



文艺教育书系



健身舞蹈

JIANSHEN WUDAO

曾庆涛 张俊杰 主编

国家行政学院出版社



文艺教育书系



健身舞蹈

JIANSHEN WUDAO

曾庆涛 张俊杰 主编

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身舞蹈/曾庆涛, 张俊杰主编. —北京: 国家行政学院出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5150-0456-3

I. ①健… II. ①曾…②张… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235138 号

书 名 健身舞蹈

作 者 曾庆涛 张俊杰

责任编辑 张泽洋

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 15

字 数 270 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-0456-3/G·060

定 价 29.80 元

前 言

中华民族是能歌善舞的民族，“手之舞之、足之蹈之”是千万年来人类表达最高精神境界的方式之一。无论是在蒙昧的远古时代，还是文明开化的今天，社会离不开舞蹈，人们离不开舞蹈，于是教育因舞蹈而有声有色，体育也因舞蹈而绚丽多彩。

《健身舞蹈》一书的编著是源于当代各阶层群体自我保健意识的觉醒；源于改革开放带来的人们思想观念的解放和个性张扬与宣泄的心理生理需要；源于人们对健康与运动、运动与舞蹈艺术的关系的认识与追求；源于对民族文化的认识与回归。

本书以民族文化教育、阳光健身教育，终身体育教育和审美教育为宗旨，从健身群体的实际需要出发，以实用性、艺术性、科学性为原则进行编著，着重研究我国较为常见的民族民间健身舞蹈。本书共分为九章：“健身舞蹈概述”、“舞蹈常用术语”、“健身舞蹈教学”、“健身舞蹈的创编”、“健身舞蹈的锻炼与医务监督”、“中国古典舞身韵”、“民族民间健身舞蹈”、“芭蕾基础训练”、“舞蹈记录”。本书在阐述健身舞蹈的基本理论和基本动作的基础上，还创编了适合少年儿童、青年及中老年的成套健身舞蹈动作。该书适合高等院校学生、中小學生、群众健身者和大众健身指导者使用。

《健身舞蹈》一书由曾庆涛（河南大学）、张俊杰（周口师范学院）担任主编，刘海富（河南大学）、王立新（周口师范学院）、邓梅花（商丘师范学院）担任副主编。其中，第一章、第四章、第七章第二节、第五节、第八章第四节、第五节由张俊杰编写；第二章、第五章、第六章第四节、第五节、第六节、第七节由刘海富编写；第三章由邓梅花编写；第六章第一节、第二节、第三节由王立新编写；第七章第一节、第三节、第四节、第八章第一节、第二节、第三节、第九章由曾庆涛编写。本书插图由张俊杰绘制。全书最后由曾庆涛和张俊杰进行修改统稿。

本书在编写过程中，得到了河南大学体育学院的鼎力资助；得到了周口

师范学院体育系及政法系主任田新军教授、副书记张鸿涛老师等的大力支持和帮助，在此深表感谢。对书中被引用、参考文献的作者们表示诚挚的敬意和深深的谢意。

在本书编写过程中，由于作者水平及时间所限，书中难免存在诸多不妥与疏忽之处，敬请各位专家、学者和读者批评指正，以使本书日臻完善。

编者

2012年2月10日



••••• 目 录

1 健身舞蹈概述 >>>

- ◎ 第一节 健身舞蹈的内容、形式和分类 1
- ◎ 第二节 健身舞蹈的特点 5
- ◎ 第三节 健身舞蹈的发展 8

2 舞蹈常用术语 >>>

- ◎ 第一节 基本术语 12
- ◎ 第二节 各舞种的常用术语 14

3 健身舞蹈教学 >>>

- ◎ 第一节 健身舞蹈教学应遵循的原则 34
- ◎ 第二节 健身舞蹈教学的方法 36

4 健身舞蹈的创编 >>>

- ◎ 第一节 健身舞蹈的创编原则 42
- ◎ 第二节 健身舞蹈的创编方法 44



5 健身舞蹈的锻炼与医务监督 >>>

- ◎ 第一节 健身舞蹈的锻炼 46
- ◎ 第二节 健身舞蹈锻炼的医务监督 52

6 中国古典舞身韵 >>>

- ◎ 第一节 中国古典舞身韵的概述 59
- ◎ 第二节 基本的站式 64
- ◎ 第三节 脚的位置 66
- ◎ 第四节 基本步伐 68
- ◎ 第五节 基本手形 70
- ◎ 第六节 指的训练 71
- ◎ 第七节 身韵健身舞蹈组合 72

