

中华民族传统体育传承与发展研究成果

民族

健身操创编
理论与实践

朱晓红 著



中央民族大学出版社

民族

健身操创编

理论与实践

朱晓红 著



中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民族健身操创编理论与实践 / 朱晓红著. —北京: 中央民族大学出版社, 2016.10 (2017.5重印)

ISBN 978-7-5660-1260-9

I. ①民… II. ①朱… III. ①少数民族—健美操—舞蹈编导—中国 IV.

① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 270732 号

民族健身操创编理论与实践

作 者 朱晓红

责任编辑 舒 松

封面设计 雅思雅特

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京盛华达印刷有限公司

开 本 710×1000 (毫米) 1/16 印张: 18.5

字 数 250 千字

版 次 2016 年 11 月第 1 版 2017 年 5 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-1260-9

定 价 50.00 元

版权所有 翻印必究

湖南省重点学科体育学建设项目资助成果
国家体育总局民族体育重点研究基地建设成果
民族传统体育系列课程国家级教学团队建设成果

前言

PREFACE

目前,全民健身运动正如火如荼地进行着,人们正通过球类运动、健美操、游泳等各种方式进行着健身运动,在全国范围内各种体育健身场所也如雨后春笋般纷纷建立,这为人们进行体育健身活动提供了诸多方便。然而,在经济发展水平相对不高的少数民族地区开展全民健身活动,选择哪种健身活动内容更符合少数民族地区的实际情况,更易为少数民族群众所接受已成为现实问题。

在我国众多少数民族中,尽管各自所处的自然环境不同,生活方式有差异,风俗习惯各有特色,但对歌舞的擅长和喜爱却是相同的。

借鉴健美操、舞蹈等健身项目的编排理论、方法,对民族传统舞蹈加以改编,创编出的具有民族特色的民族健身操,受到了少数民族群众的欢迎。

本书共分十二章,第一章为民族健身操概述,第二章为民族健身操的创编理论,第三章为民族健身操的动作创编,第四章为民族健身操的音乐创编,第五章为土家族健身

操，第六章为苗族健身操，第七章为白族健身操，第八章为彝族健身操，第九章为傈僳族健身操，第十章为傣族健身操，第十一章为蒙古族健身操，第十二章为民族健身操的科学锻炼方法。

本书的撰写，以健康性、实用性、发展性为编写的基本原则，结构安排紧凑，内容丰富新颖、系统、全面，更加注重实践的内容，对广大群众健身活动具有重要的指导价值。

本书在编写过程中，借鉴和吸取了有关篮球运动研究方面的最新研究成果，在此对相关的专家学者表示诚挚的谢意！由于编者水平所限，本书难免存在不妥之处，敬请广大读者给予批评和指正。

