

体育舞蹈

TIYU WUDAO

宋文利 编著



哈尔滨地图出版社

体 育 舞 蹈

TIYU WUDAO

宋文利 编著

哈尔滨地图出版社
·哈尔滨·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育舞蹈 / 宋文利编著. — 哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2003.8

ISBN 7-80529-634-0

I. 体... II. 宋... III. 运动竞赛 - 交际舞
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072287 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

哈尔滨海天印刷设计有限公司印刷

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 4.75 字数: 132 千字

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数: 1~1 000 定价: 16.00 元

前 言

体育舞蹈是新兴的体育项目,它在丰富人民的精神生活和增强人民体质方面已显示出不可估量的作用,所以深受广大群众青睐。

体育舞蹈是集运动美、服装美、音乐美和舞姿美于一身,是具有健身、娱乐文化内涵和体育竞技性质的运动。但是,目前国内外对其内涵的理解尚欠全面,只把竞技体育舞蹈,即所谓的“国标”十种舞视为体育舞蹈。为此,编著者从其产生与发展、本质属性与概念内涵、目的、任务与内容分类等多方面进行了系统和充分地论述,将其内容分为群众体育舞蹈与竞技体育舞蹈两大类,只有这样,才有利于它在我国的普及与提高。

为了使其健康、迅速地普及发展与提高,编著者又从舞风与舞德、教学与训练、竞赛与裁判等诸方面提出了独创的见解。愿该书能成为广大读者的实用工具书,读后能有所启迪和收获。欢迎您早日跨进健身、娱乐兼有的文明高雅的体育舞蹈活动的行列中来,在悠扬的乐曲伴奏下,翩翩起舞,跳出健康,跳出快乐,跳出活力,焕发精神,丰富和充实您的物质与精神生活吧!

《体育舞蹈》一书的编著过程中,哈尔滨体育学院罗庆逵教授为本书提供了重要资料,并给予了大力帮助和指导,在此特向他表示衷心的感谢。

编 者

2003年6月

目 录

第一章 体育舞蹈的产生与发展	(1)
第一节 舞蹈概述	(1)
第二节 体育舞蹈的产生与发展	(3)
第二章 体育舞蹈的本质属性与价值	(6)
第一节 体育舞蹈的本质属性	(6)
第二节 体育舞蹈的价值	(8)
第三节 正确理解体育舞蹈内涵的意义	(9)
第三章 体育舞蹈的目的、任务与分类	(11)
第一节 体育舞蹈的目的与任务	(11)
第二节 体育舞蹈的分类	(12)
第四章 体育舞蹈的常用术语	(15)
第一节 名词术语	(15)
第二节 动作名称术语	(17)
第五章 体育舞蹈的舞风与舞德	(19)
第一节 体育舞蹈的舞风	(19)
第二节 体育舞蹈的舞德	(19)
第六章 体育舞蹈动作的编排、教学与训练	(22)
第一节 体育舞蹈动作的编排	(22)
第二节 体育舞蹈动作的教学	(23)
第三节 竞技体育舞蹈的训练	(29)
第七章 体育舞蹈动作的力学原理	(31)
第一节 体育舞蹈动作的基本运动形式	(31)
第二节 体育舞蹈动作技术的一般力学原理	(31)
第八章 体育舞蹈动作的识记方法	(36)
第一节 剖析识记法	(36)
第二节 步数识记法	(36)

第三节	方位识记法	(37)
第四节	动作名称识记法	(38)
第五节	脚印识记法	(38)
第九章	体育舞蹈竞赛的组织、方法及裁判	(40)
第一节	我国体育舞蹈竞赛组织与裁判的现状	(40)
第二节	体育舞蹈竞赛的组织与方法	(45)
第三节	体育舞蹈竞赛的规则	(48)
第四节	体育舞蹈竞赛的裁判方法	(49)
第十章	体育舞蹈动作	(52)
第一节	群众体育舞蹈	(52)
第二节	竞技体育舞蹈	(120)

