

大学公共体育与健康系列教材

体育舞蹈



TIYU WUDAO YU
JIANSHENCAO

与健身操

张春生 滕晓磊 主编



化学工业出版社

大学公共体育与健康系列教材

体育舞蹈



TIYU WUDAO YU
JIANSHENCAO

与健身操

张春生 滕晓磊 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是高等院校公共体育课程教材,分上、下两篇,共13章。上篇体育舞蹈:主要为体育舞蹈的基本内容、起源和在我国的发发展现状,对中西方舞蹈的文化进行了比较,同时介绍了拉丁舞、摩登舞的基本技术、音乐和基础套路,体育舞蹈的竞赛规则裁判法和术语中英文对照。下篇健身操:主要为健身操的概念和发展趋势,大众健身操的基本技术、音乐和套路,自我检测的方法、医务监督和营养保健指导,形体训练的方法等内容。

本书通俗易懂、图文并茂,每章节内容的后面配有思考题,可作为本科院校的体育舞蹈与健身操的教材,也适用于高职高专、成人教育教学使用,还可以作为广大社区居民锻炼身体的自学教材。

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈与健身操/张春生,滕晓磊主编. —北京:化学工业出版社,2009.9

大学公共体育与健康系列教材

ISBN 978-7-122-06561-2

I. 体… II. ①张… ②滕… III. ①运动竞赛-交际舞-高等学校-教材②健美操-高等学校-教材 IV. J732.8 G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第149808号

责任编辑:唐旭华 叶晶磊
责任校对:蒋 宇

装帧设计:张 辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京市振南印刷有限责任公司

装订:三河市宇新装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张8 字数170千字 2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:15.00 元

版权所有 违者必究

《大学公共体育与健康系列教材》编委会

主 任 盛维勇

副主任 张兴英 裴永昕

编 委 (以姓氏笔画为序)

马小龙 任山常 孙 桥 李 斌 肖子一
张兴英 张春生 曹志清 盛维勇 裴永昕
滕晓磊

《体育舞蹈与健身操》编写人员

主 编 张春生 滕晓磊

编写人员 (以姓氏笔画为序)

李 斌 肖子一 张春生 苗 峰
杨迪雅 高正见 路威平 滕晓磊

前言

体育舞蹈和健身操都是在 20 世纪 80 年代传入我国的新型体育项目, 90 年代初开始出现在高等院校的课堂上, 列为高等院校公共体育课堂教学内容的时间更晚些。因此, 有关体育舞蹈和健身操的教材比较缺乏, 已出版的同类教材也多是专业院校的专业教材或是针对该校特点而编写, 普通高等院校公共体育课开设体育舞蹈课和健身操课没有适宜的教材。针对这个问题, 编者试图编写一本既适用于我校体育舞蹈课和健身操课, 又适用于普通高等院校公共体育课的体育舞蹈和健身操的教材; 这本教材充分体现了“终身体育”、“快乐体育”和“健康第一”的指导思想, 是一本既能够让大学生在短时间内学会, 又能够让大学生长期保持兴趣的教材。编者在《大学公共体育与健康系列教材》编写委员会的领导下, 经过了反复酝酿和讨论研究, 完成了本教材的编写工作。

本教材的编写分上下两篇, 上篇为体育舞蹈。主要介绍了体育舞蹈的概念和体育舞蹈既有大众休闲体育运动特点又有竞技体育运动特点的双重性; 体育舞蹈的基本知识、基础技术和初级技能; 并对拉丁舞中恰恰恰、伦巴舞、牛仔舞, 摩登舞中华尔兹、探戈舞的简单套路做了详细讲解。下篇为健身操。主要介绍了大众健身操训练的基本知识、基础技术和套路, 自我检测的方法、医务监督和营养保健指导, 芭蕾形体训练的方法等内容。

体育舞蹈与健身操既是两门相互独立的课程, 同时又有许多共性。第一, 体育舞蹈与健身操都是大众休闲体育运动又是竞技体育运动。第二, 体育舞蹈与健身操都是以节奏为中心的身体运动, 都需要在音乐的伴奏下才能完成。第三, 体育舞蹈与健身操因为需要音乐伴奏, 所以基本是在室内完成。第四, 体育舞蹈与健身操都带有浓郁的艺术色彩, 都追求力与美结合的共同目标。因此, 编者把体育舞蹈与健身操两部分内容编在一本教材中, 以便在今后的教学实践中检验。

