

当前民族健身操推广过程中民族文化内涵 解读现状分析

刘爽

(云南民族大学体育学院 云南昆明 650000)

【摘要】民族健身操作为我国最新兴起的一个体育项目,在我国人民当中受到了大部分人的喜爱。民族健身操是在我国少数民族舞蹈的基础上融合了国外的健美操动作和步调形成的新型健身操。它独特的健身方式和文化内涵使人们被吸引的主要原因。目前,我国的民族健美操属于推广的前期阶段,流行起来的时间并不长,还没有找到民族文化和外来文化融合的平衡点。所以,我们还要采取多种方式发掘我们的民族内涵,准确定位民族健身操的人文等价值。在目前的推广活动当中,对于文化的解读不够充分,导致我们现在对以优秀传统文化的传承效果不够理想。所以在推广过程中,我们要重视对于文化内涵的解读,从而实现优秀传统文化的传承与发展。

【关键词】民族文化;健身操;现状分析

DOI: 10.18686/jyfzy.v2i11.31606

民族健身操是将我国少数民族舞蹈文化和国外健身操文化结合的一种运动新形式。在我国少数民族当中很早就将民族健身操变成了传统体育表演的必备节目,民族健身操具有很强的民族性、观赏性和竞技性。并且民族健身操的腿部动作以健身操步伐为主,上身动作以民族特色舞蹈动作为主,整个健美操的动作具有很强的节奏和韵律,可以达到让参与运动的人达到有氧健身的目的。我国广州在2005年就举办了首次全国少数民族健身操比赛。自从2007年开始,民族健身操就成为了少数民族运动会综合类竞赛表演节目。并且在国家的重视下,有相关专业领域的专家们组成了专门的创编团队,进行民族健美操的编创和发掘。

1、民族健身操的创编

民族健身操是在各个民族传统舞蹈的基础上进行编辑创新的。所以,民族健身操的编舞都是由各个民族舞蹈专家亲自组织进行的,在编辑完成后代表地区参加相关比赛和表演。目前我国的民族健身操编创是在中央民族大学李俊怡老师等人的带领下进行的,推广较为广泛的作品有《藏族舞蹈健身操》和《我们美丽的家》等等。

根据民族健身操这十几年的发展情况来看,在民族健身操当中融合的少数民族舞蹈元素正在逐渐由单一的少数民族变成多民族舞蹈融合发展。比如最新的民族健美操作品《我们美丽的家》中就融合了是多个少数民族的舞蹈动作和元素,内容丰富多彩,为锻炼者带来了更多的运动形式,满足了每位运动者的不同需求,更加可以吸引健身操练习者的兴趣。民族健身操在音乐的选择上通常采用民族音乐或是根据动作来编定相应的音乐,通常将节奏控制在20~24拍/10秒,能够让锻炼者的心肺功能得到有效的训练,从而达到锻炼身体的目的。在音乐的选择上,通常选择节奏明朗欢快的曲子,给予训练者精神上的享受。

2、民族健身操推广过程中文化内涵解读现状

根据这两年民族健身操的发展变化看来,民族健身操未来的发展趋势必然是多民族舞蹈文化的融合。所以一套完整的民族健身操中包含着大量内容,民族舞蹈动作复杂,富有文化内

涵。在学习的过程中学生们会花费大量的时间才可以学会一套完整的健身操。现在的教学模式只有健身操舞蹈动作的讲解,很少提及到健身操中涉及的少数民族文化知识,根本无法实现文化传承和发展的目标。当然,不是所有的培训和讲解都是对于文化内涵的传承,在对与不同的场景、教学老师和参与学习的人,对于授课的要求也是不一样的。下面,将从文化内涵的传承解读方面进行剖析。

