

# 艺术体操动作与音乐配合问题的初探

吕雯 指导老师：谢陶

[摘要] 艺术体操是以舞蹈、音乐为一体的项目，动作与音乐的配合是极其重要的环节之一。音乐是艺术体操的灵魂，无音则不成操。它不仅激发人的内在情感和表现力，还有助于培养人的韵律感、节奏感和美感，因此，凡从事艺术体操的人们，无论是初学者还是运动员，都必须培养良好的乐感和对音乐的鉴赏能力，只有这样，练习者才能根据音乐的情绪和节奏，充分利用身体各部位的优美动作来表达对音乐的情感。本文通过对音乐与艺术体操的关系、动作与音乐的旋律、音乐的节奏、音乐的力度、音乐与舞蹈的配合等方面进行分析，提出一些存在的问题。并根据艺术体操新规则，器械的特点、运动员的风格、教练员水平等方面提出了改进办法。

[关键词] 动作与音乐；音乐素质；音乐训练

## 1、前言

随着艺术体操新规则的发展，奥运周期的到来，在艺术体操评分体系中，“背景音乐”占据了重要的位置。艺术价值主要是由“舞蹈”和“音乐”两个方面来体现的。

我们一直认为音乐是舞蹈的灵魂，音乐同样也是艺术体操的灵魂。任何一个动作的艺术性都存在于一种情绪的表现之中，而音乐的表达恰恰是一种情绪，“音乐能够表达自己的情感，并且用情感的乐曲声响来环绕精神中原已自觉地表达出来的一些观念”。艺术体操它借助音乐，结合特有的技术、编排，形成了独特的运动形式，给人更多美的享受。但是，在动作与音乐的配合上仍存在这样或那样的不足。为了使艺术体操水平向更高层次发展，笔者试从以下三个方面进行分析和论述。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

艺术体操动作与音乐配合问题的研究。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献综述法

查阅、收集大量相关资料，为本文研究提供理论依据。

#### 2.2.2 专家访谈法

咨询走访了多位艺术体操专业人士，就有关艺术体操动作与音乐问题进行分析研究。

#### 2.2.3 逻辑分析法

对相关资料进行分析。

## 3、结果与分析

### 3.1 音乐与艺术体操的关系

音乐是用音响为材料来表达情感的，而艺术体操则是用人体的动作来构成自己的形体美的，但它们都是博大精深的抒情艺术中绝不可分割的一对孪生姐妹。因为音乐是艺术体操的灵魂，没有这个灵魂，艺术体操寸步难行。而艺术体操则是音乐的具体化和形象化，

所以说艺术体操在创作和表现的过程中，是完全离不开音乐的。音乐在旋律、节奏、力度、音色、结构、气质以及内在的冲力和乐音运动时对人的情感变化与人体运动的影响等方面，都对艺术体操的战线有着不可缺少的气势和帮助，特别在节奏问题上，音乐和艺术体操就有着更多的“共同语言”。黑格尔的理论告诉我们，感性材料出现在音乐里，一般只凭它的运动长度而不是它占有的空间形式，尽管音乐因为声波这种无理运动而占有着空间。音乐艺术从四维到一维的抛弃空间过程，使主体性（理念）在时间艺术中达到了内容与形式的统一，从而使音乐成为靠节奏为主要的段，使音响成为更有表情因素的直接诉诸心灵的浪漫型艺术，所以我们说节奏是音乐的骨骼。我们说没有旋律，离开音乐，但只要有节奏节拍，就可以练习艺术体操了。那么教学中对音乐的运作，把节奏训练放在突出的位置上，就是很自然了。

### 3.2 音乐对艺术体操的影响因素

#### 3.2.1 选择的音乐不够符合自身特点

个人项目 45% 的运动员、集体项目 30% 的队在音乐选择上，不够符合运动员（队）的个性特征、技术水平、风格、年龄等。而编排的动作上于选用音乐的不当无法达到风格的统一。

如有的运动员年龄、身材娇小，而选择大舞剧中气势磅礴，力度很强的音乐，与运动员身材、动作幅度与力度均欠缺的动作形成了较大反差。

表一 集体项目运动员音乐与动作配合效果统计表

类别	风格					节奏					力度				
	好	中上	中	中下	差	好	中上	中	中下	差	好	中上	中	中下	差
五人棒	0	4	4	1	1	0	3	6	0	1	0	3	3	3	3
三圈四棒	0	2	4	1	1	0	2	5	2	1	0	2	7	0	1
总计	0	6	8	2	2	0	5	11	2	2	0	5	10	3	2
%	0	30	40	10	10	0	25	55	10	10	0	25	50	15	10

从表 1 中可看到，集体项目的“动作与音乐配合”虽比个人项目稍强，但从表中看出两套 20 项次比赛仍无一个队员达到“好”的

水平, 仅有“23.75%的队员达到”中上”水平, 而50%左右的队员只达到中等水平, 其他26%的队员处在中下或差的水平, 从统计情况看集体队和个人在“音乐独创”和“舞蹈独创”的加分上是块空白, 具体存在以下几方面的问题:

在动作与音乐旋律、节奏配合上, 首先要分清音乐的断落和乐句, 在编排中要注意音乐节奏的变化并与之统一。同时注意保持乐句的完整性。从比赛中观察到有相当一部分的队、个人不注意上述配合, 经常出现动作跟不上音乐节奏的变化或与音乐节奏配合不准确的现象。即动作开始在前一乐句的结尾而动作的结束则在下一乐句的开始, 给人极不协调的感觉。

表二 个人项目运动员音乐与动作配合效果统计表

类别	风格					节奏					力度				
	好	中上	中	中下	差	好	中上	中	中下	差	好	中上	中	中下	差
人数	0	12	32	20	14	0	7	38	22	13	0	13	29	24	14
%	0	15	42	25	18	0	8.7	47.5	27.5	16	0	16.3	36.6	30	17

从表2中可看到, 个人项目中无1达到“好”的水平, 达到“中上”水平仅10.9%, 40%的运动员为“中”水平, 而“中下”、“差”的占总人数的45%。由此可见个人运动员在运作与音乐配合上与规则所要求的相去甚远。

### 3.2.2 动作与音乐力度配合不够吻合

动作的力度要与音乐力度相对吻合, 要随着音乐力度变化而配以相应的动作。音乐力度强时应配以大跳、大舞姿转以及身体大幅度的动作。而轻柔的乐段应配以柔美的动作, 如慢速变姿转、波浪、柔韧、平衡等类别的动作。欢快的音乐可配以快速的跳跃和舞步。这样才能体现动作的刚柔相济、变化起伏。

### 3.2.3 对音乐节奏的多变化利用最为欠缺

以多变的动作来表达同一节奏的音乐是最能体现其编排的精美、巧妙。在这一方面我们的水平与要求距离较大, 只有10%的运动员和18%的队能达到中上水平。而55%的个人和35%的集体处于中下和差的级别。

### 3.3 动作与音乐配合存在的有关分析

综上所述, 我们在“动作与音乐配合”方面与规则要求相去甚远, 水平较低, 存在许多问题。究其原因有以下几个方面:

#### 3.3.1 音乐舞蹈老师缺乏

在“动作与音乐配合”部分, 音乐、舞蹈老师应起主导作用。而目前我国艺术体操界专职的音乐、舞蹈老师可谓凤毛麟角。

表三 专职艺术体操教练员与舞蹈老师比例表

总人数	教练员	%	专职		%		其它人员	%
			舞蹈老师	音乐老师				
49	28	57%	3	6%	3	6%	15	31%

备注: “其它人员”为占用教练、舞蹈老师、音乐老师名额的非专业人员。

#### 3.3.2 教练员艺术素养欠缺

目前, 从事艺术体操教练工作的均是原学艺术体操专业的, 均未能专门学习过音乐、舞蹈科目。只是靠在有限的舞蹈训练中得到一些乐感和舞蹈意识的培养。这样的学习是无法达到作为艺术体操教练所需的音乐、舞方面的素养, 因此直接影响到编排中艺术水平的提高。

#### 3.3.3 对“动作与音乐配合”的重要性认识不足, 重视不够

由于认识不足, 而未引起足够重视, 直未采取有效措施促其提高。而在平分中往往很不下心扣除这方面的得分, 形成了大家水平低都不扣分的现象。这与裁判的艺术鉴赏水平不无关, 致使这方面水平徘徊不前

#### 3.4 合理选择音乐的途径

##### 3.4.1 音乐素质的培养

艺术体操是一项体育与艺术相结合的运动项目。不仅要求运动员具有良好的身体技术和器械技术及艺术表现力, 更要求运动员、教练员和裁判员具有一定的艺术鉴赏力和音乐修养。

##### 3.4.2 培养艺术体操运动员音乐与动作的配合

由于艺术是内在感觉和意识状态的问题, 所以音乐训练需要较长时间来逐步完成。因此运动员的早期训练就要开始进行音乐训练, 从易到难, 循序渐进。首先由音乐老师讲解简单乐理知识, 使运动员对音乐有初步认识; 通过练习唱歌, 提高运动员对不同音乐的不同情感处理; 选用不同音乐, 让运动员独立对乐曲进行简单分析; 观看艺术体操及有关录像, 分析音乐与动作的关系, 组织观看舞蹈、戏剧、听音乐会, 提高音乐赏水平。

##### 3.4.3 音乐要更加符合动作的需求

音乐编排可以是节选的或用现成音乐为动作特别改编的。但无论何种情况音乐必须保持一致性, 而不是几个无关联的音乐的组合。不同音乐主题必须相互关联, 并尽可能完美同一。两个音乐主题之间不能停顿, 更不能生硬的连接。

## 4、结论与建议

### 4.1 结论

#### 4.1.1

成套音乐的选用对成套动作本身起着直接的影响, 音乐选用恰当与否, 对运动员的扬长避短、风格特性都起着关键的作用, 在比赛中对成套动作气氛的渲染以及对裁判和观众情绪调动也有着很重要的作用。