对拍摄体育舞蹈和健身操照片提供帮助的周素杰、马崇洋、王晶晶、蔡文彦、逢克锦、滕思雨、杨迪雅、窦艳等表示感谢。

本教材在编写中吸收其他学科实验课与理论课教材的特点, 在每章节内容的后面配有思考题, 指导学生掌握各章节的重点内容。本书通俗易懂、图文并茂, 形式多样, 具有较大的通用性, 可作为本科院校的体育舞蹈与健身操的教材, 也可作为高职高专、成人教育的参考用书, 还可以作为广大社区居民们锻炼身体的自学教材。

书中如有不当之处, 敬请读者批评指正。

编者

2009 年 6 月

目 录

上篇 体育舞蹈

第一章 体育舞蹈概论	2
第一节 体育舞蹈的内容和分类	2
思考题	3
第二节 体育舞蹈的创立和发展	3
思考题	5
第三节 体育舞蹈的价值	5
思考题	8
第四节 高校开展体育舞蹈的作用	8
思考题	9
第五节 体育舞蹈音乐的选择和与中国舞蹈文化的比较	9
思考题	11
第二章 拉丁舞	12
第一节 拉丁舞的握持姿势和手位	12
思考题	14
第二节 恰恰恰	15
思考题	24
第三节 伦巴舞	24
思考题	30
第四节 牛仔舞	30
思考题	39
第五节 桑巴舞	39
思考题	40
第六节 斗牛舞	40
思考题	41
第三章 摩登舞	42
第一节 摩登舞的站立姿势和握持姿势	42
思考题	43
第二节 华尔兹	43

思考题	49
第三节 探戈	49
思考题	52
第四节 狐步	53
思考题	53
第五节 快步	54
思考题	54
第六节 维也纳华尔兹	54
思考题	55
第四章 团体舞(集体舞)	56
第一节 团体舞的四大要素	56
思考题	57
第二节 团体舞编排的原则	57
思考题	59
第五章 体育舞蹈记写方法和名词术语中英文对照	60
第一节 体育舞蹈的记写方法	60
思考题	62
第二节 体育舞蹈名词术语中英文对照	62
思考题	69
第六章 体育舞蹈的竞赛和裁判	70
第一节 体育舞蹈的竞赛知识	70
思考题	74
第二节 体育舞蹈比赛的评委规则和记分方法	74
思考题	78

下篇 健身操

第七章 健身操概述	80
第一节 健身操的起源与发展	80
第二节 健身操分类与作用	82
思考题	83
第八章 形体训练	84
第一节 形体训练	84
第二节 形体训练方法	84
思考题	91
第九章 大众健身操	92
第一节 大众健身操概念与锻炼价值	92
第二节 大众健身操套路组合	92

思考题	102
第十章 不同风格的健身操	103
第一节 拉丁健身操	103
第二节 踏板健身操	104
第三节 跆拳道健身操	105
思考题	106
第十一章 健身操的音乐	107
第一节 健身操音乐的特点和作用	107
第二节 健身操音乐的选配方法	107
第三节 健身操音乐的选配注意事项	108
思考题	108
第十二章 创编健身操的基本原则	109
第一节 创编健身操的目的性和针对性	109
第二节 健身操的创编步骤	110
第三节 有氧健身操运动量的设定	110
第四节 有氧健身操运动创编中应避免的八大误区	111
思考题	113
第十三章 健身操的自我监测和医务监督	114
第一节 健身操的自我监测	114
第二节 健身操锻炼的原则	115
第三节 健身操锻炼与饮食	116
思考题	117
参考文献	118

上篇

体育舞蹈

第一章 体育舞蹈概论

第二章 拉丁舞

第三章 摩登舞

第四章 团体舞（集体舞）

第五章 体育舞蹈记写方法和名词术语中英文对照

第六章 体育舞蹈的竞赛和裁判

第一章

体育舞蹈概论

第一节 体育舞蹈的内容和分类

体育舞蹈是一项能引领人们在快乐境界中锻炼身体、抒发情感的体育运动，它既是娱乐，也是运动，还是哲学，更是艺术。体育舞蹈是动态地、直观地展示人的生命状态的视觉艺术，它以多姿多彩的人体动作为载体来表现人的思想、人的感情。