2.1 民族文化内涵的初略解读

在一套完整的健身操当中通常由7个组组合而成,在这7个组合当中一般有1至2个组合是由6×8个八拍或者是8×8个八拍,其他组合都是4×8个八拍组成的。在音乐的选择上,民族健身操的音乐速度持平在每10秒20至24个节拍之间。但是一套民族健身操的培训往往在三天时间内完成。在短短三天的时间内,想要学会内容复杂的动作学习,还要能够动作流畅地跟上节奏较快的音乐,对大部分人来说难度巨大。因为以上原因,培训很容易就会变成对于学员们快速记忆能力的考验和反复的机械练习。在这样训练几天后,学员们都身心俱疲,没有多余的时间和精力去了解健美操背后涉及到的少数民族舞蹈知识内涵了。这些参加培训了的学员,只是知道了民族健美操和其他健美操之间是不一样的,但是在说出具体哪里不一样时,有说不出个所以然来,不清楚这一套操中涉及了那些民族或是那些民族舞蹈动作。这是现在大多数的民族健身操学习者的状况。

比如说,《我们美丽的家》这个健身操用时三分九秒,其中涉及了十几种少数民族舞蹈要素,共有7个组合,其中第二、第五和第七个组合是8×8个八拍。整个健身操给人的感觉非常的活泼轻松,但其整体难度较高,在为期三天的培训中,尤其是在第三天的学习中,已经出现记忆疲乏混乱的情况了。由于培训时间短暂,授课教师由于自身任务量重,就会集中时间为学员讲解动作和让学员练习,对于文化内涵方面很少提及,这对于参与培训的人员来说非常遗憾。

2.2 民族文化内涵的中等层次解读

让学员们了解一套民族健身操中涉及到的民族舞蹈元素,比如这套操中这个部分属于傣族舞蹈,另一部分属于蒙古族舞蹈元素是很有必要的。因为参与培训的多为老师或是教练员,

如果在学习时就没有了解过这部分内容,那他在日后也会一知半解。在舞蹈练习后还能够自行查询学习一套健身操中涉及舞蹈元素的人可以说是凤毛麟角了,只有这一部分的人查询了,但是也不能保证他们记住了多少,所以教学效果并不理想。一个人想要了解其他民族文化的知识,当地交通、资金和时间就是他最大的障碍,即使他到达了民族聚集地,但有可能和当地语言不通,以及对当地生活方式的不了解造成无法很快了解当地的风俗人情。所以,用这样的方法来了解健身操中的文化内涵显然是很难实现的。

2.3 民族文化内涵的深层次解读

在对文化深层次的解读应该是了解每一个动作的归属,还应该知道它是如何产生的,是来自该民族的生活习惯还是其他原因,以及这套动作体现了怎样的思想感情。而能达到这一要求的就只有那些编创民族健身操的专家们了,他们在每套动作的创编之前都会进行非常详细的资料挖掘和整理,在这个过程中是他们了解了每个动作的来源及背后意义,只有这样他们才能在原有基础上进行创新和改变形成一套新的作品。

3、民族健身操应该采取的推广模式

3.1 强化定位、充分挖掘民族文化经济价值

一个民族的民族文化,是长期从一个民族的生活习惯、宗教信仰和民族观念当中沉积出的精华,源远流长。而我国的民族健身操是将传统民族舞蹈元素与西方健身操相结合产生的,是具有很强的中华民族特色的,体现了我国少数民族的文化特性。我们要充分发掘民族健身操的文化特性,深入研究民族文化,实现在民族健美操当中对于少数民族传统文化的传承和发展。中国的民族体育文化历史悠久,文化底蕴丰厚,体育项目与民族特色节日、宗教活动融合而成的文娱项目众多,为体育项目带来了新的活力和生机。民族健美操的内容多变,我们要深入发掘其经济价值,推动少数民族风俗与体育文化相融合,开发周边产品。比如,我们可以为民族健身操设计一个吉祥物,并大量发售吉祥物公仔海报,以此来宣传民族健身操。在未来的消费市场上,民族健美操的经济价值会快速提升。在传承过程中我们要充分促进民族经济价值,为民族健美操的大面积推广打下根基。