#### 4.1.2

讨论,充分发挥了学生的主动性和创造性,以教材中的知识点为主要内容,让学生自行、自发的取、去探索新内容,为学生施展各种才能,提供了锻炼的机会,突破了教学难点,提高了教学质量。

为此要注意以下几点:

首先,要从教材内容的实际出发。教材内容不能脱离实际,要具有讨论价值,答案不能是唯一僵化的,学生都是个体,个体之间肯定是有差异性的,故得出的结论是多样的,所讨论的内容最好是开放性较强的

第二,要从学生的实际情况出发。具体问题具体分析,要先了解自己学生目前的知识水平、在已有的基础上在确定教学体系,对症下药。

第三,提高素质教师自身,升华人格魅力,作为思政课教师,涉及范围较广,教师需要知识功底深厚,既要了解经典理论,还需注意专业领域的新动向,只有使自己成为一个睿智博学的老师,才能吸引学生走入课堂,才能使学生“亲其师方能信其道”。

第四,根据讨论内容,配合多媒体,达到深入浅出,以精、简为原则,做到教育与科学的有机统一。

总而言之,师傅领进门,修习靠个人,兴趣是一个人学习一门知识最好的老师,所以老师在教授课程的开始,一定要培养学生对这门课的学习兴趣,只有激发了学生的学习兴趣,才能充分发挥学生在教学活动中的主体地位,只要学生感兴趣了,不需要老师督促,自己就会摸索前行,所谓学知不足,业精于勤,如此便能不断地拓宽知识面。

(七)提高教师素质,发挥教师主导作用

教师是课程的讲授者,学生对于这门课初始的了解,都是与教师息息相关,所以,选对与课程要求符合的教师很重要,而对于思想政治理论课,思想政治与生活联系紧密,故思政课老师涉猎范围要多样化,能够推陈出新,具备一定的知识储备,教师的人格魅力也直接影响到学生对这门课程的学习兴趣,且一位合格思政课教师必须思想信念坚定,只有如此,才能营造出师生一同交流、共同成长的乐园。

**结语**

综上所述,目前影响高校政治思想课低效化综合影响多样化,必须从思政课教育工作薄弱环节入手,从源头解决,如此,才能发挥思政效果最大化,为培养社会主义接班人夯实政治基础,树立优良作风,培养正确三观,充分利用国家、社会与学校所提供的大环境及资源,如此便能使高校生真正理解何为理论强国、学习强国。

**参考文献**

- [1]刘永仓.论高校思想政治教育的创新[J].岱宗学刊:泰安教育学院学报,2010(2).
- [2]仇喜雪.高校思想政治理论课教学实效性分析[J].
- [3]杨丽娟.《思想道德修养和法律基础》课实施专题式教学的必要性[J].思想政治教育研究,2007(6):101-102.
- [4]王阵军.开展研究型教学,提高思想政治理论课教学的实效性[J].教育探索,2008,10(2):64-65.

(上接第47页)

教练员作为整个训练工作的总导演,裁判作为项目发展方向的引导者,必须了解中外优秀音乐作品,多类型音乐的广泛欣赏,拓宽视野,提高鉴赏水平和艺术素养。使我们的成套创编达到“音乐的特性、结构和动作的协调、音乐和动作的动力对比之间的和谐、动作和音乐强度变化的协调。”

#### 4.2 建议

##### 4.2.1

不同的艺术体操器械有着各自不同的特点。我们在选用成套音乐时为了更好地发挥出运动员优点,表现出器械特性,尽量去选择一些更符合运动员风格、个性和更贴近器械本身特点的音乐。

##### 4.2.2

目前艺术体操发展极为迅速。除了主要动作的难新要求提高较快外,成套音乐与动作的创编更要追求创意独特巧妙,注意艺术加工且立意新颖。我们要想使中国艺术体操的水平尽快提高并达到世界一流,必须要求运动员对音乐的修养理解上颇费苦心,这种新异的构思、音乐选择、运作创编,为艺术体操发展打开了更为广阔的天空。

#### 5、致谢所有老师

**参考文献**

- [1]黑格尔 美学 第三卷(上册)北京商务印书馆 2003
- [2]国家训练总局体操管理中心 艺术体操国际评分规则 2007
- [3]上海体育学院学报 第31卷第2期
- [4]www.shouxi.net 刘卫宁 庞阳康《广东医学院学报》2004年9月第17卷第3期
- [5]浙江师范大学学报(自然科学版)第30卷第3期
- [6]李卫东.试论现代艺术体操训练的主要特征[J]武汉体育学院学报,2007.
- [7]邝丽.艺术体操竞赛规则的改变与技术发展[J]北京体育大学学报,2005,(04).
- [8]王爱兰.中国艺术体操面临更大的挑战[J]西安体育学院学报,2005,(01).
- [9]刁在箴,尚迎秋,夏燕飞.基于规则演变艺术体操成套编排新思路[J]北京体育大学学报,
- [10]黄群.我国艺术体操专职教练员的现状与对策研究[D].华中师范大学,2007