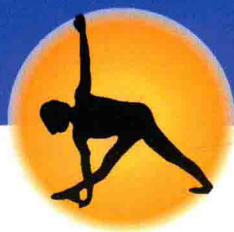


SHISHANG

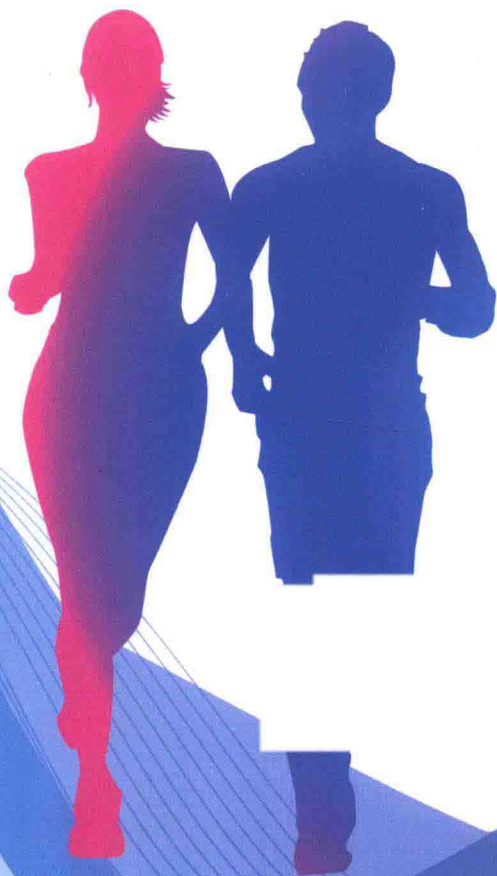
休闲体育与艺术系列

CAOWU



时尚操舞

主 编 曹蓓娟
副主编 张 洁 代 俊



休闲体育与艺术系列

上海市教育委员会科研创新项目（文科重点项目）（14）

时尚操舞

主 编 曹蓓娟

副主编 张 洁 代 俊

编 者 曹蓓娟 代 俊 施明雅

郑月平 曹 玲 张 洁

 復旦大學 出版社

内容提要

本书共分5章,分别阐述了时尚操舞的概念、形成的时代背景、内容、分类、特点、功能、价值,以及时尚操舞的配乐、服装配饰、比赛与欣赏。通过案例介绍,对时尚操舞的教育教学、全民健身都起到了示范性的作用。本书不仅可以作为体育教学用书,还可以作为指导全民健身的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

时尚操舞/曹蓓娟主编. —上海:复旦大学出版社,2015.9
(休闲体育与艺术系列)
ISBN 978-7-309-11715-8

I. 时… II. 曹… III. 现代舞蹈-研究 IV. J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 197285 号

时尚操舞

曹蓓娟 主编
责任编辑/傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
当纳利(上海)信息技术有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 7.25 字数 173 千
2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-11715-8/J·276
定价:32.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

前言



时尚操舞成为全民健身的一种现象,是社会进步的标志,也是社会发展的必然产物。科技、经济的快速发展,使民众有了更多“有钱有闲”的自由支配空间。人们从繁重的劳动中解放出来,同时也不仅仅满足于“当观众”去欣赏一部分人的表演,而是自己走到了台前,选择可以娱人娱己的体育生活方式——全民操舞。它在全民健身运动中成为民众首选的一项运动,也成了时尚的标志。随着全民操舞的不断深入,人们对体操、舞蹈的认识也在不断加深。在举国健身的号召下,体操和舞蹈从高、精、尖的一部分人独享,回到了民众之中,发挥着本属于体操、舞蹈的全民性、娱乐性、健身性等重要功能。

如果仅仅是对舞蹈,或对体操的单独领域研究,长期以来不乏具有很多高质量的研究成果。但是,就目前流行的操舞现象对其研究还需要同仁加强关注。操舞本是同源,只是在社会的变革中,依据功能细分形成了异流。可是,任何事物的发展都会经历这样一条轨迹,即平衡→不平衡→新的平衡。体操与舞蹈的发展同样也反映了这条颠扑不破的真理,相信在时代发展的洪流中,体操、舞蹈从同源→异流→新的交汇,必然会碰撞出新的火花,从而推动社会的进一步发展。从这个意义上说,我们期待有更多的人士共同关注,并探讨时尚操舞对人类的贡献。

本书是由上海体育学院操舞编写团队共同完成的。全书分为5章:第一章时尚操舞概述,由曹蓓娟主笔;第二章时尚操舞的兴起,由代俊主笔;第三章时尚操舞的发展,由施明雅、郑月平主笔;第四章时尚操舞的配乐,由曹玲、曹蓓娟、代俊主笔;第五章时尚操舞的比赛与欣赏,由张洁主笔。全书由曹蓓娟、张洁做最终的修订和统稿。

本书不仅可以作为体育教学用书,更可以作为指导全民健身的参考用书。对操舞的联合研究是一项开辟性的工作,虽经团队成员共同努力,难免会有欠妥或存有遗憾。欣慰的是团队成员们已将自己的意思尽可能地表达清楚了。不妥之处,敬请读者批评指正。在此感谢上海体育学院休闲与艺术学院给予的经费资助;感谢操舞团队每位教师的辛勤付出。

曹蓓娟

2015年4月于上海

目录



第一章 时尚操舞概述 1

- 第一节 同源异流的舞蹈和体操 / 1
- 第二节 舞蹈与体操的发展现状 / 6
- 第三节 时尚操舞的发展趋势 / 8

第二章 时尚操舞的兴起 13

- 第一节 时尚操舞的定义 / 13
- 第二节 时尚操舞的内容 / 16
- 第三节 时尚操舞兴起的背景 / 39
- 第四节 时尚操舞的特征 / 41
- 第五节 时尚操舞的锻炼价值 / 42

