

民族健身操在学校体育课中的开展前景分析

刘爽

云南民族大学体育学院 云南昆明 650000

【摘要】 民族健身操是我国近几年在学校开展的新兴民族传统的体育项目。它是由西方健身操结合我国特有的民族舞蹈最终形成的运动，它是集表演性、观赏性于一体，具有易于参与和锻炼效果好的优点。学生通过民族健身操不仅可以提高身体素质、令身心愉悦，还可以体验到少数民族特有的民族风情。在学校里开展民族健身操，为体育课融入新的课程内容，在增强学生的身体素质时，也将学生的身体协调性、节奏感和灵敏性有效提高。最重要的是能使学生了解到我国少数民族文化，增强民族间的情感融合，有利于将少数民族传统文化继续弘扬和继承下去。本文将对民族健身操在学校体育课中开展的特点价值和前景进行探究分析，为学校开展民族健身操提供有效的参考。

【关键词】 民族健身操；学校；体育课；开展前景

民族健身操在学校体育课中展开时，保留了少数民族特有的风情，民族舞蹈完美的与有力强健的健美操结合在一起，形成一个新型的体育运动。它的编排也非常具有观赏性，例如服饰、音乐和动作上都极力呈现出少数民族的特色，令学生的新鲜感和好奇心都得到了极大地满足。学生的身心健康在民族健身操的锻炼中得到了有效的促进，也使学生对少数民族的文化加深了了解。民族健身操在学校开展具有积极的促进作用，一方面是学校的体育教学丰富多彩，使课堂的内容形式变得多样化；另一方面使学生更加充分了解民族文化进而促进了民族大团结。学生的身心健康发展和体育精神需要学校积极有效的培养，对此，在学校开展民族健身操具有重要的积极意义。

一、民族健身操的特点

1. 民族性

民族健身操，首要的一个前提条件就是具备民族性，具备民族新的民族健身操才能继续去发展其他的特性。地理位置、风土人情和生活习惯等都是民族文化发展独特的重要因素，因此，特色的服饰、动作和音乐等是民族健身操所要呈现出来的具有民族本土文化的特征。民族健身操的民族性地位不可改变，学生在学习民族健身操时要尊重民族文化，并且还要将优秀的民族文化和发扬下去，这也是不同与普通健身操的关键所在。

例如，蒙古族健身操《火红的萨日朗》，它的音乐热情奔放、欢快有力，充满着蒙古族特有的草原风情和生活气息。在动作方面里，丰富灵活的肩部动作，时而柔韧、时而沉稳的双膝动作，再加上身体的各种摆动，将普通的健身操变得如蒙古族一般浑厚有力、含蓄而又豪迈，充分调动了学生在体育课堂的学习积极性^[1]。

2. 艺术性

民族健身操具有艺术性。它是相结合了少数民族舞蹈的特有动作和西方健美操有力的操化动作，绚烂多彩的民族服饰和音乐极力的渲染加持，令健身操的动作在具有民族性的同时也有了新的优点。民族健身操在开展时就已经减去了具有技巧性和难度较大的动作，剩下简单易学却又不失于民族美感的动作，而且根据鲜明的音乐，在设计动作时，使其更加的流畅和具有感染力。学校在体育课堂开展民族健身操的过程中，使学生的身体不仅得到了锻炼，还享受了具有美感的艺术性健身操，极大满足了学生的身心健康。

3. 普适性

民族健身操具有普适性。简单易学和节奏鲜明使设计民族健身

操的动作优点，学生在练习时非常的容易，而且他的活动方式也多种多样。在体育课时，教师可以用他来调动学生的学习积极性，学生在平常的生活里也可以用它来锻炼身体，在学校举办的活动里也可以进行娱乐的开场表演。我国是一个极56个民族为一体的大国，民族风格都各具特色，教师在开展体育课堂时，可以根据学生的喜好和身体素质提供多样的民族健身操给学生选择，然后分成几个小组进行比赛，使每个学生主动参与到课堂中，这也使得民族健身操在学校体育教学中更好地开展^[2]。

4. 节奏性

民族健身操具有节奏性。这项体育项目的主要手段是身体练习，在音乐里开展运动，节奏性特征比较强。保持原有的民族音乐特色是开展民族健身操的前提，调整的音乐节奏和速度与健美操的律动更加融合。民族健身操的锻炼在具备较强节奏的音乐和动作下更加的具有感染力，使得练习的观赏性更强。

二、民族健身操价值分析

1. 身心健康发展价值

学校在体育课堂中开展民族健身操时，可以根据学生的身体素质、学龄阶段和兴趣爱好的因素为他们提供丰富多样的民族健身操。例如，身体素质较强的学生可以选择蒙古族健身操，动作强度较大、身体伸展较强，这使得学生的心肺功能和呼吸系统得到有效提高。身体素质较差的学生可以选择傣族健身操，傣族健身操蕴含了傣族舞蹈的优美、含蓄和轻盈，身体素质较差的学生就可以很轻易的学习健身操^[3]。因此，学生在进行民族健身操练习时可以根据自己的身体情况选择不同的风格，学生在练习自己喜欢的民族健身操时，不但可以将学习的兴趣激发出来在心理上得到满足，增强自信，还能增强自己的身体健康。学生还可以练习民族健身操来释放学习中的压力，使身体机能得到良好的调节，提高学习效率。所以，民族健身操在不仅能提高心肺功能、强身健体，还能促进学生主动参与到体育教学中，达到学习好和身体好两不误的良好效果，具有较强的身心健康共同发展的重要价值。

