

有氧操表演中第二风格选曲方法及其应用效果的研究

房子阳 赵永魁* 李德红

青海师范大学, 青海 西宁 810000

[摘要]本研究旨在探讨有氧操表演中第二风格选曲的方法及其应用效果。通过对第二风格选曲的定义、特征、选曲方法及其在有氧操表演中的应用进行系统分析, 本研究揭示了第二风格的选曲在加强有氧操表演的艺术性和观赏性方面的重要性作用, 同时也指出了其在实际应用中面临的困难。研究结果表明, 更合理选择和应用第二风格选曲能够为有氧操的表演更具有吸引力和创新性, 但充分考虑表演的主题、目标受众和表演者的技术水平是有氧操第二风格选曲首先要考虑的因素。本研究通过案例分析和实证研究, 进一步验证第二风格选曲方法的有效性, 并总结了相应的优化建议。

[关键词]有氧操; 第二风格选曲; 选曲方法; 应用效果; 案例分析

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17649

中图分类号: J632

文献标识码: A

Research on the Method and Application Effect of Second Style Song Selection in Aerobic Exercise Performance

FANG Ziyang, ZHAO Yongkui*, LI Dehong

Qinghai Normal University, Xining, Qinghai, 810000, China

Abstract: This study aims to explore the methods and application effects of selecting second style songs in aerobic exercise performances. Through a systematic analysis of the definition, characteristics, selection methods, and application of second style music selection in aerobic exercise performances, this study reveals the important role of second style music selection in enhancing the artistic and ornamental aspects of aerobic exercise performances, while also pointing out the difficulties it faces in practical applications. The research results indicate that a more reasonable selection and application of second style music selection can make aerobic exercise performances more attractive and innovative, but fully considering the theme of the performance, the target audience, and the technical level of the performers are the first factors to be considered in aerobic exercise second style music selection. This study further validates the effectiveness of the second style song selection method through case analysis and empirical research, and summarizes corresponding optimization suggestions.

Keywords: aerobic exercise; second style selection of songs; method of selecting songs; application effect; case analysis

引言

有氧操作作为一种结合了音乐、舞蹈和健身的综合性表演艺术, 近年来在全球范围内得到了广泛的关注与推广。其起源可以追溯到 20 世纪 70 年代, 当时作为一种健身方式, 有氧操主要以简单易学的动作和欢快的音乐为特点。随着时代的发展, 有氧操逐渐从单纯的健身功能向表演艺术方向转变, 进而音乐选择的重要性愈发提高。音乐不仅为动作敲定节奏基础, 还增强了对有氧操主题表演的独特性、观赏性和感染力。近年来, 一些有氧操表演开始尝试引入“第二风格”选曲, 即加入与传统流行音乐风格不同的音乐类型, 如古典音乐、民族音乐、电子音乐等。这种创新尝试为有氧操表演带来了另一种艺术表现形式, 但同时也引发了诸多问题: 第二风格选曲的定义是什么? 其特征如何? 对有氧操表演有哪些影响?

本研究旨在探讨有氧操表演中第二风格选曲的定义与特征, 并分析其在有氧操表演中的应用方法及其效果。明确第二风格选曲的定义与音乐元素特征; 探讨第二风格选曲在有氧操表演中的具体应用方法; 分析第二风格选曲

对表演者和观众的影响; 通过案例分析和实证研究, 验证第二风格选曲方法的有效性, 并提出优化建议。本研究具有重要的理论与实践意义。从理论层面来看, 通过对有氧操第二风格选曲的探究, 可以完善有氧操表演的音乐理论体系, 为有氧操编排和音乐选择提供新的理论支持。实践方面来看, 第二风格选曲合理选取能够丰富有氧操表演的艺术表现形式, 突出表演主题, 提升表演的观赏性和创新性。