作者

2014年9月

目录

Contents

第1章 民族健身操概述 /1

第一节 民族健身操的概念 /1

第二节 民族健身操的起源与发展 /3

第三节 民族健身操的特点、功能 /4

第四节 民族健身操面临的机遇和挑战 /14

第五节 民族健身操与健身操的区别 /22

第六节 民族健身操的生态文化审视 /26

第2章 民族健身操的创编理论 /33

第一节 民族健身操的编排依据 /33

第二节 民族健身操的创编要素 /39

第三节 民族健身操的创编原则 /42

第3章 民族健身操的动作创编 /55

第一节 民族健身操的创编分类 /55

第二节 民族健身操的创编方法 /56

第三节 民族健身操的创编步骤 /59

第4章 民族健身操的音乐创编 /71

第一节 民族健身操的音乐特点 /71

第二节 民族健身操音乐的元素 /75

第三节 民族健身操音乐的选配 /81

第四节 运用音乐时的注意事项 /83

第5章 土家族健身操 /85

第一节 土家族健身操概述 /85

第二节 土家族健身操的动作特点 /93

第三节 土家族健身操的动作内容 /98

第四节 土家族健身操组合实例 /103

第6章 苗族健身操 /120

第一节 苗族健身操概述 /120

第二节 苗族健身操的动作特点 /124

第三节 苗族反排木鼓舞健身操动作元素 /125

第四节 苗族反排木鼓舞健身操基本动作 /129

第五节 苗族健身操组合创编实例 /130

第7章 白族健身操 /137

第一节 白族健身操概述 /137

第二节 白族健身操的动作特点 /147

第三节 白族霸王鞭的动作内容 /149

第四节 白族霸王鞭组合创编实例 /153

第8章 彝族健身操 /163

第一节 彝族健身操概述 /163

第二节 彝族健身操的动作特点 /168

第三节 彝族健身操的基本动作 /168

第四节 彝族健身操组合创编实例 /169

第9章 傈僳族健身操 /181

第一节 傈僳族健身操概述 /181

第二节 傈僳族健身操的动作特点 /188

第三节 傈僳族健身操的动作内容 /189

第四节 傈僳族健身操组合创编实例 /198

第10章 傣族健身操 /208

第一节 傣族健身操概述 /208

第二节 傣族健身操的动作特点 /212

第三节 傣族健身操的动作内容 /214

第四节 傣族健身操组合创编实例 /219

第11章 蒙古族健身操 /230

第一节 蒙古族健身操概述 /230

第二节 蒙古族健身操的动作特点 /234

第三节 蒙古族健身操的动作内容 /236

第四节 蒙古族健身操组合创编实例 /239

第12章 民族健身操的科学锻炼方法 /249

第一节 民族健身操锻炼的自我监控 /250

第二节 民族健身操锻炼的生理负荷 /252

第三节 民族健身操锻炼的科学方法 /266

第四节 民族健身操锻炼与卫生 /268

参考文献 /283

第 1 章 民族健身操概述

第一节 民族健身操的概念

民族健身操的定义

民族健身操是在民族舞蹈、健美操和少数民族传统体育项目的基础上发展而来并形成的一项独具特色的健身项目，现在已经成为全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目。它来源于少数民族群众的民间生活，是将人们祭祀、祈祷、节日庆典娱乐等活动表现出来的肢体动作或主题观念进行加工整理，与现代健身健美操和民族舞蹈相融合，在民族音乐的伴奏下进行的一种体育运动和娱乐活动。

民族健身操的很多动作和艺术风格取材于民族舞蹈。舞蹈是通过表达人们的思想感情来反映社会生活的一种艺术。它以人的肢体为工具，以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段。舞蹈是人类本能的、与生俱来的一种艺术形式，是用于表达心理感悟的人类共通的形体语言。在人类还没有产生语言文明之前，人们就用表情、姿态和动作来表达感情，传递各种信息。从广义上来讲，在自己民族中起源和流传的，而且是自己民族所独有的舞蹈形式就是民族舞蹈。从狭义上来讲，一个民族特有的或专有的舞蹈形式就是民族舞

蹈。民族艺术作为一定民族精神生活和物质生活的反映，主要来自于民族的社会劳动实践。但具体到某种特定的文化或艺术形态的起源、演化，则有其特殊因素。除劳动说之外，它可能还与祭祀、娱乐、战争等有密切关系。

中国民族民间舞蹈是一个绚烂夺目、五彩纷呈的民族舞蹈体系。它们因社会环境、经济模式和文化习俗等多方面的差异而不同，不仅表现在主题内容和外部形式上，而且也表现在节奏和艺术感上。但它们也有相同点，从功能上来说，大体可划分为：宗教祭祀性舞蹈、仪式性舞蹈、娱乐性舞蹈、民族历史传衍舞蹈和生产劳动传衍舞蹈等。虽然不同民族所流传下的民间舞蹈风格、形式和内容各有不同，或婀娜多姿，或热烈奔放，或源于祭祀宗教仪式，或为表达倾慕之情，但都充分展现着中华民族所具有的悠久历史和丰富内涵的民族文化底蕴。这些都来自大山、森林、江河湖泊和广阔原野等一些清新自然的环境中，仿佛还散发着泥土的芬芳，充满着民族豪情。

民族健身操设计编排的很多元素借鉴于健身健美操。健美操作为一项现代体育运动，深受广大人民群众喜爱，普及性极高，是集舞蹈、体操、音乐、娱乐于一体的健身运动。健美操运动可分为三大类，分别是竞技健美操、健身健美操和表演健美操。其中，群众基础最好的就是健身健美操。健身健美操的目的在于提高体质，增进健康，这个特点使其适合社会不同阶层各个年龄段的人群练习。

由于民族健身操是近几年提出的名词，对于它的确切概念，目前学术界还没有一个一致的界定。笔者比较赞同黄咏老师提出的概念：民族健身操是在经过操乐化的民族音乐的伴奏下进行的以民族舞蹈语汇操化动作为主的身体练习，是以达到提高各项身体素质、传承优秀传统文化、健身健心为目的的一项民族传统体育项目。

本书将民族健身操定义为：民族健身操是以民族舞蹈动作和民族素材为元素，以操化动作为基础，在民族音乐伴奏下，以身体练习为基本手段，以有氧运动为条件，达到增进健康、塑造形体、休闲娱乐和传承优秀民族文化为目的的一项体育运动。