第三章 时尚操舞的发展 46

- 第一节 时尚操舞与全民健身的和谐发展 / 46
- 第二节 时尚操舞与体操的联动发展 / 54
- 第三节 时尚操舞与人的全面发展 / 60

第四章 时尚操舞的配乐 65

- 第一节 乐理知识 / 65
- 第二节 中国音乐的风格特点 / 68
- 第三节 西洋音乐的风格特点 / 70
- 第四节 时尚操舞的配乐介绍 / 76



第五章 时尚操舞的比赛与欣赏

80

- 第一节 时尚操舞比赛总则 / 80
- 第二节 时尚操舞比赛各项目评分方法介绍 / 82
- 第三节 时尚操舞比赛的组织 / 92
- 第四节 不同人群时尚操舞表演的案例欣赏 / 95

参考文献 / 110

第一章

时尚操舞概述

第一节

同源异流的舞蹈和体操

一、舞蹈的产生

劳动创造了人类的语言和舞动。原始人类由于合作劳动的需要,使语言和身体姿态之间产生了密不可分的关系,并以此来表达自己的思想和感情。正如美国社会学家摩尔根在《古代社会》一书中所说:“人类发现语言依赖于姿势的程度,即如果没有姿势,语言基本上不可了解。语言与姿势,在野蛮时代中两相提携并相生发展与繁荣,甚至到了开化时代的后期,其形态虽然已经变化,但在两者之间仍然保持不可分离的结合。”

《诗经·大序》中有一段关于原始舞蹈起源的论述十分精辟:“情动于中而形于言,言之不足故嗟叹之;嗟叹之不足,故咏歌之;咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”原始人类在渔猎活动有了收获、耕种有了收成时,用语言、嗟叹、歌唱、欢呼来表达自己的愉悦之情。当语言、嗟叹、歌唱等形式不足以尽兴时,原始舞蹈就出现了,这是人类情感的外在表达方式。

在远古时期的社会生活中,几乎没有什么比舞蹈更重要的事情了。播种丰收、驱病除邪、婚丧嫁娶、生育献祭,这一切都离不开舞蹈。它是远古人类最质朴的生活方式和最古老的艺术形式之一,并成为原始人类交流思想和感情的工具。因此,舞蹈的起源当然也是伴随着人类生活、生存而产生的。人类生存发展中,劳动时所产生的动作或节奏,如用手拍打、用脚踩踏,连续多次重复,就会产生有规律的节奏,再辅以打击石块、木棍或配以人声的呼喊,这就是最原始的舞蹈形式。

原始舞蹈在人类原始部落里是有全社会性的。因为原始部落的社会形式是散漫而不稳定的。正是这种不稳定因素,使得人们需要有一种社会感召力使他们团结在一起。舞蹈就是产生这种感召力的重要手段。不论是狩猎还是战争,整个部落一起行动。因此,原始舞蹈总是集体性的。部落内部为了有个共同的、明确的标志,就出现了图腾。图腾不仅作为部落与部落间的区别标志,同时亦是一种最原始的宗教信仰。每逢节庆、祭祀或祷告,人们都会对着图腾跳舞或举行祭祀仪式,便产生了图腾舞蹈。在全世界各地、各原始民族中,图腾舞蹈或祭祀性舞蹈都是存在的,这是对自己部落首领的崇拜和对祖先的纪念。例如,北美洲印第安部落所跳的野牛舞,就是因为部落成员们迷信野牛和自己部族有血缘关系,跳这种舞,野牛就会出现并可以帮助他们狩猎。澳洲土著人跳的图腾蛇舞,舞者全身上下都画满了蛇的图案,作为对本氏族徽号的图腾崇拜。龙凤则是中国古代民族的图腾。由于部落间的争



战,以及归并形成部落联盟,原来的一个图腾已不能代表部落联盟的共同祖先,于是把几种图腾特征进行拼合。例如,以蛇身、鱼鳞、鹿角、鹰爪拼合成龙的形象;以山鸡、孔雀等特征拼合成凤的形象。用这些标识来代表部落联盟中首领一姓的祖先。随着社会的发展,龙和风成为了中华民族发祥和文化的象征。

进入奴隶社会以后,图腾舞蹈开始和巫术迷信相结合,因而产生了巫舞。虽然图腾崇拜和巫术都是原始宗教信仰,但两者性质有所不同,活动形式也不尽相同。性质不同表现在图腾是原始先民的偶像崇拜,而巫舞则是由巫师作为人与神之间的对话桥梁;形式不同表现在图腾舞蹈是社会性的集体舞蹈,而巫舞则是巫师的个人表演。在巫舞中,歌和舞是巫术的手段,编造出一种神秘的气氛,以保证巫术的成功。从舞蹈技术的发展角度来看,因为巫舞是个人表演,相对于图腾舞蹈,它的技术难度更高。它把相对比较粗糙的图腾集体舞蹈转向相对专业的、个人的舞蹈表演,而且还必须表现出神话中的人物情感和故事情节。中国在春秋战国时期的楚国,巫舞的形式和内容都相当丰富,十分盛行,规模也非常宏大。

奴隶社会瓦解后,进入封建社会。此时,宫廷舞蹈发展很快。宫廷舞蹈可以分为两类,即祭祖性质的乐舞和宴饮助兴的乐舞。我国的汉魏和隋唐时代,是宫廷舞蹈发展的两个高峰时代。那时宫廷内专门设有管理乐舞的乐府、收集乐舞梨园等机构;还专门设有训练和培养宫廷乐舞演员和乐手的部门,甚至皇帝和皇后还会亲自参加编排乐舞。东方国家如印度、日本、朝鲜等,同样也有专供皇室享用的乐舞和舞伎。在欧洲的古希腊、罗马等,宫廷舞蹈也是很兴盛的。17世纪以后的宫廷舞蹈,是以社交为主要目的的一种娱乐性舞蹈,因此皇帝、皇后及主要皇室成员都会参加宫廷舞蹈。宫廷社交舞蹈是由宫廷的舞蹈教师向民间收集各种不同的舞蹈形式经加工改造,以适应宫廷社交礼仪所需要,然后进行传授。这便是西方社交舞蹈的起源。

