

云南省“十二五”规划教材

民族健身操教程

寸亚玲 著



教育部“十二五”规划教材

民族健美操教程

王瑞芳 主编



北京体育大学出版社

云南省“十二五”规划教材

民族健身操教程

寸亚玲 著

李俊 李建云 图片拍摄

李鹏 音乐编曲（除藏族音乐外）



图书在版编目(CIP)数据

民族健身操教程/寸亚玲著. —上海:复旦大学出版社,2014.4

ISBN 978-7-309-09468-8

I. 民… II. 寸… III. 少数民族-健美操-中国-高等学校-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 011448 号

民族健身操教程

寸亚玲 著

责任编辑/魏 岚

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 787 × 1092 1/16 印张 13 字数 301 千

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09468-8/G · 1160

定价:50.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

Preface

前言

时光如梭，转眼我已进入云南民族大学体育学院从事体育教育30年了。云南是一个多民族的省份，独特的历史文化和自然生态环境使各民族传统体育各具特色，多姿多彩。但由于历史及其他种种因素，长期缺乏系统的研究，导致这些少数民族传统体育项目未能融入全社会的体育活动中。作为一名高校教师，我深深地体会到保护少数民族传统体育项目的重要性和迫切性。因此，早在2003年我就开始对少数民族民间民俗舞蹈进行田野调查、整理收集，并对收集整理后的少数民族民间民俗舞蹈进行二次创编，探索性地创编出具以科学性、时代性、健身性、观赏性为一体的云南少数民族健身操6套，并在云南电视台播放，效果不错。2007年，由云南省体育局策划，云南省群众体育指导中心负责实施，由我为课题组负责人再次创编出了15套民族健身操。

本教材注重能力的培养，以科学性、艺术性、实用性、可创性为原则进行编写。全书分为4个部分：理论知识篇、教学实践篇、规则与裁判法篇、理论知识拓展篇15章分别进行撰写，其中创编的彝族、白族、傣族、藏族健身操均通过云南省体育科学研究所测试，属符合大众群体锻炼与大众健美操具有同一性的有氧运动，是易于普及和推广的新型运动项目。

本教材图文并茂，具有理论与实践相结合、传授知识与培养能力为一体的鲜明特色，主要目的是为了让更多的人了解、学习民族健身操，让民族健身操能在学校以及社会上得到更为广泛的推广和普及。

本书得以顺利完成，要特别感谢云南省群众体育指导

中心许建峰主任的大力支持与帮助；要感谢昆明学院周明教授、云南师范大学陈敏教授的鼎力支持；同时，刘坚、邓伟等专家、教授也提出了许多宝贵意见；要感谢李俊老师、李建云老师为本书所做的图片拍摄工作；感谢王静慈、张婷婷、李福金文、玉南该旺、赵荣、杨慧、高丽、刀美玲等同学为本书的图片进行了示范动作；感谢音乐编曲（除藏族音乐外）李鹏老师。对于各方面的支持与帮助，深表谢忱！

受学识水平的局限，书中粗浅、错误之处难免，恳请专家学者、广大读者见谅和批评指正。

寸亚玲
2014年2月
于昆明

Contents

目录



第一章 民族健身操概述	1
第一节 民族健身操的定义	1
第二节 民族健身操分类	2
第三节 民族健身操的特点	3
第四节 民族健身操的功能	5
第二章 云南少数民族健身操的文化特性	8
第一节 云南省概况	8
第二节 云南省少数民族简介	9
第三节 云南省民俗文化简介	9
第四节 云南省少数民族舞蹈简介	10
第五节 云南省民族健身操的起源与演进	10
第三章 民族健身操的教学与训练	12
第一节 民族健身操的教学任务	12
第二节 民族健身操的教学特点	13
第三节 民族健身操的教学方法	14
第四节 民族健身操的运动训练	18
第四章 民族健身操的创编	20
第一节 民族健身操的编排依据	20
第二节 民族健身操的创编原则	21
第三节 民族健身操的创编步骤与记写方法	23
第四节 民族健身操的创编要点	23
第五章 民族健身操与音乐	25
第一节 民族健身操音乐的特点和应用	25
第二节 民族健身操音乐的选配	26
第三节 运用音乐时的注意事项	27
第六章 民族健身操与科学锻炼	28
第一节 民族健身操锻炼的生理负荷	28
第二节 民族健身操锻炼的自我监督体系	29
第三节 民族健身操锻炼的科学方法	32
第四节 民族健身操锻炼与卫生	33
第七章 彝族烟盒健身操	36
第一节 彝族烟盒健身操概述	37
第二节 彝族烟盒健身操成套技术动作	40
第八章 傣族健身操	60
第一节 傣族健身操概述	61
第二节 傣族健身操成套技术动作	64