第一章 体育舞蹈的产生与发展

第一节 舞蹈概述

一、舞蹈的概念

舞蹈是在音乐的伴奏下,通过人体各环节有节奏地不同变化而塑造出各种各样的形体与造型,以表达人的不同思想情感或事物本质的一项运动。概括地说是在音乐伴奏下,“手之舞之,足之蹈之”。或者说是在音乐伴奏下,有节奏的手舞足蹈的活动称为舞蹈。

二、舞蹈的起源与发展

舞蹈是一种社会现象,是反映人类社会生活的一种意识形态。作为意识形态之一的舞蹈,是起源最早、最具有广泛群众性的一项运动。早在远古时代,我们的祖先就用“手之舞之,足之蹈之”来表达最激动的思想感情并达到锻炼身体目的。那时的舞蹈活动几乎渗透到人类社会的一切领域,如劳动、狩猎、战争、祭礼、娱乐和爱情等,可以说,没有一项重大的社会活动能离开舞蹈。

劳动创造了世界和人类本身,也创造了舞蹈活动。马克思主义者认为:“舞蹈是一种社会意识形态,它是客观现实在人们头脑中反映的产物。从原始社会人们的舞蹈活动来看,它的产生最早就起源于劳动生活的需要,起源于获取劳动丰收的愿望,而且他们的舞蹈所表达的内容都与劳动生活有着直接的关系。”因此,在人类发展的各个历史时期中,反映劳动生活的舞蹈都占有非常重要的位置。据传说,我国远古时代就有反映驯养鸟兽和种植五谷的歌舞;在汉代祭祀后稷的仪式中,除了要供奉牛、羊、猪三牲外,还要有童男 16 人表演一个农作舞,以此来纪念和歌颂后稷教民种田的功劳。

从远古到现代,世界上不同民族和不同国家的人民都有着各自不同的爱情生活,因此,以表达人民爱情生活为内容的舞蹈更为普遍。现

在风靡世界的现代交谊舞、拉丁舞等,都是爱情生活的写照。

此外,世界各国还有一些根据古代传说和寓言编成的舞蹈,如我国流传的《天女散花》、《猪八戒背媳妇》和《美人鱼》等至今仍受人们青睐。

三、舞蹈的分类

舞蹈在社会发展过程中产生,也随着社会的发展而发展,首先就是舞蹈内容的不断变化和发展。

在原始社会中,进行物质生产活动和娱乐(歌唱、跳舞),一般都是集体性质的,人人都是劳动者,人人也都能歌善舞,那时尚无演员、观众之分。只有到了阶级社会,才出现专业的乐舞奴隶和歌舞妓人,乐舞的表演技艺才得到了进一步的提高与发展。如我国汉代就有身轻如燕、能作掌上舞的赵飞燕,唐代有能让“观者如山色沮丧,天地为之久低昂”的《剑器》名手公孙大娘等。

作为意识形态之一的舞蹈艺术,在它的发展过程中,往往受到其它社会意识形态和社会思潮以及人们的文化素养和认识水平高低的影响。在我国的舞蹈发展史中,舞蹈家们通常根据其目的、作用、风格、特点和表演的形式等来对舞蹈进行分类。

(一)根据舞蹈的目的和作用可将其分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

生活舞蹈一般是指与人们日常生活有着直接紧密的联系、人人都可参加的具有广泛群众性的舞蹈活动,它又包括:习俗舞蹈(或称仪式舞蹈)、宗教舞蹈(包括巫舞)、社交舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈。

艺术舞蹈是指由专业或业余舞蹈家通过对社会生活的观察分析,集中概括,进行艺术的创造,主题思想鲜明,艺术形式完整,具有典型化的艺术形象并由少数专业或业余演员在舞台或广场上表演,供人观赏的舞蹈。

