加金字塔造型、空翻等动作,进一步促进健美操动作编排和音乐的完美融合。

(四) 根据健美操动作改编音乐

高校体育教师还可以尝试根据健美操动作来改编音乐,利用专业化音乐剪辑软件把不同风格、不同节奏的音乐剪辑在一起,

这样可以让音乐更加贴合健美操动作,从而提高健美操教学质量。首先,教师可以根据健美操动作节奏、风格来挑选音乐,再把挑选的音乐素材导入剪辑软件中,把一段音乐的高潮和另一段音乐的结尾或停顿处连接起来,让音乐的转换更加流畅自然,保证节奏旋律的一直,控制好整段音乐的节奏和旋律,进一步提高健美操表演效果。例如教师可以把风格相近的流行歌曲高潮部分剪辑在一起,更加突出整套健美操动作的主题、情感,利用这些学生熟悉的节奏来强化他们对动作的记忆,从而帮助他们尽快掌握健美操动作。其次,教师可以搜集专业健美操比赛音乐,对这些音乐进行调速,降低健美操动作编排难度,编排出更适合大学生的健美操动作,进一步促进音乐与健美操动作的融合,让学生跟随音乐舞动起来。例如教师可以调慢健美操音乐节奏,让整个音乐节奏慢一下,并设计速度和强度适中的健美操动作,明确个人和团队健美操动作,进一步丰富健美操教学内容,帮助学生实现减脂塑形的目标。

(五) 巧妙融入短视频平台健身操音乐

随着抖音、快手和小红书等短视频平台的兴起,健身操逐步走红网络,其中最具有代表性的就是刘畊宏,这为高校健美操运动推广和教学奠定了良好基础。例如高校体育教师可以线上观看刘畊宏跳操视频,并亲身体验跳操的难度和强度,再从中挑选难度适宜的一整套动作,进一步创新健美操教学内容,满足学生学习需求。教师可以挑选刘畊宏《本草纲目》跳操视频,把《本草纲目》作为背景音乐,为学生讲解其中的每一个健美操动作,例如盘踢毽子、磕踢毽子、拐踢毽子等,让学生腰腹部、双臂、双腿、肩关节等动起来,锻炼他们的肢体协调性,让他们实现减脂塑形的健身目标,培养他们良好的运动习惯。同时,教师还可以剪辑刘畊宏《龙拳》跳操视频,并录制跳操讲解视频,分析每一个节拍动作,并添加详细的动作说明,把视频分享给同学,督促他们课下根据视频进行练习,进一步提高他们的健美操水平。

四、结语

总之,高校体育教师要明确音乐与健美操动作之间的关系,创新传统健美操动作编排与教学理念,积极尝试利用不同风格、不同节奏和不同国家音乐来编配健美操动作,编出更符合“00后”大学生审美需求的健美操动作,从而激发他们的健美操训练积极性。同时,教师可以根据音乐风格、节奏编创健美操组合动作,锻炼学生肢体协调性,利用音乐软件剪辑健美操背景音乐,促进音乐与健美操动作的完美融合,把短视频平台跳操音乐、健美操动作融入教学中,满足学生个性化学习需求,提高健美操教学质量,更好地推广健美操运动。

参考文献:

- [1] 赵军刚. 体育院校健美操教学中学生音乐素质的培养研究[J]. 健与美, 2022(12): 129-131.
- [2] 赵磊. 高校健美操作品创编中音乐的选择与运用研究[D]. 信阳师范学院, 2023.
- [3] 曲佳玲, 吕吉勇. 第十五届健美操世锦赛有氧舞蹈项目音乐选配的研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(09): 182-184.
- [4] 章彦, 宋廷雷. 音乐风格选配对健美操运动员发挥稳定性的影响分析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2020, 36(01): 85-87.
- [5] 李辉. 高职院校健美操教学中音乐节奏感能力的培养探析[J]. 体育世界(学术版), 2020(01): 138-140.

本文系四川省教育厅人文社会科学(休闲体育产业)重点研究基地课题: 休闲视野下健美操音乐的创编研究(XXTYCY2022B02)研究成果。