7 民族民间健身舞蹈 >>>

- ◎ 第一节 东北秧歌健身舞蹈 84
- ◎ 第二节 云南花灯健身舞蹈 96
- ◎ 第三节 藏族健身舞蹈 125
- ◎ 第四节 蒙古族健身舞蹈 137
- ◎ 第五节 维吾尔族健身舞蹈 145

8 芭蕾基础训练 >>>

- ◎ 第一节 芭蕾概述 155
- ◎ 第二节 躯干的姿势与手脚的位置 166
- ◎ 第三节 扶把练习部分 170
- ◎ 第四节 中间练习 193
- ◎ 第五节 形体训练身体波浪组合 198



9 舞蹈记录 >>>

- ◎ 第一节 舞蹈场记 219
- ◎ 第二节 舞蹈动作简图的绘制 223

主要参考文献 226



第一章 健身舞蹈概述

内容提要：民族健身舞蹈是融民族特色、舞蹈艺术与体育健身为一体的一类运动项目。它对于各类学校实施健康教育、培养合格人才，落实《全民健身计划》具有重要的意义。本章主要介绍民族健身舞蹈的内容、形式、分类和特点以及民族健身舞蹈的发展概况。

第一节 健身舞蹈的内容、形式和分类

一、民族健身舞蹈的内容

民族健身舞蹈是融民族特色、舞蹈艺术与体育健身为一体的一类运动项目。它是一定的社会生活在人的头脑中反映的产物，是人们根据一定的立场、观点、社会理想和审美观念，从社会生活中选取一定的材料，经过提炼、加工、舞蹈化后创造出来的。在舞蹈作品的内容里包含两种因素：客观因素和主观因素。客观因素即属于客观存在着的社会生活，主观因素即舞蹈家对他所表现的社会生活的情感和态度。一部舞蹈作品的内容，实际上是客观生活和编导思想情感融合在一起的产物。

民族健身舞蹈作品内容的构成一般包括题材、主题、人物、环境和情景。

题材是指舞蹈作品中直接描写的生活现象。舞蹈家从广阔的社会生活中，经过自己的选择取舍，采用在作品里作为构成作品内容的材料，我们称之为题材。但被纳入到舞蹈作品里的题材，已不再是纯粹的客观生活现象，而是舞蹈家在生活中有所发现，有所感受的，是经过舞蹈家的思想感情熔炼了的生活现象。因此，在进行舞蹈创作、选择题材时，除了要具有它所能表现的积极思想含义外，还应该遵循舞蹈艺术的规律和特点，即应具有强烈的动作性和激动饱满的感情。



主题是舞蹈作品通过对现实生活的描绘和对艺术形象的塑造所表现出来的中心思想，所以又叫主题思想。它是舞蹈家经过对现实生活的观察、体验、分析和研究，经过对题材的提炼而得出的思想结晶。它是舞蹈家对现实生活的认识和评价。舞蹈作品的主题一经形成，它在整个艺术创作中便居于主导地位，并贯穿于作品的始终。同时，它对题材的择定、结构的安排以及动作的运用都有着决定性的影响。只有将思想寓于形象之中，使主题与舞蹈形象完美结合，才可能产生动人的舞蹈作品。

人物在舞蹈作品中占有首要地位，是舞蹈作品描写的主要对象。

舞蹈作品中的环境一般是指人物所处的时代社会背景、具体生活场所，也包括自然景物等。即使在抒情性舞蹈中，环境描写也十分重要。它虽不像叙事性舞蹈的环境描写那么写实，多半采取写意的手法，但抒情性舞蹈环境的描写，气氛的烘托往往决定其是否具有艺术美感，并直接影响舞蹈作品的成败。

