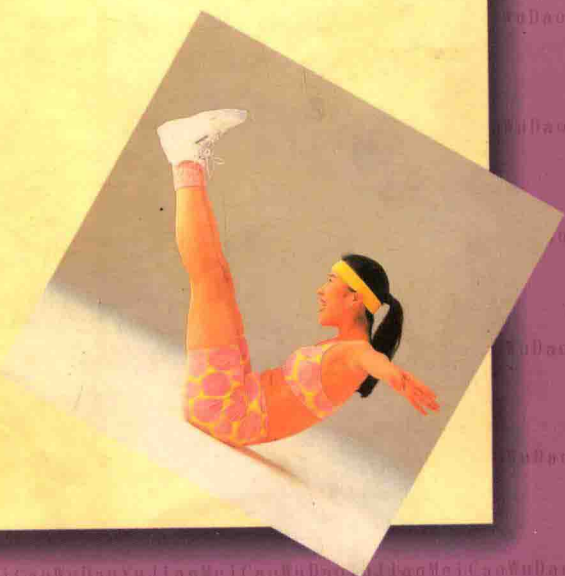


普通高等学校体育教育专业专科教材

舞蹈与健美操

河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会



河南人民出版社

普通高等学校体育教育专业专科教材

舞蹈与健美操

河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会

WUDAOYUJIANMEICAO

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈与健美操/郝红红,何红霞主编. - 郑州:河南人民出版社,2000.9(2003.7重印)
普通高等学校体育教育专业专科教材
ISBN 7-215-04769-5

I. 舞… II. ①郝…②何… III. 健美操-高等学校-教材;体育舞蹈-高等学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44438 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:5723341)

郑州文华印刷厂印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 7.25

字数 196 千字 印数 5 001-7 880 册

2000 年 9 月第 1 版 2003 年 7 月第 2 次印刷

定价:10.00 元

河南省高校体育教育专业专科教材 编写委员会

主 任 马振海
副 主 任 潘贤伟 郭蔚蔚 杨寿亭 王伯中
王崇喜 许瑞勋
常务副主任 许瑞勋
委 员 (以姓氏笔画为序)
王小美 王亚林 王钦若 付道华
宁建华 刘笑舫 苏明忠 李 莹
杨建围 何祖新 张 梯 张德广
周世铎 周 杰 姚力海 栗胜夫
秦云兴 董守道 靳贤胜

本书主编 郝红红 何红霞
副主编 贾春香

前 言

为了适应高等师范体育教育专业专科教学的改革和发展,提高教育教学质量,在原河南省教育委员会的领导下,于 1994 年组织编写了河南省高校体育教育专业专科教材 13 册,解决了当时高师体育教育专业专科教有所依、学有所用的问题,对于规范教学管理、提高教学质量起到了积极的作用。为了进一步推动普通高校体育教育专业学科规范化建设,深化教学改革,教育部于 1998 年制订印发了《全国普通高等学校三年制体育教育专业学科课程方案》(以下简称《课程方案》)(试行),要求开设体育教育专业(专科)的高等学校从 1999 年新学年开始试行新的《课程方案》。根据高等教育改革形势发展的需要,河南省高校体育教育专业专科学制从 2000 年新学年开始,将由原来的二年制过渡为三年制。在这种形势下,依据新的《课程方案》对原教材进行修改、完善就显得十分必要。为此,在省教育厅的直接领导下,重新组建了河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会,确定重新编写人体解剖学、人体生理学、健康教育学、体育心理学、学校体育学、体育概论、体育统计、中学体育教材教法、体育绘图、体育游戏、田径、篮球、排球、足球、体操、武术、舞蹈与健美操等 17 册教材。

这套教材依据新的《课程方案》,紧扣培养目标,吸收原有教材的优点和体育教学科研的新成果,采取主编负责制来完成。教材力求突出思想性、科学性、可读性和高等师范专科教育等特点。因此,本套教材既作为普通高等师范院校体育教育专业专科的通用教材,也可以作为