(二)根据舞蹈的不同风格和特点,可将其分为:古典舞、民间舞和现代舞3类。

1.古典舞蹈

是指被认为具有典范意义的和古典风格的舞蹈。我国的古典舞大

多保存在戏曲艺术中；欧洲的古典舞蹈，一般都泛指芭蕾舞。

2. 民间舞蹈

是指历代劳动人民不断进行加工创造的，深为广大群众喜爱并在民间广泛流传的舞蹈形式。

3. 现代舞蹈

又称自由舞，是 20 世纪初，以美国舞蹈家邓肯为代表创造的一种舞蹈流派。

（三）根据舞蹈表现形式的特点，可将其分为：独舞（单人舞）、双人舞、三人舞、群舞、组舞和音乐舞蹈史诗等。

第二节 体育舞蹈的产生与发展

一、体育舞蹈产生的必然性

如上所述，舞蹈在国内外有着悠久的历史，它起源于人类生活的需要，产生于原始人类的劳动生活之中，并随着人类社会的发展而发展。

体育舞蹈并不是什么新产生的舞蹈，而是随着世界科学技术的发展和人们生活水平与文化素养的提高，对舞蹈属性进行科学剖释后，还其体育舞蹈的本来面目。因此，体育舞蹈是一项集服装美、音乐美、动作美于一身，兼有文化娱乐内涵和体育竞赛特点的运动。

人所共知，舞蹈（如图 1-1）是通过人体各环节的不同变化而塑造出各种各样的形体与造型的体育与艺术相结合的一项运动。我们认为：在构成舞蹈形象诸因素中，根本的、不可缺少的就是人体动作，即“手之舞之，足之蹈之”，离开了人体动作这个基础，就不称其为舞蹈了。所以舞蹈的本质属性应归属体育。但是，世



图 1-1

界上一切事物的产生、发展都是极其复杂的,舞蹈也是这样。在人类社会的初始阶段,人们在与大自然的斗争中取得了胜利或喜获丰收时,就聚集在一起拿着日用的工具或胜利品,蒙上猎获物的毛皮角尾,即兴地手舞足蹈起来。这些集体的简单动作,就是具有健身和娱乐性质的原始舞蹈。自社会出现阶级以后,广大劳动人民由于政治上受剥削阶级的统治和压迫,经济上受上层贵族的剥削,自己创造的舞蹈,就逐渐沦为上层统治者观赏的宫廷舞,专供上层贵族们娱乐、消遣,此时,舞蹈虽然自身仍有健身意义,但是舞蹈的目的转变为主要是供人欣赏和娱乐,对其技术要求也较高,成了以艺术为主的文艺舞蹈。

随着社会的进化和人类文明的发展,西方的许多舞种,如交谊舞、现代舞之类传入我国,并得到了迅速发展。自此,我国的舞蹈就因其目的任务不同而分化为两大类:一类是由少数专业或业余舞蹈演员进行表演,以宣传教育为目的的文艺舞蹈。它们有明确的主体思想,对舞蹈的技术与艺术要求很高,在供人们观赏的同时,达到潜移默化的思想教育目的;另一类是广大群众能参加的,以自娱自乐、健身为宗旨和兼有体育竞赛形式的体育舞蹈。这类舞蹈的典型代表是各种集体舞、交谊舞和现代舞,它们的出现迅速受到人们的欢迎,并得到蓬勃的发展。一些集体舞已列为中小学体育教材;舞蹈的徒手基本动作和基本步法,早已成为我国体育院校体操、艺术体操、花样滑冰的教学内容。过去仅为部分人在少数舞厅中享受的交谊舞,现在已成为广大人民群众健身、娱乐、消遣的生活内容,不仅在舞厅,而且在公园、广场、街旁绿地边到处都可以看到翩翩起舞的青年、中年和老年人。就连过去令老年人看不惯的迪斯科(扭摆)舞,现在也成了我国人民锻炼身体的重要内容之一。可见,体育舞蹈在我国已客观地存在于人民的生活中。

二、体育舞蹈的发展

在国际体育活动中,世界上许多国家早已把以国际标准交谊舞、拉丁舞等为代表的舞蹈归属体育范畴。据有关资料介绍,自1925年国际舞蹈教师协会就颁布了国际标准交谊舞蹈教程和比赛规则,并每年举行国际标准舞的“世界杯”“世界锦标赛”等国际比赛,至今已举办过40多届。西方许多国家已将其纳入体育联合会的范畴,并成立了有