第九章 白族健身操	85
第一节 白族健身操概述	86
第二节 白族霸王鞭健身操成套技术动作	89
第十章 藏族健身操	108
第一节 藏族健身操概述	109
第二节 藏族健身操成套技术动作	112
第十一章 彝族撒尼健身操	127
第一节 彝族撒尼健身操概述	128
第二节 彝族撒尼健身操的成套技术动作	130
第十二章 民族健身操竞赛规则	148
第一节 总则	148
第二节 场地设置和器材	148
第三节 比赛项目	149
第四节 比赛通则	150
第五节 评判办法	151
第六节 成绩与名次判定	154
第七节 申诉	154
第八节 裁判人员及职责	154
第十三章 民族健身操竞赛裁判法	156
第一节 裁判工作人员应具备的基本素质	156
第二节 裁判委员会的组成和职能	157
第三节 比赛程序	159
第四节 竞赛相关表格	160
第十四章 营养与健康	163
第一节 营养与营养素	163
第二节 热量	166
第三节 平衡膳食	169
第四节 膳食指导	175
第十五章 体育锻炼卫生	178
第一节 体育锻炼的卫生要求	178
第二节 疲劳及其消除的方法	180
第三节 常见运动损伤的原因及预防原则	181
第四节 常见运动损伤的处理	182
第五节 常见运动性疾病的防治	184
第六节 运动处方	186
附录	189
主要参考文献	198



第一章

民族健身操概述

近年来，随着健身运动的不断发展，人们对健身的理解进一步加深，知识水平和健身的科学化程度不断提高，对健身的需求也更加多样化和个性化。民族健身操为健身爱好者提供了新型的健身内容，由于不同民族有着不同的地域分布及文化特点，动作和节奏有的舒缓轻柔，有的雄浑，具有浓郁的乡土风情和民族特点。具有民族特色的健身操音乐随着曲调与节奏的变化和动作起伏而产生的韵律感，增加了民族健身操的韵律美。同时，在音乐的伴奏下进行锻炼可以延缓疲劳的出现，欢快明朗、有节奏的音乐可以更快地调动人们的兴奋性，增加练习者的积极性，使练习者在练习的同时既增强了体质，又感受到各民族不同的民族风情，促进练习者对民族文化的了解，从而使民族体育文化得以传承。由于民族健身操不受场地和器材的限制，且具有表演性强、观赏价值高、易于参与、锻炼效果好等特点，更具有推广价值。民族健身操作为一项新型的民族传统体育项目，展现了中华民族璀璨的文化内涵。在倡导全民健身的社会背景下，民族健身操具有相当广阔的发展空间和前景。

第一节 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的正式比赛项目。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、五彩缤纷的民族舞蹈体系。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，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、传承优秀民族文化、健身健心为目的的一项民族传统体育项目。

本教材民族健身操定义为：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 民族健身操分类

民族健身操内容丰富、形式多样，根据不同类型民族健身操所要达到的主要目的和侧重点完成的任务，可将民族健身操分为以下3类：

1. 推广类民族健身操 以健身为目的，通过全面活动身体，提高有氧代谢能力，增强体质，以达到促进健美、焕发精神、陶冶情操和传承民族文化的目的。推广类民族健身操面向大众，强度和难度相对较低，可为社会不同年龄、性别、职业、层次的人士所选用。

