



排舞运动价值解析 与学练指导

PAIWU YUNDONG JIAZHI JIEXI 侯晓艳 著
YU XUELIAN ZHIDAO

中国原子能出版社

排舞运动价值解析 与学练指导

侯晓艳 著

贵州师范学院内部使用

中国原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

排舞运动价值解析与学练指导 / 侯晓艳著. --北京:
中国原子能出版社, 2019. 4

ISBN 978-7-5022-9761-9

I. ①排… II. ①侯… III. ①体育舞蹈—研究—中国
IV. ①J722.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 075335 号

内 容 简 介

本书以排舞运动为研究对象,对排舞运动价值与科学学练进行了深入细致研究。全书在系统全面阐释排舞运动基本理论知识内容的基础上,深入分析与研究了排舞运动的健身、健心、健美、社会性等多元运动价值,并就排舞运动学练设计、排舞运动学练编排、排舞运动学练基础、排舞运动学练防护进行了系统、深入地研究与论述。同时,本书还重点就排舞运动基本技法学练、排舞运动专项技能学练、排舞运动拓展项目学练进行了系统阐释。全书理论与实践有机结合,具有较高的学术指导与启发价值,对运动者正确、深入认识与理解排舞运动并促进运动者科学参与排舞运动学练具有重要指导价值。

排舞运动价值解析与学练指导

出版发行 中国原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 张 琳

责任校对 冯莲凤

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.75

字 数 217 千字

版 次 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-9761-9 定 价 83.50 元

网址: <http://www.aep.com.cn>

E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 侵权必究

前 言

排舞运动是一项国际性的新兴体育运动,其以音乐为核心,通过丰富多彩的舞蹈风格的舞步组合创编,展现世界多国家多民族舞蹈文化,具有独特的运动魅力。

排舞运动集健身、健心、健美、休闲、娱乐、竞技等诸多运动特点与价值于一体,具有广泛的运动适应性,在全世界范围内广泛流传,也成为我国当前深受欢迎的一项体育运动形式。在我国当前体育发展和社会发展新时期,排舞运动在体育竞技、体育教学、大众健身等方面逐渐展现出重要的地位,并将持续发挥着推动我国体育健身、竞技,丰富社会文化生活和促进社会文明建设的重要作用。

现阶段,作为一项新兴的体育运动形式和充满生机与活力的体育文化形态,排舞运动受到越来越多的人的关注与参与,《排舞运动价值解析与学练指导》一书的撰写旨在进一步促进排舞运动在我国的普及与推广,引导更多的人科学认知与参与排舞运动,切实促进排舞运动者从科学参与排舞运动中受益。

全书共九章,从理论与实践两个方面对排舞运动进行了全面系统解析。第一章为排舞运动概述,系统阐述了排舞运动的基本理论知识,内容包括排舞运动的起源与发展、特点与分类、排舞运动基本术语,并阐释了排舞运动与其他体育运动的区别,对于读者更深入全面认识排舞运动有重要的理论指导作用;第二章为排舞运动多元价值论研究,对排舞运动的多元运动价值进行了系统深入研究,具体涉及排舞运动的健身价值、健心价值、健美价值、社会价值;第三章为排舞运动学练设计,就排舞运动课程教学设

计进行了深入分析,指出了排舞运动学练的科学原则与方法,并对排舞运动学练计划的科学安排进行了探讨,这对学校排舞教学、大众排舞健身学练均具有“教”与“学”的重要指导意义;第四章为排舞运动学练编排,重点就排舞运动的舞谱编写、排舞运动曲目创编进行了分析,并就如何结合不同群体的排舞学练进行有针对性地创编提出了科学化建议;第五章为排舞运动学练基础,就运动者参与排舞运动的各方面的内容准备进行了研究,包括排舞音乐与场地的准备、排舞学练的着装与礼仪、排舞竞赛的相关知识,掌握这些内容有助于推进运动者的排舞运动的科学进行;第六章从排舞运动与营养、排舞运动疲劳恢复、排舞运动伤病防护三方面详细解析了排舞运动学练防护知识;第七章为排舞运动基本技法学练,内容包括排舞形体训练、排舞体能基础训练、排舞运动技巧学练、排舞运动常见步法学练;第八章为排舞运动专项技能学练,在研究排舞专项身体技术学练的基础上,分别就不同级别、不同风格的排舞学练进行了举例阐述;第九章为排舞运动拓展项目学练,包括健美操、体育舞蹈、校园集体舞三个项目,这三个项目的学练对于丰富运动者排舞运动基础、提供更多舞蹈动作和舞蹈步法启发具有重要意义。

