

# 论体育舞蹈和健美操教学中音乐节奏的异同

姚正芳

(华中师范大学龙岗附属中学 深圳市龙岗区 518172)

摘要: 健美操课和体育课舞蹈课在大学体育课中是比较热门的种类, 在各个高校发展得如火如荼。舞蹈中一定带有音乐, 舞蹈的音乐也是健美操的灵魂所在。有了音乐伴奏, 健美操才能有节拍, 动作才能够表现得更加完美。其实, 无论是体育以后舞蹈还是健美操, 音乐节奏有一些相似点和不同点。只要掌握它们之间有哪些异同, 认识健美操中音乐的特点, 正确把握在舞蹈中音乐节奏的特征, 从而更好开展教学, 使得学生能正确把握健美操和体育舞蹈音乐节奏的规律, 让学生们对健美操或体育舞蹈等项目更感兴趣, 也可以培养他们的音乐素养。

关键词: 体育舞蹈; 健美操教学; 音乐节奏; 异同点

On the similarities and differences of Music Rhythm in Sports Dance and aerobics teaching

Yao Zhengfang

(Longgang Affiliated High School of Central China Normal University, Longgang District, Shenzhen 518172)

Abstract: Aerobics class and physical education class dance class in college physical education class is a relatively popular kind, in various colleges and universities are developing in full swing. There must be music in the dance, and the music of the dance is also the soul of aerobics. With the accompaniment of music, aerobics can have the rhythm, the movement can be more perfect. In fact, whether it is dance or aerobics after sports, there are some similarities and differences in musical rhythm. As long as we master the similarities and differences between them, understand the characteristics of music in aerobics and correctly grasp the characteristics of music rhythm in dance, so as to better carry out the teaching, so that students can correctly grasp the rules of music rhythm of aerobics and dancesport, so that students are more interested in aerobics or dancesport and other projects, but also can cultivate their musical quality.

Key words: sports dance; Aerobics teaching; The rhythm of music; Similarities and differences

## 引言:

健美操需要音乐节奏, 体育舞蹈也需要音乐的律动产生潜移默化的影响。如果没有音乐伴奏, 那么体育舞蹈或健美操的动作完成度会大打折扣, 不会尽善尽美。音乐是舞蹈的灵魂节奏同样也是音乐的重要组成部分。节奏的强弱组成了音节, 而音符的长短构成了节奏。音乐节奏是动作与音乐之间的纽带, 也是健美操或学习舞蹈的重点之处, 都带着浓郁的艺术气息和丰富多彩的内容, 能帮助学生构建完整的审美教育, 让学生们产生兴趣, 当然健美操和体育舞蹈二者之间还是有一些区别的。前者是为满足锻炼身体的需要, 教师在提高健美操课堂的教学水平的同时, 也要调动学生们的积极性。但体育舞蹈是依据运动训练学理论构建的学科, 属于项目, 可充分利用两者之间的共同之处, 不断地借鉴、融合, 扬长避短, 共同学习, 共同构建高质量的体育课堂。

## 一、体育舞蹈与健美操音乐节奏的不同特点

### 1 体育舞蹈的音乐节奏

其实每一种舞蹈都有不同的配乐种类, 音乐又有不同的节奏特点。因此, 体育舞蹈的音乐通过不同的舞种来划分, 可以大致分成如下的音乐节奏种类: 比如体育舞蹈又叫做国标舞, 按照国际规定的风格与技术大致分为摩登与拉丁两个舞种。如果细分的话, 可以分成十支舞蹈, 比如摩登舞是一个大分类, 里面又包括华尔兹, 维纳, 华尔兹, 探戈、快步, 狐步; 拉丁则可以分成伦巴、恰恰、桑巴、牛仔, 斗牛等等, 下面是一些比较流行舞种的简要节拍特点。

一般 44 拍的是伦巴, 每一分钟控制在 24~31 小节之内, 重音位于第 1 拍或第 3 拍上, 而有的节奏分为 42 拍或 44 拍, 每分钟 43~56 小节。牛仔类型的音乐是 44 拍为主, 每分钟比桑巴的小节数略少, 4~6 小节而斗牛的节奏主要以 42 拍为主, 它的节拍数是最长的, 每小节达到 60~62 拍。节奏均匀有力, 音律和谐有美感。而探戈的音

乐多数在 49 拍, 小节两拍均为重拍。节奏既不快不慢, 每分钟约 33 小节, 基本的节奏是先慢后快最后恢复慢, 因占整个音符的节奏地一般每个快步站 1/2 拍

### 2 健美操音乐节奏的大致特点

健美操的音乐速度多数在 21~26 拍以内, 每 10 秒为一小节, 动作一拍一动, 几乎都踩在强拍上。竞技健美操音乐速度通常要比正常健美操的运动速度要快, 达到每 10 秒钟 26~30 拍, 有时每一个节拍或者一个短距为一节。在健美操音乐中两个小节为 4 拍, 两个 4 拍合为一个 8 拍音符。健美操音乐一般是 8 个 8 拍为一节, 中间拍子的节奏强弱没有太大差距, 8 拍都是代词唱的第 3 个乐段, 也是 4 个 8 拍, 其中第 4 节有一些波浪效应, 而第 4 乐段中的 8 个 8 拍的打击转化乐器是另一个节奏点的开始。