2. 表演类民族健身操 属于展示性与观赏性范畴,主要是为了介绍、推广、传播,以及带动民族健身操的发展,丰富人民群众的业余文化体育生活。其目的是为了展示与观赏。

3. 竞技类民族健身操 以竞赛为目的,有特定的竞赛规则和评分方法,需完成一定的难度动作,对参赛者的身体素质、技术能力和艺术表现力有较高要求,是展示人体健、力、美,全面素质和民族特性的竞赛项目。

第三节 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,是音乐特点方面。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”、“甩手走步”,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、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、生活习惯、民族风俗和地域特点,具有扎实的群众实践基础,从而形成了别具一格的动作表达形式。

民族健身操动作协调、流畅、有弹性,不仅使练习者锻炼了身体、增强了体质,而且从中得到了美的享受,提高了素养和艺术修养。而竞赛类民族健身操运动员在比赛中所表现出的健美的体魄、高超的技术、流畅的编排和充沛的体力等也无不给观众留下深刻的印象,充分体现出了民族健身操运动的“健、力、美”特征和高度的艺术性。

四、强烈的节奏感

民族健身操动作具有强烈的节奏性特点,并通过音乐充分地表现出来。因此,音乐是民族健身操运动不可或缺的组成部分。民族健身操音乐的特点具有强烈的民族风格特征,节奏强劲有力,旋律优美,具有烘托气氛、激发人们情绪的效应。

民族健身操运动之所以深受人们喜爱,除练习本身的功效性、动作的时代感外,很重要的因素之一就是现代音乐给民族健身操运动带来了活力。民族健身操动作与音乐的和谐统一,节奏感强烈,使民族健身操练习者更具感染力,使民族健身操运动的比赛和表演更

具观赏性。

五、广泛的适应性

民族健身操融健身、娱乐、治疗、防病于一身，运动的练习形式丰富多样，动作优美流畅，学习简单易行，运动量适中，不受时间、场地、器材、人数、气候等条件的限制，老少皆益。不同年龄、不同体质状况的人可以通过控制动作的速度、幅度和练习时间来调节运动量和强度，各种人群都能从民族健身操练习中找到适合自己的运动方式，都能从民族健身操运动的练习中得到乐趣。例如，中老年人可选择低强度的有氧练习，达到锻炼身体、娱乐身心、保持健康的目的，如推广类傣族健身操；而具有较好身体素质、有意进一步提高的年轻人，可选择难度较高、运动量较大的竞赛类民族健身操动作，如竞赛类佤族健身操。通过民族健身操运动的练习，不仅锻炼了身体，而且还可提高技术水平，满足其进取的要求。因此，民族健身操运动具有广泛的适应性，是一项适应面广，开发价值大的全民健身项目，各民族群众的广泛参与是少数民族健身操广泛适应性的具体体现。

六、健身性

民族健身操的动作是经过民族舞蹈动作元素的操化汇编形成的，其肢体运动具有一定的身体锻炼价值。尽管民族健身操以民族舞蹈动作为基本元素，但其是在有氧运动基础上，经过解剖学、生理学、体育美学和健美操运动等多学科的理论指导创编而成，其动作和形式具有明显的全面性、对称性和针对性，有助于人们塑造形体，改善体态，对提高生理功能更是有良好的功效。

云南省在全国率先将民族舞蹈创编为民族健身操，使民族健身操逐渐进入社区和学校，将民族健身操发展成为全民健身活动中的一个亮点。

第四节 民族健身操的功能

一、弘扬民族文化，增进民族和睦

近年来，少数民族传统体育的蓬勃发展推动了少数民族和民族地区群众体育活动的开展，增强了各民族人民的体质，提高了少数民族传统体育运动水平，同时促进各民族之间的交往，消除各民族因地理环境、生活方式、文化传统带来的隔障。各民族欢聚在一起，既尊重民族风俗习惯，促进民族团结，又增强了民族自信心、自豪感，有助于改善民族关系、增进友谊、加强团结、促进民族地区经济的繁荣和文化的发展，促进了社会主义精神文明和物质文明的建设，为构建社会主义和谐社会起到了桥梁和纽带的作用。

