

# 浅谈音乐与体育的融合

范佳琳

(商丘学院艺术学院 河南 商丘 476000)

**【摘要】**远古时期,人类通过劳动发明了一系列的乐器,开启了人类智慧的大门。而后随着历史的不断发展与演变,乐器的沿革推动了器乐的诞生,与此同时,多种体育运动的诞生与发展也促进了世界人民的友好往来与文化传播。而后,音乐与体育成为了两个独立的学科,且两者之间有着密不可分的联系。本文通过梳理音乐与体育的关系,从而挖掘两者之间的共同属性,并试图通过多种体育项目的形式探讨两者之间的融合。

**【关键词】**音乐; 体育; 关系; 融合

音乐与体育作为两个独立的学科,在人们的生活中占有着极其重要的位置。一个是在精神层面带给人美好的体验,另一个则是在生理层面给予人健康与力量。音乐与体育都是人类精神文明中重要的组成部分,虽然是以两个学科而独立存在,但自古以来,两者就有着密不可分的联系。

## 1 音乐与体育的关系

体育给予人的是一种充分展现力量美的视觉盛宴,而音乐则是一种直击心灵的听觉艺术。两者的表现形式虽有所不同,但都凝结了人们在劳动过程中所产生的智慧与经验。在远古时期,就出现了音乐与体育相结合的形式:例如人们通过狩猎,按照弓箭的形制发明了“弓形竖琴”;又如“乐舞”,将体育中的动作进行美化并与音乐相结合,成为了贯穿于人类发展过程的重要精神产物。随着体育的不断发展,音乐也在其中得到了广泛的应用,如体育舞蹈、艺术体操、花样游泳等,都体现了音乐与体育相结合的重要性。

归根结底,音乐与体育之所以拥有着紧密的关系,是因为两者之间存在着某些共同属性,而这些共同属性不仅将音乐与体育这两门学科相连接,更是促进了两者的协同发展。

## 2 音乐与体育的共同属性

音乐与体育,一个是听觉艺术,另一个是视觉盛宴。看似是两个毫无关联的独立学科,但其实却拥有着共同的属性。这些属性作为媒介将两者紧紧联系在一起,也为其协同发展提供了更多的可能。

### 2.1 节奏与节拍

节奏,无关乎音的高低,它是构成音乐的基本要素之一,也是音乐中最重要的特征之一。若相同时值的强拍与弱拍有规律的循环出现,就称之为节拍。如果一首乐曲没有了节奏与节拍,那就失去了灵魂。在体育运动中,节奏与节拍同样是重要的元素。径赛运动员在比赛过程中需要有自己的运动节奏,保持相同的运动频率,可以使运动员打破生理极点,利用惯性的原理保持运动状态。因此,对于径赛运动员来说,节奏是必不可少的。不仅径赛运动与音乐有着共同的节奏、节拍属性,在球类运动中,节奏与节拍属性同样具有重要的作用。网球运动看似与音乐毫无关系,但击球点与落球点就形成了音乐中的附点节奏。击球之后,球体呈抛物线型运动,在音乐中形成了“渐快-渐慢-渐快”的运动轨迹。当球体到达落点后迅速弹起,宛如音乐中短促而有力的跳音,与击球点形成了“长+短”的附点节奏型。由此可见,节奏与节拍无论在音乐中还是体育运动中,都占据着至关重要的地位。

### 2.2 力度与速度

响亮与轻柔,或称力度<sup>1</sup>;音乐进行的快慢叫做速度<sup>2</sup>。

在音乐中,力度与速度可以表现情景与表达情感,在作曲家的情感要求上,表演者的二度创作要尽量恰当与适度;而在体育运动中,有些是力度与速度的较量,有些则需要恰到好处的控制。例如短距离运动,就需要展现最强的爆发力与最快的速度。体育中的力度与速度展现的较为直观,通过视觉可直接感受力度与速度的变化。而音乐作为听觉艺术,其力度与速度的展现也需有肢体的加持。看似音乐与体育毫无关联,但在音乐表演中,肌肉的运动则是对力度与速度最完美的控制与展现。又如球类运动,需要根据距离适当地调整力度与速度,从而达到对球类更好地控制。由此可见,力度与速度亦是音乐与体育运动中重要的组成部分,但需根据不同的需要,进行合理的控制。

虽然音乐与体育在表现形式上有着千差万别,但也拥有着不谋而合的共同属性。这些属性不仅将音乐与体育紧密地联系在一起,也使得音乐在体育运动中发挥着不可替代的作用。音乐与体育这两个学科都拥有独特的魅力,而两者的融合更是受到世人广泛关注与青睐,也在人们的生活中占有一席之地。

## 3 音乐与体育的融合

随着人们对丰富的精神世界的追求,不再满足于视觉或听觉的单一表现,这也促使了文化的繁荣与发展。音乐与体育的融合也成为了人们青睐已久的表现形式,使得音乐在体育运动中发挥着其独特的魅力与作用。就体育运动本身而言,音乐在其中也发挥着积极的作用。根据体育项目的不同,音乐的作用也各有不同。

### 3.1 音乐与体育“势均力敌”

我国艺术体操“五球”项目的经典作品——《敦煌飞天》,将我国传统的“飞天”动作生动展现,并以琵琶曲《飞天乐舞》作为背景音乐,使得音乐与表演主题相得益彰。敦煌文化在我国占据着重要的地位,在敦煌壁画中,琵琶作为其最经典的乐器之一,而“飞天”也是其重要的形象代表之一。两者的完美结合,将敦煌文化同音乐艺术、精神力量展现地淋漓尽致。而艺术体操“三圈四棒”项目的代表作品——《天地英雄》,则是以琵琶曲《天地英雄》和京剧《贵妃醉酒》作为背景音乐,不仅渲染了舞台气氛,更是展现了我国的民族风格。琵琶曲《天地英雄》中节奏铿锵、坚定有力,将中华儿女的英雄气魄完美展现。而京剧作为我国的国粹,其经典作品《贵妃醉酒》更是体现着我国传统音乐文化的精髓。将两首作品相结合并作为背景音乐,不仅弘扬了我国的民族文化,更是体现了中华儿女的顽强精神。

