

中国科学技术大学体育系列教材

ZHONGGUO KEXUE JISHU DAXUE
TIYU XILIE JIAOCAI



社交舞与健康

主编 李海英

SHEJIAOWU YU JIANKANG

中国科学技术大学出版社

中国科学技术大学体育系列教材

内 容 简 介

社交舞与健康

主 编 李海英

副主编 周先稠 孙劲松

参 编 刘德海 崔 峡

林 莉



中国科学技术大学出版社

2007·合肥

内 容 简 介

本书对社交舞的相关内容进行了介绍,对 11 种较常见的社交舞的跳法进行了图文并茂的说明。通过本书,读者可以对社交舞有一个初步的了解,掌握数种社交舞的跳法。适合各类大中专院校作为教材使用,也可作为社交舞爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

社交舞与健康/李海英主编. —合肥:中国科学技术大学出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-312-02120-6

I. 社… II. 李… III. 交际舞—基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 133773 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
网址: <http://press.ustc.edu.cn>
印刷 合肥现代印务有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 880 mm×1230 mm 1/32
印张 3.75
字数 93 千
版次 2007 年 10 月第 1 版
印次 2007 年 10 月第 1 次印刷
定价 6.00 元

目 录

第一章 社交舞与健康	1
第一节 社交舞的特征	1
第二节 社交舞的健身价值	2
第三节 社交舞的健心价值	5
第四节 社交舞的健美价值	7
第五节 社交舞的社会交际价值	9
第二章 社交舞起源与发展	11
第一节 社交舞起源与发展	11
第二节 社交舞的种类与风格、特征	13
第三章 社交舞基本知识	16
第一节 站位与握持	16
第二节 常用的术语	19
第四章 社交舞礼仪	21
第一节 服饰	21
第二节 如何邀请舞伴	22
第三节 舞厅中的言谈举止	24
第五章 舞会的组织	25
第一节 舞会的形式	25
第二节 注意安全	28
第六章 社交舞基础舞种	29
第一节 慢华尔兹	29
第二节 探戈	39
第三节 布鲁斯	52
第四节 快华尔兹	62

第五节	快四步舞	66
第六节	伦巴	71
第七节	吉特巴	83
第八节	平四舞	87
第九节	北京平四	96
第十节	恰恰恰	102
第十一节	曼波	109

第一章 社交舞与健康

社交舞又称交际舞或交谊舞,是一种融舞蹈、音乐、体育、娱乐为一体,有益人们身心健康的文化活动。社交舞根据人体解剖、生理的特征,在音乐的伴奏下,通过人体各环节部位有节奏的变化而塑造出不同难度的形体动作和造型,可表现出不同的情感和技艺。社交舞源自民间,发展于民间,广泛流传在世界各国群众之中,是具有群众性的舞蹈活动。

追求健康是全人类共同的目标,21 世纪人们的健康价值观已经改变,健康的标准不再满足于单一的机体健康,而是在追求身体健康的同时更大程度上追求着心理上的健康。关于健康,世界卫生组织(WHO)定义为:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱的状态,而是生理、心理和社会适应都达到完满的状态。”

社交舞作为一种常见的有益身心的舞蹈,具有健身、健心、健美以及社会交际等多个方面的价值,是值得推广和开展的文化娱乐活动。

第一节 社交舞的特征

舞蹈是体育与艺术完美结合的产物,是经过舞蹈家加工、提炼之后艺术化了的人体动作,它既具一定的文化内涵,又具有竞赛形式,深受世界各民族的喜爱。社交舞作为舞蹈的一种,同其他舞蹈一样,具有动作性、节奏性、造型性、抒情性等特征。

一、动作性特征

社交舞是以人体动作为表现手段的艺术。它通过动作的形式,并借助再现的方法,即模拟或者虚拟的方法,来表达人的思想感情和社会生活。例如,拉丁舞中的恰恰舞,运用它特有的舞蹈动作,模仿