芭蕾起源于欧洲的宫廷舞蹈,它在宫廷舞蹈中占有重要的地位。随着芭蕾自身的不断发展,并逐渐衍生出一整套专门的技术体系及要求,遂由宫廷表演移至剧场进行表演。这种形式即为古典芭蕾。由于在所有表演性舞蹈中,它是技术要求最精细、表演形式最规范的舞蹈,虽然传播面很广,但终究是阳春白雪,是只有少数人能从事的一项舞蹈内容。直到19世纪末20世纪初,受西方浪漫主义思潮影响,现代舞逐渐兴起,并在现代主义思想影响下,虽然出现了很多派系,但总的意旨是提倡创新和自由,反对传统和保守的艺术观念,并形成了具有现代舞典型特征的技术体系和理论体系。

在古典芭蕾、现代舞发展的同时,民族民间舞蹈以其强盛的生命力在民众中顽强地生存,并且成为舞蹈发展的主流。作为一种文化现象,历代统治者一方面极力禁止民族民间的舞蹈活动,但另一方面也非常重视从民族民间舞蹈中汲取养料,为自己的统治服务。因此,民族民间舞源远流长、题材丰富、创作活跃,以其固有的乡土特色、绚丽多姿的风貌在民间广泛流传。

舞蹈从远古走到了现今,其自身的内涵在不断地发展和拓宽。目前对舞蹈的概念大致可以分为两大类,即广义的舞蹈和狭义的舞蹈。广义的舞蹈认为:凡是借助人体有组织、有节律的运动来抒发情感(情绪)、表达思想(想法)的都可称为舞蹈。从这个层面上理解,体操即舞蹈,或舞蹈即体操,这也就是目前在全民健身运动中所见到的最多的一个运动项目——操舞项群。狭义的舞蹈却对舞蹈的概念有着比较精确的解释:“舞蹈是一种经过提炼的典型动作,鲜明的舞蹈形象,结合音乐、诗歌、戏剧、美术、杂技等反映社会生活的综合性艺术。”它



是以舞蹈动作为主要艺术表现手段、着重表现语言文字,或其他艺术表现手段所难以表现的,人们内在的、深层的精神世界。例如:细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格,或人与自然、人与社会、人与人之间,以及人自身内部的矛盾冲突,创造出可被人感知、且生动的舞蹈形象,以表达编、舞者的审美情感、审美思想,反映生活的审美属性。

二、体操的产生

古代体操活动起源于原始舞蹈。中国古代体操是指在中国古代(清代以前)体操的产生和发展概况。体操在中国有悠久的历史,有大量文物记载着体操的发生和发展过程。

原始社会生产力低下,劳动工具简单,人们为了生存,用跑跳、投掷、打击、游水等手段猎取生活资料。当取得胜利的时候,人们都会用欢呼、手舞足蹈来庆贺自己的劳动成果,表达自己的愉悦感情。因此,这些原始的跑、跳、投、打、游也成了人们庆贺战争的胜利、狩猎的收获、对祖先的祭祀,以及对神的敬拜等原始舞蹈之主要动作元素,它是一种欢庆和神圣的仪式活动。原始舞蹈大概可以分成两大类,即图腾舞蹈和狩猎舞蹈。由于生产力的发展和私有制的出现,原始舞蹈也在发生着变化。图腾舞蹈慢慢向文舞发展;而狩猎舞蹈则慢慢向武舞的方向发展。武舞是形成古代体操的重要元素。由此,舞蹈便形成了文舞和武舞两大系列。尤其是在武舞中,出现了大量的滚翻、跌扑动作,并在不断发展中难度达到了相当高的水平。那时,当人类通过这样的舞蹈实践,认识到舞蹈能够让人们获得强壮体魄、祛病延年的目的时,就有了古代体操的萌芽。这是原始舞蹈向体操发展迈出可贵的一大步。

体操在中国具有悠久的历史,大量的文物、文献记载着中国体操的产生与发展。例如,20世纪60~80年代,在云南沧源县人迹罕见的高山岩壁上相继出土的一批岩画。岩画中有一图显示:一人抛球,同伴做相同的动作,而且姿态非常协调优美。这应该是一种球类的舞蹈游戏,也是当代体操中我们看到的艺术体操之球操项目的鼻祖。岩画中另一组图显示的是翻滚动作的形象:从画面的地平线来看,有一人在做两足朝上,肩背朝下的翻滚动作。原始舞蹈往往是生产劳动过程的真实体现,或是猎手捕获猎物的动作过程。翻滚动作在狩猎和战争中,是博弈双方的一种自我保护动作,它需要人们具有协调和灵敏的素质,并且具有勇敢的精神。古代人崇拜这样的素质和精神,把它记录在了岩画中予以流传。岩画中第三组是倒立,或者是空翻的形象:在两个奔跑和两个跳跃者的中间,有一个倒立着的人,在他旁边有一个人在做平衡动作。图中的倒立者可能是在做倒立爬行,也可能是从平衡者的肩上空翻跳下。无论是倒立或是空翻,总之当时的技巧性动作已经具有相当的难度了。以上这些岩画中的技巧性动作,都是表演性技艺和竞技性体操的前身。

广义的体操,是一项徒手或手持轻器械进行肢体有节奏的操练活动,是身体训练理论和方法的一种体系。“体操”出于希腊语(gymnastiké),意为“赤膊”。古希腊人把跑、跳、投、攀、摔、骑、舞等一系列锻炼肢体的活动,统称为体操,并一直沿用至今。中国古代体操可以分为以下两大类。