29个国家和地区参加的国际体育舞蹈联合会。欧洲每年还要举行集体舞冠军赛。据悉,国际奥委会已决定将体育舞蹈列入2008年北京的第29届奥运会的表演项目。由此可见,体育舞蹈不仅是人们喜爱的健身内容,而且有可能即将成为世界性的正式竞技体育项目。因此,国家体育总局(原中华人民共和国体育运动委员会)在1989年11月21日《关于举办全国国际体育舞蹈培训班的通知》中,已明确指出:“国际体育舞蹈是一项近代新兴起的竞技性国际体育运动项目”。1991年5月3日在北京正式成立了中国体育舞蹈运动协会,同年8月23日在北京举行了全国首届体育舞蹈锦标赛,随后,每年都要举办1次全国体育舞蹈大赛。1999年国家体育总局决定举办全国第1届体育大会(非奥运会比赛项目),就将体育舞蹈列为正式比赛内容。2002年全国第2届体育大会,体育舞蹈也被列为比赛项目,展示了体育舞蹈在我国发展的美好前景。

第二章 体育舞蹈的本质属性与价值

第一节 体育舞蹈的本质属性

舞蹈这一活动既属于艺术的范畴,也属于体育的手段。之所以说舞蹈属于体育手段,从本质上分析,首先是因为舞蹈具有体育的特点。体育的主要特点之一是以身体练习为基本手段,而舞蹈的固有特性也正是通过身体活动来表现自己或表现某一事物;从社会功能来分析,体育所具有的娱乐功能、社会感情功能、教育功能等,舞蹈也都具备;从社会历史发展来看,人类社会初期,康阴氏的“消肿舞”就既是舞蹈又是体育活动,从当时产生这一社会活动的动因来看,“消肿舞”的健身目的要比它的娱乐目的更占主导地位。由此可见,群众喜爱的集体舞、交谊舞和现代舞等,是以自身活动为对象、自娱自乐为特性、健身娱乐为目的、兼有竞技性的一项体育活动。这就是体育舞蹈的本质属性。

经过上述分析后可以得知,不管是文艺舞蹈还是体育舞蹈,它们都有其共同点和差异点,可用图 2-1 表示;图中相交叉的部分表示其共同点,不交叉的部分表示其差异点。我们运用表 2-1 进一步说明其异同点。

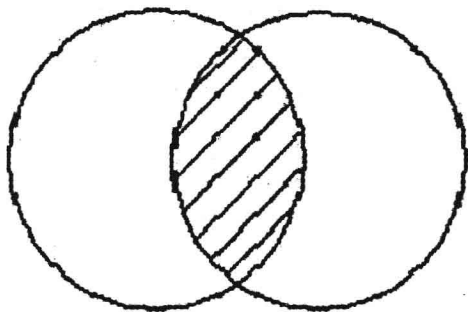


图 2-1

表 2-1 体育舞蹈与文艺舞蹈的异同点

内容 性质	类别	体育舞蹈	文艺舞蹈
	差异点		<ol style="list-style-type: none"> 1. 目的是健身、娱乐,无直接经济效益。 2. 以自娱自乐为其特征。 3. 内容丰富,动作有易有难,容易普及。 4. 活动的时间、内容、强度和场所的自由度较大。 5. 部分内容具有竞技性。
共同点		<ol style="list-style-type: none"> 1. 都是人类总文化的一部分。 2. 都有健身的功能。 3. 都有艺术宣传的价值。 4. 都是在音乐伴奏下进行活动的。 	