一、体育舞蹈的内容分类

体育舞蹈也称国际标准舞，按照内容划分分为三大类：拉丁舞、摩登舞、交谊舞。三大类舞蹈又包含了 17 种舞：拉丁舞包括伦巴、恰恰恰、牛仔舞、桑巴、斗牛舞 5 种舞；摩登舞包括华尔兹、探戈、快步、狐步、维也纳华尔兹 5 种舞；交谊舞包括布鲁斯（慢四）、华尔兹（慢三）、维也纳华尔兹（快三）、快四（又分南京小拉舞、湖南快四和北京平四）、伦巴、探戈、吉特巴 7 种舞，共 17 种舞蹈。近些年又增加了团体舞，由 6 对或 8 对选手集体跳拉丁舞或摩登舞，跳出各种变化莫测的队形。从 2007 年开始又增加了莎尔莎舞（通常简称“莎莎”）、肚皮舞、时尚街舞、阿根廷探戈舞、单人拉丁舞、单人摩登舞。本教材主要介绍拉丁舞和摩登舞两部分。

二、体育舞蹈的功能分类

按照体育舞蹈的功能分类，可以分为竞技体育舞蹈和大众体育舞蹈。交谊舞属于大众体育舞蹈，拉丁舞和摩登舞属于竞技体育舞蹈。

体育舞蹈的动作特点决定了它是一种非常普通而又接近百姓生活的运动方式。自娱自乐性是大众体育舞蹈的最根本特征。群众需要舞蹈，主要是为了娱乐，离开了娱乐这个根本，大众舞蹈就不存在了。大众体育舞蹈具有随意性，由于参与者的文化层次参差不齐也就造成了大众体育舞蹈的不规范性。大众体育舞蹈的目的是锻炼身体、消遣娱乐、人际交往、塑造健美体型、培养风度气质。因此交谊舞对习舞者的要求不高，进入的门槛很低，无论高矮胖瘦、年龄高低都能跳交谊舞。交谊舞更注重大众性、普及性，从这个角度说它强调技术技巧和基本功相对较少。大多数跳交谊舞的人群是不加修饰的舞步，随意的握持姿势，甚至许多人不垂直的身体姿态，因为这部分人群只追求舞步的流畅和花样的新鲜，完全沉醉在自娱自乐的情绪中，只要玩得快乐开心就够了。据不完全统计北京市就有近 80 万人跳交谊舞，几乎有一半的人刚开始并没有什么明确的目的，有的是在朋友、邻居、同事的劝说下去跳交谊舞，有的是为了在闲暇时间打发时光去跳交谊舞的，在跳舞的过程中，身体健康了，精神愉快了，体型健美了，风度气质提高了，还认识了一些新朋友，部分人还学习体会到

了体育舞蹈的文化和精神,这时候又想在交谊舞的基础上提高。

拉丁舞和摩登舞属于竞技体育舞蹈,竞技体育舞蹈的目的是竞赛和表演。竞技体育舞蹈划分职业组、业余组、专业院校组、普通高校组、儿童组、少年组、青年组、壮年组、长青组等。由于交谊舞的受众面广泛,英国皇家舞蹈协会组织欧美的舞蹈专家,对这些舞蹈进行了美化、标准化和规范化,创立了国际标准舞,并制定了比赛规则,每年的5月底在英国的“黑池”举办世界性的国际标准舞比赛。由于国际标准舞具有体育竞技的明显特点,从1964年开始,很多国家先后将国际标准舞更名为“体育舞蹈”,把它纳入了体育的竞技范畴,以此来得到政府的支持和投入,相继成立了各种体育舞蹈组织。竞技体育舞蹈的舞步规范而丰富,细腻而严谨。在服装、上下场、行礼、舞曲的选择等许多方面都有严格的规定。

思考题

1. 拉丁舞有几种舞蹈?名称是什么?
2. 摩登舞有几种舞蹈?名称是什么?
3. 拉丁舞是大众体育舞蹈还是竞技体育舞蹈?