第一类是强身健体、预防疾病的体操。《吕氏春秋·古乐》中记载:“昔陶唐氏之始,阴多潜伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”这种教人引舞,以利道之的运动,在宋代的《路史》中被称为“大舞”,后来被称为“消肿舞”。近几年,大舞正在被逐渐地流行起来。还有最具有代表性的是古代药学名著《内经》中的“导引养生术”。它把肢体运动和呼吸活动结合起来,作为健身祛病的一种方法。出土的导引图,



不仅年代早,而且内容非常丰富:有肢体运动、呼吸运动、器械运动等。长沙马王堆出土的我国西汉时期的帛画“导引图”,描绘了不同性别和年龄做的 40 多种动作,如直臂、弯腰、下蹲、深呼吸等;东汉时期的著名医学家华佗创编的“五禽戏”;北宋时期的“八段锦”等。由此可见,早在 5 000 多年以前,我国就有了因天气潮湿而引起的关节病痛的医疗保健体操了,这也是迄今为止,对医疗体操的最早期的记述了。

第二类是古代乐舞、杂技、戏剧和流传于民间的技巧运动。我国古代的“乐”和“舞”是不可分的。就如我们当今看到的体操,身体操练总是伴随着音乐伴奏而进行的。古籍对乐舞有很多的记载。《吕氏春秋·古乐》中记载道:“昔葛天氏之乐,三人操牛尾投足以歌八阙:一曰载民,二曰玄鸟,三曰逐草木,四曰奋五谷,五曰敬天常,六曰达帝功,七曰依地德,八曰总万物之极。”可见,从乐舞的内容来看包罗万象,丰富多彩。既有歌颂天地万物,也有颂赞祖先、图腾等。还有记载:1973 年秋季,我国青海省大通县出土的舞蹈彩陶,显示有 5 人为一组,手牵手跳舞的彩绘。舞者们连臂踏歌,发型和发式都是经过精心装饰的。可以看出舞者们的欢愉,像是对狩猎战果的欢庆,也让我们清晰地看到了原始的集体舞蹈或徒手操的形式。除此之外,彩陶上还绘有倒立、桥、软翻、空翻等技巧动作图案。而这些彩陶,据考古专家研究,距今约为 5 000 年前的器物。唐宋以后,技巧动作发展很快,出现了许多复杂的翻腾动作和杂技表演,并有了双人或集体性的表演。清朝时期有了木制单杠和类似吊环的“皮条”器械,当时的庙会有表演“单臂顶”、“拳头顶”、“全背顶”、“童子拜观音”等动作,难度很大。这说明中国古代的杠子功已经具有非凡的技巧,并且具有中国民族的特殊风格。这些项目至今仍保留在一些杂技团的表演节目中。

体操于 19 世纪 40 年代的鸦片战争后传入我国。当时体操发展滞缓,十分落后。1908 年,我国有了第一所体操学校,教学内容主要是徒手操和兵式体操。1948 年在上海举行了第一届全国运动会,体操中的小项:如单杠、双杠和跳箱作为表演性项目被列其中。当时运动员人数少,技术水平也很低。直到新中国成立后,党和政府十分重视体育运动,非常关注人民的健康,体操作为体育运动之母,得到了广泛、深入的发展。在近代体操运动发展史上,毫无疑问,中国体操运动受世人瞩目,在国际体操史中占有重要地位。无论在运动训练,还是学校体育教育中,都积累了丰富的经验,为世界体操运动,也为中国体育事业做出了巨大的贡献。

三、同源异流的舞蹈和体操

马克思主义哲学认为:任何事物发展都具有一定的规律性,即平衡→不平衡→新的平衡。体操与舞蹈的发展同样也离不开这条发展轨迹。追溯舞蹈和体操的源头,可以发现这样一条途径(图 1-1)。

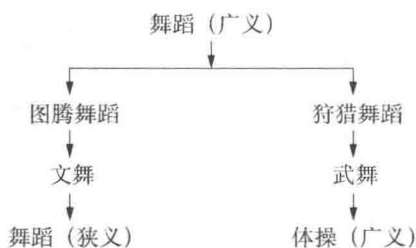


图 1-1 同源异流的舞蹈和体操

从这条路径中可以看出:舞蹈和体操同源。他们都是人类最早的文化、体育艺术形式之一。两者都是人类生产、生活和军事战争的重要内容,并成为中华民族文化、体育和艺术不可分割的一部分。体操出自于舞蹈的武舞之源,当然除了具有最原始的舞蹈思想、精神、情感功能以外,随着自身的发展又赋予了体操自身的体育性、健身性等功能,使狭义的舞蹈和体



操各自承担着历史发展中的不同角色,完善不同的功能价值。

(一) 舞蹈与体操的形式异流

古代舞蹈和体操同是人类生产、生活和军事的重要内容。随着社会历史的演进,舞蹈和体操有了不同的表现形式(表 1-1)。

表 1-1 舞蹈和体操的不同表现形式

舞蹈	体操
完整的编排叫作品	完整的编排叫成套
编排要求有剧情	编排要求有主题
展示思想、心灵及情感	展示肌肉、线条及情绪
以舞台表演为主	以场、馆表演为主
以地板为主	以地毯为主
一面对观众	四面对观众
以大奖赛、公开赛命名	以冠军赛、锦标赛命名
以特等奖、一等奖排名	以冠军、亚军排名
大赛特定要求	以竞赛规则为依据

