

民族健身操的价值及应用前景

许爱梅

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘 要:“阳光体育工程”所倡导的全民健身精神,对体育教育事业的提升和发展提出了新要求、新目标。为积极配合和推动我国体育教育发展这一要求和目标的实现,在主动学习外来体育文化进步思想和技术的同时,应更积极地发掘我们传统体育文化,促进传统体育文化在现代社会发展中的维系和传承。民族健身操作为现代体操学科中的一个新的分支,在对民族传统体育文化的传承和发扬上独具优势和特色。民族健身操在“阳光体育工程”的贯彻和实践中将具有光明的发展前景。

关 键 词: 民族健身操; 民族传统体育; 阳光体育工程

中图分类号: G85 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)08-0064-04

On the value and prospect of national body mechanics

XU Ai-mei

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract: The spirit of nationwide fitness, which was advocated by Sunshine Sports Project, puts forward new requirements and targets for the promotion and development of physical education. In order to accelerate the development of physical education in our nation, we should initiatively absorb the new ideas and technology from foreign countries, and we should also excavate the excellent characteristics of our traditional sports culture so as to promote the preservation and generation of traditional sports culture in modern society. As a new branch of modern gymnastics, national body mechanics has its unique advantages and characteristics in carrying forward traditional national sports culture. The continuous deepening and perfection of national body mechanics research provides a new development space for the gymnastics in our nation, therefore, it has a bright prospect in the implementation and practice of Sunshine Sports Project.

Key words: national body mechanics; traditional national sports; Sunshine Sports Project

2006年4月29日新华社报道:“全国亿万学生阳光体育运动”活动全面启动,由国务委员陈至立在北京主持启动仪式。“全国亿万学生阳光体育运动”是在中共中央指导下,由国家体育总局、国家教育部、共青团中央联合推动的一项旨在引导青少年树立正确的健康理念,号召全体青少年积极参与体育活动的全民健身体育工程(以下简称“阳光体育工程”),是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。“阳光体育工程”的实施需要学校以及体育教育工作者改变教育观念,真正在包括学生在内的群众体育参与的广泛性、深入性和保障性上下工夫,通过行

之有效的体育锻炼方案和实践行动,使我国公民身体素质和健康水平切实得到提高。

《全民健身计划纲要》指出:“要在民族地区开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。”《中国体育改革与发展纲要》也提出:“进一步发挥少数民族地区的优势,开发民族体育资源,做好民族传统项目的挖掘、整理和推广工作。”而“阳光体育工程”突出和强调全民健身的思想则与之完全一致。这就意味着我国当前在政策指导、实践战略上,为民族健身操这一具有浓厚地域文化特色和广泛群众基础的体育锻炼项目的研究、开展和推广,开辟了更广阔

的发展空间。事实上，民族健身操作为现代体操学科中的一个新的分支，近年来在我国体操事业的发展中已是独树一帜。

本文试图从民族健身操对传承传统文化的研究入手，借助首届全国民族健身操比赛期间所开展的调查以及专家研讨意见、比赛视频等资料，思考和展望民族健身操在“阳光体育工程”中的发展前景。

1 民族健身操可以成为传承传统文化的载体

我国的民族传统体育有着悠久的历史 and 鲜明的特色，内容丰富多彩，形式多种多样。民族传统体育既是少数民族群众强健体魄的重要方式，也是沟通情感、加强交流的有效途径，是群众体育的重要内容。现代体育的发展，离不开传统体育固有的人文基础与实践经验的支撑，因此，现代体育应该是在民族传统体育文化传承基础上发展。在运动方式、技术结构、规则等方面的改造，则应汲取传统体育文化的优点和特色。而以创新性的传承形式、手段、途径和载体的出现，则赋予了传统体育文化以崭新的现代意义。

民族健身操是我国少数民族传统体育运动表演类新兴项目之一，有独立的评分规则和评分方法，其内容是由我国各族人民根据当地劳动、生活和健身的习惯动作编排而成，在音乐的伴奏下演绎，具有民族性、体育性、观赏性。在我们这样一个多民族的国家里，每个民族都有自己不同的生活特点和风俗习惯，而民族健身操无论是从其内容构成还是表现形式来看，都是对各民族不同风格、不同特色的生活动律的提炼，具有各民族自己浓厚民族文化内蕴，承载着厚重的民族文化积淀。