第二节 体育舞蹈的创立和发展

一、体育舞蹈的起源

体育舞蹈在西方的发展已经有100多年历史,它的起源可以追溯到公元10世纪以前,它从古老的民间舞发展演变而成。19世纪,受法国大革命、工业革命和浪漫主义运动的影响,华尔兹、波尔卡、四方舞等舞厅舞在贵族中非常盛行,在宫廷的晚宴上他们把跳舞当成了人际交往的一种手段,当成了休闲娱乐的一种方式。比如由德国创立的慢华尔兹(我国习惯称慢三)就特别受贵族们喜爱。大、小施特劳斯受到启发产生灵感创作了大量的圆舞曲,快华尔兹(快三)在奥地利应运而生,立即被宫廷贵族接受并喜欢。紧接着法国人把阿根廷的探戈舞引进了宫廷舞会中。第二次世界大战后美国人把下层市民流行的舞蹈布鲁斯(慢四)、狐步舞和水兵舞(吉特巴)带到了欧洲及全球各地,并形成一股跳舞热潮。在这种情况下英国皇家舞蹈协会组织欧美的舞蹈专家,在广泛研究传统宫廷舞和舞厅舞的基础上,对这些舞蹈进行了美化和规范化,并制定了比赛规则。首先颁布了布鲁斯(慢四)、慢华尔兹(慢三)、快华尔兹(快三)、快步舞(快四)、伦巴、探戈、慢狐步7种舞的比赛规则,这些舞蹈总称为交谊舞。之后,又颁布了华尔兹、探戈、狐步、快步4种舞的规定动作和套路,总称摩登舞(也有翻译为标准舞)。1947年,在德国柏林举行了第一届摩登舞和交谊舞比赛。1950年9月22日在英国苏格兰的爱丁堡成立了国际舞厅舞理事会(ICBD),当时的发起组织者是菲利普·理查森(Philip Richardson)。国际舞厅舞理事会(ICBD)把摩登舞和交谊舞统称为国际标准交谊舞,并举办了世界性的“黑池”大赛,这个大赛就相当于体育舞蹈(后面会说到改名体育舞蹈的经过)领域的奥运会,“黑池”这个名字成为广大国标舞蹈爱好者心

中的圣地。1950年以后,每年的5月底都在英国的“黑池”举办世界性的比赛。

随着国标舞在世界的不断推广,一方面被越来越多的国家所接受,另一方面自身也得到了发展。20世纪60年代,随着社会经济、科技、文化的发展,在西方出现了自由奔放、幽默诙谐、节奏欢快、豪放洒脱的拉丁美洲舞蹈。恰恰恰、牛仔舞、桑巴、斗牛舞这些舞蹈风靡一时,形成了新一代舞种——拉丁舞。为了和摩登舞相对应,英国皇家舞蹈协会对拉丁舞进行了整理改编,使其规范化和系统化。1960年拉丁舞正式成为世界锦标赛的比赛项目。至此,国际标准舞已发展成了两大类、10个舞种:第一类是拉丁舞,包括伦巴舞、恰恰恰、牛仔舞、桑巴舞、斗牛舞5种舞;第二类是摩登舞,包括华尔兹、探戈、快步、狐步、维也纳华尔兹5种舞。

由于国际标准舞具有体育竞技的明显特点,从1964年开始,很多国家先后将国际标准舞更名为“体育舞蹈”,把它纳入了体育的竞技范畴,以此来得到政府的支持和投入,相继成立了各种体育舞蹈组织。1992年在巴塞罗那奥运会上,有一场表演吸引了人们的眼球,那就是体育舞蹈表演,精彩的演出、高超的技艺轰动了巴塞罗那奥运会,也引起了体育界、引起了国际奥委会的广泛重视。1995年4月,国际奥林匹克委员会在摩纳哥召开执委会,对国际体育舞蹈联合会(IDSF)予以临时承认,1997年9月5日国际奥林匹克委员会在洛桑召开执委会,拥有74个会员国的国际体育舞蹈联合会(IDSF)正式成为了国际奥林匹克委员会成员。2000年,在悉尼奥运会闭幕式上,体育舞蹈作为表演项目又一次登上了奥运会的舞台。体育舞蹈作为一项新型的运动,已经全面地进入到了各种体育赛事中。目前,国际上有两个国际体育舞蹈组织:一个是国际体育舞蹈联合会(IDSF),是管理业余事务与比赛的国际组织,国际体育舞蹈联合会(IDSF)如今已经拥有84个成员国,遍布五大洲,代表了全世界超过400万体育舞蹈人群,前任奥林匹克委员会主席萨马兰奇先生曾出任该组织的特别大使;另一个是世界舞蹈理事会(WDC),是管理职业事务与比赛的组织。世界舞蹈理事会(WDC)的现任主席是东尼·本,他曾和舞伴盖娜获得过14次世界职业拉丁舞锦标赛的冠军,并被英国女皇授予不列颠帝国勋章(M. B. E)。WDC的主席团是理事会的最高机构,设主席1名、副主席5名。每个国家只能有一个舞蹈协会能够申请成为WDC的会员。WDC的目标是鼓励和推动其成员协会的舞蹈活动,它要求其每个成员协会都在与WDC的民主原则相近的政策下运行。另外,WDC也希望在世界性的舞蹈锦标赛的组织上采取更加商业化的方式,以此促进体育舞蹈的推广和普及,这些方式包括争取赛事赞助、吸引多个媒体来报道体育舞蹈这项运动等。WDC旨在为整个职业舞蹈界的舞者以及其他人谋求利益和发展。