舞蹈作品的情景是指叙事性舞蹈作品人物活动的过程和事件发展的经过。它是由一系列能显示人物与人物之间、人物与环境之间关系的具体事件构成的。

从以上对舞蹈作品内容的具体结构关系进行分析可以看出，任何舞蹈的内容都包含着客观因素和主观因素。

二、民族健身舞蹈的形式

民族健身舞蹈作品的形式，是指表现作品内容的组织结构和表现形式。任何一种舞蹈作品的内容，都必须通过一定的组织形式和舞蹈语言才能形成具体的作品，因此，结构和舞蹈语言是构成作品形式的要素。

舞蹈作品的结构是表现作品主题的重要艺术手段。在一部舞蹈作品的具体创造过程中，编导从现实生活中选取一定的题材之后，在酝酿形成主题的同时，必须要考虑如何安排这些材料。诸如：哪些素材要表现，哪些不要；哪些为主，哪些为次；哪些在前，哪些在后；怎样使作品的各个部分有机地联系起来形成一个整体等等。这些就属于作品的结构。只有对这些问题做到细致而恰当的处理，才能构成一件完美的舞蹈艺术作品。

一般来说，舞蹈作品的结构，大致包括引子、开端、发展、高潮和结局五个部分，有的还有尾声。

舞蹈情节的发展结构一般分以上五个阶段，但有些作品在结局之后还有



尾声，主要是与序幕相呼应，起到再次显示作品主题或表示事件、人物未来发展远景的作用。对于那些基本上没有情节或情节比较简单的抒情性舞蹈，在结构上虽无明显的五个阶段，但也要有起承转合的过程。不过这类舞蹈的发展不是依靠矛盾冲突的不断激化，而是通过舞蹈中人物感情和动作节奏，以及构图、气氛等的发展、变化、对比等手法来推动的。

总之，社会生活是丰富多彩的，每一部舞蹈作品都有各自独特的内容，都体现着作者的独特构思，也必然具有自己独特的结构。因此，想要用某种现成的、千篇一律的结构公式来代替舞蹈创作的艰辛复杂劳动，是行不通的。但是，舞蹈作品的艺术结构也不是全凭编导的主观意图任意为之的，而是有其自身的规律的。一般来说，舞蹈作品的结构应遵循以下四个原则：

- （一）结构要服从显示主题、塑造舞蹈形象的需要。
- （二）结构要完整、和谐、统一。
- （三）结构要适应各种不同的舞蹈体裁的要求。
- （四）结构要尊重民族的艺术欣赏习惯。

结构虽属于形式方面的因素，却关系着整个作品的成败和优劣。所以，在舞蹈创造过程中要十分重视舞蹈作品结构的艺术性。

以上我们谈的是舞蹈作品创作中通常采用的结构形式。近年来，随着舞蹈艺术的发展，为了丰富舞蹈的艺术表现力，舞蹈家们不断地从其他艺术中汲取营养，并借鉴当代的一些文学和电影作品中不受时间空间的限制、着力去表现任务的内心世界、描绘人物的心理活动的心理结构形式（或称为时空交错式结构），运用于舞蹈作品，取得了比较好的效果。

舞蹈语言，就是指能表现一定的思想感情内容的舞蹈动作与舞蹈的组合。舞蹈语言是塑造舞蹈形象的基础，是舞蹈作品中叙事、状物、表情、达意的主要手段。舞蹈作品的内容，最终都必须通过一定的舞蹈艺术语言，才能表现成为具体存在的舞蹈作品。所以，舞蹈语言是构成舞蹈作品的基本手段。从众多舞蹈家创造舞蹈语言的经验中可以看出，舞蹈语言主要有以下特点：

- （一）舞蹈语言要形象化，性格化。
- （二）舞蹈语言要感情饱满，凝练集中。
- （三）舞蹈语言应当新颖多样，风格独特。
- （四）舞蹈语言应有鲜明的节奏和韵律。

三、民族健身舞蹈的内容和形式的关系

民族健身舞蹈作品内容和形式的关系，是辩证统一的关系。没有内容，



形式就无法存在，没有形式，内容也无从表现。两者互相依赖、互相制约，各以对方为存在条件。但是内容和形式的关系不是并列的，在两者之间，内容起着主导的决定作用，内容决定形式，形式为内容服务，这就是舞蹈作品内容 and 形式的一般关系。