3.2 创新理念、充分挖掘民族健身操的人文价值

中国传统民族文化具有极强的人文精神。首先,我们要充分发掘民族健身操当中健身、休闲和娱乐价值。我们要坚持开展以强身健体为目标,将身心愉悦作为向导,在全民健身的号

召下充分发掘民族健身操的价值所在,形成集娱乐和锻炼为一体的民族体育健身项目。其次,要探索民族健身操的人文和社会价值。在推广民族健身操的过程时,要将民族文理解透彻,在民族的价值取向和人文价值的基础上积极推展体育活动,激发民族健身操的人文价值和独特魅力。

3.3 推进创新、打造民族健身操特色精品

民族健身操要坚持在弘扬少数民族优秀传统文化的基础上,不断地推陈出新。结合当地民族特色创建精品特色民族健身操。可以在大家都了解的民族音乐基础上进行民族特色和健身操的结合,让大众更加容易接受。首先,我们可以增强民族健身操在广告媒体中的曝光度,增加人民群众对于民族文化的认同,比如我们可以在地铁的小电视上投放相关的广告,人们在乘坐地铁期间,经常会感到无聊随意看看,这时就无形的增加了民族健身操的曝光度。其次,学校在发展民族健身操中的占据着重要地位,学校可以培养一些专业的体育教师,搭建一些专门体育器械,以此来吸引学生们参与到民族健身操的锻炼和创作当中。这些都有利于学生对于传统民族文化的深入了解,增强学生的民族自信和打造氛围良好的民族体育文化。

3.4 争取多方位支持,推进民族元素和健美操的融合

我们在推广民族健身操的过程中,要积极争取社会上的力量或是官方力量的支持,增加民族健美操在社会上的适应性。首先,在推广健美操的过程中可以取得政府的政策和资金支持,在政府的带领下将民族健美操向社会推广。其次,要加大对于民族健美操的宣传推广力度,可以组织对于民族健美操感兴趣的锻炼者和相关教师去少数民族聚集区实地观察学习,将少数民族独特的文化引进来。协调学校、学生和社会三者之间的关系和力量,最大力度的发掘民族健身操的社会教育意义和文化传承属性,进一步增强民族健身操的娱乐性、健身性等附加功能。最后,我们要认真钻研自己所选择的民族歌曲和舞蹈等的文化特性,深刻的理解其中涉及的劳动习惯和礼仪风俗,提高民族健身操的普及程度。

4、结语

民族健身操是中华传统文化适应时代变革的产物,是传统文化的重生。民族健身操的普及和发展承担着传播传统文化的重要意义。所以在传播民族健身操的过程中,必须要重视对于文化内涵的理解,否则就是增加了健身操动作而已,达不到实现传承文化的重要意义。

参考文献

- [1] 李俊怡,胡悦,方征.论民族健身操在学校开展的前景——以中央民族大学为例[J].体育文化导刊,2008(1):95-97.
- [2] 刘柳.试论民族健身操的创编[J].体育文化导刊,2015(11):29-32.
- [3] 刘叶.民族健身操的创编理论与应用研究[D].武汉体育学院,2012.
- [4] 朱性民.民族传统体育文化的传承——民族健身操[J].体育科技文献通报,2010(7):15-19.
- [5] 黄咏.民族健身操与健美操之比较研究[J].贵州民族学院学报,2008(5):190-192.
- [6] 黄爱鑫.高校民族健身操教学存在的问题及对策研究[J].科教文汇(中旬刊),2015(04).
- [7] 徐立宏,刘红梅.民族健身操教学中的民族元素的探索分析[J].亚太教育,2015(21).
- [8] 符雪姣.民族健身操在民族预科教育体育课程中的教学探讨[J].体育科技,2014(06).