在今天，我们通过推广普及民族健身操，正是以体育为载体，文化为内涵，全面弘扬各少数民族优秀的传统文化，是对各少数民族文化优势的一种认同。这有利于增强各民族的认同感，对维护和加强各民族之间的联系，增进民族间的团结具有重要的作用。

二、有利于全民健身计划的实施

全民健身计划的实施关系到人民群众的身体健康和生活幸福,是综合国力和社会文明进步的重要标志,是社会主义精神文明建设的重要内容,是全面建设小康社会的重要组成部分。我国经济发展不平衡,相对于经济发展较好的东部区域,西部区域的经济的发展相对滞后,经费短缺,公共体育设施、场馆、器材匮乏普遍存在,群众体育指导员严重缺乏,是开展大众体育遇到的最大障碍;而民族健身操内容丰富,形式多样,种类较多,适合不同年龄的群体操练,且大多不受场地、器材限制,显示了巨大的经济实用价值。

三、教育功能

体育是教育中不可或缺的一部分,其教育功能最早在人类早期的原始社会就已经体现出来了。许多少数民族通过体育活动,向人们传授生活、生产的技能。例如,佤族的狩猎舞、爱妮人的采茶舞、彝族的纺棉舞和哈尼族的栽秧鼓舞等。舞蹈中包含的一些运动技能本身就是生产、生活技能的提炼。民族健身操具有很好的积极因素,有助于民族精神的弘扬和民族道德素质的提高。在很好的传承这些文化习俗的同时,对人们形成良好的社会道德规范和民族心理也具有重要意义。

四、传承民族体育文化

民族文化是各民族在其历史发展过程中创造和发展起来的具有本民族特点的文化,是各民族智慧的结晶,包括物质文化和精神文化。民族健身操是少数民族传统体育的新兴健身项目,是群众体育锻炼的重要内容。在西部这样一个多民族聚集的区域,各民族都有自己的文化传统和风俗习惯,民族健身操的创编源于各少数民族的生产、生活,体现了丰富的民族韵味。民族健身操在动作的编排上、音乐的选用上、服装的设计上,都深刻地反映着这些民族的民俗风情、生活情趣,展现了民族健身操极强的民族性和观赏性。民族健身操普及到社会上,既得到了优秀体育文化的传承,又满足了广大人民群众对少数民族传统体育项目的神秘感、新鲜感和好奇心,实现了民族体育文化与大众健身锻炼的双赢。

五、增进健康美

健康是一种身体上、精神上、心理上和社会适应能力上的完好状态。健康美是一种积极的健康观念和现代意识。已有的研究表明,健康美是机体最有效发挥功能的状态。一个具有健康美的人除了自我感觉良好,可轻松应付日常工作外,还有充沛的精力参加各种社交、娱乐及休闲运动。一个具有健康美的人,应该具备良好的心肺功能及速度、力量、平衡、灵敏和柔韧等身体素质。心肺功能的增强使心脏与循环系统有效运作,将机体所需的营养物质、氧气及生物活性物质运送到肌肉和各组织器官,并把代谢产物运走,在有机体的生命活动中发挥着重要作用;肌肉力量的发展不仅塑造强健的体魄,亦具有强大的活动能力;身体柔韧性和灵敏性的发展可增大肌肉与关节的活动能力;减缓肌肉与附着组织的退化和衰老过程,使身体动作机敏、灵活,富有朝气。

民族健身健美操运动作为一项有氧运动,对其健身功效人们已基本达成共识。研究表明,有氧运动最能增强人体的心肺功能,而民族健身操不仅具有有氧运动的功效,且兼备发展身体柔韧性和灵敏性的作用。因此,专家认为民族健身操运动和大众健身健美操运动