全书在撰写过程中突出以下几个特点。

第一,科学严谨,系统深入。本书对排舞运动的研究均以理论知识为铺垫和基础,在此基础上就排舞运动各方面的运动参与实践进行逐一、深入,有层次地阐释,对运动者科学认知排舞运动理论、系统参与排舞运动实践具有重要的科学理论和实践指导价值。

第二,亮点突出,重点鲜明。本书的第二章为全书的亮点,本书第三章、第四章为排舞理论章节,第七章、第八章为排舞实践章节。排舞运动学练必须充分认识到排舞运动的重要运动价值,对此,本书第二章进行了全面、深入解析,对于引导运动者正确认识排舞运动原理并理解和掌握排舞运动对身心健康发展促进的运动价值具有帮助作用,只有在全面认识和理解排舞运动价值的基

基础上才能产生排舞运动学练动机并付诸行动,科学安排排舞学练课程、计划,并科学、有序学练排舞运动技能、技法。

第三,结构完整,内容丰富。排舞运动认知与学练是一个系统复杂、逐渐深入的过程,本书对排舞运动的研究涉及排舞运动的方方面面,从章节结构上充分得以体现,涉及排舞教学设计、排舞科学创编、排舞学练准备、排舞运动防护等各方面的内容,具体到排舞运动技能学练方面也分别就形体、体能、技能、不同级别与风格的排舞学练等方面逐步深入引导,有利于运动者不断巩固提高。此外,还专门介绍了健美操、体育舞蹈、校园集体舞内容,更加丰富了排舞运动学练的内容维度。

本书在撰写过程中,汲取、参考了众多专家、学者关于排舞运动方面的研究成果,在此表示衷心感谢。由于水平及时间所限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

作 者

2018 年 12 月

目 录

第一章 排舞运动概述	1
第一节 排舞运动的起源与发展	1
第二节 排舞运动的特点与分类	7
第三节 排舞运动基本术语	12
第四节 排舞运动与其他体育运动的区别	22
第二章 排舞运动多元价值论	27
第一节 排舞运动的健身价值	27
第二节 排舞运动的健心价值	38
第三节 排舞运动的健美价值	43
第四节 排舞运动的社会价值	49
第三章 排舞运动学练设计	55
第一节 排舞运动课教学设计	55
第二节 排舞运动学练原则与方法	65
第三节 排舞运动学练计划安排	80
第四章 排舞运动学练编排	86
第一节 排舞运动舞谱编写	86
第二节 排舞运动曲目创编	91
第三节 不同群体的排舞学练曲目创编	102
第五章 排舞运动学练基础	106
第一节 排舞的音乐与场地准备	106
第二节 排舞学练的着装与礼仪	108
第三节 排舞竞赛相关知识	111

第六章 排舞运动学练防护	131
第一节 排舞运动与营养	131
第二节 排舞运动疲劳恢复	137
第三节 排舞运动伤病防护	141
第七章 排舞运动基本技法学练	150
第一节 排舞形体训练	150
第二节 排舞体能基础训练	162
第三节 排舞运动技巧学练	170
第四节 排舞运动常见步法学练	174
第八章 排舞运动专项技能学练	194
第一节 排舞专项身体技术学练	194
第二节 不同级别的排舞学练	200
第三节 不同风格的排舞学练	218
第九章 排舞运动拓展项目学练	236
第一节 健美操	236
第二节 体育舞蹈	242
第三节 校园集体舞	253
参考文献	257