1. 艺术和技术的不同 舞蹈是一种人体动作艺术。它叙述的往往是一个人物、一段感情、一个故事,经过精心构思、高度提炼、浓缩情感,运用舞蹈的特殊语汇来加以表现。因此,表演时常常需要道具、灯光、舞台背景、音效、服饰来加以烘托,综合性地展示在公众面前,给观众带来情感的共鸣,艺术的享受;而体操所呈现的往往是运动员自身的技术实力,运动员运用高超的难度动作、展现优美的肌肉线条、稳定的现场表现,使高精尖的成套动作,稳、准、美地展示在公众面前,给观众带来情绪上的共鸣,感官上的刺激。

2. 表演场所的不同 为了取得更佳的表演效果,舞蹈和体操都有其各自适合的表演场所。舞蹈为了贴近观众,以展示演员细微的表演情感,如眼神、微笑等,会相对比较适合在舞台上表演,而舞台本身还都装有背景、灯光、音效等一系列专供舞蹈舞台表演的设备;体操为了给观众带来纯粹的技术难度,同时也不伤及观众,从充分展示技术实力出发,如奔跑、跳跃、翻腾等,会相对更适合在体育馆表演,且需要一定的保护设备,如地毯、不闪烁的灯光等。

3. 命名与称号的不同 一般来说,舞蹈大赛只能冠以大奖赛、公开赛等,名次的获取以特等奖、一等奖、二等奖等排名;而体操比赛会冠以冠军赛、锦标赛等,名次的获取以冠军、亚军、季军等排名。

4. 评分依据的不同 舞蹈大赛的评分依据一般以该届大赛的特定规程为依据;而体操比赛则有严格的评分细则。包括难度分值、艺术分值、完成分值三大方面。长期以来,舞蹈更注重取材、情感和艺术感;体操更注重难度价值、编排的创新性和完成成套的准确性。

不过,在近几年的舞蹈繁荣发展期,舞蹈有“操化”的迹象,即追求作品中的难度成分;而体操经过了“挑战人体极限”的低潮期,有了“舞化”的迹象,即追求成套动作的表演主题,使体操表演向体育艺术化方向推进了一步。目前,舞蹈的“操化”和体操的“舞化”现象,拓宽了舞蹈和体操领域的边界,并互相渗透,形成了时尚操舞项群,它在当今全民健身运动中发挥着重要的作用。



（二）舞蹈与体操的传承分异

舞蹈与体操的传承,与人类文化的进步、发展息息相关。舞蹈是以人的身体为表现媒介,以经过构思、提炼、加工的人体动作为表现手段,表达人们的思想情感,反映社会生活的一种艺术。舞蹈是特殊的文化符号,也可称为动态的雕塑,在源源不断汲取进步文化的养料中,形成专门的“舞蹈语汇”。舞蹈既有语言、文字所表达的功能,又超出语言、文字表达的限制。在古代文化积淀的基础上,传承民众的审美心理,并不断融入时代精神和信念,反映审美情趣,从而使社会生活百态升华为艺术形式来加以表现。因此,舞蹈在审美教育、提升审美修养、陶冶情操、构建健康心灵、实现自我完善方面具有强大的文化功能。

体操是体育文化系统中的重要内容,极具体育文化特征,在远古时期,它就是体育的代名词。体操出自于人类生存的本能,又在漫长的发展中,形成了独有的体操文化。它是最具有体育竞技文化的运动项目之一。体操动作复杂、多变、惊险,对技术的精准性要求极高,给人以刺激、兴奋、赏心悦目的感受;而对于体操练习者来说,体操是最能体现“以人为本”的一项运动,它坚持人的全面发展,在尊重人、教育人、锻炼人、熏陶人、使人的身体素质和精神文化素质都得到提升,在追求人体生理健康的同时,构筑健康的心理品质,体操所呈现的文化功能比其他任何项目所不能替代的。

（三）社会文化发展促使舞蹈和体操向“艺术美”和“竞技美”分途

美国社会学研究专家威廉·费尔丁·奥格本曾经将“物质文化的发展永远先于精神文化发展”这一现象称之为“文化堕距(culture lag)”。文化堕距是指社会变迁过程中,文化集中的一部分落后于其他部分而呈现呆滞的现象。也称为文化滞后或文化落后。”随着社会生产力的快速发展,以及舞蹈文化和体育文化的不断进步,舞蹈和体操呈现了完全不同的社会文化功能。

纵观舞蹈的发展历史,从起源于为人类社会生产、生活服务的原始舞蹈、图腾舞蹈,逐渐演进,并成为当今满足人类心灵追求的一项艺术活动。舞蹈艺术通过美的形象和美的情景使人获得艺术的熏陶和感化,在一定程度的物质文化中,起到普及文化艺术、提升文化精神、推动人类文化进步的巨大作用。

现代体育文化赋予了体操的健身性、竞技性的文化价值。体操从舞蹈中分离出来,独立承担了人类强身健体的价值重任,开始由传统的体操文化转向了“兼具表演性和竞技性文化”的体操大项,实现了对人类自身极限的超越。体操所追求的难、新、美的技术规格,符合奥林匹克现代体育的发展需要,实际上也满足人们的表现欲望,符合了绝大多数人对竞技美的审美取向。这种审美取向与当今国家提倡的全民健身的时代背景和发展紧密相连,在物质生活达到一定积累的同时,通过追求体操活动的表演性、娱乐性、竞技性,达到健体、健心,从而提升精神文化生活水平。