二、体育舞蹈在我国的发展

20世纪30年代交谊舞率先进入我国,最早是在上海流行,然后在天津、广州等大城市盛行起来。新中国成立以后交谊舞的传播更为广泛,毛泽东、刘少奇和周恩来等国家领导人经常参加交谊舞会。80年代随着美国杨伯翰大学舞蹈团的来华表演,国人开始了解标准的、规范的体育舞蹈。体育舞蹈在我国也进入了一个新的历史阶段。1984年以来,先后有英国、美国、丹麦、日本、中国香港特别行政区、中国台湾地区的体育

舞蹈专家来中国大陆表演和讲学。1986年,文化部中国舞蹈家协会宣布成立了中国舞协国际标准舞总会(后更名为中国国际标准舞学会),并举办了第一届全国国际标准舞锦标赛,从此每一年都举办一届全国性的比赛。1991年5月有国家体委批准成立了中国体育舞蹈运动协会,协会的体育舞蹈培训中心广泛开展培训,并依照国际规则制定了我国第一个《体育舞蹈竞赛规则草案》。体育舞蹈事业成为我国各级政府关心的社会主义精神文明建设的大项。1992年中国国际标准舞协会和国际标准舞学院相继成立,1993年中国业余舞蹈竞技协会成立。2002年中国体育舞蹈运动协会与中国业余舞蹈竞技协会合并成立中国体育舞蹈联合会。2003年中国国际标准舞学会和中国国际标准舞协会,经民政部批准,正式合并,共同组建中国国际标准舞总会。从1998年开始,国标舞被列入中国文化部“荷花奖”的评奖单项,中央电视台舞蹈大赛也把国标舞作为一个舞种单独评奖,国标舞事业从此又开辟一个崭新的篇章。在政府的关心和指导下,全国各省、市、自治区(包括一些中小城市)都成立了体育舞蹈协会和国际标准舞协会,跳舞的人越来越多。据相关统计,北京就有80万人以上参与跳交谊舞,交谊舞技术简单,没有严格的规范性,易学、易练、易跳,没有舞蹈基础的人照样可以跳,不用练基本功也能跳,因为交谊舞的功能就是娱乐、健身,在悦耳的音乐伴奏下翩翩起舞,使人忘记烦恼,精神放松,心情舒畅,同时也达到了锻炼身体的目的,因此跳交谊舞的是以中老年人为主。但是近些年跳舞的人越来越年轻化,尤其是少年儿童疯狂的热爱拉丁舞,因为通过练习拉丁舞、摩登舞可以提高人的气质,修长人的形体,增长人的艺术修养,从而使青少年和儿童对形成运动美、形体美、表情美、音乐美、心灵美产生全新的感受。我国所有的大、中、小城市都有多家拉丁舞学校、国标舞学校和体育舞蹈学校,只北京就有近百家体育舞蹈或国际标准舞学校。在我国许多省、市的全运会都已经把体育舞蹈列入了正式比赛项目,国家以及各省、市每年也都举办各种形式的体育舞蹈锦标赛和国标舞锦标赛。2010年广州亚运会已经把体育舞蹈列入正式比赛项目。

思 考 题

1. 国际标准舞为什么又称体育舞蹈?
2. 体育舞蹈从什么时间开始传入我国?

