

体育舞蹈的发展及其在高校教学的开展教学

崔小梅 高 晖

(西北大学 体育教研部, 陕西 西安 710069)

摘 要: 体育舞蹈是一项新兴的运动项目, 本文对它的产生和发展作了深入的探讨与研究, 并对它作为一门体育课程进入大学体育教学课堂的意义作了阐述。还对体育舞蹈课的教学提出了一些构想。

关 键 词: 体育舞蹈; 健身; 身体素质; 体育审美

中图分类号: G831.32 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2001)03-0114-03

On the development of sports dance and its application in colleges

CUI Xiao-mei, GAO Hui

(Division of Physical Education, Northwest University, Xi'an 710069, China)

Abstract: Sports dancing is a newly developing item of sports. The thesis offers a thorough discussion on its adopted to colleges as a subject of physical education. New constitutions on the course of social dance are also presented in this article.

Key words: sports dancing; body-building; physical fitness; PE aesthetic

21世纪的人才要具备更高、更全面的素质,这其中就包括着身体素质,因而新的教育目标赋予高等院校体育教学以新的使命,对体育课教材建设提出了新的要求。高校体育教材应该向健身性、文化性、娱乐性、时代性方向发展,因而大学体育课的设置中选修课、选项课的比例会越来越重。近年来,体育舞蹈课在我国高校的开设正是适应了新形势发展的要求,从各校开设体育舞蹈课以来学生报名的情况来看,大学生对这门新的体育课程有着浓厚的兴趣。

体育舞蹈是一种国际社交活动的舞蹈,80年代以来就受到人们的广泛关注和喜爱,1992年在巴塞罗那奥运会上世界各国体育舞蹈艺术家们以其精彩的表演吸引了人们的眼光,也引起了体育界内广泛重视,体育舞蹈作为一项新型运动全面地进入到各种体育竞技活动中已经成为必然。^[1]

作为培养跨世纪人才基地的高等院校,怎样看待这一新兴体育项目的发展和现状,怎样进一步认识到它作为一门新兴的体育课在高校开设的重要意义,以及怎样在教学中完善这一教学科目,从而提高体育舞蹈课的教学质量,都是有待研究和探讨的新课题。

1 舞蹈的艺术

舞蹈是在一定的空间与时间中展示的视觉艺术,以有韵律的人体动作作为主要表现手段。从来不跳舞的闻一多先生对舞蹈却留下了精辟的阐述“舞是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最简单而又最充足的表现”^[2]。

舞蹈和建筑是两种原始的基本的艺术。早在人类时代以前,舞蹈和建筑学就可能是同一冲动的结果。鸟巢是建筑的早期主要形式,鸟巢最初可能偶然产生于异性的鸟欣喜若狂的舞蹈。^[3]

“在原始社会的人类生活与古代文明社会生活中,几乎没有任何比舞蹈更具有重要性的事物;舞蹈不是一种仅为人们所容忍的消遣,而是全部落一种很严肃的活动。在原始社会人类生活里,没有任何场合离得开舞蹈。生育、割包皮、少女献身祭神、婚丧、播种、收割、庆祝酋长就职、狩猎、战争、宴会、月亮盈与蚀、病患——在所有这些场合,都需要舞蹈”^[4]

在我国,舞蹈也是最古老的艺术之一,《毛诗序》中就有“情动于中,而行于言,言之不足,故嗟叹之,磋叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也”^[5]舞蹈最初就是用有节奏的模拟动作来表达思想感情,反映社会生活的。在原始社会时期它就是人们生活中的一种集体活动。例如在青海大通县出土的新石器时代陶盆上就有舞蹈的纹样,而这些舞蹈动作大都是来源于人的自然动作,也有一部分是模仿鸟兽动态,也有对自然景物的概括。随着舞蹈的发展,舞蹈动作的模拟成分越来越少,表情成分越来越强,逐渐以动作姿态、节奏和表情成为舞蹈的主要因素。^[6]于是,舞蹈这种用规范化了的有组织、有节奏的人体动作来表达思想感情的艺术就形成了,不同种类的舞蹈以及不同种类舞蹈的程式也就形成了。