体育教育专业专科函授的教材,还可以作为在职中学体育教师的培训教材。

本套教材在重新编写过程中,我们参考、借鉴了国内外有关著作、文献、资料,得到了有关单位的支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编者水平、经验有限,教材中难免出现缺点,恳请广大体育教师、读者批评指正。

河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会

2000年6月

目 录

上篇 舞蹈

第一章 舞蹈概述	1
第一节 体育与舞蹈的联系	1
第二节 舞蹈的特征与分类	4
第三节 体育与舞蹈的区别	7
第二章 舞蹈的基础教学	9
第一节 舞蹈教学的特点及作用	9
第二节 舞蹈教学方法和常用的教学手段	11
第三节 体育教学中舞蹈编排	14
第四节 中学舞蹈教学	18
第三章 舞蹈的基本练习	21
第一节 身体的方位、脚位和手位	21
第二节 把杆练习	24
第三节 垫上练习	30
第四节 徒手基本动作	32

第四章 舞蹈的基本组合 57

 第一节 体育教学舞蹈组合 57

 第二节 体育庆典舞蹈组合 79

 第三节 社交舞蹈组合 89

第五章 国际体育舞蹈..... 99

 第一节 国际体育舞蹈简介 99

 第二节 国际体育舞蹈的基本常识..... 103

下篇 健美操

第一章 健美操概述 113

 第一节 健美操的概念与分类..... 113

 第二节 健美操的特点与锻炼价值..... 116

第二章 健美操的教学 119

 第一节 健美操教学的结构和组织教学..... 119

 第二节 健美操的教学方法..... 121

第三章 健身健美操 126

 第一节 健身健美操的基本动作及组合..... 126

 第二节 健身健美操的创编..... 144

 第三节 健身健美操锻炼和比赛..... 147

 第四节 健身健美操的成套动作..... 149

第四章 竞技健美操 204

 第一节 竞技健美操的训练..... 204

 第二节 竞技健美操的创编..... 207

第三节 《健美操竞赛规则》简介	212
第五章 健美操的音乐	216
第一节 健美操音乐的特点及作用	216
第二节 健美操音乐的选配和运用	217
参考文献	220
后记	221

上篇 舞蹈

第一章 舞蹈概述

第一节 体育与舞蹈的联系

体育与舞蹈,作为两种不同形态的非生产性社会活动,都在随着社会的发展而发展。体育是人们锻炼身体、提高运动技术、丰富文化生活的一种教育过程;舞蹈则是以身体动作来展示心灵、表达思想感情的艺术形式。它们不但同属于一种社会意识形态领域,而且都是以人体运动为基本手段,并分别作为体育、美育(之一)与德育、智育共同组成完整的教育体系。

一、古代体育与舞蹈的联系

翻开体育史和舞蹈史就不难发现,体育和舞蹈都起源于劳动,几乎是相伴而生的,只是在以后的发展过程中形成了各自独立的社会形态。

古代人类的生存主要凭借强壮的身体和灵巧敏捷的动作,来与野兽搏斗和猎取野物,为了培养这种狩猎本领,不得不进行某些身体的操练。后来,随着宗教、祭祀、舞蹈和音乐的出现,这种操练与舞乐一起进

行。从古希腊雕塑表现的健美人体中,可以看到那一时代体舞合一的英姿;从瓶画胜利女神飞扬的裙裾中,可以推知当时舞蹈的繁荣景象。公元1世纪,格鲁吉亚民间流传着许多类似体操的游戏形式,这些形式往往与舞蹈结合在一起进行。如妇女们跳的“呼拉圈”舞和男人们的“骑兵舞”,体现了体育与舞蹈相结合的形式。

