

低音提琴在演奏的时候往往存在比较多的音调方面的问题，产生了音准不准确的原因是有许多，除了提琴本身的大小比较难以有效掌握，还有以下的几个方面的原因，首先是演奏者的错误的演奏姿势，在进行低音提琴的演奏的过程中，对演奏的姿势有非常高的要求，演奏者的手指、胳膊需要充分的协调和配合，所有涉及演奏行为的肌肉群需要充分的建立联系，并在十分放松的条件下完成演奏，以达到令人满意的演奏姿势。特别是对左手的演奏的动作提出了非常高的要求，对于演奏者来说有高的演奏的难度。然而，在表演时，由于一些演奏者的手指的柔韧性和关节的灵活性比较差，导致了演奏的姿势是不科学的，因此，在演奏的时候往往是由于他本人的姿势的问题而出现声音的不准确。其次是听觉方面的不准确。在低音提琴的演奏的过程中，不仅要注意确保演奏者的身体和姿势的准确性，还需要确保演奏者具备较强的听觉敏感性，准确的辨别周围的声音以及自己演奏的声音，这样才能确保低音提琴的演奏的音调的准确。<sup>[1]</sup>

## 2 解决音准问题的措施分析

### 2.1 重视调音

弦乐器的音调的调节需要准确的调整弦轴，这样通过不断地调整和听力，慢慢的找到最准确的一个音调，对于低音提琴的演奏者来说，首先在演奏前需要找到一个非常准确的发音位置，当设置弦轴的松紧度的时候，需要确保达到一个“平稳长”的泛音的位置，这样就可以更加准确和快速的做好音调的校准工作了。也可以按照这个方法配置其他的琴弦，更加有效的平衡其他弦的音调。许多艺术家习惯于在调整时过快地拉紧弓，这种操作的方法会导致两条琴弦的音高问题的出现，从而会降低调整的有效和准确性。因此，在进行低音提琴的练习和调音的过程中，应有效的避免上述谈到的一些问题，以更好地保证音准。

### 2.2 手型是音准把握的关键

首先，得固定演奏时的手型并且了解音的把位，这是音准的基础，不清楚把位上的音，左右胡乱靠猜的去换把，或者手型不固定，在换把的过程中手指随意的张开并拢，都会导致音准的不把握，还有手指按琴弦的角度也会影响声音的准确度

和声音的质地，所以要在练习中强化意识，固定手型，找到目标音的位置，做到每一个音都心中有数。多做练习找到演奏的手型和节奏，确保演奏的音是稳定和准确的。<sup>[2]</sup>

### 2.3 练习自己的听觉能力

演奏者的听力水平也是达到令人满意的演奏的一个重点和关键。为了实现高质量的演奏的这一目标，演奏者必须积极的进行听觉方面的能力提升，以便清楚地发现他们在演奏环节的音准上存在的偏差，有效的进行，及时的调整。在日常的练习工作当中，必须积极的利用我们自己丰富的音乐演奏的经验和相关的理论知识，充分的把握和了解不同环境下低音提琴演奏的音准的特点，然后实时动态的评估调整演奏的音准情况，始终保证了演奏环节的声音将是准确的和标准的。

### 2.4 做好泛音与音准的练习

在泛音的练习中，演奏者将手指虚按在琴弦上，但是需要注意的是此阶段只能接触琴弦但是不能用力，通过这种方法来限制琴弦的振动。在低音提琴演奏过程中，需要关注把位的人为泛音问题，避免因为不理想的泛音而影响音乐旋律。<sup>[3]</sup>

### 结语

在进行低音提琴的演奏的阶段，对于声音的标准程度的判断已成为有关工作人员十分关注的一个重要且关键的问题。在低音提琴的演奏环节，会存在着许许多多的主观和客观的因素，都会影响到乐器的音准情况，这也就要求有关的工作人员能够及时、可靠的控制不同的因素，并准确的演奏低音提琴，创造出更加美妙动态的音乐。

### 参考文献

- [1] 杨昕. 探讨如何解决低音提琴演奏的音准问题[J]. 黄河之声, 2019(13): 30.
- [2] 段柯. 浅谈如何解决低音提琴演奏的音准问题[J]. 大众文艺, 2015(07): 163-164.
- [3] 张如兴. 低音提琴音准再探[J]. 黄钟(中国·武汉音乐学院学报), 2004(51): 124-126.