本研究采用文献综述、案例分析和实证研究相结合的方法。通过对相关文献的梳理, 明确第二风格选曲的定义和特征。其次, 选取典型的有氧操表演案例进行分析, 探讨第二风格选曲在实际表演中的应用效果。最后, 通过问卷调查和访谈, 收集得到表演者和观众的反馈, 证实第二风格选曲方法的有效性, 进而得到相应的优化建议。

1 第二风格选曲的定义与特征

1.1 音乐风格的分类

在有氧操表演中, 音乐风格通常被分为“第一风格”和“第二风格”。第一风格主要是指流行音乐, 这类音乐节奏明快、旋律简单易记, 能够快速激发表演者的活力和

观众的热情。相比之下,第二风格则是指与流行音乐风格不同的音乐类型,包括古典音乐、民族音乐、电子音乐等。

第二风格的音乐元素具有以下特征:

节奏复杂性:与流行音乐的简单节奏不同,第二风格具有多拍子节奏和不规则节奏等复杂结构。

旋律多样性:第二风格包含复杂的音阶和和弦结构,古典音乐中的复调旋律和民族音乐中的五声音阶。

情感表达:第二风格的音乐在情感表达上更为丰富,能够传达特殊的情绪氛围,古典音乐的庄重、民族音乐的欢快、电子音乐的未来感。

1.2 第二风格选曲的心理学基础

音乐风格对观众的情绪和舞台认知有显著影响。心理学研究表明,节奏和旋律能够直接影响人的情绪状态。快节奏的音乐能够激发活力和兴奋感,而慢节奏的音乐则能够带来放松和宁静。在 aerobic 表演中,第二风格选曲的心理学基础主要体现在以下几个方面:

1.2.1 节奏与情绪的关系

第二风格的复杂节奏能够为表演带来更多的层次感,也能够激发观众的注意力和兴趣,同时也能用更特别的方式表达自己的特色内容,给观众带来共鸣。

1.2.2 音乐风格对观众感知的影响

不同风格的音乐能够引发不同的情感反应。

2 第二风格选曲的选曲方法

2.1 音乐风格的选择

在 aerobic 表演中,第二风格选曲的选择需要根据表演的主题、目标受众以及表演者的风格特点来进行。以下是几种常见的第二风格音乐类型及其适用场景:

2.1.1 古典音乐

古典音乐具有丰富的和声结构、复杂的旋律线条和多样的节奏变化。其节奏通常较为稳定,能够为 aerobic 提供坚实的节奏基础。古典音乐适用于主题较为庄重、艺术性较强的 aerobic 表演。它能够提升表演的文化内涵和艺术价值,适合在艺术院校或文化活动中的表演。

2.1.2 民族音乐

民族音乐具有鲜明的地域特色和文化背景,通常包含独特的音阶、节奏和乐器。例如,中国的民族音乐常用五声音阶,节奏多变且富有弹性,能够为 aerobic 带来浓郁的民族风情;适用场景:民族音乐适用于以展示民族文化为主题的 aerobic 表演。它能够增强表演的文化认同感和观赏性,适合在民族文化特色展示的表演中使用。

2.1.3 电子音乐

电子音乐以其现代感和科技感著称,通常包含丰富的合成器音色和复杂的电子节奏。其节奏快速且富有变化,能够为 aerobic 带来强烈的动感和未来感;电子音乐适用于主题较为现代、面向年轻观众的 aerobic 表演。它能够激发观众的活力和参与感,适合在健身房、舞蹈俱乐部或现代艺术活动中使用。

2.2 选曲的具体方法

在第二风格音乐的选择上,需要考虑以下几个关键因素来确保音乐与 aerobic 表演的协调性:

2.2.1 节奏匹配

节奏是音乐与 aerobic 动作结合的基础。第二风格音乐的节奏需要与 aerobic 的动作节奏相匹配,以保证动作的流畅性和连贯性。古典音乐中的四分音符节奏可以与 aerobic 的基本步伐相匹配,而民族音乐中的切分节奏则可以与复杂的舞步相结合甚至是需要将民族的特色舞蹈动作进一步与音乐相协调配合。在选择音乐时,可以通过节拍器或音乐软件或者是印象派歌词来分析音乐的节奏结构,并根据 aerobic 的动作设计来调整音乐的节奏。如果表演中包含快速的跳跃动作,可以选择节奏较快的电子音乐;如果表演以舒展的动作为主,则可以选择节奏较慢的古典音乐。