首先，民族健身操的形成和存在方式，深刻反映着各民族的民俗风情、生活情趣。长远的地域文化历史和扎实的群众实践基础，为其今后的生存与发展提供了更广阔的舞台和更具潜力的发展空间。例如，在音乐的选用上，不同地域不同风格的民族音乐旋律、惯用节拍融汇于体操编排中，带出每个民族迥异的劳动审美情趣和艺术表现个性，激发创作人无限的灵感想象和创作潜能；在动作的选取和编排上，则主要表现为生产、劳动的情景，或模仿动物，或用刀和棍等器械表现狩猎和防卫等，具有浓郁的生活气息和现实映照。少数民族原生态的传统体育和艺术形式，为编排创作本身提供了左右逢源、取之不尽的原始素材；在服装穿着上，运动员选用本民族适合于运动的传统服装上场，色彩斑斓，风情各异，赋予此项运动极强的民族性和观赏性，使民族健身操无论是在国内舞台还是在国际舞台上都极其引人注目。

其次，民族健身操作为现代体操学科中的一个新的分支，开拓思维，创造性地提取各民族拥有健身优势因素的动作，具有节拍鲜明、动作优美、活力十足等特点，非常适合大众娱乐健身。目前，民族健身操分徒手健身操和持轻器械健身操两大类，整套动作时间一般为4 min20 s至4 min40 s，要求内容健康、动作清晰、巧妙连贯、起伏中有高潮、律动鲜明富于美感，具有较强的操化动作特征，符合人体运动的生理规律。在操演过程中，可根据自己的民族特色和身体条件，选择不同风格的编排类型，或舒缓轻柔，或剽悍雄壮。它能满足不同运动量的需求，除了具有运动锻炼、强身健体的效果外，在发展人的协调性、灵活性、优美舒展正确的身体姿态及增强音乐节奏感方面，同样效果显著，因此具有较大的普及和社会推广价值。

再次，民族健身操的推广对增强中华民族文化的凝聚力有着积极的推动作用。在中华民族发展的历史长河中，中华文化成为了我国各民族、各地区在各个历史阶段形成优秀思想成果贯通融合与综合的总汇。正是对于中华文化的认同，海内外华人才能够产生血浓于水的亲情与亲和力，能够产生共同奋斗的吸引力，能够产生团结合作的文化基础，构成中华民族文化凝聚力的核心内蕴。在今天，我们通过推广普及民族健身操，正是从体育的角度全面弘扬中国各民族优秀的传统文化，认同各民族各自的文化优势和共有的文化标志，这对于增强中华民族的精神认同感和向心力，促进中华民族与世界各民族的合作交流，无疑具有重要的现实意义。

2 民族健身操是一项便于在少数民族地区开展的项目

2.1 少数民族日常生活和活动形式、特点奠定了民族健身操的基础

少数民族在日常生活中需要抒发情感时，人们多选择唱歌跳舞，而在喜庆的日子里，他们（族、村）也以载歌载舞的形式举办活动。这就说明少数民族在日常生活和传统节日中，民族舞蹈、文艺表演是主要的活动形式，而各类民族节日则是表现少数民族传统体育文化的重要窗口。每逢节日来临，各式各样的体育文娱活动是他们一种重要的情感抒发形式。因此，节日也就成为其表现和弘扬民族传统体育文化的重要时机，也奠定了民族健身操开展的基础。而如果将这种因素固定和物化在体育形式和体育活动中，人们在参加体育文娱活动时，以欢度节日时那种积极向上的心理状态，满怀祈求风调雨顺、国泰民安的良好愿望，充满希望、互相祝福、讲究团圆的传统情绪，会极大地增强一

个民族的凝聚力和向心力。这种影响,还是潜移默化的、深刻而深远的。

2.2 民族健身操模式因能体现民族传统体育文化内涵而得到广泛认可

民族健身操能够体现民族传统文化内涵和民族体育的特点,是毫无疑问的。几乎所有的被调查人员都认为:设置民族健身操比赛以发扬民族体育文化,是切实可行的。其形式,对囊括各民族的(包括舞蹈在内的)各项生活元素,表现各民族特有的生活和活动场景以及思想感情,有着较大的作用和发展空间。