第二节

舞蹈与体操的发展现状

一、舞蹈发展的现状

舞蹈的起源是伴随着人类生产劳动而形成的。因此,它是人类最古老的艺术形式之一,



也是一门综合性的艺术。但是,把它作为一门科学去进行独立研究是近代舞蹈史上的事情。近几年,舞蹈在我国的发展势头空前高涨。自2006年以来,上海文广新闻传媒集团(SMG)强档栏目——舞林大会,邀请内地、港澳台及国际演艺界、体育界等各路明星加盟,着实给舞蹈领域,尤其是国际标准舞的推广产生了积极的效应,加上舞蹈本身在民间几十年的传播积累,也给民众留下的积极的影响。舞蹈作为一种艺术,对培养人们的艺术情操,尤其对青少年艺术气质的养成,塑造良好身体外形的作用,被广泛认可。因此,作为大众文化、艺术的消遣,舞蹈近几年的发展现状是可喜可贺的。据对上海舞蹈学院资深教师的调查得知:长期以来,对舞蹈理论研究多于实践研究。尤其是近几年,在舞蹈大发展的势头下,对舞蹈理论研究更在同步深入。但是,作为高精尖的一项艺术实践,显然在技术、风格、舞种等方面的传承存在滞后现象。经典舞种的传承、技艺的传帮带、老教师的教学经验及精华,都有面临失传的趋势。大众舞蹈层面的繁荣,难以掩盖舞蹈界专业人才,或者说高精尖人才匮乏的现状。

二、体操发展的现状

“体操”的外延极其广大。从现代奥林匹克第一届体操运动会的比赛项目上来看:除器械体操外,跳远、跳高、撑杆跳高、铅球、爬绳、拔河、火棒、100米等都是体操比赛的项目之一,真正体现了“体操”即为“身体操练”的意欲。而近代体操,已习惯把“体操”等同于“竞技体操”来称呼了。直至2013年3月,在北京举行的第五届大学生体育协会两操分会上,国家体操运动管理中心副主任缪仲一在讲话中第一次谈到了大体操概念,即广义的体操概念下的所有小项(包括传统、时尚的),如竞技体操、健美操、艺术体操、技巧蹦床、体育舞蹈等,都在大体操概念之内。

中国体操运动崛起于20世纪50年代末至60年代中期。自1958年第十四届世界体操锦标赛以后,我国各年龄组别的体操比赛逐渐形成了制度化、系统化、规范化。随着国际体操运动的不断发展和我国自身对体操运动开展的不断重视,体操界涌现出很大一批国际知名、为国争光的优秀选手,如王维俭、于烈焰、李月久、刘亚军、蔡焕宗、马艳红、李宁、吴佳妮、陈翠婷、李小双、李小鹏、陈菲等。体操运动在我国可谓是长盛不衰,新人辈出。可是,近几年随着竞技体操的不断发展,难度系数越来越高,加上出生率的降低和独生子女现象,使中国从事体操运动的人口逐年下降。国家队的梯队构建出现青黄不接,虽然目前中国体操在国际地位上优势明显,但不难看出塔尖高、中层断、底座薄的中国体操人才金字塔结构的不合理现象。长此以往,必将阻碍中国体操运动的进一步发展。

体操运动在竞技体育中碰到的问题,同样也影响到了学校体育教育的开展。体操作为学校体育教育的一部分,早在20世纪50年代就已形成。当时以“两课、两操、两活动”的形式出现在体育教学中。直到20世纪80年代,国家公布的《国家体育锻炼标准》明确安排有体操项目,而且主要是在各级各类学校中施行,这对学校体操活动的开展,起到了积极的推动作用。1984年底,人民体育出版社出版的《小学生体育教材》和《中学生体育教材》中,体操内容分别占总体育教材内容的40%和45%。可见,在学校体育发展中,体操具有重要地位。但目前学校体育教学中,传统体操项目的教学面临相当大的困境。很长一段时间以来,我国学校体育中所教授的体操内容,主要来自于体操→竞技体操中的一些小项,如单杠、双杠、平衡木以及垫上小技巧等动作内容。这些内容多偏重于动作技术本身的教学,教材内容难免显得枯燥、技术环节复杂难学。除此之外,动作难度给学生造成的心理负担和运动损伤



也使体操教学逊色不少。很多教师纷纷以形体、健美操、瑜伽、有氧拉丁舞等内容替换体操教材的教学内容。综上所述,传统的体操项目无论在竞技体育领域、还是在学校体育教学领域的发展都已面临重大挑战,当然也影响到了全民健身领域的推广与发展。

第三节 时尚操舞的发展趋势

一、时尚操舞的兴起是体操和舞蹈发展的必然产物

任何事物发展都具有其自身内在的规律。体操与舞蹈的发展,同样也离不开这样这条发展规律。体操从舞蹈中剥离,成为独立的项目发展。它带有舞蹈的诸多烙印,在体育领域中成为一朵奇葩,是深受大众喜欢的一个体育项目。尤其是中国体操在国际体坛上的绝对优势地位,使国人对其产生了极大的兴趣,这不仅因为体操本身的竞技性,更主要是体操本身的功能性——对人类强身健体的作用,是别的项目所不能替代的。体操从起源到发展,竞技难度在不断增加,已接近人体运动的极限,使其成为很多人只能欣赏小部分人群展现竞技的一项观赏运动。然而,体操运动本身强身健体的功能在不断地被削弱,青少年的攀爬滚翻,一些与人类生存息息相关的基本技能被忽略;而舞蹈过分地强调表演、情感,也使舞蹈的发展形成了瓶颈。体操和舞蹈的两极化发展,限制了各自进一步提升的空间。近几年,体操界、舞蹈界的有识之士都在积极寻求新的发展路子。研究发现,促成时尚操舞的兴起主要有以下3个方面因素:①近几年的体操规则和舞蹈大赛的规则都在悄悄地产生变化。国际体操评分规则不断加大艺术分值,而在舞蹈竞赛中不断提升难度分值,使本来注重“情感内涵”的舞蹈趋向于难度技巧的表现;而本来注重“情绪主题”的体操却趋于内在的情感体现,形成了体操的舞化和舞蹈的操化现象,成为时尚操舞形成的种子效应。②随着学校体育教学改革的深入,各系科的调整、重设,为时尚操舞的迅猛发展起到了推波助澜的作用。③国家全民健身持续深入,民众对体操的热爱达到了空前的高度,为时尚操舞提供了良好的发展土壤。由此,加上体操与舞蹈这两种不同文化形态在各自领域的边缘地带互相碰撞、互相交织、相互发展,时尚操舞应运而生。它符合事物发展的规律,因此也是体操和舞蹈自身发展过程中的必然产物(图1-2)。时尚操舞其广义的概念是指以音乐、舞蹈为基础,以身体活动为手段的大众健身运动。它是体操与舞蹈交织融合的集中体现,也是相互发展的必然结果。它不仅是健身娱乐项目,更是推动竞技体育大众化和学校艺术、体育终身化教育必不可少的艺术与体育互相渗透的一项体育运动项目。



