

# 新时期艺术体操运动员音乐节奏感的培养分析

陈 媛

北京体育大学 北京 100091

**摘要:** 艺术体操一直以来都是结合音乐共同发展, 通过与音乐的结合, 能让艺术体操的艺术性以及艺术体操给人的观感效果更佳。在艺术体操表演过程中选择能够满足本次艺术体操表演需求的音乐尤为重要。本文对新时期艺术体操运动员音乐节奏感的培养进行分析。

**关键词:** 新时期; 艺术体操运动员; 音乐节奏感

## 一、节奏感于艺术体操中的表现特征

节奏感属于艺术体操运动员掌控音乐的精神指引, 可帮助运动员与音乐本身进行响应。针对运动员进行节奏感培养属于艺术体操项目中的重要板块, 通过培养可促使运动员掌握音乐本身的韵律, 继而调动自身做出动作与音乐进行匹配。艺术体操所搭配的音乐往往仅有数分钟便可结束, 由此导致艺术体操的节奏特点往往独具一格, 一般而言即音乐节奏明朗、连贯快速、变化多样。但是事情往往不存有绝对化, 缓慢的节奏也必不可少, 缓慢节奏主要营造柔和、节奏起伏不明显的氛围, 因此适合艺术体操运动员施展幅度大且柔和的动作, 动作连贯, 抒情意味较为浓厚, 适合采用球和带的形式进行展现。至于音乐短小节奏强劲的音乐, 因此便适合施展大跳、转体等技巧性动作。经典节奏比如 4 个十六分音符的连续使用, 往往可营造出切换有力、包含青春激情的氛围, 因此适合通过绳、圈、棒的形式进行呈现。不同的音乐需对应特征不一的艺术体操运动员, 以此于“形”的层面实现对音乐节奏的深入契合。相对而言, 形体特征小巧、柔韧性突出的艺术体操运动员, 因动作幅度相对较小, 动作完成时间于先天层面具有略微优势, 由此匹配音乐节奏切换明显、有力的背景音乐, 则更为适合形体小巧运动员的水平发挥。至于形体特征较为修长的艺术体操运动员, 辅之节奏缓慢、起伏平稳的音乐则更为合适。另一方面, 面对不同的音乐节奏, 不同性格特征的运动员将产生不用程度的适应反应。因此, 力量型、活泼型的艺术体操运动员可以选择节奏有力、变化突出的音乐节奏, 至于平和性特征的艺术体操运动员则需要匹配绵长、委婉的音乐节奏进行搭配<sup>[1]</sup>。

## 二、艺术体操运动员音乐节奏感培养策略

### 1. 教练员应当树立培养运动员艺术体操节奏感的意识

教练员直接影响到了艺术体操运动员学习的效果, 他们一直以来都是艺术体操运动员学习的指导者、引导者, 教练员自身的思想意识以及对音乐节奏感的认知影响到了学生在学习时的学习效果。作为教练员需要重视音乐节奏感的学习, 并且在艺术体操运动员初学阶段就逐步培养其音乐节奏感的意识, 使得其能够了解到音乐节奏感对于个人而言的

重要性。只有教练员自身足够重视节奏感的培养, 才能提高所有运动员对节奏感的认知。除此之外, 教练员自身对节奏感的了解程度也影响到了艺术体操运动员的学习效果, 教练员需要通过相关的培训来, 提高自己对音乐节奏感的了解, 不断拓宽视野, 认知不同的艺术体操, 在选择音乐时, 应选择怎样的音乐才能够让节奏与音乐相融合, 提高运动员的整体表现效果。通过逐步转变教学的体系以及教学内容, 培养艺术体操运动员的音乐节奏感, 帮助他们逐步认知艺术体操教学中音乐节奏感的重要意义, 让更多的运动员在日常的练习中将音乐节奏感作为自己练习中的一部分。运动员在训练的过程中, 既把握住音乐的节奏, 将动作配合教学, 也需要重视运动员在做动作时是否做到了规范性, 是否将音乐与运动相融合, 做好节奏本身的协调。在运动员进行运动的过程中, 需要加上一定的音乐伴奏, 促使运动员能够在长久的训练中形成一个肌肉记忆, 让艺术运动员在实际体操动作表演时, 或者是在比赛时, 可以直接将该动作与音乐相关联, 这种方式能够帮助运动员了解音乐的节奏, 进而达到最佳的表演效果。所有教练员在进行艺术体操教学之前, 首先应让运动员了解本套体操的伴奏音乐是什么, 对音乐进行熟悉后才能够学习后续的动作, 确保音乐与动作始终具有关联性, 使得运动员对于音乐节奏的记忆、动作记忆拥有一个全面的记忆曲线, 提高其最终的表演水平。

### 2. 变换曲风, 全面培养学生节奏感

教练员在对艺术体操运动员进行培养时, 应该培养其对体操内容的节奏感了解, 尽可能地选择不同的节奏风格搭配不同的运动, 培养运动员本身的节奏感, 这种方式有利于运动员掌握不同音乐所具有的节奏感, 如果使用固定的音乐, 很多运动员会有会形成一种下意识的节奏感, 但这种节奏感并不是真正的了解到了音乐, 而是对音乐有着假象的记忆肌肉意识。这种意识方式无法提高运动员对于音乐的了解程度, 需要便不断变换音乐的节奏, 比如说, 选择更慢或者更快的音乐节奏, 这种动作假象就会消失, 而运动员也就能够认知到自己对音乐节奏的把握仍旧不足, 通过大量的音乐练习, 能够让运动员真正的感知到音乐节奏应如何培养?