第一章 排舞运动概述

排舞运动是一项比较年轻的体育运动,在我国,排舞运动存在的时间还比较短,与其相关的理论研究与实践运动开展都存在很多不足和空白之处,同时,排舞理论研究严重落后于实践的发展。本章主要就排舞运动的基本理论知识进行研究,以使更多的人了解排舞运动、认识排舞运动,以进一步推动排舞运动在我国的持续发展。

第一节 排舞运动的起源与发展

一、排舞运动的起源

(一)排舞的雏形

排舞(Line dance),是指站成一排排或者围着圈在音乐伴奏下通过自由的表现形式和不断重复规定的舞步组合来愉悦身心的一项健身运动。简单来说,排舞是排成一排排跳的舞蹈,是一项集音乐、舞蹈于一体的运动,具有重要的健身、娱乐、健美、艺术价值。

排舞,其运动雏形为早期的社交舞蹈,排舞起源于美国,是由一种早期的美国流行社交舞发展而来。20世纪初期,美国的社交舞非常流行,而且舞种多样,当时最受欢迎的是方块舞、圆圈舞和链条舞。这些舞蹈在参与过程中,需要由男女相互结伴,按照方块或圆形的站位形式起舞,这样就使一些喜欢跳舞但没有舞伴的人被排除。

为了使得热爱舞蹈而没有舞伴的人也能加入到社交舞的活动中来,当时美国的一些社交舞俱乐部的舞者们意识到,跳舞时可以尝试着不用总是按照方块或圆形的站位形式男女结伴跳舞。于是,一种新的舞蹈活动形式诞生,即在舞蹈过程中,所有的舞者按照一定的站位准备,在舞蹈过程中,改变按照方块或圆形跳舞的舞蹈变化,改为单独跳或站成一排跳舞,使得更多人有机会加入集体社交舞蹈活动中,这种新的舞蹈运动形式,就是之后的排舞的运动雏形。

(二)排舞的产生

对男女必须有舞伴才能参与的方块舞、圆圈舞的舞蹈形式的改变,使得更多的人能参与到社交舞蹈运动中来,新的舞蹈形式受到了更多的舞蹈爱好者的关注和喜爱,社交舞的参与人数越来越多。

发展到 20 世纪 50 年代,成排或者单独进行舞蹈的集体社交舞已经在整个美国广泛流行开来,这一时期,美国的很多电视台都播放了带有排舞特征的舞蹈节目,电视台的舞蹈节目主持人向社会大众传播了早期的外物概念,这时的排舞的运动形式已经非常接近正式的排舞,但还停留在社交舞或民间舞的层面上,这时的新的接近排舞形式的新式舞蹈成为当时引领美国时代热潮的舞蹈之一。

此后,社交舞向专业化和高技能化发展,成为表演性的舞台艺术并登上竞技性体育比赛大雅之堂;社交舞走向社会,走向大众,朝着更自由、更灵活的大众化方向发展,成为人们健身娱乐和人际交流的重要形式。社交舞蹈的这些变化进一步促进了排舞运动的形式丰富,美国西部乡村的一些民间舞俱乐部也尝试派生出类似排舞风格的舞蹈形式,更多的人参与到早期的排舞运动社交活动中来,排舞运动具有广泛的形式和群众基础。

20 世纪 70 年代,随着多媒体音响技术的发明,Disco 音乐再度在美国兴起,今天被称为“排舞”的舞蹈形式出现了。

20 世纪 80 年代早期,一些迪斯科俱乐部中开始出现经过改

变的“迪斯科排舞”,迪斯科音乐的兴起对现代排舞的诞生发挥了巨大的推动和促进作用^①。西部乡村音乐风靡美国。1980年,一个叫吉姆的美国人根据西部乡村舞曲编排了一支排舞。五个身着休闲西装、头戴皮草帽、脚穿旅游鞋的四十多岁的男子重复着各种简单易学的舞步组合,演绎了美国西部乡村音乐的动感、随意、休闲,这就是世界上的第一个被知晓的有设计编排的排舞。