图1-2 操舞互渗

那么,究竟什么叫时尚操舞呢?在大体操视角下,时尚操舞介于体操、武术和舞蹈之间的一项人体运动。时尚操舞亦操亦舞,以集体性、娱乐性、表演性为主要表现形式,以健身为目的,融合当今先进文化元素的一类运动项目。



二、操舞交融使体操和舞蹈的发展更趋于完美

体操是对所有体操类项目的总称(即大体操概念)(图 1-3);舞蹈也是对所有舞蹈类项目的总称,即舞蹈门类(图 1-4)。

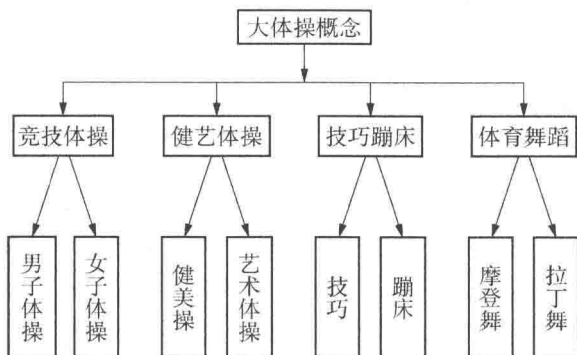


图 1-3 各种体操小项

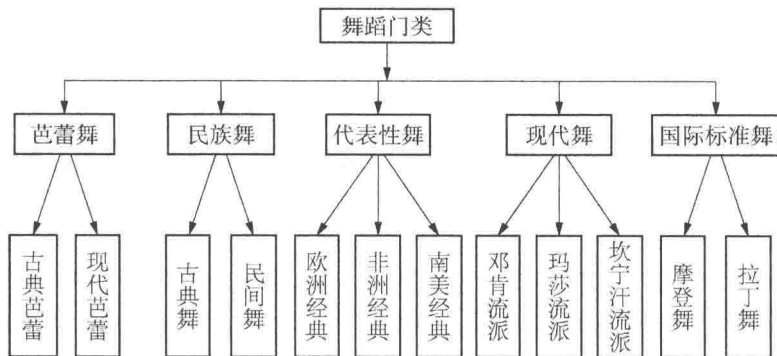


图 1-4 各种舞蹈小项

体操与舞蹈相辅相成。在当今体操与舞蹈发展中,不难看出,操舞交融能使体操和舞蹈的表达更趋完美、发展更趋多元。从项目功能看,体操练习更多地指向人类肉体,而舞蹈练习则更多地指向人类灵魂。因此,体操给人类带来更多的是情绪体验,例如,活泼、欢快、惊险等;舞蹈叙述的是故事、剧情,给人带来更多的情感体验,例如,归心似箭、母子相依等情节,陶冶情操,宣泄心灵。从项目形式看,体操更多的是用竞技(比赛)形式展示,而舞蹈则更多地用来表演。因此,体操以展示技术为主,舞蹈以展示艺术为主。从项目内涵看,体操是用情绪来展示效果的,而舞蹈则是用情感来获得展示效果的。因此,体操语言是用肌肉线条来体现的,而舞蹈语言是用心灵知觉来体现的。体操和舞蹈在漫长的发展中,各司其职。体操通过徒手或手持轻器械或在器械上,完成各类不同的难度动作、组合动作及成套动作,充分挖掘自我潜能、战胜自我,并具有艺术性地展示运动竞技的美感。舞蹈则保留了以心灵为语言的“心智交流”现象,在音乐伴奏下,通过形体曲线与美妙的音乐融合,展现其社交、求偶、祭祀、礼仪等思想、情绪、心态等情感主题,以表演性为主要手段来展示人体的美感和韵律。闻一多先生运用文化人类学的研究方法对舞蹈“是什么”做了精辟的阐述:“舞是生命情



调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。”至此，我们可以看到，体操以强身健体为目的，以竞赛技术为主要表现形式而传承发展；舞蹈则以宣泄人类深层情感为目的，以表演艺术为主要表现形式而存在并发展至今。两者最大的区别是：体操是舞蹈的发展，是人体外部形态的操练，表现为人体骨骼、肌肉形态的竞争和展示；舞蹈是体操的升级，是人体更全面、更深入的灵魂表达和感情寄托。两者交融，才能使体操和舞蹈的发展更趋完美。