# 排舞、健美操、体育舞蹈优劣势之对比研究

刘恩光

(武汉生物工程学院 湖北 武汉 430000)

**摘要**笔者将会在本文的论述中，从多个角度对现阶段较为受欢迎的排舞、健美操以及体育舞蹈三大项目进行对比，对比的方向主要是舞蹈的发展过程；舞蹈所适宜人群以及舞蹈动作特点等等，方便人们对以上三种舞蹈有一个更加直观且全面的了解；对排舞、健美操、体育舞蹈三大舞蹈之间的优势以及劣势进行分析。希望通过本文的论述，能够让更多的舞蹈爱好者充分的认清排舞、健美操、体育舞蹈之间的差异，清晰地认识自身更适合哪一项运动，从而加入到舞蹈大家庭中来，促进我国舞蹈健身项目的质量与参与人数规模不断地提升。

**关键词**排舞；健美操；体育舞蹈；对比研究

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.827

当人们的物质生活得到满足之后，身体健康就成了一个关注度极高的问题，世界上流行的健身项目也渐渐的进入到我国，形成了一场健身热。现阶段，排舞、健美操以及体育舞蹈都是人们较为喜爱的舞蹈健身项目，以上三种舞蹈健身项目都会在音乐节奏的辅助下，进行身体动作的表演。因为自身拥有较强的节奏感且健身效果明显，获得了非常多健身人群喜爱，笔者将会在本文的论述中从三种关注度较高的舞蹈健身项目入手，着重分析其发展情况以及各自的特点，详细的分析各个舞蹈健身项目的优点与短板，以此来进行横向对比，选择适合自身健康的健身项目，培养终身健身的习惯。

## 1. 排舞、健美操与体育舞蹈的起源

排舞最早是起源于20世纪七十年代的美西部乡村，但是伴随着海洋文化交流的增加，又融入了拉丁舞的元素。正是因为如此，排舞自身具有多样化的特点，舞风偏向于流行，动作简单易学，个人和集体都可以参与到排舞的学习中来。健美操最早也是起源于美国地区，在1960年逐渐形成一套完整的舞蹈体系，并且通过新时代有氧教父肯尼斯库珀博士在北美地区大力的推广，该项舞蹈运动应用的主要目的就是锻炼人们的心肺功能。后来有氧运动的浪潮兴起，健美操自然而然就成了新的健身宠儿，参与到健美操中的人群数量在不断地提升。体育舞蹈则是起源于欧洲地区，最早是通过宫廷舞、拉丁舞以及交谊舞的动作进行融合，十四世纪就出现了体育舞蹈的雏形，意大利与法国是体育舞蹈最主要的发源地，直到第二次世界大战爆发，体育舞蹈被传入了美国，并且被美国人们所喜爱，经过了长达七个世纪的发展，体育舞蹈在世界各地形成了不同的风格，具有创新整合的特点，并且伴随着发展，逐渐延伸出摩登舞以及拉丁舞世界两大舞种。

## 2. 排舞、健美操、体育舞在我国的发展现状

最早在二十世纪初排舞就初入到了我国，并且逐渐成了一款大众型的体育健身项目，因为自身的简单易学瞬间受到了人们的追捧。现阶段，我国已经有超过百万的人群参与到排舞的运动中来，经过国家总工会以及体育总局的决定，排舞会在未来的几年内成为重点培养的项目，排舞在实际的表演过程中对于社会各个阶级都有着较强的吸引力、学生、工人、社区中老年人人都喜欢参与到排舞活动中来，并且在部分地区性的排舞社团活动进行的过程中会组建专业的排舞经济比赛，排舞的运动有非常广泛的民间基础。但是并没有统一进行管理规划，比赛的规模也停留在社区中，比赛所使用的规则以及裁判还不能保证专业性，需要继续进行创新与完善。健美操传入的时间较早，在20世纪六十年代我国就已经有了健美操的宣传与推广，在我国学校也会进行健美操专业的设立，并且健美操的不同难度适合不同群体选择，针对此种情况，我国体育总局进行了《健美操运动员的规范动作》以及《大众健美操的运动标准》的编写，通过以上两个内容的编写对于健美操的动作标准进行了精细划分，给裁判的判决也提供了参考。现阶段，健美操已经成了中小学以及高等院校体育课程的选修项目，人们可以根据自己的喜好进行健美操的学习，社区内也会进行健美操俱乐部的创建，健美操已经成了社区人民强身健体的必备项目。