企鹅那诙谐的步态,反映男女之间欢快、兴奋的情感。

二、节奏性特征

节奏是人们对时间的一种知觉,它通过快慢、强弱以及幅度的大小体现出来。这种艺术节奏是经过提炼加工出来的,表达特有的内涵和概念,并以人体动作为素材,借助人的形体运动表现出来。合乎艺术规律的节奏,有利于人们健身热情的调动。人们根据自身条件选择符合自己的音乐节奏,可灵活的控制运动量以及强度的大小。

三、造型性特征

舞姿作为人体姿态的一种,它充分调动和运用人的头部、胸部、四肢等不同部位展示美的人体姿态,如华尔兹中的各种展示美的造型动作等都集中体现了这一特点。舞蹈的造型性特征不仅能够唤起人们对形体美的追求,同时可以有意识培养和保持优美的身体姿态,鼓励他们追求高质量、高品位的生活。

四、抒情性特征

以人体动作作为主要表现手段的舞蹈艺术与语言文字为表现工具的文学艺术有不同之处,在表达思想感情和心理状态时,身体语言往往比语言文字更具有表现力,能给人以更多的想像空间。如在伦巴舞中,男女舞伴就是运用其个人丰富的肢体语言来抒发情感,表达喜怒哀乐主题的。抒情性特征能够使社交舞成为人们表现内心情感生活的手段,促进他们生理和心理的健康。

第二节 社交舞的健身价值

社交舞既可以松弛神经、愉悦身心,又可以锻炼身体,具有很高的健身价值。

一、有助于提高肌肉和关节协调性

社交舞由各种舞步与动作组成,这些动作的组合需要全身各部

位的肌肉紧张、松弛交替的转换或同时恰到好处地协调用力,这些变化与表现,对身体的柔韧性和关节的灵活性、动作的节奏感及身体的姿态调整有着积极的作用。

社交舞每一个动作的变化,重心升降,前进与后退的变化,步幅的大小,其发力的根源主要在腿部,尤其是关节。因此,通过社交舞练习能有效地提高身体素质。通过练习社交舞,不但可以促进机体的生长发育,提高运动系统的机能水平,还可以使血液供应、蛋白质等营养物质的吸收和供应增强。

社交舞对肌肉也有牵拉作用,使骨质变得更加坚硬。由于社交舞练习有一定的运动量,因而体内的能量消耗增加,此时人体在神经系统的支配下,心肌兴奋性提高,随着心脏收缩力加强,收缩速度加快,血液循环加快,血液输出量增加,从而满足练习舞蹈时能源的需要。

二、有助于提高人体机能

舞蹈是以身体运动为主要手段,通过各种动作来表达自己的思想、陶冶情操、展现自己舞姿的。舞蹈的各种走、跑、跳、转等动作和上、下肢各部位的相互配合与运动,可使练习者的各种身体机能都得到明显的改善和提高。人们通常把人的健身效果保持在心率 120 ~ 140 次/分钟之间,研究表明:中、老年人跳完一段集体健身舞后的平均心率为 130 次/分钟左右,一般人跳完一支舞曲后的最低心率是 106 次/分钟,最高是 168 次/分钟,平均是 128 次/分钟;连跳两支舞曲后的最低心率是 110 次/分钟,最高心率是 178 次/分钟,平均心率是 140 次/分钟。从心率变化上来看,集体健身舞、伦巴和牛仔舞接近或高于广播操活动;狐步舞接近网球运动;华尔兹和探戈高于网球而接近羽毛球运动;快步舞和恰恰接近马拉松运动。由此可见,舞蹈的运动量属中等,能加速新陈代谢,改善和提高自身的心肺功能,达到全面提高人体机能的目的。

三、舞蹈对内脏器官的锻炼价值

经常进行舞蹈锻炼,可以改善心脏功能,促进血液循环;可以改

善呼吸系统的功能,使得呼吸加深,更多的吸进氧气和排出二氧化碳;可以改善消化系统的功能,促进食物的消化、吸收和排出;还可以提高感觉的灵敏性,对冷热的适应能力。长期练习舞蹈,不但可以提高内脏器官的机能水平,还可以改善和提高中枢神经系统的活动能力。以人体肌肉活动特有的运动形式产生负荷、刺激内脏器官,可以促进呼吸、消化、循环、神经等系统机能的增强,维持机体新的平衡。