收稿日期:2000-12-20

作者简介:崔小梅(1950-),女,陕西西安人,副教授,研究方向:体育教学与体育舞蹈。

2 体育舞蹈的起源与演进过程

体育舞蹈在其成为经济性舞蹈前,其功能主要为社会交际,所以就被称为交际舞或者叫社交舞(Social Dancing),它的前身可以追溯到人类原始时期,但那时的社交舞蹈是由部落统一性别的成员跳,并且在舞蹈中没有身体接触。现代意义上的社交舞是地道“双人舞”,舞者有身体接触,包括早期的“手拉手”到近代的“近身搂抱”。现代意义上最早的社交舞是欧洲的农民舞蹈,如“低舞”和“孔雀舞”,这种舞男女成队,排成行进的队列用连续滑步完成一些矜持端庄的舞蹈动作;在16世纪的英国,被称为“乡村舞”的队列舞十分盛行;而在17世纪的法国,“小步舞”受到广泛欢迎。18世纪中叶,法国产生了一种由面对舞伴跳“方步”的民间舞,这种后来被称为“四方舞”的民间舞成为了当时欧洲最重要的舞蹈活动之一。严格意义上的“交际舞”是指舞厅舞,而“舞厅舞”的革命性变化是19世纪初“华尔兹”侵入。“华尔兹”一词来自于古德文“Walzen”,意为旋转,华尔兹产生于维也纳的郊区和奥地利的高山地区。这种男女舞伴“近距离搂抱”的舞蹈方式猛烈抨击了传统的社交舞概念。进入20世纪后,又出现了“狐步舞”、“探戈舞”等。“探戈”最初是由西班牙的移民带到美洲的,经过黑人和克里奥尔人的加工改进后,又返回到西班牙。而“伦巴”起源于非洲,第二次世界大战后,在改造后被古巴的中产阶级所接受。“桑巴”是由巴西农村的“摇摆桑巴”演变而来。“恰恰恰”则来自拉美,由居住在古巴的海地人兴起而得到发展。以上种种,随着时代的发展,又不断地从民间艺术中吸取营养,经过一代又一代的创造加工,逐渐形成了各种形式的交际舞。

直到20世纪的20年代初期,为了使社交舞在舞步舞姿等方面有一个统一的规范,首先由英国皇家教师舞蹈协会集中了各方面的舞蹈专家对当时的社交舞进行整理,并确定了7种合乎标准的舞蹈,即探戈、华尔兹、维也纳华尔兹、狐步舞、斗牛舞、伦巴、布鲁斯,并将此命名为“国际标准舞”公布于世。第二次世界大战以后,英国皇家教师舞蹈协会又整理了拉丁舞蹈,也将它纳入国际体育舞蹈范畴,从此,国际标准舞(简称“国标”)就成为包括10个舞种的现代舞和拉丁舞两大系列。^[7]这样国际上便形成了具有统一舞步的标准舞蹈。

我国体育舞蹈的发展受西方文化影响较深,本世纪初,交际舞率先进入上海市,30年代后,交际舞在天津、广州等大城市已广泛流行。解放后,交际舞的流行就更为广泛。节日盛行开舞会,工会、共青团、妇联组织舞会,国家领导人与人民群众同乐,一起跳交际舞。80年代,随着改革开放,体育舞蹈也在我国蓬勃发展起来。1989年中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”,1991年5月“中国体育舞蹈运动协会”成立,中国体育舞蹈培训中心在全国广泛开展培训工作,并依照国际比赛规则,制定了我国第一个《体育舞蹈竞赛规则草案》,全国30个省市(自治区)成立了体育舞蹈协会。从1991年起,每年都举办全国体育舞蹈锦标赛,1995年5月,我国首次派代表团赴英国参加第70届国际体育舞蹈锦标赛。1993年12月,我国举办了“中国上海、北京世界杯体育舞蹈锦标赛”,这是我国首次举办获得世界体育舞蹈