追溯到我国古代,更不乏这种体舞结合的先例。汉代的“剑舞”本身就来自于民间武术,“百戏”更是集中武术、体操、舞蹈、杂技、角力于一堂,这种综合表演在当时非常盛行。其中,“盘鼓舞”开创了我国体育与舞蹈相结合的古老传统,将众多的盘鼓摆在地上(最多七个),舞者在鼓上做各种跳跃、翻转、倒立、空翻、下腰等动作,脚下还要踏出有节奏的鼓点。在文化繁荣昌盛的唐代,盛行一种“字舞”,在表演过程中,由表演者不同颜色的服饰,组成不同的字形,颇像现代的团体操。唐代还把这种娱乐舞按性质分为“健舞”和“软舞”两类。属于健舞的舞蹈大都刚健、明快、有力。如“剑器”、“拓枝”、“胡旋”等;软舞则优美、舒缓、柔婉,如“垂罗手”、“六玄”、“团圆旋”等。这说明,我们的祖先已从“健”与“软”,即阳刚与阴柔的风格高度出发,对于动作形态特征加以把握与分类。时至元、明、清,中国古典舞蹈更是大胆地吸收了武术、体操的高难技巧动作,以“做”和“打”为主要的表现手法。这些“做”“打”虽然包含有舞蹈因素,但是从形式上讲,更接近于体育。在这里,舞蹈则处于被动地位。在我国古代,什么是民族体育,什么是舞蹈,的确是很难区分的。

二、现今时代体育与舞蹈的联系

体育与舞蹈的密切联系和雷同之处,使二者越来越多、越来越和谐地糅在一起,相互吸收,相互借鉴,大大丰富了各自的内容。且看体育运动中的那些表演性项目,如艺术体操、武术、花样滑冰、跳水、技巧、健美操、团体操……从基本训练到动作编排,乃至表演,大量借鉴了舞蹈艺术的内容。有的动作不仅相同,而且名称也一样,如“阿拉贝斯”(Arabesque)“阿提秋”(Attitude)等,都是从古典芭蕾中移植过来的。这些动作组成了艺术体操等项目中的最基本动作。除此之外,这些项

目的运动员还极力模仿舞蹈演员的表演形式,以丰富自己的表现力。尤其令人瞩目的是,在优美音乐伴奏下进行训练的艺术体操运动员,他们时而舒展肢体,时而扭动腰肢,似轻盈的海燕腾向空中,又似蠕动的春蚕眷恋着大地。她们在自己的表演中,努力追求动作的表现力和技巧,并创造鲜明的、突出自己风格的艺术形象。可以把这一切看成是运动着的体育,又可以看成是乐舞相融的“艺术”。所以,把这种体操的艺术称为“艺术体操”是再恰当不过了。难怪在西方,有人把艺术体操的艺术称为“地毯上的舞蹈”。再看那矫健的健美操,把体、舞、乐巧妙地熔于一炉,炼就出来的却是一种崭新的体育艺术形象,备受老、中、青年的青睐。

在表演性体育运动项目成套动作的编排中,也逐渐吸取了舞蹈创作的方法,例如,在成套动作中高潮部分的出现,成套结构等都借鉴了舞蹈的“段体结构”形式,集体项目中队形的变换与舞蹈构图并非大相径庭。这些有益的借鉴,对提高运动员的艺术修养和运动成绩起到了不可估量的作用。

以人体动作作为表现手段的舞蹈,自古以来就不断吸取体育某些项目的“营养”来充实和丰富自己的形象。中国古典民族舞蹈有不少动作都是从民间武术中猎取来的,例如扑步、飞脚、射雁等动作至今仍广为应用;前扑(前空翻)、虎跳(侧手翻外转)等技巧动作则是从体操中借用的。20世纪80年代出现的现代舞蹈,则更多地引用了体操动作,例如滚翻、滚动、波浪、手翻等。因此,武术、体操作为表现手段和表现手法,已直接运用于舞蹈创作之中,并丰富了舞蹈的艺术表现力。值得一提的是,舞蹈的服装设计师们似乎也开始走上了这条借鉴的捷径。现在的舞蹈演员表演时很难看到还穿着以前那种宽大的绸衣裤,而是穿着合体贴身的运动式服装,有的干脆穿上体操运动员的紧身衣裤。面料也由传统的绸缎改为新潮的尼龙、氨纶,这种运动式的舞蹈服装不仅弹性好,穿着舒适,色彩鲜艳,而且能像运动员那样充分展示身体的曲线美。他们的表演,有时使人难以区分,到底是舞蹈演员在做体操动作,还是体操运动员在做舞蹈动作。