排舞以音乐为核心,通过风格各异的舞步组合循环,来展现各国不同民族的多元舞蹈文化。

二、排舞运动的发展

排舞运动,作为一种新的社交舞蹈形式,由于不受舞伴、组合的限制,舞蹈形式丰富多样,发展迅速。

(一)世界排舞运动的发展

1. 排舞在全世界广泛传播与发展的原因

排舞运动舞蹈形式灵活,而且每一支舞曲都有自己独一无二的舞步,只要学会了该舞曲之后,就能很快加入到舞蹈的活动中去,不需要舞者之间再进行语言、技术等方面的学习交流,共同舞蹈就是共同的交流。同一支舞曲,全世界的跳法都是统一的。在这个一致的舞蹈标准下,排舞的舞者可以在世界各地享受以舞会友的乐趣。

当前,新舞曲的编制,必须经过国际排舞协会的认证才能够在全球发行推广。新的舞曲产生后,需要经过排舞协会认证为专业排舞乐曲,之后再由专业的排舞教练根据新的舞步来传授给学员,再通过学员不断向更多的人传播、扩散。

在排舞发展过程中,不断有新的舞步和舞曲出现,跳排舞始终

^① 赵晓玲. 排舞教程[M]. 重庆:重庆大学出版社,2017.

有新鲜感,排舞运动对喜爱舞蹈的人来说具有非常大的吸引力。

此外,排舞协会还会在全世界举行比赛,参加的人数打破了吉尼斯世界纪录,这都是排舞在全世界广泛传播的原因。

2. 排舞运动在全世界范围内的广泛传播

20 世纪 90 年代初,排舞进入了全面发展阶段。1992 年,一位美国乡村音乐人比利谱写了一首叫《Achy Break Heart》的歌曲,并委托别人编排设计了一支排舞,这首歌和排舞随之风靡全美,并传播到世界各地,排舞运动也广为人知。

20 世纪 90 年代中期,排舞运动发展迅速,并逐渐脱离乡村音乐的束缚,开始寻求大量其他风格的音乐,同时,排舞运动还大量吸收其他舞蹈形式与舞步,如体育舞蹈的各个舞种的舞步动作和编排模式,排舞编排设计更加丰富多彩。

排舞的音乐风格从美国西部乡村音乐到古典音乐、流行音乐、世界名曲甚至歌剧主题曲;舞蹈元素也从社交舞到体育舞蹈、东方舞、街舞等当今流行的舞蹈形式。排舞运动对其他舞蹈的广泛吸收,促进了排舞运动的内容日益丰富、风格日益多样。丰富多样的音乐形态是排舞创编的资源库,不断涌现的流行音乐是排舞创编永不枯竭的动力源泉。

进入 21 世纪以来,排舞运动发展更为迅速,全世界范围内,最好听、最流行的歌曲几乎都被编成了排舞舞曲,如《童话般的初恋》《爱尔兰之魂》《卡萨布兰卡》《永恒的新》《大长今》《印度制造》等,都是排舞的重要曲目。

目前,全世界已经有 5 000 多支排舞曲目,每一首曲目都有自己独一无二的舞步,同一首曲目全世界的舞步动作统一。

在现代社会,世界范围内的音乐舞蹈元素多元化发展,更多的音乐与舞蹈元素为排舞运动的发展奠定了舞蹈元素基础,正是由于不断有新的舞步和舞曲出现,跳排舞始终有新鲜感,更加使得排舞在全世界范围内广泛流行。

作为一项参与人数最多、参与人群最广的运动,排舞多次刷

新吉尼斯世界纪录。

2002年,澳大利亚新南威尔士塔姆沃思镇,6 744人齐跳排舞,创造了排舞运动的第一次吉尼斯世界纪录。

2002年5月1日,新加坡展览中心11 967人齐跳排舞,刷新吉尼斯世界纪录。

2002年12月29日,香港跑马地游乐场12 168人齐跳排舞,刷新吉尼斯世界纪录。

2007年8月25日,美国亚特兰大17 000人齐跳排舞,再次刷新吉尼斯世界纪录。

2016年11月18日,中国北京等14个城市共5万多人共同起舞,创造了新的吉尼斯世界纪录。

当前,排舞已经成为一种国际健身语言,成为世界上三大最具休闲健身性的健身项目之一。

(二)中国排舞运动的发展

1. 排舞运动的引入

2004年,排舞作为一项健身休闲项目被引入我国,排舞在我国叫做全健排舞(全民健身排舞),是大众健身重要的项目。

排舞引入我国后,很快就在一些大中城市开展起来,一些排舞协会、排舞俱乐部和排舞培训机构如雨后春笋般在我国各地涌现。一些地方体育主管部门将排舞作为全民健身项目在本地区进行推广和普及。