第三节 体育舞蹈的价值

一、健身价值

体育舞蹈运动是一项新兴的体育项目,是体育与舞蹈的结合,是大众健身和体育竞技的结合,具有运动与艺术的双重性。体育舞蹈极富群众娱乐健身性质。

1. 在心血管方面

跳拉丁舞或摩登舞可令心跳由每分钟80次升到120次,有些甚至更多。它的功效等同于任何体力训练或有氧运动,可以增强心脏的强度和耐力,心肌发达,每搏输出量增加。

2. 在肌肉弹性方面

跳摩登舞或拉丁舞是肌肉运用完美的组合,它混合了肌肉等长收缩与拉伸,能练出漂亮有弹性的肌肉,能消除过剩的脂肪,代之以健壮的肌肉组织,使软瘪和缺乏活力的肌肉重新变的充满活力和具有弹性。

3. 在呼吸系统方面

很多研究显示,激烈的体育舞蹈可使肺脏强壮并增加摄氧量,快速的增加心律然后又降低,强壮的心肺可以更有效的预防疾病的侵袭。

4. 在脊椎方面

无论是拉丁舞还是摩登舞都要求垂直、挺拔,因此常跳体育舞蹈,弯曲的脊椎可以归正,椎间盘突出可以得到预防和治疗。

5. 跳体育舞蹈对关节的好处

据医学报道,避免早期关节炎与治疗关节不适的最好方法是适度的使用关节,跳体育舞蹈可使全身各关节如颈、肩、肘、髋、膝、踝等都能得到有效的锻炼。

6. 脸部线条优美

体育舞蹈优美、舒展,强调艺术表现力,多数的跳体育舞蹈的人们都是时刻保持微笑,因此他们脸部都见不到难看的线条。

7. 臀部、腹部苗条

人的腹部和臀部一般不容易活动到,拉丁舞包含臀部、胯部、腰部的技术动作,而骨盆摇动、胯部扭摆是对付小肚子上赘肉和臀部赘肉最有效的方法,长期跳体育舞蹈皮下脂肪明显减少,减肥效果显著,这是其他运动不可比拟的。

二、健心价值

经常跳体育舞蹈,不仅能强健身体,同时还可以调节和促进心理健康。体育舞蹈的这种双重功效,也正在被越来越多的现代体育科学研究所证实。积极参加体育舞蹈活动者的心理健康水平显著地高于普通人,说明体育舞蹈对心理健康的促进作用是十分明显的。从心理学角度来讲,人的注意力是受指向性刺激制约的。在翩翩起舞的过程中,人的注意力必须集中在欣赏优雅的舞曲和依照音乐节奏将内心情感抒发在舞姿上,由于注意力的转移,能使其他部分机体得到调整和充分休息,所以体育舞具有消除疲劳、陶冶情操、康复机体、消除心理障碍的作用。另外体育舞蹈还具有调整人际关系的作用。由于体育舞蹈是一种群体运动,在集体场所进行,能使参加者体验到个人与集体的关系,把“我”置于“我们”之中,起到协调人与人之间的关系的作用。

近年来,有关体育舞蹈的健心效应已被愈来愈多的科学研究证实。经常跳体育舞蹈既可以降低焦虑,也可以降低抑郁。体育舞蹈对轻微到中度的焦虑症和抑郁症等都有治疗的作用。从体育的社会价值看,体育舞蹈是人们交流思想,抒发情感,消除隔阂,相互沟通的最好形式之一。在优美的舞姿和轻快的乐曲相伴下,人们的自我封闭意识在这里会得到彻底的解脱,舞场中的融洽、和谐、高雅的气氛亦能增强人们沟通和交往的意识。可见,体育舞蹈活动增进了舞伴、舞友之间的友谊,丰富了社会生活,提高了参加者的人际交往能力。体育舞蹈是一项非常有益于身心健康,特别是心理健康的体育运

跳拉丁舞使别人对你刮目相看,使自己对自己有更深一层自我价值的发现,使自己更加自尊。很多拉丁舞者曾有过怯场的羞涩的经历,通过跳拉丁舞逐步克服胆怯、恐惧,培养自信、自强,以坚定的信心和毅力去对付无数的考验与挑战,放松精神,面对工作、生活巨大压力。人们的精神长期处于紧张、郁闷的状态,在悠扬、激情的舞曲中跳几支舞,享受一下自由快乐的时光,使心理上得到调整。

