

高校开设街舞课程可行性分析

张远蓉

(深圳大学 体育部, 广东 深圳 518060)

摘 要:街舞是西方现代社会文化的产物,舞者洒脱宽松的衣着,利落多变的动作,强烈的音乐节奏,营造出震撼的动感,充分展示了现代青少年无拘无束、勇于创新的精神特质。将街舞列入高校体育教学课程有其现实意义。

关键词:街舞; 高校; 体育教学; 体育课程

中图分类号: G807.4 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2004)03-0074-02

A general view on offering a course of street dance in colleges and universities

ZHANG Yuan-rong

(Department of Physical Education, Shenzhen University, Shenzhen 518060, China)

Abstract: Street dance is a product of the modern western culture. The dancer's free loose dressing and deft variable movement plus the rhythm of music produce a shocking dynamic effect, which exhibits the unrestrained and innovative spirit of the modern youth. This essay motions that street dance be listed as a course in college physical education for the enrichment of school physical education.

Key words: street dance; colleges and universities; physical education teaching; physical education course

街舞,是20世纪70年代形成的一种集娱乐、艺术、运动于一体的中强度有氧运动。它富有朝气,风靡全球,为广大青少年喜好。将街舞列入高校体育教学内容,符合高校体育教学摆脱以竞技项目为中心,向多样化、生活化、娱乐化、终身化方向发展,全面提高学生身体素质的目标要求。本文试从这项运动的健身、健心价值和培养学生运动兴趣与终身体育意识,促进体育教学娱乐性等方面,论述高校体育开设街舞课之可行性。

1 街舞的起源和发展

所谓“街舞”,就是在街上跳的舞。它源自于美国纽约黑人社区,是由美国低下阶层生活娱乐活动发展而成的一种社会文化。街舞经历了 OLD SCHOOL 和 NEW SCHOOL 两个发展时期。

OLD SCHOOL,起源于美国街头舞者的即兴舞蹈动作,20世纪流行于纽约布鲁克林区。这里生活的全是贫困的黑人和墨西哥人,故也称为“穷人的娱乐”。OLD SCHOOL 舞蹈,包括 LOCKING(锁舞)、POPING(机械舞)、BREAKING(霹雳舞)以及 WAVE(电流)。它以非常快节奏的音乐匹配,典型的舞步是风车和排腿,以及地上类似体操的动作。

NEW SCHOOL 分两个发展阶段。早期 NEW SCHOOL 包

括1986年出现的 FUKIN DANCE 和1992年初出现的“原地 HIP-HOP”。FUKIN DANCE 舞步非常简单,只有“劲暴”的大动作——滑步,以及大范围式的移动。原地性 HIP-HOP,舞中夹杂着 LOCKING、POPING、WAVE 的成分,在轻快慢板的 HIP-HOP 音乐和 R&B 式曲风中用新的感觉去诠释旧的舞步,不再做类似双节棍般的甩手腕动作去表现 LOCKING,而是以左右律动去表现 LOCKING 和 POPING,不时加入 WAVE 的东西。红极一时的日本曲子 HIP-HOP 团体 TLC 在其 Waterfalls 歌曲 MTV 中“神奇抖肩膀”动作和日本舞者用 OLD SCHOOL 音乐来跳 NEW SCHOOL 舞,使得 NEW SCHOOL 进入了一个新的阶段。新阶段的街舞融合了各式街舞形态,取材范围更宽了。动作虽然有随意性,也比较简单,但是包含了颇多的技巧,尤其加上 WAVE 时变化更多。

当街舞进入娱乐圈并以现代媒体手段予以传播便迅速地扩展,形成了一种新的社会文化。由于街舞的独特舞蹈形式和音乐风格以及其内涵,深受广大青少年青睐。从20世纪70年代开始,它很快普及到美国各地,现在世界各地都相当流行。

2 街舞的健身作用

从体育运动生理学角度观察,街舞的动作是由各种走、

跑、跳及其变化,以及头、颈、肩、上下肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯动作组合形成。它既注意上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干的动作协调,又注意组成各连贯环节的各个部分独立运动,甚至一个上臂动作的完成,都是从手指、手掌、前臂直至上臂与肩部的各种运动的有机组合。这样,各个动作都形成了特定的健身效果。同时,与一般有氧运动相比,街舞有其独特的魅力,器械和健美操是通过循环练习来刺激肌肉,以局部为主,而街舞则是全面的,尤其是对平日不大容易活动的部分(如小关节、小肌肉)的运动较多。所以,街舞对于改善心肺功能,减少脂肪,增强韧带韧性,全面刺激、协调人体各部位肌肉群,增强肌肉弹性,提高人体协调能力,塑造优美体态,具有良好的功效。