是目前全面发展身体素质较为理想的运动项目。

六、塑造形体美

形体分为姿态和体型。姿态即从人们平时的一举一动中表现出来的行为习惯,受后天因素的影响较大;而体型则是我们身体的外形。虽然,体育锻炼可适当改善体型外貌,但相对来说遗传因素起着决定性的作用。良好的身体姿势是形成一个人气质、风度的重要因素。民族健身操练习的动作要求与人们日常生活中的姿势要求基本一致。因此,通过长期的民族健身操练习可改善不良的姿态,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。民族健身操运动还可以塑造健美的体型。通过民族健身操运动的练习可使骨骼粗壮,肌肉围度增大,从而弥补先天的体型缺陷,使人变得匀称、健美;另外,民族健身操练习还可消除体内多余的脂肪,维持人体吸收与消耗的平衡,降低体重,保持健美的体型。

七、审美功能

民族健身操可以带给人们精神的愉悦和享受,具有现代美感的健美操与自然和谐统一的民族体育文化相结合才是最有生命力和审美意味的文化财富。如:拉祜族的“芦笙舞”风格优美、矫健,格调抒情,极富表现力。芦笙舞动作的主要形式有走步、踏步、蹲步、绕脚和身段的俯仰、摆转等,节奏有张有弛,动作幅度时大时小,表演手法时而逼真细腻,时而夸张洒脱,呈现一种集粗犷深沉、自然奔放、灵活柔美于一身的艺术风格。傣族的健身操则蕴含着柔美,而藏族的健身操则洋溢着豪情等。

八、缓解精神压力,娱乐身心

随着时代的发展和社会的进步,人们在享受科学技术带来的舒适生活和各种便利的同时,也受到了来自方方面面的精神压力。研究证明,长期的精神压力不仅会引起各种心理疾病,而且许多躯体疾病也与精神压力有关,如高血压、心脏病、癌症等。民族健身操作为一项新型的体育运动,其动作优美、协调,有节奏强烈的音乐伴奏,可以全面锻炼身体,是缓解精神压力的一剂良方。在轻松、优美的民族健身操锻炼中,练习者的注意力从烦恼的事情上转移开,忘掉失意与压抑,尽情享受民族健身操运动带来的欢乐,得到内心的安宁,从而缓解了精神压力,使人具有更强的活力和达到最佳的心态。

另外,民族健身操运动的锻炼增强了人们的社会交往能力。目前,人们参加民族健身操锻炼的方式都是在学校、社区、健身房等在教师的带领和指导下进行集体练习,而参与民族健身操锻炼的人来自社会各阶层。因此,各种民族健身操锻炼方式扩大了人们的社会交往面,把人们从工作和家庭的单一环境中解脱出来,接触和认识更多的人,眼界也更开阔,从而为生活开辟了另一个天地。大家一起跳、一起锻炼,共同欢乐、互相鼓励,有些人因此成为朋友。民族健身操锻炼不仅能强身健体,同时还具有娱乐功能和社会功能,可使人在锻炼中得到一种精神享受,满足人们的心理需要。

第二章

云南少数民族健身操的文化特性

第一节 云南省概况

一、地理位置

云南省简称滇，其辖 16 个地、州、市，其中 8 个民族自治州，5 个直辖市，3 个地区。共有县级行政单位 128 个，其中 29 个民族自治县。地处中国西南边陲，地域辽阔，地形极为复杂、多样。东部与贵州省、广西壮族自治区为邻，南部同老挝、越南毗连，西部同缅甸接壤，北部同四川省相连，西北隅紧倚西藏藏族自治区。从整个位置看，北依广袤的亚洲大陆，南连位于辽阔的太平洋和印度洋的东南亚半岛。全省东西最大横距 864.9 千米，南北最大纵距 900 千米，总面积 39.4 万平方千米，占全国陆地总面积的 4.1%，居全国第 8 位。云南省与邻国的边界线总长为 4 060 千米，其自古就是中国连接东南亚各国的陆路通道。