三、礼仪修养价值

体育舞蹈的前身是欧洲的社交舞,社交舞在欧洲对礼仪修养的要求特别高。社交舞是人类最原始的一种社交艺术,甚至可以说是每一个人的原始本能,它把人类原始动作加以组织,经过整理与设计,和着音乐节拍延伸而为优美的舞蹈动作,它无国界、无贫富之分,是一种国际性的社交礼仪。在宫廷舞演变为社交舞的初期,男士有一套邀请女士的礼节动作,女士也有一套接受礼节的动作,这种礼节是当时上流社会交往中邀请舞伴时必须具备的,随着时代的发展与进步,男女相互尊重,尤其对女士的尊重已成为现代社会文明时期的基本要求。在体育舞蹈中的礼仪性审美倾向依然保留男士的衣着庄重,体态端庄挺拔,即使在轻快跳跃性舞步的变化中,也不失高雅风采。由于礼仪性审美取向决定了风度的重要性,所以,对舞者的外观形象,风度气质都有较高的要求。形成高雅风度的首要条件则是体态的挺拔感,挺拔的体态标志着健康、教养、礼貌、自尊,给人以愉快、振奋、富有青春活力的感觉,这些不仅是舞蹈风格的要求,也是对观众的尊重。如男士都是手挽女士进场,引导舞伴做急速旋转后向观众致意,女士则是向四周观众行古典的屈膝大礼;舞蹈结束后,男女舞伴不仅向观众行礼,男士还手指女士,面带微笑,气度不凡的行为举止,都给人以美的享受与回味。英国著名哲学家弗兰西斯·培根说:“秀雅风度的动作的美才是美的精华”。在表演或比赛场上选手们不论是动作还是神态,都要符合高雅和谐这一宗旨。

四、观赏价值

体育舞蹈不仅成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体、提高技艺的良好形式,而且具有独特的艺术表演价值,给舞蹈者与观赏者以美得享受,令人心身欢跃,进而提高人们的艺术修养和审美情趣。通过体育舞蹈的训练,可使人体外形更加匀称和谐,体态更加刚健、优美,动作刚柔相济。这既能满足自我实现美的愿望,也能成为他人的审美客体。

体育舞蹈比赛对选手服饰的规定性强化了它的观赏性。体育舞蹈的现代舞(摩登舞)与拉丁舞各有其专用服装,由于舞蹈风格的不同,需要用不同款式的服装来衬托。如现代舞主要体现欧洲风情,男士着装保持着正规礼仪性活动的要求,身着深沉高雅的燕尾服,颈系白领结,脚穿缚带皮鞋,发型整齐,时时处处保持着绅士风度,显示庄重高贵的气度,以及身体线条的优美;女士们则穿露背式晚礼长裙,具体式样、色彩等也随时代的潮流而有所变化。

另外,体育舞蹈中的团体舞更是美不胜收,群体的配合位置,队形的变化,配以相应的音乐,构成一幅幅刚健、优美、丰富多彩的动态画面,给别人以欣赏的同时,把形体美、姿态美、动作美、服饰美和听到的音乐美结合起来,在情感上进行调整梳理和

谐,自我欣赏,得到美的享受。

五、交际价值

体育舞蹈还具有调整人际关系的作用。由于体育舞蹈是一种群体运动,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的关系的作用。舒适轻松的社交是个人四大需求之一,跳舞使人更善于人际关系,提高为人处事、公关社交的能力。体育舞蹈是一种国际流行的社交舞,它是沟通不同国家,不同民族情感的一种世界“形体语言”,也是任何语言无法代替的艺术,它具有广泛的社交性。体育舞蹈大体上可分为自娱、表演、竞技3个层次,自娱性的体育舞蹈具有极其广泛的群众基础,不分东南西北,也不分男女老幼,在跳舞中相互交往,交流感情。在大学校园里分系、分专业,在一定程度上,限制了学生的广泛交往。而在校园舞会上优美的音乐和舞蹈将不同专业、不同性格和不同爱好的年轻人重新组织在一起,在这个临时团体中,同学之间的交往是多层面的,人们的自我封闭意识在这里能够得到彻底的解脱。体育舞蹈是现代流行的一种社交活动,又是一种健康文明的娱乐活动。通过舞蹈的媒介作用,增加交际机会与气氛,满足交际者的心理需求,在一种轻松愉悦的氛围中,加强了人际间的交往,促使他们之间思想情感的交流与信息的沟通,增进了友谊,满足人们精神上的需求,获得心理上的享受,丰富了人们的业余生活。

思 考 题

1. 体育舞蹈的健身价值有哪些方面?
2. 体育舞蹈的礼仪修养价值是什么?