其次,街舞强调动作的变化和震撼力,比如,锁舞(LOCKING)锁住和转手的动作为主;机械舞(POPING)让身体像机械人似的转动,利用肌肉绷紧与放松,使身体震动和定格;霹雳舞(BREAKING)在地上作类似体操的动作,以很快的速度在地上头转和背转,加上复杂的腿部动作或刹时定格,给人以极限的表现;FUKIN DANCE“劲爆”的滑步大动作和大范围的移动;HIP-HOP的律动和许多手动作。这些舞蹈,看似简单、随意,但其运动强度远比其它体育舞蹈(如步步快、恰恰、探戈等)大得多。加上街舞或以非常快节拍的音乐,或以强烈黑人说唱曲风匹配,运动时间远远超过3 min以上,说明其代谢方式为有氧代谢供能。而其体育锻炼价值足以与其它体育舞媲美。

街舞独特的体育锻炼魅力还表现在其自由的风格。街舞与健美操、爵士舞类似,但又有很大的区别,它具有极大的随意性,没有固定不变的格式规范,没有条条框框的约束,只是要求“只要动作能够跟得上,尽兴发挥自己的情绪”,允许不同的音乐、不同的动作和不同的风格,自己认为怎样好看就怎样跳。这样,节奏强烈的HIP-HOP说唱音乐、随意的动作、迅速多样的步伐,令人陶醉。在这种看似随意的氛围中,激发了舞者的想像力,调动了创造欲。在这种氛围中,人们关注的是愉快、奔放和潇洒,用能够尽情的方式从不同的侧重点和心态宣泄自己,有效地舒缓了舞者来自社会、生活、工作各个方面压力,愉悦身心。同时,在这种随意氛围中,让许多有表演欲望的人得到了满足,也使有些害羞初学者获得“释放”的感受,在不知不觉之中树立了自信心。所以,街舞又被人们誉为“唯一带着笑容去训练”的运动。综上所述,充分说明了街舞有如其它体育舞蹈一样具有鲜明的健身和健心体育锻炼价值特征,应属于体育的范畴。

3 高校体育开设街舞的可行性

从以上分析,我们认为在高校体育中开设街舞课具有以下几方面积极意义,符合体育教学改革的要求。

(1)街舞,这种源自美国社会低层的黑人文化,有其深刻社会历史根源的教育意义;造型不拘,动作和音乐的随意性、融合性的创意,充分显示了这种文化的平民性、生活性和娱乐性;这项运动深受广大青少年的喜爱,是时下青少年推陈出新、敢于创新的精神特质的反映。将街舞引入高校体育课堂,能够培养学生创新意识,激发学生的学习热情。

(2)街舞节奏明快多变,不规则动作多,小动作多,有较强的刺激;多变化的练习,健身美体的体育功效、愉悦欢乐的情趣,可以有效地训练学生注意力的指向、集中和转换,提高神经活动的灵活性。高校开设街舞教学,可以辅助学生提高智力。

(3)街舞具有健身、娱乐的体育价值,属中强度有氧运动。大学生正处于身体发育的最后阶段,所以,高校开设街舞课程,可以有效地提高学生的身体素质。

(4)街舞重主动参与的过程,重积极体验的情绪,重个性的独立和创造,重环境气氛的欢悦和谐。高校开设街舞教学,有利于营造“娱乐体育”的教学环境,使学生在轻松明快环境之下,获得身心健康的发展。

(5)街舞有很强的观赏性和参与性,人们可以抱着不同的目的参与这项运动,或为净化心灵、陶冶情操;或为健身娱乐,增强体质;或为社会交际,联络感情,交流信息等等。高校体育开设街舞教学,使学生通过课堂获得街舞知识,既可使之终身受益,也有助于其提高社交能力,更有利于全民健身活动的开展。

曲宗湖等^[1]认为:“选择教材既要重视它对人体生物改造方面的价值,又要考虑它对体育文化和教育所起的作用。”“应根据不同年级学生的身心特点,把那些有效发展身体素质、有利于提高身体基本活动能力、有益于弘扬体育文化,且能激发竞争意识和满足运动兴趣的内容列为教材。”“应尽量做到竞技项目教材化,并结合其它体现民族性、娱乐性、健美性、健身性的项目内容,构建具有中国特色的新型教材体系。”毫无疑问,街舞依其上述之体育文化特性,以及其体育锻炼价值,完全可以作为体育舞蹈组成部分,列入高校体育课程。

参考文献:

[1] 曲宗湖,郑厚成.我国高校体育改革的历史回顾与发展前景[J].学校体育与科学,1996(7):25-26.

[编辑:周威]