2. 校园排舞的发展

随着我国排舞健身的发展,排舞走进校园,诞生了校园排舞。目前,我国许多大中小学校已经把排舞列入学校体育教学大纲,成为学生课间操、课余体育锻炼和学校庆典表演的重要内容;许多工矿企业已经把排舞列入工人工间操、业余锻炼和节假庆典表演的重要内容。

2007年7月,中国教育学会在大连举办中学体育排舞高研班,同年8月,厦门海沧中学在大课间推广排舞、高职引进排舞教学,标志着我国校园排舞正式在校园推广与发展。校园排舞吸收了国际排舞的一些元素与舞码,结合校园元素、学生特点编排,更强调上肢动作,充满艺术性与青春活力,有助于学生的身心健康发展^①。

在我国高校,排舞运动也成为高校体育教学内容,我国许多高等院校都已经将排舞纳入体育课教学和群体锻炼项目中。

3. 大众排舞的发展

2008年,北京奥运会开幕式期间,排舞也被作为参演项目进行了表演。同年11月,我国全健排舞队出访马来西亚国际排舞嘉年华载誉而归,中国经典排舞作品《永远的朋友》《卓玛》等震动世界排舞界^②。至今,北京市在每年全民健身节和奥林匹克文化节活动期间都进行排舞表演和竞赛活动。

2008年北京奥运会后,排舞在我国得到迅猛发展,全国掀起了排舞健身热。

2009年,据媒体报道,湖北襄阳市早晚跳排舞的人数就达到了七八万;江西省已开办300个排舞班,跳排舞健身的职工超过百万人。

2010年,上海市第13届运动会排舞比赛吸引了28个队,514人参赛,重要的是在社会大众间引起了广泛的反响,此后三年,有上千万人参加排舞健身活动。

2010年12月,我国首届排舞研讨会在四川成都举行,与会专家就国际排舞开展现状、我国排舞发展方向等问题进行了研讨,并确定了我国排舞运动“进校园、进社区、进机关企业、进新农村”的发展方向与推广策略。

2011年3月,全国排舞运动推广中心成立。为更好地普及与推广排舞运动,从2011年开始,全国排舞运动推广中心在全国各

① 连仁都. 校园排舞[M]. 厦门:厦门大学出版社,2014.

② 钱宏颖,葛丽华. 体育舞蹈与排舞[M]. 杭州:浙江大学出版社,2011.

省市、地区开始培训班,培养了一大批排舞运动人才,并广泛推广与宣传了排舞运动。

2011年11月,首届全国排舞大赛成功举办,来自全国96个单位的3500名运动员参加了比赛。该次比赛广受关注,进一步推广了排舞运动。

现阶段,每年全民健身节和奥林匹克文化节活动中,都有排舞的身影,参与排舞健身的人越来越多。

4. 竞技排舞的发展

目前,排舞运动是我国正式竞技比赛项目。

2009年7月,全国健身排舞工作组编制了我国首部《全国排舞比赛评分规则》。同年,全国万人健美操大赛增加排舞比赛项目。

2009年9月,经过五天、六大项严格考核,我国首批经中国职工文化体育协会认证的19名排舞教练和裁判产生。

全国亿万职工全健排舞大赛当前国内水平最高、组织最规范、参与人群最广泛的排舞大赛,首届赛事于2011年成功举办。

随着中国排舞运动的不断发展,排舞运动作为教学、表演、展示、比赛等各种活动越来越多地出现在校园、广场、舞台、庆典活动与比赛中,越来越多的人开始关注并了解、参与到排舞运动中来,排舞运动将迎来发展的春天。