第二节 民族健身操的起源与发展

民族健身操根源于民族地区千百年来沿袭、传承的民族舞蹈与健身活动，在我国的少数民族传统体育中“操”和“舞”是同源的，从文化内涵和表达情感的主要功能上来讲我们可将其称作“舞”，从动作构成和表现形式来看又具有很明显的“操”的特征，这种特征几乎在各民族舞中都有所体现。舞蹈伴随人类而产生，伴随人类而发展。理论家们孜孜以求建立的关于舞蹈的起源学说——劳动说、性爱说、游戏说、宗教说、模仿说等，与民间舞蹈并存。随着社会的不断发展和人民群众对精神文化生活需求的日益增长，民间舞蹈被越来越多的人所认识和接触，像：扭秧歌，狩猎舞，扬烈舞，农乐舞和采茶歌，等等，它们那独特的舞蹈风格、地方特色，淳朴的表现风格，热情生动的表现形式，吸引着广大人民群众的喜悦。

民族健身操是近几年才兴起的一项民族传统体育健身项目，属于少数民族传统体育项目中的一个表演项目，是我国少数民族传统体育现代化的体现。少数民族舞蹈蕴含着民族健身操的初始状态，随着我国政治、经济、文化的发展，特别是新中国成立以来我国少数民族传统体育得到了空前的繁荣，各种竞赛项目逐渐得到规范，正在大踏步地走向科学化和现代化。在大力推进全民健身的背景下，民族健身操孕育而生，它集民族舞蹈、健美操的特点于一身，经过继承、改编发

展而来,是民族传统体育现代化的体现,通过操练,广大练习者会对民族健身操所反映的各个民族的历史、文学、社会生活有深刻的了解和领会。健身操融入民族舞蹈后,就像一部活灵活现的历史教科书,教育练习者所反映的社会生活、文化情趣的由来,为中国悠久历史的弘扬提供了新的途径、新的手段。自1953年第一届全国少数民族传统体育运动会起,全国少数民族传统体育运动会就设有表演项目比赛。在广州举行的第八届全国少数民族传统体育运动会上,表演项目的比赛由原来的竞技类、技巧类和综合类,变成了现在的竞技类、技巧类、综合类和民族健身操类,即把民族健身操从综合类中独立出来了。立足现代体育视野,满足民族健身和弘扬民族文化的需要,国家体育总局群众体育司和国家民族事务委员会文化宣传司于2007年联合编写的《少数民族传统体育项目竞赛和表演规则及裁判法》正式把民族健身操列为少数民族传统体育项目,并规定了民族健身操属于表演性的有氧健身操类项目,它包括民族体操、健身操和韵律操,民族健身操被正式列为第八届全国少数民族传统体育运动会表演类竞赛项目,民族健身操的推广面临良好机遇,而如何在全民健身这一大热潮中发挥自身优势,并促进民族健身操的可持续发展,构成了本文研究的内容体系。

第三节 民族健身操的特点、功能

一、民族健身操的特点

(一) 浓郁的民族性

一套民族健身操一般是指一个民族或一个民族区域以民族舞蹈动作为元素创编的健身操。毋庸置疑,它既不同于现代的健身健美操,

更不是一种世界通行的体育运动形式。其中的民族性，所反映的就是创造这类健身运动形式的民族群体性格。许多民族的健身运动形式在几十年、几百年，乃至上千年的传承、普及过程中，会不断融进其他民族传统的健身体育的因素，也会随着时代的不断变迁而有所变革、演化，但它始终保留着其初始创编时的民族印迹。其次，长期以来，由于民族健身操主要流行于本民族中，民族文化和民族性格相互熏陶，时时地影响着民族健身操的发展。

少数民族健身操是少数民族传统体育项目，是民族舞蹈和健美操运动的有机结合。不同民族的健身操各具特点，它充分体现民族文化的内涵和精华，具有突出的民族特点。具体表现在以下两个方面。

