



# 对石景山区部分中老年华尔兹动作编排特点的研究

何 美  
(北京体育大学)

**[摘要]**健康是人类追求的永恒主题。随着社会的发展和科技的进步,人们越来越关注自身的健康,并不断地探索研究健康之道。近年来,随着体育舞蹈在中国的快速传播,越来越多的中老年人将华尔兹作为日常健身娱乐活动。因此,本文以中老年人华尔兹编排的技术特点为研究对象,以期找出编排规律,科学地指导中老年人的健身娱乐活动。

**[关键词]**体育舞蹈 华尔兹 中老年人 编排特点 套路特点 动作技术特点

中图分类号:D64

文献标识码:A

文章编号:1009-914X(2011)12-0255-01

## 1 前言

### 1.1 选题依据

近年来,体育舞蹈越来越风行。从普通高校,到目前俱乐部、社区体育舞蹈的风行,越来越多的人,加入了体育舞蹈爱好者的行列,将华尔兹列入日常锻炼项目之一。

在北京,你会发现越来越多的中年人加入了体育舞蹈爱好者的行列。舞池边上,我们也可以看到一群群围着某老教练求教的新学员!华尔兹为什么会受到广大中老人的欢迎呢?在锻炼中,这些中老年到底喜欢什么套路的舞蹈呢?什么舞蹈套路适合中老年人的身心特点呢?目前我国中老年人华尔兹的编排中存在什么特点呢?

### 1.2 研究任务

通过录像资料、问卷调查法、数理统计法以及实地调查法,找出中老年人华尔兹编排中的动作技术特点,为中老年人广泛参与体育舞蹈健身提供正确科学的依据。

### 1.3 研究目标

通过问卷调查、录像、测量等方法,找出中老年人华尔兹编排的特点,揭示中老年人在进行锻炼时的内在规律,如基本技术的处理、成套动作的编排等,为中老年人广泛提供正确科学的依据,促进华尔兹在中老年人群中的发展。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

本文的研究对象是石景山区部分中老年人华尔兹编排的特点,调查对象是部分北京市进行华尔兹锻炼的中老年人。

### 2.2 研究方法

视频资料法、文献资料法、测量法、数理统计法

## 3 研究的结果与分析

### 3.1 中老年人华尔兹编排的音乐特点

音乐是舞蹈的灵魂,充分反映了舞蹈和音乐的关系。舞蹈需要根据音乐的元素(节拍和节奏)才能起舞。没有音乐,舞蹈如同人失去了左右臂,根本无法进行。要了解中老年华尔兹编排的特点,必然要对其音乐的选择,以及音乐的特点进行研究分析。

华尔兹舞曲旋律优美抒情,节奏了3/4拍,每分钟28-30小节。每小节三拍为一组舞步,没拍一步,第一拍为重拍。

通过对中老年选择25支华尔兹舞曲的仔细聆听,分析情况如下:

(1) 大部分中老年都是选择简单,节奏缓慢,鼓点强而易懂的舞曲。

(2) 舞曲的风格相同,但是通常都会配上中华民族的老流行歌曲词,更容易使中老年跳舞的同时,体会音乐,产生共鸣。

(3) 不同水平的练习者,对音乐的选择不同。中高水平的练习者,更多地选择专业的舞曲。

综合以上,发现中老年对华尔兹音乐的选择是由易而难,由简单到复杂,由大众化的乐曲到专业化的乐曲,同时说明了中老年并不满足于现状,而希望能进一步提升自己,让老年生活充满艺术的气息。

### 3.2 中老年人华尔兹编排的动作特点

中老年人华尔兹技术的编排特点,主要体现在编舞者对基本舞步的安排与处理上。通过对石景山区一百位中老年体育舞蹈爱好者的技术、步长、摆荡幅度、升降幅度做了大致的测量,数据如下:

在华尔兹中,舞者对重心,以及重心的幅度(从屈膝的程度),腿的正确运动,能够从步长反映出来。本文通过对100名石景山区经常进行体育舞蹈锻炼的中老年人的重心运动以及步长的调查,现状如下。