第二节 排舞运动的特点与分类

一、排舞运动的特点

(一) 音乐丰富

20世纪90年代早期以后,排舞逐渐脱离乡村音乐的束缚,排舞运动的音乐体系日益丰富,世界范围内的各种流行音乐文化都

被排舞运动广泛吸收。

随着时代的发展,排舞融入了越来越多时尚的舞蹈和音乐元素,在多种舞蹈和音乐元素组合、变化和不断创新下形成了今天如此丰富多样的排舞曲目。

现在,排舞运动的音乐都是在全世界范围内广受欢迎的流行音乐,有很多歌曲都是经典,并被国际巨星参与演唱,这些音乐的制作与编排都是顶级的,而且都是人们耳熟能详的流行音乐,音乐风格多样,十分丰富。

(二)动作多元

排舞由早期的社交舞蹈发展而来,从产生之初就吸收了社交舞蹈的诸多舞蹈动作,并在之后的发展过程中,不断吸取拉丁舞、爵士舞、爱尔兰舞蹈、街舞、牛仔、恰恰、伦巴、曼波、华尔兹、摇滚等多种舞蹈元素,并结合排舞运动的特点对这些舞蹈元素进行多样化的组合与变化。排舞舞蹈动作非常丰富。

随着排舞运动在全世界范围内的广泛流行,各国各地区不同的民族的舞蹈动作被排舞运动吸收,排舞运动的动作更加多元化,排舞也由此成为一种能反映各国各地区民族文化的国际化的舞蹈,风靡世界。

(三)适应广泛

排舞运动融合了音乐与舞蹈,各种舞步是在多种舞蹈元素组合与变化之下形成的,随着音乐变化起舞,丰富的音乐和曲目,使得每一个爱好舞蹈的人都能找到适合自信练习的排舞曲目和舞伴。

排舞运动对场地器材和运动环境的要求比较低,除了音乐外其他不受场地限制,在城乡、社区、学校、单位,只要有一小块空地,就可以开展排舞运动,少则几人、多则几十人或上百上千人,人们可以随时享受排舞带来的欢乐。

排舞运动根据不同的年龄阶段可分为7个不同组别,不同的

运动对象和健身群体可以结合自身的不同来选择排舞舞步的节拍数(16、24、32、40、48、56、64、96),节拍数越高,舞步越多,难度越高。无论是初学者还是专业舞者都能从诸多排舞运动中找到属于自己难度等级的舞蹈曲目与舞步动作。

现在,排舞运动风靡全球,正在以非常快的速度走进更多人的日常健身休闲生活中来,排舞运动在国外的发展更加成熟,许多国家和地区,不论男女老少都可以参与其中的一种自娱和表演的舞蹈。

(四)舞步规范

排舞运动中,舞步是排舞音乐的重要表现形式,排舞的舞步是规范的,一首排舞的曲目所具有的舞步动作是通过排舞协会认证通过的,在全世界范围内完全统一,名称固定、节拍固定。舞者在参与排舞运动过程中,所有人的舞步动作都是整齐划一的,给人一种整齐的运动美感。

(五)形式自由

排舞运动是根据不同的音乐元素来表现不同舞种风格的健身休闲运动,虽然排舞每首曲目的舞步在全世界范围内完全统一,有固定的名称、节拍数,但对于身体和手臂动作并无统一要求,练习者可以根据个人对音乐的理解和个人喜好,诠释自己的独一无二的舞蹈,尽情发挥想象和展示自己的个性。

(六)休闲时尚

排舞集舞蹈、体育、艺术于一体,具有广泛的娱乐性、健身性和大众性,是一种休闲健身舞蹈,是一种生活时尚。

当前,排舞风靡世界,其以丰富的音乐、广泛的适应性等特点,受到了全世界范围内的不同国籍、民族、性别、年龄、阶层等人们的喜爱,全球范围内,参与排舞运动的人越来越多,排舞运动作为一种国际性健身休闲运动,走进更多人的业余休闲健身生活,