众所周知,社交舞蹈运动对人的内脏器官,如心血管循环系统和呼吸系统,都有良好锻炼价值。早在 20 世纪 70 年代初,国外一些学者就对国际社交舞蹈进行了生理方面的研究。生理指标测定结果显示:在能量代谢 RMR 方面,伦巴舞和牛仔舞接近或高于艺术体操和广播操,狐步舞接近网球,华尔兹和探戈高于网球而接近羽毛球,恰恰和快步舞接近马拉松。在能量消耗方面,伦巴为 7.0 千卡/分钟,牛仔舞为 7.0 千卡/分钟,华尔兹为 5.7 千卡/分钟,狐步舞为 5.2 千卡/分钟至 7.0 千卡/分钟之间。与其他运动项目相比,高于自行车每小时 5.5 公里 4.5 千卡/分钟,接近网球 7.10 千卡/分钟。在心率变化方面,对社交舞蹈 5 个比赛舞种测定的心率数值显示:每个运动项目中间休息 30 秒钟测定结果为女子心率最高可达 197 次/分钟,男子为 210 次/分钟。而且不同舞种心率变化也不一样,如快步舞为 179.5 次/分钟,华尔兹为 164.3 次/分钟,探戈为 153.5 次/分钟,伦巴为 102.4 次/分钟。有人将舞蹈与中长跑项目进行比较:跳 2 分钟的快步舞与 1500 米长跑的心率一样。加拿大学者利格对 22 名女大学生进行测试:连续跳 2 分钟 3 种基本步的牛仔舞最高心率可达 210 次/分钟,最低为 187 次/分钟,且耗氧量可达最大耗氧量的 60%~70%。从以上的测试结果和对比中可以看出:舞蹈运动的心率指标不亚于其他运动项目。这些数据也表明舞蹈对改善心血管系统、心肺功能等方面都有很好的锻炼价值。如果每天坚持跳舞 30 分钟,可以起到较好的锻炼身体、健美形体的作用。经常进行舞蹈训练还可以增强人体肌肉的力量和关节的灵活性,人体的工作能力将得以提高。

第三节 社交舞的健心价值

舞蹈通过健身进而健心,只有健康的精神寓于到健壮的身体之中,才能称得上是健康者。

舞蹈有助于非认知因素的发展,即可增强人的自信心、责任感、荣誉感和集体感,培养坚持性、果断性、自制力、独立性等个性品质,使人性格开朗乐观,情绪振奋,充满生气,增进自我了解,树立悦纳自己的态度。

只要参加者进入角色,随曲而舞,就会立刻沉浸于千变万化的舞姿之中,心境就会达到一个崇高的境界。自己的全身好像都注入新的血液,活力增强,机体变得更加年轻,欢悦和振奋人心的旋律,令人心旷神怡。优美的舞姿,自我的存在,一切都显得那么美丽、那么灿烂、那么宝贵。

音乐是舞蹈的基础,也是舞蹈的灵魂,乐与舞是个有机结合不可分割的统一体。舞步的变化与音乐的理解是相辅相成的,音乐离不开舞蹈,舞蹈更需要音乐,二者的和谐共振,随着舞蹈的节律和音乐的旋律,通过形体动作充分表现出了音乐的意境和人内心的感受。现代医学研究证明,令人愉悦的音乐能使人体分泌出一些有益于健康的激素酶和乙酰胆碱,这些物质能把人体的血流量、神经细胞兴奋度调节到最佳状态,从而改善和提高机体内的功能。