二、地势地貌

云南省地处高原山区，地形连绵起伏，平均海拔 2 000 米左右。全省整个地势从西北向东南倾斜，江河顺着地势，成扇形分别向东、东南、南流去。全省海拔相差很大，最高点为滇藏交界的德钦县怒山山脉梅里雪山的主峰卡格博峰，海拔 6 740 米；最低点在与越南交界的河口县境内南溪河与元江汇合处，海拔仅为 76.4 米，两地高低差达 6 000 多米。全省土地面积，按地形看，山地占 84%，高原、丘陵约占 10%，坝子（盆地、河谷）仅占 6%。

第二节 云南省少数民族简介

云南省是我国少数民族最多的省份，全国56个民族中（汉族、彝族、哈尼族、白族、傣族、壮族、苗族、回族、傈僳族、拉祜族、纳西族、蒙古族、藏族、佤族、维吾尔族、布依族、景颇族、布朗族、阿昌族、普米族、德昂族、怒族、独龙族、基诺族、满族、侗族、瑶族、水族、朝鲜族、土家族、哈萨克族、黎族、畲族、高山族、东乡族、柯尔克孜族、土族、达斡尔族、仫佬族、羌族、撒拉族、毛南族、仡佬族、锡伯族、塔吉克族、乌兹别克族、俄罗斯族、鄂温克族、保安族、裕固族、京族、塔塔尔族、鄂伦春族、赫哲族、门巴族、珞巴族），云南就有52个，云南只是没有裕固族、东乡族、珞巴族、赫哲族。其中人口在5 000人以上的世居少数民族有25个：彝族、哈尼族、白族、傣族、壮族、苗族、回族、傈僳族、拉祜族、佤族、纳西族、瑶族、景颇族、藏族、布朗族、布依族、阿昌族、普米族、蒙古族、怒族、基诺族、德昂族、水族、满族、独龙族。其中怒族、布朗族、基诺族、普米族、独龙族、阿昌族、德昂族、景颇族属于人口较少的少数民族群。在25个少数民族中人口最多的是彝族，有502.8万人；人口最少的是独龙族，总人数为6 355人。各少数民族人口为1 533.7万人，占全省总人口的33.37 %。

第三节 云南省民俗文化简介

多民族铸就了云南省丰富多彩的民族文化和多姿多彩的云南民俗。在云南，从年初到年尾都在进行着各种各样的民族节日和独特的民族礼仪，构成了云南文化中最为靓丽的风景线。其中民族节日最为丰富多彩，有的民族有许多节日，还有的节日是很多民族所共有的，其节日大致分为宗教祭祀性节日、生产活动性节日、纪念庆祝性节日、社交娱乐性节日。较著名的节日有：彝族的火把节、白族的三月节、傣族的泼水节、纳西族的三朵节、景颇族的目脑纵歌节、傈僳族的刀杆节等。构成云南民俗众多的原因是各民族的生活方式和民族文化的差异以及其各自的生活观念、地理差异不同造成的。例如，白族的“绕三灵”，又叫“绕三林”，所谓的“三灵”指的是三个佛寺，即佛都（崇圣寺）、神都（圣源寺）、仙都（金奎寺）。绕三灵的由来有很多不同的说法。最早是古代农历四月二十三日至二十五日都会在大理举行，活动的时候，洱海周围白族群众穿红戴绿聚成队来参加活动，有的挂一彩绸，由宗教祭祀的一种仪式后来逐渐演变为白族传统民族盛会，每年农历四月二十三日有的拿着葫芦，有的手执蚊帚，有的拿着扇子、毛巾，一个人主唱，一个人打拍，后边跟随一群男女，唱着调子，打霸王鞭，弹着三弦琴和月琴，载歌载舞，由苍山东麓至庆洞、喜洲、金河。沿路逛三都，即是“绕三灵”。