如果运动员在实际运动时,已经习惯了利用小提琴或者是钢琴曲等一系列轻音乐进行训练,那么教练员则需要定期的去更换其音乐的方式,比如说利用节奏相对较快的音乐,摇滚乐、打击乐等风格来帮助运动员改变自己在运动过程中对音乐节奏的认知,帮助运动员拓宽音乐节奏的培养。在进行音乐节奏培养时,不仅仅要依靠单纯的节奏培养,还需要对音乐进行深入理解,让运动员能够在听到一首新的音乐时,在短时间内掌握音乐的节奏<sup>[2]</sup>。

作为培养者需要了解音乐的相关知识,并且传授运动员这方面的知识,激发运动员在实际运动的过程中,能够认知到音乐与艺术体操之间的关系是不可以被忽视的,两者之间息息相关,甚至可以说是唇亡齿寒的关系。从浅层层面上来讲,艺术体操运动员需要掌握音乐所产生的背景以及音乐的历史、情感等全部发展内容。为此,当前在开展艺术体操训练时,应帮助运动员开展良好的自主交流,这种方式能够让运动员更好地了解音乐本身所具有的情感表达,突破运动员在将动作与音乐结合时,难以了解到该动作为什么与音乐相融合的问题。很多运动员自身的能力都是有限的,无法掌握住所有事情,艺术体操运动员在进行自主交流时,他们能够根据自身在学习音乐时的实际学习情况,与其他人进行沟通交流,了解到自身在学习时,有哪些问题,而在音乐的选择以及音乐的认知上又存在哪些认知上的错误。让他们通过相互促进、相互了解的方式来实现对于音乐节奏的良好掌握,使得越来越多的艺术体操运动员,通过音乐提高自己的运动效果,并且提高所有艺术体操运动员对于音乐的掌控能力以及对于音乐的了解能力。而对于一些本身音乐节奏感并不算强的运动员而言,通过相互讨论的宽松氛围,能够帮助其树立一个良好的音乐习惯,并且让他更愿意主动的与其他人进行沟通。通过其他人的帮助同样可以提高运动员对于音乐的了解效果,并且加大运动员对音乐的兴趣感知。

### 3. 促优美层次

对新时期下,作为教练员应该了解到有越来越多的年轻艺术运动员参与到体操艺术这一活动中,而在新时期下社会文化的多样性也越来越突出,音乐层面的表现也同样与以往有着非常明显的区别。作为教练员不能够仍旧按照传统的音乐条件以及音乐层面进行分析,需要了解到当下的全新音乐文化以及音乐方式,对音乐的节奏进行培养,帮助年轻的艺术体操运动员能掌握住更新的音乐。利用这些音乐制定全新的培养措施,提高其培养的效果,也能让年轻的运动员与教练员之间的沟通效果更佳。通过定性的引导能够让运动员在学习这些音乐内容时,其学习的方向满足我国艺术体操教

学的实际需求,同时也能不断的帮助运动员提升自身的审美能力。其直接关系到艺术体操运动员在后续进行艺术体操学习过程中的学习效果,通过节奏的意识,可以让艺术体操运动员在运动时上升到一个全新的台阶,并且其学习层次也会逐步得到提高。利用艺术体操来促进音乐节奏的认知,逐步迈入到全新的台阶。在学习过程中对,运动员对音乐的知识、音乐的内涵进行累积,提高表演的整体效果。

### 4. 夯实乐理知识基础

熟悉一事物,不光需要知道表面线索更需掌握深层内核。一段音乐播放,要想对其深入掌握,乐理知识的了解不可缺,假如未针对乐理知识进行积累,那么音乐节奏感的最终大门仍有待推开。通过音乐节奏想触摸一段音乐的思想,继而匹配相应的艺术动作,那么我们便需要明晰,一段音乐仅根据孤立的音、和弦或多个彼此间联系不强的音,那么将难以进行真正的表达。音域、音宽、大调、小调等名词的含义对于理解音乐的深层次内核至关重要。艺术体操运动员通过系统学习,深层次内化于心,于自身搭建乐理体系,那么面对适合自身形体特征、性格色彩的音乐,大脑将对节奏的掌握以及解析将更加明朗,甚至日常积累的乐理知识将帮助大脑于无意识层面略微控制身体,使之更为契合音乐细节节奏变化,将音乐情感变化通过动作幅度及微调进行圆满呈现<sup>[3]</sup>。

### 结束语

综上所述,作为艺术体操运动员将音乐与艺术体操相融合时,应逐步提升自身的节奏感,夯实音乐的乐理基础,开展针对性的培养活动,拓宽自身知识的维度,促进层次的优美,使得艺术体操运动员能更深层次的了解音乐,对音乐所想要表达的精神诉求有着准确的理解,结合自身的动作进而形成一个完美的作品。既取得良好的竞技成绩,也能够带给人们独一无二的欣赏体验。

### 参考文献

- [1] 刘敏. 艺术体操运动员音乐节奏感的培养探究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9(12): 210-212.
- [2] 陆淳. 新时期艺术体操运动员音乐节奏感的培养研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 128-129.
- [3] 邓炜. 试论艺术体操运动员音乐节奏感的培养 [J]. 武汉体育学院学报, 2004(4): 90-92.

作者简介: 陈媛、1983年9月3日、女、瑶族、籍贯: 湖南、工作单位: 北京体育大学、职务: 教师、职称: 讲师、学历: 硕士、研究方向: 音乐理论教育、邮箱: 1013415339@qq.com