内容的主导作用，首先可以从创作过程中看出来。一般来说，创作一部舞蹈作品时，在作者的头脑中总是先有了一定的内容，继而才找到用来表现这些内容的适当的艺术形式，即编导对于生活中某些事物有了深刻的感受，在脑海里逐步形成生动的生活画面或人物形象，酝酿和构成作品的主题，然后才探寻到适当的舞蹈手段把这些生活画面或人物形象完整地组织起来，整理出来，构成作品。一定的形式，总是适应着一定内容的需要而产生，并为一定的内容服务。

内容的主导作用还表现在，任何时代舞蹈艺术上新形式的产生，首先是由于新内容的需要，当新的生活题材、新的主题向舞蹈家提出新的要求时，一个新的舞蹈形式才能产生。

我们说内容决定形式，并不是说形式就是一种消极的、被动的因素，它反过来可以给内容以积极的影响。形式对内容的反作用，主要表现在两方面：

（一）从舞蹈创作本身来看

作品形式的优劣，直接关系到内容表现的好坏、艺术感染力的强弱以及社会作用的大小。完美的、适合于内容的形式，不仅可以使内容得到充分表现，而且可以增强舞蹈作品的艺术感染力。诸如新中国成立以来得以流传至今的舞蹈《红绸舞》、《洗衣歌》、《丰收歌》、《孔雀舞》等，除了内容健康积极以外，就是因为它们的艺术形式比较完美。反之，粗糙的、低劣的、不适合内容的形式，则必然会妨碍作品内容的表现，削弱作品的艺术感染力。

（二）从舞蹈发展本身来看

同内容比较，形式的变化要缓慢得多。它一形成后，就具有相对稳定性和历史继承性。因此，当新的内容出现以后，旧的形式往往不会立即消失，新的完美的形式也不会立即产生；适应内容的新形式往往是在旧形式的基础上，经过不断探索、革新、创造后才逐步形成的。

总之，舞蹈作品的内容决定形式，而形式反过来又给内容以积极的影响，这二者的关系是不可分割的、辩证统一的。所以我们在创作和评价一部舞蹈作品时，必须坚持内容和形式统一的观点，在肯定内容的决定作用的同时，必须十分重视形式的反作用。



四、民族健身舞蹈的分类

民族健身舞蹈发展至今种类日益丰富,对其进行归纳划分,有利于系统、全面、清晰地从不同角度与侧面去了解和认识民族健身舞蹈,并根据实际需要进行民族健身舞蹈的教学、创编、锻炼和表演,进一步促进民族健身舞蹈的发展。根据不同的分类标准,可以对民族健身舞蹈进行如下的划分。按表现形式划分,可将民族健身舞蹈划分为徒手健身舞蹈和持道具健身舞蹈;按表现时限划分,可将民族健身舞蹈划分为古典健身舞蹈和现代健身舞蹈;按表演人数划分,可将民族健身舞蹈划分为单人健身舞蹈、双人健身舞蹈和群体健身舞蹈;按表现体裁划分,可将民族健身舞蹈划分为抒情性健身舞蹈、叙事性健身舞蹈和戏剧性健身舞蹈;按表演结构划分,可将民族健身舞蹈划分为分段式健身舞蹈、循环式健身舞蹈和混合式健身舞蹈;按地域民族划分,可将民族健身舞蹈划分为东北秧歌健身舞蹈、云南花灯健身舞蹈、蒙古族健身舞蹈、藏族健身舞蹈、维吾尔族健身舞蹈等多个民族的健身舞蹈。