超越性是文化的本质特征,文化现象只有在其超越中才会获得自身的规定。体育所蕴含的超越性最直观表现在体育运动过程中,自然进程赋予人的各种潜在素质都被从“沉睡”中唤醒,使天赋和潜能得到充分的发挥,从而不断地挑战与超越极限,这不仅表现在竞技运动中,即使在大众性健身活动中,也同样反映出每个个体对自身诸如体质状态、生存时间(寿命)等的超越。在民族健身操的练习运动中,人们可以暂时忘却生活中各类法则桎梏,投身于一种身体在音乐中律动而产生超越体验,以特定方式进行情感和思想的交流,达到身体与精神的升华。肯定民族健身操的内容和形式是适于在少数民族群众中推广的。

2.3 民族健身操对不同的年龄、性别和职业的人群具有较好的适应性

少数民族人群日常用于锻炼身体方式主要为舞蹈,每天用于健身娱乐的时间以60~90 min为主,大部分人都喜欢与其他人一起进行健身娱乐活动。在调查中,我们了解到参加首届全国民族健身操比赛的运动员来自十几个不同民族的各个不同领域,他们的年龄在10~50岁,男女比例接近。这些运动员在日常生活中大部分都喜欢舞蹈健身,而且喜欢以群体活动的形式参与,这与他们的民族群居生活特点有关系。

少数民族生活的各种文化活动,如劳动生产、日常生活、礼仪风俗等的场景,往往通过各类大型的舞动活动来表现。在充满个性的民族乐器的伴奏下,来自不同阶层、不同职业的男女老少皆可边唱边跳,从几十人、几百人到上千人,群情激昂,且歌且舞,往往一跳起来就通宵达旦。这类大型的群众活动已成为各民族民间生活中的常景,其中丰富多彩的少数民族舞蹈元素成为了民族健身操创编的主体来源,而经过艺术提炼、完善和创编后的民族健身操反馈并普及到少数民族的人民中去,得到的是更高的艺术与生活的超越,由此形成了一个良性的发展循环。

3 完善民族健身操运动规则,加大民族健身操推广力度

3.1 完善比赛规则

在举办的2005年全国首届民族健身操比赛中,根据2002年国家体育总局群众体育司、国家民族事务委员会文化宣传司审定的《少数民族传统体育项目竞赛和表演规则及裁判法》和《中国大众健美操评分规则》,课题组初步制定了《2005年全国首届民族健身操竞赛规则(试行)》,成功地在比赛中进行了尝试,并取得了良好的效果。

在举办的2005年全国首届民族健身操比赛结束后,课题组组织了民族事务工作领域、民族舞蹈领域和健美操领域的专家教授以及各参赛队领队、教练员,召开了民族健身操比赛研讨会,并通过对首届全国民族健身操比赛的全程录像分析,通过更深层次的采风调研,几经易稿,最终确定了《民族健身操比赛规则》、《民族健身操裁判法》。随后,课题组协助广州市政府成功申报民族健身操成为第八届全国少数民族传统体育运动会的表演类独立比赛项目,为民族健身操的推广作出了重要贡献。

3.2 加大民族健身操的推广力度

民族健身操是一种以各民族舞蹈、日常劳动生活常态和体操相结合的大众式有氧体操运动。不同民族体育和艺术活动各具特点,动作和节奏有的舒缓轻柔,有的雄浑奔放,在其本民族的音乐伴奏下完成,锻炼效果和艺术效果会更好。民族健身操并不要求学习人员具备较强的身体素质,有基本活动能力即可参加训练。通过在2005年首次民族健身操比赛进行的“民族健身操运动强度研究”的结果显示,成年人安静心率为 (63.7 ± 6.8) 次/min,运动后即刻心率达到 (164.8 ± 24.97) 次/min,强度达到中高强度,运动后6 min心率为 (75.5 ± 20.8) 次/min,基本恢复安静。少年运动员的安静心率为 (68.2 ± 3.6) 次/min,运动后即刻心率达到 (120 ± 29.4) 次/min,强度属于中低强度,运动后6 min心率为 (70.5 ± 4.7) 次/min,心率基本恢复正常。这就是说民族健身操可以有选择性地在不同地区人群中试验推广,学生是其中一个很重要的推广对象。目前,体育教学在其教学模式、教学内容及教学方法上都在探索新的改革方向,如果结合“阳光体育工程”的开展,将民族健身操纳入常规教学课程,势必激励广大学生对民族健身操学习的积极性。