第四节 高校开展体育舞蹈的作用

一、舞蹈能提高大学生对艺术的鉴赏力

高校学生在艺术修养方面有许多先决条件,他们中的许多人从小就受到良好的艺术教育,他们对舞蹈、音乐的理解力和欣赏力,使他们更容易进入舞蹈、音乐意境。体育舞蹈中欢快活泼的恰恰舞可以使人积极向上朝气蓬勃;优美悦耳的华尔兹舞曲可使人忘却烦恼;节奏强烈的探戈舞曲催人奋进;轻松活泼的牛仔舞曲令人激情迸发;缠绵抒情的伦巴舞曲令人心旷神怡;还有热情欢快的桑巴舞,雄壮激昂的斗牛舞。在这些风格迥异、刚柔并济的无穷魅力中,大学生的舞蹈、音乐素养和艺术修养得到了提高。

二、体育舞蹈能促使大学生对美的追求

文化程度是衡量一个人综合素质的重要标志,体育舞蹈对参与者的文化要求较高,大学生相对来说是高文化、高素质的群体。他们对追求健美的体格、优美端庄的姿态、匀称和谐的形体、举止潇洒的风度非常重视。追求美是时代赋予教育的内容,更是大学生的心理需求。集形体美、音乐美、服装美、礼仪美于一体的体育舞蹈可以使学生在运动的同时产生各种审美的心理效应,从而得到精神的净化、情操的陶冶、心灵的愉悦和情感的升华。

三、体育舞蹈能培养大学生参与体育的意识

大学生喜欢时尚,需要具有新时代、新内容、新气息的体育活动,体育舞蹈正是在这个时代应运而生的。体育舞蹈从华尔兹的波浪起伏到探戈舞的抑扬顿挫,从伦巴舞的扭跨动作到牛仔舞的跳踏步、快速旋转和腰臀部的自然摆动,可提高运动器官的灵活性、柔韧性和协调性。从而使大学生在兴趣的基础上提高他们参与体育的意识。

四、体育舞蹈能扩大体育的社会效应

体育舞蹈是一项特别适合电视转播的体育运动,我国中央三套和中央五套就经常播放体育舞蹈比赛和表演,各地方台也时有播放,上海东方台策划的“舞林大会”更是把体育舞蹈在中国推向高潮。体育舞蹈具有百分之百的性别平等,是一项男士和女士在一起的运动形式。高等院校是大学生走向社会的转折点,在大学学习体育舞蹈可以引导大学生走入社会后,充分利用体育活动群体的特点,来沟通不同类别人的思想、情感、知识,扩大人与人之间的正常交往。由于体育舞蹈对学生的体态、舞姿、风度等方面的独特要求,可促使大学生的精神面貌改变,学生一旦走入社会,就能以高尚的人格内涵、良好的行为举止、彬彬有礼的风度感召周围人群,使体育的内涵延伸,扩大体育的社会效应。

五、体育舞蹈能促进学校体育教学改革

随着社会的变革,学校体育教育正向多功能方向发展。公共体育课概念的内涵不断扩大,它需要不断地注入时代赋予的新内容。学校体育是社会体育的基础,体育舞蹈课在学生的社会化进程中扮演着重要角色。体育舞蹈课拓宽了教学范畴,扩展了体育课的类型,激活了体育教学机制。普通高等院校开设体育舞蹈课是体育教学的一次改革,体育舞蹈课给高等院校公共体育课注入了新鲜血液,深受学生的欢迎。

思 考 题

1. 为什么体育舞蹈能提高大学生对艺术的鉴赏力?
2. 高等院校开展体育舞蹈的作用有几个方面?

第五节 体育舞蹈音乐的选择和与中国舞蹈文化的比较

一、音乐的选择

首先体育舞蹈是在音乐的伴奏下完成的运动形式,音乐节拍的强弱、节奏的轻重、旋律的和谐、音调的悦耳等会产生动作与事物的联系,当感觉到动作与音乐成为一个整体时,人会产生兴奋、愉悦的感觉。而体育舞蹈的音乐都是世界著名曲目,其激发人脑兴奋的功能更为突出,从而使体育舞蹈的音乐与舞蹈着的人更为生动。体育舞蹈音乐光盘在一般的音像商店没有出售,必须在体育舞蹈专业商店购买。因为体育舞蹈音乐光盘都是由国际权威体育舞蹈组织统一制作的,一般每年出版一套。对音乐的基本节奏、标准速度都有严格的规范。每只舞曲时长在2~4分钟。一般舞曲的编配都是采用4个8