第二节 健身舞蹈的特点

民族健身舞蹈是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要特点,注重健身性、娱乐性、审美性。人与自然、人与社会、人与人之间以及自身内部的矛盾冲突,创造出可被人们具体化的生动的舞蹈形象,以表达人们的审美情感、审美理想,反映生活的根本属性。民族健身舞蹈在一定的空间和时间,通过连续的人体动作过程、姿势表情和不断流动变化的队形画面,结合音乐、舞台美术等艺术来塑造舞蹈的艺术形象。民族健身舞蹈是一种空间性、时间性、综合性的造型艺术。民族健身舞蹈作为一种社会审美形态,起源于远古人类劳动生产、生活、操练、情感活动的模仿再现以及图腾崇拜、巫术、宗教祭祀活动中情感、思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起,是人类历史上最早产生的艺术形式之一。民族健身舞蹈也是人们进行社会交往、开展娱乐、促进身心健康,具有广泛群众性的一种艺术形式。

一、动作性

民族健身舞蹈是人体动作的艺术,舞蹈所表现的内容是通过人体动作的



舞蹈语言进行展现和描绘的，动作停止，就意味着舞蹈作品的结束或舞蹈艺术本身的消失。民族健身舞蹈动作一般可分为表现性动作、说明性动作、连接性动作。表现性动作是用来描绘人的思想情感和性格特征的，如表现人们激情时，常常采用一些急速的跳跃、旋转动作；又如描绘人的细腻情感时，常常采用一些圆润、流畅的缓慢动作。说明性动作是展示人们行动的目的和具体内容的动作，这类动作常常采用一些模仿性动作，如洗衣动作、挑担动作、骑马动作等。连接性动作一般没有具体的含义，在舞蹈动作中起着衬托或连接作用，如舞蹈中的云手、垫步等。认识舞蹈的动作性，有利于舞蹈在表现领域里，运用人体形态的流动过程来最大限度地开拓动作的艺术美，用有限的动作表现无比丰富的生活和深邃的情思。

二、节奏性

节奏是人们对时间的一种知觉，又称节奏知觉，它是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。在民族健身舞蹈中，节奏性一般表现为动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同的动作，由于节奏的发展或是在力度上的增强或减弱，或是在幅度上的增大或缩小，就可以表现出不同的情绪和情感，从而体现出不同的丰富的内容。如许多舞蹈动作若把它们放大扩展，就可以表现人物开阔、粗犷的性格；若把它们缩小则表现人物拘束、谨慎的性格或情绪。再如快速的旋转可以表现出激动的情感，随着旋转速度的减慢，人的情绪也趋于平静。法国美学家艾·格罗塞曾说过：“跳舞的特质是在于动作的节奏的调整。没有一个舞蹈是没有节奏的。”可见正确认识舞蹈的节奏性，充分发挥它的作用，能加强舞蹈的艺术表现能力，增强其艺术魅力。

三、造型性

民族健身舞蹈的造型性就是让舞蹈动作在连续流动的过程中给人以明晰的感受，并且在片刻的停顿和静止时呈现出舞蹈内在的含义和韵味。舞蹈的造型性的特点是动中有静，静中有动，动静有序，二者皆美。既能充分展现人体的线条美和动作美，又能集中反映内在的情感。在舞蹈的造型中可以显示出浓郁的感情色彩和性格特征，一个个粗犷健壮的动作，给人以刚强英武的印象。舞蹈的造型性包括两个方面的内容：一是人体动作姿势造型，二是舞蹈队形、画面的造型。艺术美的标准服从于人们的审美观念，由于人们的审美观念、兴趣爱好具有多样性，因此，舞蹈动作姿势的造型美也是多样的。



如我国民间舞蹈讲究人体造型的曲线美，芭蕾舞讲究人体造型的伸展美，有的舞蹈讲究造型的对称和平衡等。

四、抒情性

民族健身舞蹈是人类感情集中表现的形式之一。人体的形体动作能抒发人最激动时的心态，表达丰富的内在感情。早在远古时期，先人们就以舞蹈的形式来抒发他们的内心激情，表现生命的无限活力。诗人闻一多说：“舞是生命最直接、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。”舞蹈在抒发人的情感方面所具有的真切、纯朴、激动、丰富、深厚等往往是其他艺术所不及的。舞蹈以其特有的表现手段，用高度凝练、概括的诗一般的舞蹈语言来深刻反映人的丰富的内心世界。