1959年5月,联邦德国的不伦瑞克体育舞蹈俱乐部的体育舞蹈队来华表演,不仅使我国观众大饱眼福,而且也使我们对于体育舞蹈有了感性认识。

体育舞蹈不仅具有健身、娱乐的功能,而且还兼有表演和竞技的内涵,正如霍斯特·迈斯柏格总教练所说:“体育舞蹈不像体育运动那般激烈,也不像舞蹈那般柔和,它兼有文化娱乐的内涵和体育竞赛的形式,在西方被认为是永恒的真正艺术。”由此可知,体育舞蹈不仅具有广泛的群众基础,深受群众的喜爱,为其健身和娱乐服务;而且它已从群众体育舞蹈发展到竞技体育舞蹈阶段,形成了普及与提高相结合的完整体系。

第二节 体育舞蹈的价值

一、健身价值

衡量一项运动的价值,一般都用下列两个标准去鉴定:第一,看其对群众的吸引力大小,也就是说参加该项锻炼的人越多,其社会价值就越大,反之则小。据不完全统计,我国大、中城市的舞厅就有数千个之多,群众组织的各种活动站(点),即露天舞场无法计数,仅哈尔滨市就有 250 多个,每天早晨和傍晚参加迪斯科、集体舞和交谊舞活动的就有十多万人次;第二,看其锻炼效果的优劣,据国内外的专家研究表明:经常参加体育舞蹈活动者的心肺要承受中等强度的负荷,心血管系统能得到良好的锻炼,能加速新陈代谢的过程,能提高机体的运动机能并对延缓身体机能的消退过程具有明显效果。

体育舞蹈作为一种运动,其锻炼价值不亚于长跑。加拿大学者利格研究结果表明:连续跳 3 支迪斯科舞曲的运动量相当于每小时跑 8~9 千米,每小时骑自行车 20~25 千米。这说明,在促进机体代谢、发展心脏功能等方面,跳舞可以与长跑和骑自行车相媲美。如果每天坚持 15~30 分钟的跳舞活动,不仅可以达到健身的目的,而且能消耗掉体内多余的热能和脂肪,起到控制体重、健美形体的作用。

另外,从心理学的角度来分析,人的注意是受指向性制约的,在翩翩起舞的过程中,其注意力必然都集中在欣赏优雅的舞曲音乐和沿着其节奏将内心情感抒发在舞姿上,由于注意的转移,就能使其它部分的机能得到调整和充分休息,所以跳舞又能起到消除疲劳,陶冶情操,康复机能和消除老年人心理障碍的作用。

二、竞技价值

体育舞蹈是新兴的竞技体育项目,还有待被人们去认识、去接受,但从其发展趋势来看,在 21 世纪,它将有可能成为奥运会的正式竞赛项目,对此我们必须引起重视。另外,从宏观的角度来看,体育舞蹈开展的好坏,对我国部分竞技体育项目的腾飞具有重要的作用。例如,女

子的自由体操、艺术体操、技巧运动、花样滑冰、花样游泳和冰上舞蹈等项目,都离不开舞蹈素养,我国上述项目落后于世界先进国家,有的主要因素是舞蹈素养不如他们。前苏联的女子体操运动员博金斯卡娅在自由体操项目上的技巧动作难度虽然不比其它运动员大,但是,她将现代舞的动作恰到好处地与技巧难度融合在一起,达到了完美无缺的程度,所以,在多次世锦赛、世界杯、奥运会的比赛都赢得了胜利,夺得了冠军。由此可见,体育舞蹈在表现运动美方面的重要价值不可小视。因此,迅速开展体育舞蹈活动,不仅可直接为国争光,而且也是提高我国部分竞技体育项目水平的战略需要。

第三节 正确理解体育舞蹈内涵的意义

体育舞蹈是国外传入我国的一项新兴项目。目前国内外对其内涵都存在片面的认识。

一、体育舞蹈内涵的客观性

体育舞蹈的内涵,即指体育舞蹈所涵盖的内容而言。从体育舞蹈的本质属性、价值和分类可知,体育舞蹈绝非仅指竞技体育舞蹈(又称国际体育舞蹈和国标舞)。体育舞蹈起源于非洲黑人的民间土风舞蹈。它经历了宫廷舞——交谊舞——体育舞蹈的发展过程,随着社会发展,其功能也由健身、娱乐到兼有竞技的方向发展。但是,它所涵盖的内容却始终未变,即使是国际体育舞蹈发达的国家,实际上也存在以健身、娱乐、消遣为目的的大众(群众)体育舞蹈,如各种场合组织的舞会活动,跳的都是一般的交谊舞,只不过是他们没有这样去认识而已。所以,体育舞蹈所涵盖的内容应包括大众体育舞蹈和竞技体育舞蹈。