2. 具有美学意义的价值

一颦一笑、一含一收的动作在民族健身操上体现得淋漓尽致，美丽的姿态使学生充分感受到了民族的风土人情和所表达的寓意。具有美感的动作使得学生能够很容易的感受并融入到少数民族当地人的生活习惯中，绚丽多彩的服饰代表了少数民族特色，充分体现了少数民族的审美水平和古老的发展历史，各具特色的音乐是每个民

族都极具典型的代表,它能让学得分清楚哪种风格属于哪个民族。民族健身操整体上的编排都具有优美、节奏轻快、动作律动强的特点,给学生的感官上带来强烈的震惊感和满足^[4]。

例如,傣族健身操,在动作上保留了傣族舞蹈特有的三道湾和孔雀手型,音乐是优美、轻缓且动人的节奏,服饰则是傣族特有的绚丽多彩的贴身裙装,极力体现了女子优美的体态。结合健身操的动作,四者完美的将具有强烈民族风格的民族健身操展现了出来,在一定程度上吸引学生们主动参与到体育课堂中进行学习。

3. 文化传承与发扬的价值

每个民族都有自己的民族文化,它是历史发展的智慧结晶,每个民族的意志、追求与情感都是凝聚起来的,对维护与加强每个民族之间的联系有着十分重要的积极意义。我国作为一个多民族的大国,每一个民族的风土人情和生活习惯都是独具特色的,民族健身操在不同特色和风格上从表现形式和内容结构等方面对民族文化进行了提炼,将各民族文化的特有内涵呈现了出来。学生在练习民族健身操时,更加加深了对各个民族的生活与民俗的了解和感受,将民族健身操所具备的文化内涵发扬出去,更好地继承中国优秀的民族文化^[5]。

三、民族健身操在学校体育课中开展的前景

1. 对民族文化进行弘扬

在学校体育课中开展民族健身操,使得民族文化的存在形式和健身操的活动形式越来越多样化,在体育项目中也能深刻的反映各个民族的民族风格和生活习惯。每一种民族文化都有它的历史延续性,不同地域的民族呈现出不同的民族风格、民族乐器和音乐旋律,健美操在风情迥异、绚烂多彩的民族文化里对少数民族的生活进行了再现,使得体育与艺术相结合的民族健身操具备了传承与发扬的历史文化意义。在学校体育课中开展民族健身操,一方面能让学生深刻体会我国少数民族丰富的优秀传统文化内涵,另一方面使学生深刻感受到我国各个民族传承下来的优秀传统文化艺术,增强学生对民族同胞的了解,继而增强民族团结友爱的精神和爱国热情^[6]。

例如,典型的民族健身操有维吾尔族健身操、蒙古族健身操、

傣族健身操、土家族健身操和藏族健身操,他们都将本民族特有的舞蹈元素合理的融入到强韧的健美操中,每一个动作都具有了少数民族的风情和韵味,充分调动了学生在体育课堂上学习的积极性,也对学生发展和继承民族文化有了积极的促进作用。

2. 与当代学生的心理需求相符合

民族健身操是在传统的体育文化基础上进行创新的一项体育运动项目,将各个民族的文化特色与现代流行的健美操的运动时尚元素进行完美的融合,在有氧运动的基础上对各个民族舞蹈的优美动作进行操化,改变与完善了对力与美的呈现,摆脱了固有的传统体育发展模式,将优秀的传统体育与现代运动方式进行有机的结合,对学生起到强身健体、陶冶情操、拥抱自然的积极作用,充分满足了当代学生的诸多需求^[7]。

3. 构建特有的体育群体文化

“校园体育文化”这个概念在很早以前就有人提了出来。校园体育文化,顾名思义就是在学校范围内的实践活动,以及所体现出来的关于体育的物质财富和精神财富的总和。校园体育文化是把文化和体育相互融合的一种新文化,需要师生在社会、教育、文化和经济中共同营造的一种文化现象。学校要把各个体育项目作为体育课程的重要内容,民族健身操就是其中的一项,它将民族性、体育性、普适性和观赏性等四个特征集为一体,在学校体育课程开展时,它呈现出来一种特殊的文化内涵,在学校里为学生构建了一种全新的体育群体文化。

四、结语

总之,在学校体育课中开展民族健身操对学校教育及学生本身具有积极的作用,但它现阶段还是一项新型的体育运动项目,融入的民族舞蹈文化也是悠长历史、丰富多彩,想要更好的继承与发扬,需要全校师生的共同努力。虽然还有一部分的师生在体育项目上没有了解和掌握民族健身操,但是,许多的实践活动都充分证明了民族健身操在学校体育课堂开展的前景是广阔的,对于弘扬和促进我国的优秀民族传统文化与精神文明的建设都具有重要的积极作用^[8]。

参考文献

- [1] 陶瑜,李晶晶,廖帮进.高校民族健身操教学问题与措施分析[J].科技资讯,2017,15(29):160-162.
- [2] 刘旭旭.民族健身操在孝感市中学校园推广模式的研究[D].武汉体育学院,2018.
- [3] 党犁铭,廖恒.论民族健身操对高校校园体育文化建设的作用[J].四川体育科学,2012(2):115-117.
- [4] 黄梅,李荣娟,刘朝猛.民族健身操在广西高校体育专业开展前景的调查与分析[J].体育科技,2013,34(3).
- [5] 李俊怡,胡悦等.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.
- [6] 谭翰哲,余师芳,马军.民族健身操的发展策略研究[J].山东体育科技,2009,31(4).
- [7] 边腾飞.民族健身操的审美表现及创编研究[D].华中师范大学,2015.
- [8] 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(2):27-29.