综上所述,体育与舞蹈存在着不可分割的联系,然而,细析之,体育和舞蹈在本质上还存在着一定的差别。体育无论怎样“舞蹈化”,它还是体育,而舞蹈无论加入多少体操式的动作,也不会变成体操。因此,在研究体舞关系时,既要看到它们的共同点,又要认真探索其不同点。只有了解这种异同关系,才能更好地相互借鉴、交流和促进。

第二节 舞蹈的特征与分类

一、舞蹈的特征

(一)娱乐性

体育舞蹈与舞台舞蹈不同,后者没有观众则上演不成,而前者则完全不在乎是否有观众。当然,在许多场合下会有热心的观众和宏大的场面,但这些并不是体育教学舞蹈的目的,只是一种伴随现象,它强调的是娱乐性和健身性。体育教学舞蹈的这一特征使得它很快能在全民中尤其是在青少年中得到普及,它让人们在愉悦、轻松的气氛中强身健体,调节精神,丰富业余生活,可以说,体育教学舞蹈作为一种新型的、大众的娱乐性体育项目,对传统单一程式化的体育锻炼方式是一个巨大的冲击。

(二)艺术造型性

舞蹈是由无数个被加工过的身体动作所组成的,是一个时间性和空间性的非周期运动项目,被艺术化了的身体动作是舞蹈的基本元素。从一个最简单的基本动作,到几个动作的连接,从一个组合到完整的成套动作的形成,都是在同类动作的重复、发展、变化以及不同类动作的配合、衔接、交替呈现的有目的的组合过程中发展完成的,在这些千变万化的过程中,强调的不是“更快、更高、更远、更难”,而是能充分体现人体运动美的身体姿态的造型,以及人体在运动中勾画出来的队形、路线造型,从而获得更佳的艺术效果。

(三)自娱性与表演性的统一

当你和大家一起尽情舞蹈时,对舞者本身来说是自娱,对周围的人来说,你就带有一定的表演性。如社交舞蹈,对许多人而言是一种业余爱好,一种娱乐,一种社交活动,更是一种愉快的、有益于身心健康的锻炼方式。不同的要求,不同的年龄、性别、身体条件和训练水平的人,都能达到自娱自乐、陶冶情操、抒发感情、消除疲劳、促进身心健康的目的。社交舞中,由于有许多人参与,优美的舞姿,本身就是一种表演。另外,舞蹈本身的观赏性和审美价值也决定了其表演性的一面,如庆典舞蹈就带有表演性和自娱性的特点,两者是统一的。

(四) 竞技性

这类舞蹈动作难度大,具有全面性、艺术性、准确性的特点,它有特定的竞赛规则和评分标准,对参与者的体能、技术、意志、音乐修养和艺术修养提出了更高要求,例如国际体育舞蹈就是国际和国内的体育竞赛项目之一,国际标准交际舞,舞姿优美,轻柔飘逸,舞步流畅,气质高雅,节奏起伏,动作规范性强,一派绅士风度;拉丁舞音乐节奏热烈欢快,动作激情奔放,舞蹈动作技巧性强,节奏感强,能培养人的节奏感、韵律感和审美感,因此具有更大的锻炼价值。

二、舞蹈的分类(表 1-1)