表1 中老年人在华尔兹的前进与后退技术中,重心与脚的移动情况

重心与脚的移动关系	挤压重心,出腿	无挤压,脚和重心同时动
人数	8	92
百分比	8%	92%

从表1,可以看出,在中老年人有92%是在没有身体重心的挤压,而直接出腿,向预定的方向前进,只有8%的中老年,会在挤压重心的同时,

由于重心的改变而出脚。

### 3.3 中老年人华尔兹编排的摆荡特点

摆荡是华尔兹舞蹈中,形成整个舞蹈风格中不可缺少的一环。摆荡的幅度亦与步幅密切相关。通过观察多支中老年人的华尔兹舞蹈套路,明显能感受到由于步幅的偏小,摆荡幅度亦很小。很多中老年基本以平行走部的感觉在运动,根本没有飘荡起来。

### 3.4 中老年人华尔兹编排的速度特点

速度是任何舞蹈编排不可或缺的一部分。华尔兹本身是一种慢节奏的舞曲,只有在旋转的时候,才会要求舞者以略快的速度完成。而通过观察中老年人的舞蹈套路,中老年做的最多的旋转是左右转步,而这2种舞步,是不需要以快节奏完成的。我们看到很多专业选手跳华尔兹有快速旋转,是基于高水平的运动员对音乐节奏和自身能力的处理。

### 3.5 中老年人华尔兹编排的关节幅度特点

关节幅度大小是限制着中老年下腰幅度和抬腿幅度。在中老年人华尔兹编排中,通常会编排一些要求女伴下腰、抬腿单足支撑的POSE。通过视频分析,发现90%的套路都会安排此花样。同时,由于女伴受到自身柔韧性,以及关节的灵活性有限,通常只会小幅度的摆POSE。摆腿或者抬腿的角度在30-60度之间,而下腰只是微微下板腰。

通过分析,中老年人在关节幅度上,存在普遍偏小的特点;同时下腰不是由于上身向上提拉,90%以上的中老年都是下板腰。这些特点,应该跟中老年的关节灵活性以及韧带的柔韧性密切相关,要求体育舞蹈工作者,在编舞蹈时,必须根据中老年的身体关节灵活性以及韧带的柔韧性,安排花样的样式以及花样范围,选择一些适合中老年人单独完成的花样。

## 4 结论和建议

### 4.1 结论

(1) 中老年人在选择华尔兹曲子的时候,选择范围较广,同时偏向于节奏明显,鼓点强的音乐,中高水平的便偏向于专业性强的曲子。

(2) 基本技术的简单化。步幅偏小、升降幅度趋小、摆荡幅度有限、缺乏摆荡,同时关节活动范围小,无托举、无快速旋转等既需要力量又需要速度的难度比较大的动作。

### 4.2 建议

(1) 体育舞蹈工作者在编排华尔兹时,应该结合中老年对自身身体控制情况,编排幅度大小适宜的舞步,在安排下腰和旋转动作时,必须结合音乐,让中老年有足够的节拍去完成动作。在讲究男女伴配合的花样中,应该以男女伴单独完成为主。

(2) 各政府相关部门,应该协助并制定健全的指导体系,帮助中老年进行体育舞蹈锻炼。

## 参考文献

[1] 吴谋、张海莉主编,《体育舞蹈的理论与实践》.复旦大学出版社.1999, 12 (1).

[2] 张清澍、陈瑞章、伏宇军等,《体育舞蹈》.北京体育大学出版社.1997, 5.

[3] 马鸿韬主编,《健美操创编理论与实践》.高等教育出版社.2004, 7 (1).

[4] 陈树德,《对体育舞蹈团体舞音乐编排的探究》[J].湖北体育科技,2000, (21): 69-71.

## 作者简介:

何美,1984年10月26日出生于湖北省,现北京体育大学研究生院2008级学生,专业是体育教育训练学,研究生方向是艺术体操和健美操。单位:北京体育大学, 邮编:100084。