从心理学角度来讲,人的注意力是受指向性刺激制约的。在社交舞蹈练习中,人的注意力需要集中在优雅的舞曲和音乐节奏上,需要将内心情感抒发在舞姿上。由于注意力的转移,能让人从紧张、焦虑、抑郁等不良心理状态中转移出来,能够使机体的其他部分得到调整和充分休息,缓解压力。目前心理健康研究表明:自娱自乐的良好心境,对人体由于工作紧张所造成的疲劳情绪和生活上的不快,都将起到积极的调节作用。所以,经常参加舞蹈活动的人,心理健康水平显著高于普通人的水平。当人们进入华尔兹优雅的舞蹈气氛当中时,就会听到各种活泼、轻松、热情、奔放、缠绵悦耳的音乐曲调,此时,就会情不自禁进入舞池中翩翩起舞。因此,作为一种积极的休息

和锻炼方式,社交舞蹈越来越受到现代人的推崇。而作为一种运动保健处方,社交舞蹈对神经衰弱、内分泌失调和各种心理疾病有良好的医疗作用。

舞蹈学习从不会到会的过程,能让学生产生被认可的感受,对于身体条件差的学生,当他们通过努力掌握了一两种舞蹈,发现自己也能跳好舞蹈时,就会变得对自己有信心。舞蹈要求男生展现出阳刚之气,女生展现温柔之美,这很自然地发展了人们性格上的性别差异,并能充分发展人们的表现欲望,培养人们向上的优良品质。

由于音乐节奏与旋律的影响,加上异性舞伴的陪伴,身心的不舒服以及工作和生活中的一切忧愁和烦恼全抛到九霄云外,即使不跳舞,坐在一旁欣赏音乐和观赏别人的舞姿,也是一种精神上的享受。舒缓一下紧张的情绪,可以更好地解决在工作和生活中遇到的困难。社交舞蹈不但具有陶冶情操、消除疲劳的作用,更重要的是通过学习舞蹈,促使人们之间和睦相处,促进了人们之间的情感、文化交流,培养了人们良好的人际关系和追求美好生活的自信心,使人们形成积极、乐观向上的世界观和人生观,这样非常有利于人们性格的成熟与完善。

通过舞蹈的练习,可以降低练习者的抑郁、紧张和焦虑水平,使人们的情绪状态得到改善;并且在强迫、敌对、偏执、精神性疾病等方面也得到很好的改善。有关研究表明:在舒适愉快的情景中,适度的运动量可以提高练习者的唤醒水平,使人精神振奋,降低紧张情绪,产生好的情绪状态。国外有关专家的研究结果也验证了诸如社交舞蹈、游泳和跳绳等有氧运动可以减轻练习者的焦虑水平,对情绪的改善具有积极性影响。如麦格林(Mcglynn)等人 1983 年的研究,卡蒂儿(Castell)等人 1985 年的研究,均验证了舞蹈对心理健康的积极影响。

舞蹈有助于非认知因素的发展,即可增强人的自信心、责任感、荣誉感和集体主义精神,培养坚持性、果断性、自制力、独立性等个性品质,使人性格开朗乐观、情绪振奋、充满生气,增进自我了解,树立悦纳自己的态度。舞蹈可健全情绪生活,减轻心理压力。心理压力是指受内外环境的强烈影响所产生的情绪上的波动及生理上的变

化。一个人长久承受心理压力,就会产生各种疾病。在舞蹈中可以采用自我宣泄、代偿迁移等方法减轻或迁移不良情绪,健全情绪生活。

男女青年在欢快热烈的气氛中翩翩起舞,优美动听的音乐、美妙动人的舞蹈会感染在场的每一个人,让人忘掉工作和生活中的忧愁和烦恼,紧张的神经与疲劳的身体得以放松,不良的心理能量得以宣泄,心灵得以陶冶,学习和工作的效率得以提高。

第四节 社交舞的健美价值

舞蹈的动作高雅而优美,能促进身体的全面发展,能充分显示出创造力和身体自我表现能力,并且能培养人们对身体动作艺术的欣赏力,向人们提供一种美的享受,同时,自身也在塑造美的形体、美的姿势、美的造型。

舞蹈自始至终要求参加者保持良好的舞姿,这种舒展、优美、刚健、端庄、典雅的体态,塑造了人健美的体态、高雅的气质,蕴含着极大的艺术魅力。通过人体点与线的移动、动与静的结合,从而形成各种美妙动作的组合,使人在完成一组组美妙动作的同时,达到健身、健体、健美的效果。