虽然体育舞蹈和健美操离不开音乐伴奏, 体育舞蹈在音乐伴奏的配合下加入动作, 体育舞蹈融合了音乐舞蹈的服装与形体美。体育舞蹈以节奏为基础, 节奏作为音乐的组成部分, 必须依据节奏而做动作。伴随着节奏才能展现出体育舞蹈独特之处。而健美操在音乐伴奏下做动作, 结合舞蹈艺术和音乐, 将它们融合为一体, 健美操音乐的旋律明显更让人能接受, 过耳不忘, 健美操音乐一般具有旋律优美, 节奏感强, 欢快鲜明的特征。

体育舞蹈和健美操的节奏都占据重要地位, 确立节奏, 加上自然动作, 形成有规律的动作。每段乐曲都能控制好节奏和节拍, 健美操的动作也依据音乐来编排。每个动作完成的时间和音乐的节奏变化转换必须一致, 一般用轻重和规律来表现不同律动, 根据音乐节奏, 自然调节肌肉状态。

体育舞蹈也运用一些体育技术, 音乐律动充分表达出各种舞蹈风格的特点, 舞蹈有律动感和节奏感。节奏作为律动的都成分, 离开节奏规律, 律动便不复存在。健美操用流行歌进行伴奏, 通过

身体锻炼,让人体逐渐适应这个节奏,通过节奏去达到健身的效果,从而展现艺术美的魅力。

### 3 健美操和体育舞蹈的不同之处

它们在运动方式上不同,健美操可分为三类。以健身为目的的健美操、竞技健美操和表演健美操,而健身健美操按照人体不同部位也可以分很多种,而按照年龄结构分也可以分为很多种;如果按照练习形式划分,则分为分解式健美操、轻机械式健美操、专门器械健美操等等;如果按练习目的分类或者通过功效目的来分类,可以分为热身健美操,姿态健美操,减肥健美操,节奏健美操,形体健美操,跑跳健美操等等。而竞技健美操一般有5个的单项,分别是男子单人、女子单人、混合双人或和三人或6人项目。而项目表演健美操可分为拉丁操、爵士操,搏击操。体育舞蹈包括三个主要的竞技项目,分别是现代舞,拉丁舞,集体舞。

其次,服装特点有差异。健美操往往是紧身的运动类服装,服装上可有装饰,但不可有悬挂物,比赛可以选取不同颜色与风格的服装,连体或分体,但他们不用佩戴任何首饰,也不用穿生活装,如果是武类的表演可以装头饰,头饰一般简洁端庄,表演者可以化淡妆。运动员必须穿白色运动鞋和运动袜。体育舞蹈的风格复杂多变,比如在摩登舞比赛中,大多穿西式燕尾服为主,颜色以黑色等简单色调为主,女士则可以穿晚礼服长裙。而拉丁舞选手可以男士可以身着紧身舞蹈套装,宽松套装也行,女生可以穿露背露腿的超短裙,至于舞鞋男士可以选择黑色的,女士可以选择高跟束带的款式,彩色和衣裙都可以加一些凸显个人魅力的装饰。

再次,因为音乐作为健美操的灵魂存在,健美操的特点便是节奏韵律感强,有一定的节奏,动作规整,速度不快不慢,迪斯科摇滚一般以轻音乐为主,也可以选择现代流行歌、爵士或者以民族乐曲为素材。将一些不同的音乐种类编排在一起进行混音,打击乐的伴奏加上科技的效果,这样律动感会比较强,速度比较快,因此深受人们的喜爱。

而健美操的音乐速度没有那么快,多数是20~26拍每10秒,动作附着在强拍之中。舞蹈的十个不同的舞种,风格迥异,大不相同。音乐节奏旋律特点也各不相同,学生们可以根据不同的舞蹈,或者不同的动作风格,加上适宜的音乐来展示舞蹈的魅力。靠着舞蹈动作表达音乐的情感,表现艺术感染力和动作表现力。在拉丁舞或者伦巴舞中,舞蹈内容主要是以爱情为主题的,音乐伴奏的节奏参照44拍,从第2拍开始,从30到第4小节。恰恰往往是欢快开心的,花哨逗趣,通常以圆舞曲为主,一般是44拍或4拍跳舞,步每小节控制在30小节以内。桑巴舞热情欢畅,浓郁热烈,有典型的桑巴味道。也是巴西这个国家的国舞。它一般以40或42拍为主,每小节一分钟控制在48~56小节之内;斗牛舞则是西班牙风格的舞曲。其风格特点欢唱豪迈,而且富有节奏感,能展现舞者的英武和豪迈的气概。音乐是42拍为主,每一拍有60小节以分钟为单位。牛仔舞音乐的表现形式是强调自由奔放的生活态度,展示的是强健的身体,44拍为主,每分钟40小节,而华尔兹作为国标舞的主要舞种。主抒情中庄重典雅,抒情中但有些许浪漫的情怀,又有一丝惆怅哀怨的氛围,音乐以10三排为主,重音在第1排每分钟有30~32小节左右,探戈抑扬顿挫舞步风格多变,刚劲有力,形式各异,而音乐每分钟大概30~33小节;狐步的音乐同样温柔优雅,端庄,富有魅力,音乐以4拍为主,重音在1或3拍,每分钟大约有26~28小节;快步舞节奏轻快舞动时群彩飞扬每分钟50小节以4拍为主;华尔兹的音乐则是前3拍强后3拍弱,以43拍为主,欢快热烈,节奏明确每分钟划分为50~60小节。而体育舞蹈的音乐,也可以展露选手们的思想感情,感染观众又可以将舞蹈的艺术美融入其中,这也是体育舞蹈美的灵魂所在,魅力所在。