2.2.2 与活动主题情感契合

音乐的情感表达需要与 aerobic 表演的主题和情感氛围相契合。在音乐的选择上,可以通过音乐的旋律、和声和乐器音色来判断其情感表达,进而感受音乐与 aerobic 两者的情感表达是否契合。大提琴的低沉音色能够传达深沉的情感,而小提琴的高亢音色则能够传达欢快的情感。选择与表演情感相契合的音乐,不但可以增强表演主题与观众的共鸣,并且使表演者对主题有新认识,从而对 aerobic 舞步进行创造改编。

2.2.3 动作编排的协调性

音乐与动作的协调性是第二风格选曲的必要桥梁。在 aerobic 表演中,动作的编排需要与音乐的节奏、旋律和情感相匹配,以形成一个有机的整体。在古典音乐的伴奏下动作可以更加优雅和舒展;在民族音乐的伴奏下动作可以更加活泼更富有名族生命力。在编排动作时,可以根据音乐的节奏变化来设计动作的快慢和强弱。在节奏较快的部分,可以设计快速的动作和跳跃;在节奏较慢的部分,可以设计舒缓的动作和伸展。通过音乐与动作的协调编排,可以加强表演过程的流畅性和多样性。

3 第二风格选曲的优势与挑战

3.1 优势

3.1.1 创新性与多样性

第二风格选曲为 aerobic 表演带来了更多的音乐选择,丰富了表演的艺术表现形式。在其中加入古典音乐、民族音乐和电子音乐等不同风格的音乐,使 aerobic 表演主题能够获得更多的表达方式;提供更多的舞蹈编排、层次变换的可能性。

3.1.2 提升表演的艺术性

第二风格音乐通常具有较高的艺术价值,能够提升 aerobic 表演的文化内涵和艺术水平。古典音乐的庄重和民族音乐的风情电子音乐的激情都能够为表演增添独特的艺术魅力。

3.2 挑战

3.2.1 选曲与编排动作之间的契合

第二风格音乐的节奏和旋律较为复杂,与 aerobic 动作

的契合难度较大。这需要表演者具备更高的技术水平和音乐感知能力，能够准确地将音乐与动作相结合。

3.2.2 观众接受度的差异

不同风格的音乐可能会对观众的接受度产生影响，依据观众不同的情感需求。古典音乐可能更适合文化层次较高的观众，而民族音乐可能更适合具有文化认同感的观众。因此，在选择第二风格音乐时，需要充分考虑目标受众的特点来确定自己音乐风格上的选择。

4 实证研究

4.1 研究设计

为了进一步验证第二风格选曲方法的有效性，本研究设计了一项实证研究。研究对象为承德县实验中学有氧操表演团队的成员和观众。研究方法包括问卷调查和访谈，旨在评估第二风格选曲对表演者和观众的影响。

4.2 数据收集与分析

4.2.1 问卷调查

设计了针对表演者和观众的问卷，调查内容包括对第二风格选曲的接受度、对表演效果的评价、对有氧操内容表达的喜爱程度以及对音乐与动作协调性的看法。

4.2.2 访谈

对部分表演者和观众进行了深入访谈，了解他们对第二风格选曲的具体感受和建议。

4.3 研究结果

4.3.1 表演者反馈

表演者普遍认为，第二风格选曲表演带来了简单直接，感染力强，节奏渐进等多种艺术表现形式，丰富了表演的情感表达，也使表演的评价方式多元化，复杂的音乐节奏增加了动作编排的难度，练习的需求也增大。

