

浅析音乐对健美操教学效果的影响

孙晓梅 安徽省淮南卫生学校老年护理名师工作坊

摘要：音乐是健美操的灵魂，音乐使健美操成为有声有色、有情有形的体育项目。音乐在健美操的教学中起着重要的作用，对健美操的教学效果有着很大的影响。

关键词：音乐；健美操；教学效果

1 健美操运动概述

健美操是融体操、音乐、舞蹈、美于一体，通过徒手、手持轻器械和专门器械的操化练习达到健身、健美和健心的目的的一种新兴娱乐、观赏型体育项目，又是竞技比赛的体育项目。

现代健美操是从 20 世纪 60 年代初开始萌芽的,最初是美国人太空总署医生库帕博士为太空人设计的体能训练阿洛别克（Aerobic）项目。80 年代初美国人简方达为健美操在世界的推广作出了杰出的贡献，在她的感召和影响下，健美操在世界各地迅速突起，健美操俱乐部、健美操中心如雨后春笋蓬勃发展。近十几年来，美国的健美操一直处于世界领先地位，欧洲健美操的发展也很普及，亚洲健美操的发展也是风起云涌。健美操运动于 20 世纪 80 年代初传入中国,健美操传入中国首先在高等院校得到了积极响应和推行，1991 年 7 月在广州中山大学举办“橘红杯”全国综合性高校健美操比赛，此后全国无数社区俱乐部都以健美操进行健身运动。

2 健美操音乐的特点

健美操音乐具有鲜明的节奏感，健美操音乐多取材于迪斯科, 爵士摇滚等现代音乐和民族、流行音乐, 其速度的快慢、力度强弱的规律性变化, 表现了健美操

音乐的鲜明节奏感；健美操音乐具有时间的准确性，时间是健美操运动的生命线。由于健美操直接受音乐时间的限制，所以在选择健美操的音乐时，对音乐时间上的要求非常严格；健美操音乐旋律必须形象化，旋律的形象化泛指一套健美操的全部音乐都要体现完整的艺术形象。音乐的旋律越鲜明，定位越准确，健美操创作者的才华和表演者的水平也就越能最有效和最准确地表现出来。

3 健美操音乐和动作的关系

3.1 音乐与动作风格要统一

音乐要充分体现健美操动作的风格。健美操的特点和风格是通过音乐的协定配合表现出来的。音乐的旋律和风格与动作的性质、节奏、风格以及练习者的情绪必须融为一体，否则就失去了健美操的艺术性。

3.2 音乐和动作节奏要协调一致

音乐的旋律要配合动作的节奏。音乐的节奏是通过节拍来表现的，音乐是健美操的灵魂，而动作本身具有一定的节奏，一定要根据动作的节奏来配合相应旋律的音乐，使其有机结合，达到比较完美的效果。

3.3 成套动作要与音乐时间相配合

健美操在时间上有一定的规定。实际上要求音乐在规定时间内完成相对完整的乐曲结构与情绪表达。成套动作开始之前可以有前奏，但音乐与动作必须同时结束。

4 音乐对健美操教学效果的影响

4.1 健美操教学效果的评价标准

单位时间内所教内容的多与少，所教内容的多与少和教师的教法、动作的难易、练习者的协调性等有着一定的联系。如果教师的教法恰当：包括示范正确到位、讲解简明扼要、口令清晰洪亮等，能很好地组织练习者进行练习，可使教学过程顺利的进行，所交的内容相对会比较多。选择的音乐若能和动作有机的结合在一起将有助于练习者较快的掌握所学内容。另外教学者还要充分调动练习者的学习兴趣，有了学习的兴趣，练习者才会积极主动的参与教学。是否达到进行健美操练习的目的也是评价健美操教学效果的一个标准，健美操分为三大类，不同类的健美操所达到的效果是不同的。

4.2 音乐在健美操教学中的作用

4.2.1 音乐能激发练习者的表现力

音乐是“心灵的体操”。健美操音乐是富有通感性的它能带动练习者的内在感觉，使他们在气息、力度和神态方面发生细微而明显的变化，因此优美动人的音乐可以提高练习者的乐感、美感及动作的表现力,丰富练习者的想象力和创造力。从而达到增进健康,培养正确体态、塑造美的形态、陶冶情操的目的。

4.2.2 音乐对练习者具有心理调节与疏导的功能

健美操是在音乐伴奏下进行的身体练习。音乐使健美操动作充满活力,人们在欢乐的气氛中进行锻炼,心情愉快,能排除神经上的疲劳和紧张。无论是处在怎样的心境,通过健美操音乐的号召都会给练习带来良好的效果,去除疲劳、消除烦恼,精神上能得到极大的解脱。对于旁观者来说,他们也会在音乐的感染下,产生跃跃欲试的感觉。

4.2.3 音乐使健美操具有节奏感和韵律性

鲜明的节奏感是健美操音乐的特点之一，由于其取材的特殊性使其速度的快慢、力度的强弱有着规律性的变化。健美操的音乐多采用 2/4 拍和 4/4 拍的乐曲。强弱分明，节奏感突出，能够较好地体现健美操动作的力度和韵律，给人以动感。。相同的动作由于力度增强或减弱、速度加快或减慢等节奏变化，就可以体现出丰富的内容。在完成动作时由于肌肉用力大小、强弱快慢、刚柔等就会使动作表现出了刚、柔、绵、韧等多种运动形态，形成不同风格的健美操动作。因此健美操的音乐不仅能使练习者在完成单个或成套动作时准确地把握每一个节拍，更重要的是能激发练习者情绪，培养做健美操时的节奏感和韵律性，陶冶美的情操，达到最佳的练习效果。

4.2.4 音乐对练习者的生理有着一定的影响

健美操的音乐能与练习者心跳频率产生共鸣,即当音乐节奏加快时,心率也相应升高,而音乐减慢时则心率也相应减缓。在有音乐伴奏和无音乐伴奏的情况下进行健美操练习,每分钟心率可以相差 10-20 次,其原因是:音乐的节奏使大脑皮层中枢神经产生兴奋,给情感带来良性刺激而促使血液循环加速、呼吸加快、心肌频率增高。

4.2.5 健美操音乐能加强对动作的记忆，加快对技术动作的掌握

在进行健美操练习时选择适合的音乐可以加速学习过程，增强练习效果。健美操音乐的节奏和旋律与动作形象会在大脑皮层中形成一定的联系,能引起联想和动作的反应。旋律优美、节奏感强的音乐,有助于练习者牢固的记忆动作的顺序和掌握动作。合理掌握力的运用,体会动作的正确感觉,启迪和帮助练习者更好地记住动作,掌握好动作要领,使练习者的动作更加优美、协调、准确。

参考文献：

- [1] 马莉.健美操起源和发展简介[J].体育师友,2005,62-63.
- [2] 陆美琳.采用适宜音乐提高健美操教学质量试探[J].山西师范大学体育学院学报,1997,(3):52-55.
- [3] 王梅.论健美操音乐的功能与选配效益[J].山东体育科技,2000,22(1):102-103.
- [4] 寇磊,徐南强.94年以来我国健美操音乐研究的综述和分析[J].贵州体育科技,2007,2(12):32-34.