掌握健美操与体育舞蹈的异同之后,也可以帮助学生去增强节奏训练的有首先,以兴趣为导向,在培养兴趣的基础之上增强节奏感,兴趣作为训练的引导者,如果学生对体育健美操没有兴趣将很难学好,健美操教学中要加强节奏感的训练,所以要重视节奏感的培养。

如果学生的状态较差,学习的效率自然会降低,激发兴趣才能产生学习的欲望,具体就是在日常生活当中发现节奏,让同学们积极对节奏的兴趣,效果事半功倍,对于学生来讲节奏比较难理解。但生活中的节奏却有很多,可以着眼于现实在生活中寻找艺术,找到节奏,寻找节奏,深入挖掘节奏。为学生培养学生的节奏感打下良好基础,同样,节奏也和听觉有关,在体育健美操的训练中也应该多多关注与听觉,有意识地加入一些音乐节奏的知识丰富音乐素养,陶冶美的情操。

### 二、健美操和体育舞蹈有一定程度上的关联性

两者所要达到的目的是一样的。无论是体育舞蹈还是健美操,都可以帮助锻炼身体,促进身体成长,增强肌肉锻炼,拉伸韧带,促进神经系统平衡发展,帮助内脏器官消化,使得身体变得更加柔韧,协调度变得更好。其次,可以强化身体的机能与增强体质,改善不良体型。培养端庄大方得体的体态,也培养正确的审美观念,让保持健康,懂得欣赏美、鉴赏美。也帮助保持良好的风度,陶冶情操,提升品格,增加修养,修身养性也可以适当的调节心理活动。再次,健美操和体育舞蹈都离不开音乐的节奏,健美操有欢快的节奏感和韵律感。健美操节奏明丽,热情奔放,用现代流行歌来伴奏,跟着音乐锻炼身体,那么人体动作经过有节奏地锻炼之后,可以逐渐提升自己的体态,肢体在舞动的过程中更富有节奏。节奏性运动充分展现了动态的运动艺术美感,也增强了节奏性运动的欢快性。

其实,二者都需要一定的基本功,其也是练习形式的一种,掌握一些基本动作,把杆在舞蹈训练中是最基本的一项,通过大量的练习可以帮助学生调整体态,让下肢有力,增强身体的柔韧性和协调度,也可以进行更有针对性地训练,也可以拉长肌肉,身体的正确姿态动作充分显示了健美操的动感。健美操项目的训练比如把脚背勾起、下肢伸拉、挺拔腰板、开展身体各个肌肉的拉伸、控制借助把杆的不同方向等等,其中飞腿、平腿、弹腿、进行转体、波浪是比较常见的形式。二者在练习基本功方面形式差不多,都是用来打基础的,也是运动员训练的基础步骤。最后,健美操与体育舞蹈,二者表现形式一样。动作丰富而多变,不仅单个动作多,造型也很多。节奏的变化丰富多彩,通过动作队形的不断变化,通过各种美丽的造型,通过音乐的伴奏,让这些动作罗列起来。通过转体高踢腿,姿态跳跃与清楚的步伐,用人的运动去深刻的表达。体育舞蹈作为主要的运动艺术表现形式,把动态美的特殊艺术展现得淋漓尽致,二者在动作或造型上都能体现出艺术魅力。

### 结束语:

体育舞蹈或是健美操音乐节奏对他们来说都非常重要,它们都随着音乐节奏来完成动作。让完美的体型和动作尽善尽美的完成,让独特的风格造型展现出独一无二的艺术魅力,让人有焕然一新的感觉,让体育舞蹈的魅力重新焕发生机,也能帮助高校学生在体育舞蹈和健美操的课程中更好学习。

### 参考文献:

- [1]刘勇波.论体育舞蹈和健美操动作节奏与音乐的异同[J].体育风尚, 2021(06): 295-296.
- [2]柴海林, 窦仁良.论体育舞蹈和健美操教学中音乐节奏的异同[J].学子(教育新理念), 2014(01): 98.
- [3]冯金燕, 叶瑛.体育舞蹈与健美操音乐节奏的比较分析[J].体育科技文献通报, 2013, 21(08): 113-114.