根据不同的目的、任务,我们可将舞蹈分为两大类:一类是普通舞蹈(一般性的),另一类是国际体育舞蹈(竞技性的)。

普通舞蹈的特点在于普及性、流行性、实用性和自娱性,它内容单纯,动作简单,能迅速、敏感地反映大众精神需求的更新变异。下面简单介绍普通舞蹈的三种主要形式。

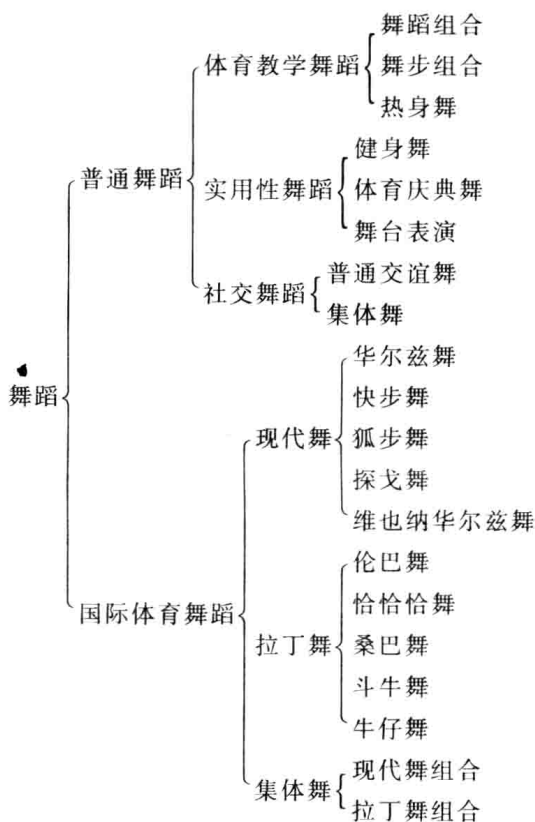
(一) 体育教学舞蹈

它是被列入教学大纲、为教学服务的内容,在学校体育教学中占有一定的比例,是体育与美育相结合的一种教育形式。体育教学舞蹈现已成为中、小学体育的重要内容之一,在中等学校和大学,也把舞蹈内容列入教学大纲。

(二) 实用性舞蹈

可根据练习者的不同需求,有针对性地选择内容。这种舞蹈有明

表 1-1



显的实用性和功效性,如健身舞、减肥舞(有氧舞蹈)、体育庆典场面上表演的广场舞蹈等。

(三) 社交舞蹈

主要有集体舞、交谊舞,参加的人数最多,场面最大,气氛也最热烈。

关于国际体育舞蹈,我们将在第五章作详细阐述。

第三节 体育与舞蹈的区别

一、体育与舞蹈的目的不同

体育与舞蹈的本质区别,是由各自不同的作用和目的所决定的,具体表现在,前者以强身健体为目的,后者以显志见长。

“运动”是体育和舞蹈的表现手段,不可否认,人只要在运动,就具有强身和显志的作用,体育与舞蹈也不例外。然而,它们之间的根本区别就在于:体育虽然有显志的作用,但它的根本任务是增强体质;舞蹈虽然有健身作用,但其目的是抒发思想感情。

体育的任务是根据体育本身的特点和作用决定的,体育运动的首要任务是增强体质,增进健康。在体育运动中担任提高任务的竞技体育,通过运动训练和激烈竞争,提高运动成绩,扩大我国在世界的影响;担任普及任务的群众体育,通过体育锻炼增强全民的体质,使其适合四化建设的需要;具有综合任务的学校体育,通过体育教学和运动训练,在普及的基础上发现、培养、输送优秀体育人才,并发挥体育在全面发展教育中的作用。

而舞蹈除了是一门“动”的艺术外,还是一门表现的艺术,即通过人体动作来表达思想感情。“人体动作”是舞蹈形式的重要特征。舞蹈的“显志”是通过人体动作表现的,舞蹈演员在舞台上的一招一式都含有一定的语义,称为舞蹈语汇。这些“语汇”较之用文字和语言当然要简捷、直观得多。即使是舞蹈中的技巧动作,尽管与体操、武术中的技巧动作并无两样,但它们是塑造舞蹈中人物性格或表现特定情节的主要语汇,绝不是纯技巧,也不是片面追求技巧效果,忽视了表现人物情感的舞蹈就会与舞台上的体操表演没有什么区别。因此,在研究体育与舞蹈的某些共性时,不应忽视它们在本质上的区别。

应指出的是,我们所开设的体育课,与舞台上的舞蹈表演是有区别的,舞台舞蹈以情节来表现人物情感,而我们所开设的体育课舞蹈则只