古希腊是最早认识到人体美的国家,他们把心灵和肉体视为一体并极为重视两者的发展,认为在世界万物中,只有人体美才是最匀称、最有生气、最完美的。这一点从古希腊先哲们的言论和各个时期的雕塑中可以略窥一斑。随着西方文化的东进和东西方文化的交融,崇尚健美的形体在当代已成为一种时尚,优雅的举止和良好的身体形态成为提升个人价值的一个重要条件。

舞蹈不仅对身体的上、下肢姿态,平衡与稳定均有严格的要求,而且对节奏方位,足部动作,旋转量,上、下肢动作等各种技法都有严格规定,故能帮助练习者逐步纠正自身肩、胸、腿部的各种不良姿势,克服形体和动作上的毛病,增强人们对形体和动作的审美能力,使其形体更加端正挺拔,姿态更加潇洒自然,充满活力和魅力,给人以自信感。

就摩登舞的审美取向而言,在气质上要求舞者举止高雅大方,庄重典雅;在身体形态上要求舞者收腹挺胸,沉肩立背,整个身体向上拔起。无论是摩登舞还是拉丁舞,它们各自都有自己的技术特点和健美功能,其运动强度可大可小、灵活机动,适合于任何一类人群,可以有效地防止人的某些生理缺陷,纠正人体的不良姿态,发展人体动作的对称性、协调性和控制能力等。如拉丁舞髋关节的律动对于改善腰腿粗壮、髋部肥大及臀部下垂等不良的身体形态有着极大的作用。可见,通过社交舞蹈的训练,可使人体外型更加匀称和谐,仪态更加优美。古人云,舞蹈是情动于中形于外,这种意与形的有机结合使人的身体变得更加灵动、更富生命力。

舞蹈在塑造匀称健美形体的同时,也增强了速度、灵敏、柔韧、耐力等训练,达到了全面提高身体素质的作用。

舞蹈是一种肢体语言,是舞者心灵的交流和情感的表达。社交舞是一项融体育、舞蹈、音乐为一体的运动项目,其综合性、艺术性很强,具有丰富的美学内容。社交舞蹈运动过程中要求参加者相互配合,在音乐的伴奏下翩翩起舞,是一个追求美、创造美、实现美的过程。通过社交舞蹈的训练,可使人体外型更加匀称和谐,体态更加刚健、优美,这既能满足自我实现美的愿望,也能成为他人的审美客体。一个人审美能力除了与社会条件、经济地位、文化素质有关外,还受着自我身体条件的限制。经常参加社交舞蹈运动,能改变自我的形体、姿态等身体条件,并在社交舞蹈优美的音乐和优美动作的影响下,不断地进行着感知、情感、想象、理解等审美活动,提高审美能力。

随着社会的发展、人们物质生活水平的提高,人们在精神生活中对美的追求愈加强烈,社交舞蹈在美育教育中自然应该发挥它独特的作用。就社交舞蹈欣赏者而言,优美动听的音乐与酣畅流利的舞蹈动作有机结合所形成的听觉与视觉上的冲击,男女舞伴在动作结构上的和谐配合所显现出的男士的阳刚和绅士风度、女士的阴柔和雍容高雅的气质,以及舞蹈中舞者的节奏的变化与恰倒好处的身体造型,都会引起欣赏者生理和精神上的快感而获得强烈的审美体验。对舞蹈表演者而言,要求舞者行舞时的一举手一投足都能展示出优美雅致的舞美形象和较高的道德修养文化水准。即要求每个舞者:

一要具有自然人的形体美和气质美;二要具有舞蹈动作美和借助舞蹈动作所表现出的人文意蕴美;三要具备舞者在交往中的社会行为美。实践证明:积极地参加社交舞蹈的学习和相关的活动,可使舞者的情操得以陶冶,人格得以升华,心灵得到净化,精神世界将变得更加丰富、谐和、完美,对美的感受力、鉴赏力、表现力和创造力得以提高。