4.3.2 观众反馈

观众对第二风格选曲的喜爱程度较高，认为这种选曲方式增强了表演的观赏性和感染力。可以获得更多的角度和方向去理解有氧操表达的主题内涵，特别是古典音乐和民族音乐，能够提升表演的文化内涵和艺术价值。

4.3.3 优化建议

根据研究结果，建议在选择第二风格音乐时，充分考虑表演的主题和目标受众的特点。同时，建议在编排动作时，注重音乐与动作的协调性，以提升表演的整体效果。

5 结论与展望

5.1 研究结论

本研究通过对第二风格选曲的定义、特征、选曲方法及其在有氧操表演中的应用进行系统分析，揭示第二风格选曲在提升有氧操表演艺术性和观赏性方面的潜力，也指出了其在实际应用中面临的困难。研究结果表明，合理选择和应用第二风格选曲能够为有氧操表演带来更多的创新性和多样性，但需要考虑表演的主题、目标受众和表演者的技术水平。

5.2 未来研究方向

5.2.1 第二风格选曲的进一步优化

未来研究可以进一步探讨如何优化第二风格选曲的方法，以提高音乐与动作的契合度和观众的接受度。

5.2.2 跨文化背景下的第二风格选曲研究

随着全球化的发展，有氧操表演在不同文化背景下的应用越来越广泛。未来研究可以探讨在跨文化背景下，如何选择和应用第二风格音乐，以增强表演的文化适应性和观赏性。

[参考文献]

- [1]陈曲.有氧舞蹈项目第二风格的研究[D].北京:北京体育大学,2018.
 - [2]吴梦莎.健美操有氧舞蹈项目第二风格内容编排分析[J].体育风尚,2021(2):275-276.
 - [3]谢孟瑶,王宁宁.健美操第二风格“武术风”的探讨[J].运动,2016(9):67-68.
 - [4]于宏亮,贺明津.竞技健美操有氧舞蹈项目第二风格动作编排特征研究[J].滨州学院学报,2015,31(2):94-96.
 - [5]朱微.有氧舞蹈成套中第二风格艺术编排的研究--以第14、15届世界健美操锦标赛为例[D].浙江:浙江师范大学,2019.
 - [6]谭文芳,宁乐,张小龙.竞技健美操有氧舞蹈项目第二风格内容编排分析[J].福建体育科技,2022,41(3):64-67.
 - [7]刘佳琪.第15届世界健美操锦标赛有氧舞蹈项目艺术内容表现研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2020.
 - [8]约翰逊,A.音乐与运动表现[M].北京:体育出版社,2021.
 - [9]史密斯,R.舞蹈音乐心理学[M].上海:上海音乐出版社,2020.
 - [10]布朗,L.现代有氧操编排技巧[J].国际健身杂志,2022,12(4):34-45.
 - [11]王晓明.有氧操表演中的音乐节奏与动作协调性研究[J].体育学刊,2023,30(2):56-67.
 - [12]张丽.民族音乐在现代舞蹈中的应用[J].舞蹈评论,2022,15(3):78-89.
 - [13]李华.古典音乐在现代表演中的创新应用[J].艺术探索,2021,22(5):90-101.
 - [14]柳杨.2017-2020周期规则导向下有氧舞蹈成套动作编排分析[D].北京:首都体育学院,2020.
 - [15]毛伊晴,杜熙茹.沉淀与突破:新规则下我国竞技健美操中有氧舞蹈第二风格动作编排研究——以2022年健美操世锦赛前八名为例[J].当代体育科技,2023,13(16):26-29.
- 作者简介: 房子阳 (2000—), 男, 满族, 河北承德人, 硕士在读, 青海师范大学, 研究方向: 体育教育训练学; 李德红 (1996—), 男, 汉族, 青海民和人, 硕士, 助教, 青海师范大学, 研究方向: 运动训练学; *通讯作者: 赵永魁 (1971—), 男, 汉族, 青海互助人, 博士, 教授, 青海师范大学, 研究方向: 民健身操舞理论与实践。