二、正确理解体育舞蹈内涵的意义

在体育舞蹈这个家族中,有的舞种侧重于健身、娱乐,有的则主要适于竞技。如果把体育舞蹈只视为竞技体育舞蹈,必将影响其在我国迅速普及和为全民健身服务。在我国就是基于这种片面认识,所以有人撰文提议在全国大、中、小学里开展竞技体育舞蹈,这是没有正确理

解体育舞蹈内涵的结果。殊不知,竞技体育舞蹈的技术要求甚高,即使在经济发达的国家,也只能在职业选手和部分业余爱好者中开展。而我国是发展中国家,加之其传入我国的时间尚短,要想在全国近期普及它,我们认为是不符合我国国情的,其理由是:

1.思想观念暂时难于适应

因为竞技体育舞蹈的技术规格很严,如摩登舞男女舞伴的中腰,要求始终微贴,若离开了即视为不符合要求,比赛时要扣分。这种技术要求,在我国广大人民思想中是暂时难于适应的。

2.素质要求高,适用性小

竞技体育舞蹈除了其技术规格要求严外,还因为其动作幅度要求大和快速连续旋转等特殊要求,所以一般人的身体素质是完成不了的。另外,因其是用于竞技或表演的舞蹈,所以在一般舞会中无法运用。

3.技术复杂,掌握困难

竞技体育舞蹈的舞姿、动作和服装等之优美,能给广大群众以艺术享受。它尤如当代的竞技体操一样,世界高手惊险而优美的表演,确实能使观者心旷神怡,竞技体育舞蹈也是一样,要众人都去从事这项运动是完全不可能的。它只适于以俱乐部或高校业余训练队的形式开展;或者办专门学校。

综上所述,我们认为只有正确理解体育舞蹈的内涵,准确把握其功能,才能使群众喜爱的体育舞蹈在我国得到迅速普及和提高,更好地为全民健身服务。

第三章 体育舞蹈的目的、任务与分类

第一节 体育舞蹈的目的与任务

开展体育舞蹈的目的是增进人民健康,增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活,为社会主义建设服务。要实现其目的,应完成下列主要任务:

一、促进身体正常发育,改善身体机能,提高健康水平

通过体育舞蹈活动,促进青少年身体正常发育,加速机体各器官系统在形态和机能上的变化过程,并使之更加完善;改善中老年人的身体机能,延缓其衰老,提高健康水平。

二、丰富文化生活,陶冶人的精神情操

体育舞蹈是体育与艺术相结合的项目,是人们文化生活的重要内容之一。参加体育舞蹈活动,不但能满足人民文化生活的需要,而且还能塑造其形体美、姿态美和行为美,达到陶冶情操的目的。

三、掌握体育舞蹈的基本知识与技能,养成锻炼习惯

“生命在于运动”。人们要养成从事某项运动锻炼的习惯,首先有赖于人们对该项运动的认识和掌握其基本知识与技能,才有可能自觉地参加该项运动;然后通过运动实践,逐渐得到身心上的满足体验后,才能成为习惯。掌握其基本知识与技能,还能提高人们观赏各种舞蹈表演、比赛的鉴赏能力和审美水平,这也是丰富人们文化生活的重要因素。

随着我国人民物质文化生活水平的不断提高,人们不但要有自娱自乐的群众体育舞蹈,而且还要求迅速提高我国竞技体育舞蹈的技术水平。在第26届悉尼奥运会上体育舞蹈已作为表演项目,说明它离正式进入世界竞技体育舞台已为期不远了。体育舞蹈属于灵巧型项目,最适合我国人民的身材和神经类型,只要组织和训练得当,可迅速成