首先，民族健身操的民族性体现在动作特点方面。少数民族健身操是一种新兴的健身运动，它开创性地把少数民族舞蹈与健身操运动有机结合，既有力度鲜明的健身动作，又有艺术感丰富的少数民族舞蹈元素；既有感人的艺术表现力，又有深刻的文化内涵。其动作特点既有健身性，同时也有传播民族文化的作用。其次，民族健身操的民族性体现在音乐特点方面。音乐始终伴随着人类社会的前进发展，表现出其独特的艺术魅力。民族健身操选用的音乐都是具有少数民族风情、旋律悦耳动听、节奏感较强的民族音乐精品。这些音乐为人们所熟悉，具有很强的感染力，容易让人们产生浓厚的兴趣，培养人们积极的锻炼意识，彰显动作的内在表现力，使人产生一种振奋、欢快、跃跃起舞的情绪。民族音乐的艺术感染力，所产生的强大凝聚力，有助于增强民族的认同感。使用优秀的民族音乐来创作民族健身操，对这项运动的发展有着至关重要的意义。

（二）地域性

不同民族因生活的自然环境、气候条件、社会历史、宗教信仰

和风俗习惯等方面的不同,表现其民族精神、情感、观念的民族艺术也有着明显的差别,所以每一个民族健身操都有本民族的风格特征和独特韵味,这使少数民族健身操具有一个很鲜明的特点——地域性。例如,彝族的“烟盒健身操”就是取材于云南红河州一带彝族的“烟盒舞”(也叫“三步弦”或“跳弦”)。其动作的创编正是融合了“烟盒舞”中“风点头”“正弦”等基本元素,音乐用四弦琴演奏为主的韵律,风格优美,气质古朴,具有浓郁的民族地域特色;又如云南特有民族佤族的佤族健身操,其创编动作不仅包含佤族民间木鼓舞中的“两步一踏”“跺脚”“思手走步”,还融合了佤族独有的甩发舞中的“跨步扭动”“胸部含展”“甩发绕肩”等动作元素,这套健身操具有鲜明的佤族特色。这些充分体现各民族各地方特色文化且具有独特个性的民族健身操正是保留,并突出、发展了本民族、本地域的这些独特艺术特点,赋予了其鲜明的地域性,才能脱颖而出,具有鲜活的生命力。

(三) 创新性

现代社会,国际、国内竞争愈演愈烈,能否在激烈的竞争中占据有利地位,创新能力起到至关重要的作用。民族健身操对提高人们的创新意识,扩宽人们的创新能力均发挥着积极的作用,首先,民族健身操本身就是一个创新的典范,它是我国的民族舞蹈与西方健美操的融合,这种创新让人产生耳目一新的感觉,从而激励人们不断探索与创新的精神。其次,在民族健身操音乐的选用上,不同地域不同风格的民族音乐旋律、惯用节拍融汇于健身操编排中,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新潜能。在进行创编时,通过对资料的搜索,人们可以充分发挥自己的想象力和创新意识,选择出恰当的主题题材,构思创编出自我

认知世界和想象世界的表现形式，创造出各自想象世界中最新颖、最高级的动态形象。这些活动通过其他练习者表现出来，获得观众的认可，使操练者得到心理上的满足，增强创新欲望，从而鼓励他们不断地积累知识，努力学习，培养、增强自己的创新能力。

（四）高度的艺术性

民族传统体育项目中，有现代纯竞技体育项目，也有侧重于表演性质的体育项目，而民族健身操就属于后者。它是民族体育与艺术完美结合的代表，具有极高的艺术表演性，它的审美价值不可小觑。民族健身操运动是一项追求人体健与美的运动项目，因此民族健身操运动属健美体育的范畴，具有较高的艺术性。民族健身操运动的艺术性主要体现在其“健、力、美”的特征上，“健康、力量、美丽”是人类有史以来追求身体状况的最高境界。在民族健身操运动中，无论是推广类民族健身操、表演类民族健身操，还是竞赛类民族健身操，无不处处表现出了“健、力、美”的特征，这也正是人们热爱民族健身操运动的原因之一。它使人们全身心地参与到民族健身操的整个过程，欣赏健身操的美，体验运动带来的激动，深刻感受独特民族艺术的多重属性。它不仅体现出我国少数民族传统体育的艺术特性，更是少数民族健身操的魅力核心。主要表现在两个方面：一方面是少数民族自古流传下的独特的艺术魅力。独特的动作表达形式再现出生产、生活和娱乐的情景，流露出浓郁的自然气息。再加之旋律优美且风格迥异的民族音乐和现代健美操清晰音乐的节奏感，更是展示出各个民族迥异的艺术表现个性。另一方面是民族健身操极强的民族艺术性。舞者所穿着和佩戴的民族风情各异、色彩斑斓的少数民族服饰和饰品给人以强烈的视觉冲击，展现出各民族迥异的劳动审美情趣。民族健身操以其独特的民族性，深刻反映着各民族悠久的历史、生活习