三、体操应成为时尚操舞发展的支撑点

体育界有个经典比喻：田径为运动之父，体操为运动之母。这充分说明这两项运动与人类自身生存、繁衍、发展密切相关。几乎所有的运动项目，在启蒙练习时，都离不开“父母”，它们是从从事一切运动的基础项目。同样，时尚操舞的发展更离不开体操这个“母体”支点。无论从体操项目本身的功能，还是从我国具有骄人的体操经验，体操作为时尚操舞的发展支点是具有说服力的。从20世纪50年代开始，中国体操运动在将近70年的发展历史中，人才辈出，取得了令国人骄傲、令世界震惊的成就。其管理体制健全，训练手段科学，教材教法完善，为自身的进一步发展、也为其他运动项目的建设、完善提供了宝贵的经验。近几年，我国在竞技体操带动下，艺术体操、健美操、技巧、蹦床，乃至花样游泳、冰上芭蕾、撑杆跳高等都取得了长足的进步。中国是推动世界体育运动向前发展的一股强大动力。随着体操运动的不断深入，竞技体操的发展走向了小众，走向了极限。国际竞技体操规则在不断求难、求新的同时，提出了完成动作的艺术性要求。可是，体操本身所具有的特性远远不只是竞技而已。它的韵律性、节奏性、健身性、健心性、社交性、娱乐性、表演性等功能，早已被大众所接受并喜爱备至。不仅如此，体操的教育性也深受大、中小学师生的青睐。在国家大力推进全民健身、中小学生“阳光体育”的影响下，体操与舞蹈结合，功能将被进一步挖掘，特性将更加显著，时尚操舞的发展势不可挡。但必须看到，发展势头快，难免产生体制跟不上、管理不到位、形式交叉或错位等问题。在大发展、大融合的社会背景下对时尚操舞的发展是体育理论与实践研究的必然趋势。时尚操舞中的舞化动作，不能改变体操的本质属性，而仅仅是拓宽了体操领域，丰富了体操的内涵，强化了体操的外延。它的发展必须坚持体育精神、依托我国大体操的优势、借鉴舞蹈艺术，在强身健体的基础功能上，进一步赋予体操的特殊魅力和强盛的生命力。只有这样，才能使时尚操舞在进一步发展中，姓“体”不姓“舞”，沿着体育的轨迹成长。

四、时尚操舞的项目特征使该项运动具有广阔的发展前景

（一）艺术性特征使其具有广阔的发展前景

人类追求艺术是社会进步的象征。对于体育与艺术的结合，现代奥运会创始人顾拜旦早就提出了体育应与文化、艺术结合的观点。体育只有与艺术相结合才能具有更广阔的发展空间，同时也会被更多人所想往和接受。加入艺术元素的体育项目可以为人们提供更多的表现机会和审美体验。时尚操舞是体育与多种艺术相结合，以音乐、舞蹈为基础，以身体活动为手段的大众健身运动，也是推动竞技体育大众化和学校体育终身化发展的必不可少的体育项目。

时尚操舞包括众多的体操、舞蹈小项。依据各项对艺术性元素饱满度的要求，可以将体



育操舞类项目时尚操舞分为4小项(图1-5)。

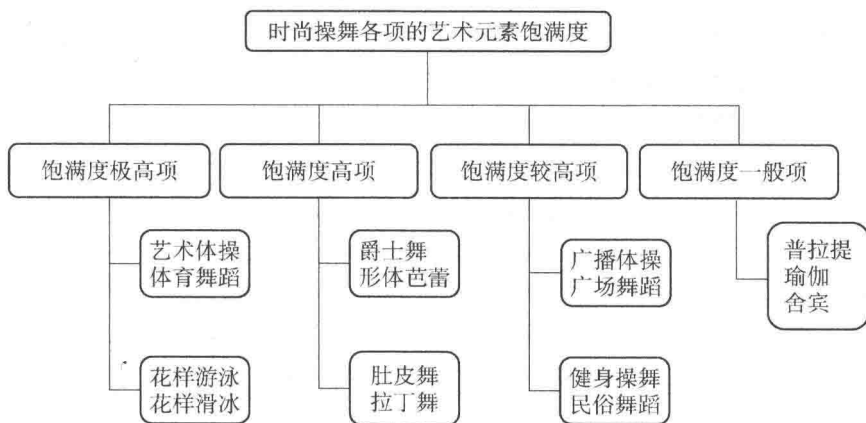


图 1-5 艺术元素饱满度

需要指出,艺术元素的饱满度并非一成不变,而是可以通过创作来加以改变。因此,时尚操舞的各小项可满足不同层次、不同人群对文化、艺术的追求。其艺术性特征决定了该项目具有广阔的发展前景。

(二) 时尚操舞的项目特性决定其具有广阔的发展空间

通过对时尚操舞类项目特性分析,发现该项目本身所具有的特点,对社会和谐发展、满足人们身心健康、促进体育事业发展,具有广阔的发展空间。时尚操舞的特性包括健身性、表演性和竞技性(图1-6)。

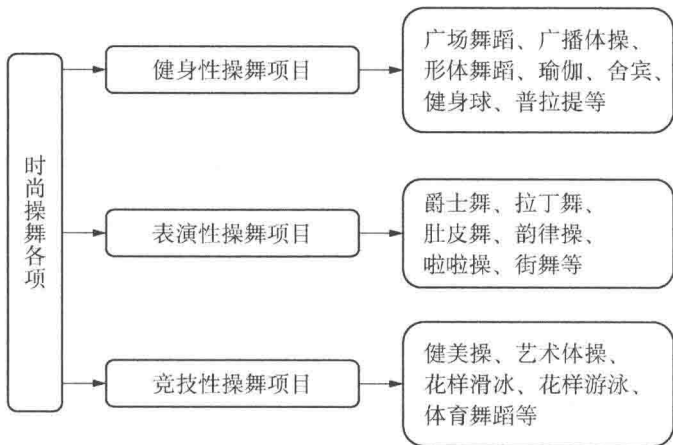


图 1-6 时尚操舞各小项特性

健身性项目的主要目的是娱乐、防病、提高健康水平,同时增强欣赏美的能力,体验体育美的价值;表演性项目的主要目的是培养练习者编排能力和满足表现欲望;竞技性项目的主要目的是组织比赛,提高心理素质、应战能力及运动技能水平。总之,时尚操舞的项目特性明显,可因人而异、因地制宜、各取所需地开展练习,适宜人群广且针对性强,具有广阔的发展空间。