职业总会认可的世界性公开赛。

就在体育舞蹈的热潮不断兴起的情况下,它作为一项健康的业余文化体育活动受到了青年学生的欢迎。据有的学校抽样调查,几乎有80%以上的学生喜爱这项活动,有的班级喜爱程度达到100%。

3 高等院校开设体育舞蹈课的意义

体育舞蹈这种融舞蹈艺术于体育健身为一体的高雅文体活动,对于陶冶学生性情、提高素质有着积极的意义。因为在进行这项活动时,在礼节、衣着、举止、仪态等方面对练习者都有着严格的要求,这些要求有益于学生综合素质的培养和提高。

体育舞蹈是一项极有价值的体育健身运动,参加这项运动会使人身心诸方面都得到全面锻炼,从而收到有益的效果。对这一点尽管有些人尚有异议,他们认为体育舞蹈是纯粹的娱乐消遣,怀疑它是否有锻炼意义,但事实早已做出了回答。早在70年代初,国外一些学者就对国际体育舞蹈进行了生理方面的研究,生理指标测定结果显示:

能量代谢(RMR)方面“伦巴”和“牛仔”接近和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;“恰恰恰”和“快步舞”接近马拉松。

能量消耗方面,伦巴29.3 kJ/min;牛仔29.3 kJ/min;华尔兹23.86 kJ/min;狐步舞21.77~29.3 kJ/min之间,等等。与其他运动项目相比,高于自行车(5.5km/h)18.84 kJ/min;接近网球29.81 J/min。

心律变化方面,对运动者以体育舞蹈5个比赛舞种测定心律数值,每个运动项目中间休息30 s,测定结果为:女子心率最高可达197次/min,男子为210次/min。而且不同舞种心律变化亦不一样。如:快步舞为179.5次/min;华尔兹为164.3次/min;探戈为153.5次/min;伦巴为102.4次/min。

从以上数据里人们不难看出进行体育舞蹈的练习能够使心血管系统、心肺功能、耐力等多方面都得到很好的锻炼。另外,长期练习还可以使练习者形体得到锻炼,起到健美和减肥的作用。

体育舞蹈有益于人的身心健康,这点也是显而易见的。古人讲过舞蹈是“情动与中,形于外”。这正是说明了舞蹈的抒情特征和表演特征,因此舞蹈具有丰富的感情和审美性。

体育舞蹈是集舞蹈美、音乐美、体态美与服饰美于一体,富有强烈的娱乐、竞技、表演色彩的项目。参加体育舞蹈锻炼不仅有利于健身和人们的思想感情交流,而且可以使人不断保持良好的精神状态。它能够提高人们学习和工作的效率,能消除工作和学习中的紧张疲劳状态,使人们的思想境界进入到一个更新的层次。

体育舞蹈的竞技性和表演性,可以将人带到一个高层次的审美境界。因为体育舞蹈是通过身体运动把思想和感情有韵律地表现出来的时空艺术,它又要按照一定的音乐和规定的跳法,随乐舞动,从运动竞技特点和表演特点都需要有高超的技艺和创造性的表演技术,只有这样,才能把观众带入到无限的遐想之中,去品味、体会它深刻的内涵,使审美

价值得到最大的体现。

综上所述,结合实施全民健身计划,在体育院系及高校体育课中开设国际体育舞蹈课,对增强学生体质、增进友谊和情感交流,培养和提高学生的审美能力和素质都是具有积极作用的,是美育与精神文明建设不可忽视的领域。可以预料,这个新的运动项目将会继续健康科学地发展,并在两个文明建设中发挥积极的作用。

4 促进高等院校体育舞蹈课教学的几点构想

人类对自然美、社会美、工艺美乃至人体美、人格美等不断探索的历史证明,人在孜孜不息地追求着物质享受的同时,也在不停地追求着美的享受;人不仅努力按照美的规律改造客观世界,也努力按照美的规律塑造自己。毫无疑问,缺少美的文明是畸形的文明,缺少美的教育是不完全的乃至畸形的教育。