除了艺术体操,在花样游泳项目中,音乐也占有者极其重要的地位。其双人作品——《青蛇》,背景音乐由多张专辑剪辑而成。该作品共分为三个段落:第一段音乐速度稍快且节奏感较强,运动员们的动作干净利落、铿锵有力。手势

1 《理解音乐》,【英】杰里米·尤德金著,董蓉译,北京现代出版社,2020年10月第1版,第22页。

2 《音乐理论基础》,李重光编,人民音乐出版社,2007年11月,第169页。

模仿蛇的形态,与主题完美契合。第二段音乐较为流畅、舒缓,且有似蛇鸣的“嘶嘶”声。运动员们的动作逐渐舒展,动作频率减慢。第三段音乐回到原速,运动员们动作非常形象,力量、速度、狂野、永不言弃,是战胜强敌的致命武器,也是她们想要表达的主题。由此可见,在这部作品中,音乐采用A-B-A的三部曲式,逻辑清晰、结构完整,符合人们的审美习惯,给人以舒适的听觉享受。运动员们充分将优美与力量相结合,刚柔并济,给人以强烈的视觉冲击。

由此可见,音乐与体育的“势均力敌”,是将音乐与体育作为同等重要的元素。音乐可以成就体育,体育也可以成就音乐,两者缺一不可。无论是在艺术体操还是花样游泳中,体育的地位毋庸置疑,但有了音乐的配合,使得体育运动不再是单一的无声表演,而是有视觉、有听觉的精神体验。

### 3.2 音乐使体育“如虎添翼”

#### 3.2.1 径赛运动

径赛运动是体育运动中重要的组成部分,可根据其距离而划分为不同的项目,但无论是哪种距离的径赛运动,运动员都需要在运动过程中拥有自己的运动节奏。运动员在跑步过程中,其双腿的交替运动是有规律的,两个落脚点形成了音乐中均匀的八分音符。起跑后的加速就如音乐中的渐快,冲刺后的缓冲则如音乐中的渐慢。同理,许多人在进行有氧运动时会选择2/4拍、4/4拍等节奏感较强的音乐来助力,音乐中的强弱交替与运动员的节奏一致,则更有利于控制呼吸、稳定心率,以此增强耐力,提高运动效果。因此,许多健身爱好者在运动期间会选择欣赏节奏感较强、速度适度的音乐。不仅可以缓解运动时的疲劳,还能够帮助运动者维持运动节奏,从而达到更好的运动效果。

#### 3.2.2 划船运动

在我国的传统民歌中,有一种体裁为吼出来的——“劳动号子”,其中“水上号子”主要运用于捕鱼、水运等场合。早期的“水上号子”大多为语气词,更加注重节奏,而后由于气候多变,船工和渔民们为配合这些复杂情况而演唱不同曲调的号子。我国的传统节日——端午节就有“赛龙舟”的习俗,体育项目中的赛艇、皮划艇项目也属划船运动。在划船运动中有了“水上号子”的助力,不仅能够增加体育运动的趣味性,更能够使运动员节奏一致,实现力量与速度的最

大化。于此相似的还有拔河比赛等,通过喊口号的形式达到节奏统一,即是音乐与体育运动进行完美地结合。

由此可见,音乐可以使体育“如虎添翼”,将音乐作为次要元素来衬托体育,毋庸置疑是对体育运动起到了重要的助力作用。在部分体育运动中,音乐或许不是必要条件,但有了音乐的加成,无异于是对运动员的生理与心理上起到有效援助作用。

### 4 结论

任何学科都具有其独特的魅力,且都不局限于独立的发展。而音乐与体育作为广受人们关注与喜爱的学科,二者的融合必将成为今后的发展趋势。音乐与体育的融合已经慢慢渗透在人们的生活中,成为了必不可少的精神与力量支撑。笔者坚信,随着社会的发展与进步,文化艺术的碰撞与磨合,定会产生更多形式新颖、内涵深刻的不朽之作。

### 参考文献:

- [1] 龚斌.浅析体育与音乐的关系[J].湖北体育科技,2001年6月第20卷第2期.
- [2] 贺婷婷.体育音乐的美学原理及审美趋向[J].艺术教育,2011年8月.
- [3] 彭体萌.敦煌飞天壁画中的体育文化研究[D].西北民族大学,2020年.
- [4] 杰里米·尤德金著,董蓉译.理解音乐[M].北京现代出版社,2020年10月第1版,第22页.
- [5] 李重光编.音乐理论基础[M].人民音乐出版社,2007年11月,第169页.
- [6] 杨玉飞.敦煌“飞天”中国特色的文化符号[J].中国宗教,2017年11月.
- [7] 梁蓉.浅谈敦煌壁画中“反弹琵琶”的艺术美[J].美术教育研究,2016年6月.
- [8] 周洁.浅谈中国“飞天”的溯源及演化[D].南京艺术学院,2016年.

### 作者简介:

范佳琳(1994.1—),女,汉族,籍贯:河南开封人,商丘学院艺术学院专职教师,硕士学位,专业:音乐与舞蹈学,研究方向:西方音乐史。