除此之外，健美操的竞技性也非常强，健美操经济的内容形式多样，举例来说：较为出名的就是全国健美操锦标赛以及健美操联赛，甚至拥有规模巨大的万人健美操大赛等。体育健美操而是在1980年左右进入到我国，虽然体育舞蹈与排舞以及健美操在传入时间并没有相差很多，但是在初期的宣传与发展阶段都是以实际的形式来进行应用，这种情况一直延续到中国体育舞蹈联合会以及中国体育舞蹈运动协会的成立，这才表明这是体育舞蹈成了一项独立的舞蹈派系，虽然体育舞蹈参与的人数较少，但同样是高等院校体育课程的选修项目。从自身的竞技性项目的发展情况来看，我国的体育舞蹈赛事建设还比较落后，并没有影响巨大的赛事出现。

## 3. 排舞、健美操、体育舞三大健身项目的优劣势对比

在进行排舞、健美操、体育舞蹈锻炼的过程中，对于参与者的身体素质提出了较高的要求，这就意味着三项舞蹈运动拥有良好的健身效果，但是实际的运动量以及动作强度是有着区别，运动量从低到高分别是体育舞、健美操和排舞，运动量的大小主要是舞蹈自身特点以及动作难度、时间长短、节奏快慢所决定。举例来说：排舞的内容编排中就包含有华尔兹和伦巴舞的部分，以上两种舞蹈动作的强度较低节奏较慢，但是从舞蹈项目进行的时间来看，排舞因为自身的动作相对来说较为稳定所以持续的时间比较长。

### 3.1 适宜人群的区别

从舞蹈项目强度适宜的人群数量来看，排舞适合的人群数量最广，健美操次之，最后就是体育舞蹈，排舞因为自身的节奏较为稳定，适合不同年龄段的人进行锻炼，但是健美操以及体育舞蹈存在着节奏的变化且一些动作幅度较大，适合年轻人进行健身锻炼。

### 3.2 健身场地的区别

就一般情况而言，排舞以及健美操的锻炼并不会受到场地的制约，可以在任何空地的地区进行，举例来说：社区广场、小区厂房以及专业健身场所都能够进行集体锻炼。但是体育舞蹈对于场地的要求就高出很多，并且因为锻炼着需要进行舞鞋的穿戴，必须要在具有瓷砖以及木板的场地进行锻炼。

### 3.3 音乐伴奏的特点

排舞因为自身发展的原因，具有非常明显的牛仔气息，所以，在排舞的音乐选择方面较为多样化，既可以选择较为经典的昔阳老歌，也可以进行现代流行音乐的选择。在世界范围内，排舞音乐的选择并没有一个具体的标准，这也导致了排舞受众群体多样化的情况。但是健美操的音乐就比较单一，锻炼着很容易出现枯燥的情况，而体育舞蹈分为十个舞种，音乐的曲目较为固定，每个曲目风格也各不相同。

### 3.4 动作特点的区别

排舞的动作较为多元化，在发展的过程中融合了拉丁舞、民族舞、街舞以及爵士舞的内容。所以这就造成了舞蹈动作较为自由，锻炼者可以根据自己的喜好进行动作的编排。而健美操则是通过固定的动作进行组合排列，虽然也对其他派系的动作进行了融合，但是动作较为固定且幅度较大。体育舞蹈的动作编排则是十分的重要，每一个步骤的幅度、时间都有着明确的标准，可以选择通过不同的姿势表现舞蹈风格。

### 结束语

不论是哪种舞蹈健身项目，在实际的应用过程中都有着非常高的价值，排舞因为自身简单易学的特点，拥有更加广泛的群众基础，而健美操以及体育舞蹈更加适合年轻人。在现阶段全民健身的浪潮下，群众应当选择自己所喜欢的健身项目，培养终身健身的意识，提高国民的整体健康水平。

### 参考文献

- [1] 邓小兰. 排舞元素融入高校健美操教学中的意义[J]. 文体用品与科技, 2020(05): 95-96.
- [2] 卫琳. 排舞元素融入高校健美操教学中的可行性研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(04): 75-77.
- [3] 刘爽. 排舞、健美操、体育舞蹈优劣势之对比研究[J]. 才智, 2017(23): 236.
- [4] 王欣, 陈焱伟, 邹业兵. 排舞、健美操、体育舞蹈优劣势之对比研究[J]. 中国西部科技, 2010, 9(29): 77-78+69.

### 作者简介:

刘恩光, (1990.05-), 男, 汉族, 河南开封人, 武汉生物工程学院, 助教, 硕士研究生, 研究方向: 体育教学; 健美操。