如何针对少数民族文化的特点及学校教学优势,按照全面发展的要求,在有限的学时里,在教学内容和方法上满足学生们对民族健身操知识、技术、技能的感知,推动民族健身操的健康发展,将是继续探索、

研究和尝试的课题。

开展课余活动、宣传表演、比赛交流等形式也都是推广民族健身操的积极举措和有效的载体。国家体育总局局长刘鹏在《发挥体育部门作用切实推动青少年体育工作》中提到“要进一步加强体育科学研究，积极研发和推广适应青少年特点的体育锻炼项目和健身方法，发挥社会体育指导员的作用，为青少年学生参加体育锻炼提供科学的指导”。民族健身操将以一种新的形式成为青少年体育锻炼的新项目。目前，云南、福建、广东等部分省市以全国第八届少数民族传统体育运动会即将举办为契机，在2006年相继举办了民族健身操的培训班、比赛或表演，以推广民族健身操、宣传民族传统体育文化为依托，致力于“阳光体育工程”理念的延伸和深化。

4 民族健身操在“阳光体育工程”中将具有光明的发展前景

少数民族民众热爱歌舞形式和体育活动，但有些内容技巧性过强，不易普及，或民族民间文艺歌舞色彩过于浓厚，体育锻炼因素略显不足。通过有氧健身的锻炼平台，以民族健身操的形式进行锻炼可以较全面地满足锻炼需要，康乐身心。

民族健身操既保存了民族的风情个性，又增强了体育的实效性，并兼具强烈的艺术特性，易于吸引广大民众中的不同人群走向健身场、走进大自然、走到阳光下。积极响应“阳光体育工程”的口号，按照教育部提出的“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的精神，广泛而深入地开展实践全民健身锻炼战略。因此，作为一项非常有益于普及推广的全民健身项目，在提倡“阳光体育运动”的大舞台上，民族健身操将以新生力军的姿态获得其不容忽视的重要位置。

作为体育教育工作者，我们应身体力行，勇于实践，积极挖掘整理和加大研究力度，尽快推出适合不同人群身心特点、生活水平、社会文化心理和地域特征的民族健身操实践方案，通过深入基层的实践行动，创造出各种令大众喜闻乐见的民族健身操作品，以适

应现代社会健康生活的高标准、高追求。尽管目前民族健身操还处在起步阶段，但我们相信，通过大家的不断的探索和创新，民族健身操的发展和完善必将适应更广大人民群众的需要，国家的“阳光体育工程”也必将会得到切实的贯彻和实现。

参考文献：

- [1] 刘少英.北京奥运会给华夏民族传统体育带来的契机[J].体育文化导刊, 2005(12): 36-37.
- [2] 汪海涛.民族文化认同与民族传统体育转型发展的思考[J].体育文化导刊, 2005(11): 15-16.
- [3] 陈颖川, 刘建军, 吉建秋.传统体育文化的现代抉择与人文精神的复归[J].天津体育学院学报, 2005, 20(2): 85-87.
- [4] 杜熙茹.对民族健身操进入第八届全国民族运动会竞赛项目的可行性分析[J].哈尔滨体育学院学报, 2006, 21(2): 28-30.
- [5] 李琪, 李萍.民族传统体育项目走向世界应具备的特点[J].体育文化导刊, 2005(2): 48-49.
- [6] 国家体育总局.少数民族传统体育项目竞赛和表演规则及裁判法《民族健身操比赛规则》、《民族健身操裁判法》[S].广州: 广东人民出版社, 2007: 499-505.
- [7] 胡小明.民族体育[M].桂林: 广西师范大学出版社, 2000.
- [8] 邓树勋.运动生理学[M].广州: 高等教育出版社, 1999.
- [9] 梅峰.少数民族传统体育与全民健身运动[J].宁夏大学学报: 人文社会科学版, 2001, 23(4): 111-113.
- [10] 赵昌毅.中国少数民族传统体育运动发展展望[J].北京体育大学学报, 2000, 23(1): 11-13.
- [11] 全国少数民族传统体育运动[EB/OL].<http://www.Ndnc.gov.cn/datalib/2003/CultureSportsActive/DL/DL-20031120133708/>.
- [12] 刘鹏.发挥体育部门作用切实推动青少年体育工作[N].中国教育报, 2007-05-30.

[编辑: 李寿荣]