古希腊学者柏拉图在其作品《法律篇》中宣称:“良好的教育在于知道如何唱好歌曲,跳好舞蹈。”体育舞蹈是舞蹈的一种,与艺术体操、冰上舞蹈、花样游泳一样,融体育、艺术于一身,以其独有的魅力得到广大学生的青睐。高等院校在进行体育舞蹈教授的同时,应该立足体育舞蹈美的教育,我们认为在教学中应该注意以下几个问题:

(1)提高教师的素质是搞好体育舞蹈教学的关键。在知识不断更新的历史条件下,为适应“知识、能力和素质”三位一体的新型培养模式的教学要求,必须要有一支专业过硬、素质较高的教师队伍。因为教师的专业水平和自身的知识结构,直接关系到教学水平的高低。加上我国这项运动开展较晚、水平较低,原来的教师大多没有从事过该项专业的学习,这就要求教师首先要熟练掌握、勤于探索、不断创新。要对自己的教学内容十分熟悉,而且要具备准确的示范能力和熟练的讲解能力,只有这样才能提高学生的学习兴趣,从而收到良好的教学效果。

(2)注意运用科学的教学方法。首先要选择切合实际的教学内容,遵循从简到繁、从易到难、从单一动作到组合动作的教学原则,使学生循序渐进、逐步提高学习水平。在进行基本舞步动作练习的同时,还要注意素质训练、心理训练以及乐感训练。在教学中坚持少而精的原则,抓住所教舞种的精华,教重点,练难点。

在教学方法上,要处理好讲解与示范的关系,跟舞与带舞的关系。在体育舞蹈的教学中,教师应采取示范与讲解相结合的教学方法,这种结合的方法应该是“讲解——示范——练习——提示”这样一个反复的过程。只有这样才能使学生牢固记忆,逐渐熟练掌握各种连贯动作,从而展示出优

美的舞姿。

跟舞与带舞在双人舞中具有同样重要的地位。因此,在教学中不能忽视任何一个方面,应该同时传授,使学生掌握全面的技能。

(3)高校体育舞蹈课应以陶冶学生情操、提高学生综合素质为首要任务。体育舞蹈课教学,教师在教动作的同时,应注重培养学生认识美、追求美、展示美、热爱美的能力,这是由于体育舞蹈的艺术特征决定的。从教学之初起贯穿教学的全过程,教师都要强调学生培养一种意识,即舞蹈者要有用自己的身体运动、流畅的步伐、优美的姿态、愉快的表情与舞伴相互配合,一起向人们展示人体美和运动美的意识。只有具备了这种意识,才能最终够达到“以体传情,形神兼备”的境界。

从艺术心理学角度看,肢体线条的律动正是心灵意识流动的轨迹,是人的心理情态的展现。^[8]它能给与舞蹈者和欣赏者以自我精神享受,并陶冶人的性情,提高人的审美判断能力,有助于高尚人格的塑造。因此,教师在大学体育舞蹈课的教学中也应该注重对学生的审美教育,训练其举止,陶冶其情操,使他们能够自觉地按照美的规律处理一切事情,提高学习、生活、工作的质量。通过体育舞蹈的学习和锻炼,还要促使大学生们养成讲文明、讲礼貌的习惯,提高学生的综合素质,为精神文明建设作贡献。

参考文献:

- [1] 伏宇军,张良祥,张玲波.体育院系应增设体育舞蹈课[J].吉林体育学院学报,1998(1).
- [2] 闻一多.闻一多全集·说舞[M].北京:北京三联书店,1982.
- [3] 哈夫洛克·埃利斯(英).生命的舞蹈[M].北京:中国社会科学出版社,1994.
- [4] 库尔特·萨克斯(美).世界舞蹈史·序言[M].上海:上海音乐出版社,1992.
- [5] 毛诗序.中国文论选[M].上海:上海古籍出版社,1979.
- [6] 温友言,李志慧.中国古代诗歌评述[M].三秦出版社,1995.
- [7] 张清时.体育舞蹈[M].北京:北京体育大学出版社,1997.
- [8] 秦晓松.试析国际体育舞蹈语人体美[A].体操[C].北京:人民体育出版社,1992.

【编辑:周威】