通过舞蹈美育的培养,可提高人们的文化素质,造就人们道德情操的人格美和精神美,从而使其保持内在精神美和外在形体美的统一。

舞蹈是艺术化了的舞蹈,无论哪一种艺术形式,都是人类物质或精神生活的载体,男女舞伴既是舞的创造者又是审美者。社交舞蹈除具备动律美、艺术美外,还以人体美为基础,以技术美为核心,以精神美为动力,以服饰美为条件,构成了社交舞蹈的综合美,形成社交舞蹈特殊的美学特征。通过社交舞蹈教育,可使人们提高审美能力、提高艺术鉴赏力和对舞蹈、音乐的欣赏水平。

音乐是舞蹈的灵魂,优美的旋律和激情的节奏,不仅可以使舞者从心灵深处领会到音乐的美感和魅力,从而陶冶情操、激发美的思维活动和创造力,而且伴随适宜的音乐进行练习,有利于激发舞者动作的表现力,让舞者在良好的学习环境中,在优美的音乐旋律中展示身体的美,提高审美能力。

第五节 社交舞的社会交际价值

舞蹈是一种群体运动,多在集体场所进行,能使参加者体验到个人与集体的关系,起到协调人与人之间关系的作用。社交舞有一个很大的特点就是要求男女互相配合、交流,这也为人们提供了一个学习礼仪、着装、如何与异性相处的途径。社交舞中的交流、协作对人们社会交往能力起到了很好的锻炼作用。

男女双方在特定的环境中一起共舞,从邀舞、共舞到谢舞整个过程都要求男女舞伴按照一定的礼仪规范和舞蹈方式进行思想和身体语言上的交流,这种协调配合和友好合作既满足了男女青年之间渴

望交往的心理需要,又可以促使人们克服腼腆、羞怯、胆小、自闭等各种交往障碍。同时,男女舞伴之间正常的人际交往和交流不但能使人们获得各种有益的信息和丰富的思想,增加社会阅历,而且还可以促使他们掌握一些社交礼仪和处世技巧。

通过社交舞的练习,可以增加人们的社会交往能力,改善人际关系。通过舞蹈的练习,可以满足人们社会交往的需要,丰富他们的生活,消除他们之间的隔阂与戒心,加强相互了解与合作。随着社会竞争的加剧,人们承受着越来越大的来自于社会、家庭上的压力,通过社交舞蹈的练习,可以有利于人们缓和工作、生活所带来的烦恼和痛苦,消除精神压力和孤独感,进而形成与人合作、亲近的习惯,提高社会交往能力。社交舞蹈为人们人际关系的良好发展提供了一种良好的形式。

舞蹈能引导人们良好的个性发展。人的个性是在先天遗传和后天环境影响的基础上,通过社会实践活动形成和发展起来的。个性的发展必须符合一定的社会价值标准的要求。健康的个性,从内部心理机制讲,应是和谐发展的;从外部活动效能讲,应是有高度创造性的;从伦理讲,应表现为体力与智力、知识与道德、性格与才能、理性与直觉、美的体验与美的展现等方面高度协调的发展。舞蹈作为一种体育与时空艺术相结合的运动,为人们提供了发展健康个性的时间和空间。

舞蹈是人们交流思想、消除隔阂、抒发情感、相互沟通的最好形式之一。

社会的发展需要有高雅的活动,人类的交往需要纽带的联系,而舞蹈正是充当了这种使者,是人们乐于接受的一种有益的社会活动。

舞蹈是一种“有节奏的散步”,是一种“伴随旋律的锻炼”,只要经常参与,持之以恒,都能从中寻找到无穷的乐趣,达到陶冶情操、振奋精神、锻炼身体之目的。

第二章 社交舞起源与发展

第一节 社交舞起源与发展

社交舞(Social dancing)即人们广称的交际舞,又名交谊舞。交际舞也被称作为舞厅舞(Ballroom dancing)或舞会舞。

社交舞来自于民间,发展于民间,是世界各国广泛流行的一种社交、娱乐性质的舞蹈艺术,有着悠久的历史。它对舞蹈的基本要求不高,即使没有经过专门的舞蹈训练也能很快的学会,因而一直颇受社会各界喜爱,成为世界上最具有群众基础的文化娱乐活动之一。随着社会的变革、经济的发展,社交舞蹈的作用也在不断发展变化。

最早的社交舞起源于14~15世纪的意大利,16~17世纪流传到法国,并在法国得到了很大的发展。18世纪,巴黎首次举办了收费的公众舞会,1768年,巴黎出现了世界上第一家舞厅,1786年,在巴黎开办了专为举行舞会用的公众舞场。法国大革命进一步推动了社交舞的发展,出现了一批比较自然活泼的舞会舞蹈,如波尔卡、马祖卡、波罗涅兹等。19世纪中叶开始,华尔兹成为主要的舞会舞蹈。19世纪末、20世纪初,北美和南美的一些社交舞打破了欧洲舞会舞独霸天下的局面,对社交舞蹈的发展起了很大的作用,出现了像布鲁斯(慢四步舞)、慢华尔兹、狐步舞等舞蹈。在第一次世界大战之后又出现了伦巴、桑巴等社交舞。这个时期社交舞发展一个明显的特征就是受到了黑人传统音乐、舞蹈文化的影响。在第二次世界大战快结束时,美国盟军在欧洲登陆,他们把一种叫吉特巴的舞蹈也带到了欧洲。20世纪50年代后,相继出现了摇摆舞、迪斯科等曾经风靡一时的新舞蹈,20世纪80年代后又有一种布列依克舞问世。从20世纪70年代起,像华尔兹、狐步舞、探戈这样一些“老式”的社交舞在西

方又复兴起来,吸引了越来越多的舞蹈爱好者,特别是青年人和知识分子。许多国家不仅有社交舞协会,而且还定期举办国际性的社交舞比赛,可以说,社交舞是有其旺盛的生命力的,是经得起时代考验的。

在我国,现代社交舞的历史可以追溯到19世纪中叶甚至更早,随着外国资本主义势力扩展到中国之后,西方舞蹈文化开始传入我国,社交舞也先后被传入到上海、北京、广州、天津等大城市。19世纪中叶,上海租界举办了第一次舞会。1885年,出现了第一家舞厅,但只为洋人服务。1925年前后,我国一些大城市开始有所普及,一些舞蹈学校、舞蹈班开始出现,但也仅仅是为一些有钱有势的上层社会人士服务。20世纪40年代前后,社交舞开始在全国普及,而且也传入到革命圣地延安,在延安也办起了社交舞晚会。新中国成立之初,社交舞受到了广大干部、知识分子和工人的普遍欢迎,而且普及得非常广泛,成千上万的广大群众尽情地享受着工作和劳动之余的欢乐,促进了人们之间的互相了解和友爱。后为,由于受到极“左”思潮的影响,特别是十年动乱的摧残,社交舞被定为“禁区”,任何人都不能问津。然而,真正文明健康的文化传统是不会消失的。党的十一届三中全会后,我国各条战线上出现了巨大的变化,社交舞迎来了真正的春天。20世纪80年代初期,国家正式将社交舞列入了精神文明建设的范畴内,不同形式的舞会大量兴起,进一步推动了社交舞在我国的发展。

作为社交活动的舞蹈,在我国自古就有。“属舞”是我国最早的交谊舞形式,在汉、魏、晋时期十分兴盛。所谓属舞,是一种融礼仪和娱乐于一体的舞蹈,多在宴席间进行,“属”是相邀之意,是舞蹈中礼节的一种体现。

在简单的回顾了社交舞的起源与发展过程之后,我们可以对社交舞归纳出三大特征。第一,绝大部分社交舞渊源于朴实健康的民间舞蹈艺术。第二,社交舞的步法和花样简单易学,便于普及和掌握。第三,各种社交舞虽然有各自的民族特征和风格,但往往不受国界的限制而流传到四面八方,成为国际性的社交舞蹈。

社交舞对人们的身心发展,增强民众体质,延缓衰老,健康长