在生活中，我们把人的各种情感和情绪称为表情动作，舞蹈中的表情动作主要是以生活中的表情动作为基础，经过艺术的提炼、组织、美化、加工而得来的，舞蹈的抒情性使舞蹈艺术具有迷人的魅力和强烈的美感。

五、群体性

民族健身舞蹈大都是以广场文化活动、节日欢庆、祭祀活动、健身房、公园、街头巷尾等形式进行的群体性参与活动。群体来源广泛，场面宏大，热闹。民族健身舞蹈活动团体大多有较强的自我充实、自我完善、自我发展的意识。

六、有氧性

在民族健身舞蹈教学时，虽然在一堂课中（或一个舞蹈动作组合中），某些一连串的跳跃动作或是一些速度较快，幅度较大的动作可使练习者的心率达到或接近最高水平；但是从总体上来看，舞蹈教学训练基本上属于有氧活动，运动量是适当的。因此，只要在教学时注意与必要的休息合理交替（并注意以积极性休息为主）即可。一般来讲，一堂舞蹈课后，学生的自我感觉应是心胸舒展，精神愉快，虽略有疲劳感，但食欲增加、睡眠改善。另外还可从脉搏能否在活动后一小时内恢复正常来衡量运动量是否适宜。

七、综合性

民族健身舞蹈是一种以人的身体动作作为主要表现手段的艺术，与音乐、



美术、娱乐健身等密不可分。

在各种体裁的舞蹈作品中，舞蹈和音乐具有最密切的关系。音乐是舞蹈的声音，舞蹈则是音乐的形体，一个是有形而无声，一个是有声而无形，它们的这种结合乃是天然合理的。我国古代乐论中说：“有乐而无舞，似聋者知音而不见，有舞而无乐，如哑者会意而不能言。乐舞和节，谓之中和。”

民族健身舞蹈作为一种综合性的艺术，服装、道具、场景等舞台美术的设置也是舞蹈的重要组成部分。

第三节 健身舞蹈的发展

一、当代民族健身舞蹈兴起的历史环境与表现形式

顾名思义，“民族健身舞蹈”是一种群众性的民族民间舞蹈活动，它起源于当代各阶层群体自我保健意识的觉醒；源于改革开放带来的人们思想观念的解放和个性张扬与宣泄的心理生理需要；源起于人们对健康与运动、运动与民族舞蹈艺术的关系的认识与追求；源于对民族文化的认识与回归。而当代城市中的人们大多数家庭生活相对稳定，物质生活相对丰富，休闲时间增多，居住条件不断改善等，良好的社会、自然环境，则成为民族健身舞蹈蓬勃兴起与发展的历史机缘。

当代民族健身舞蹈的表现形式，按其组织形式可以分为群众自发组织和政府组织。从其发展来看，可以说经历了一个由简到繁，由单一到多样，由健身到身心共健，由自娱与娱人相结合的发展历程。80年代以来民族民间舞蹈也经历了复兴、寻根、借鉴、回归的曲折路程。民族大众健身舞蹈其表现形式从当初的民间自娱性健身舞发展成为各具风格特色、呈现多元化格局的大众健身舞蹈运动。其中有以民族民间舞为素材的广场舞蹈，有时代特点的秧歌，有艺、体结合的各种健身操、韵律操，有形式多样的交际舞等等，这些翩翩跳跃于公园、广场、健身馆的健美舞蹈，已经成为当代都市自然美景中一道靓丽的人文风景线。兴起于20世纪的健身舞蹈，给人们的闲暇时间提供了新的空间，有利于放松和化解人们的生存压力和精神压力，为人们展示和发展个体提供了新方式。其产生的积极、广泛、巨大的社会影响，以及作为群众性舞蹈活动的现实意义，应当成为我们认真总结和研究的课题，并希



望能够以此进一步推动民族健身舞蹈的发展。

二、民族健身舞蹈的时代特征

当我们将民族健身舞蹈放在一个历史的角度加以关照的时候,不难发现其凸现出的群众性广场舞蹈艺术活动的显著特征。从其带有群众广泛的参与性,向综合的艺术化方向发展,并反映着一种集体意识特征来看,无不具有巨大的社会意义。

就像源于“图腾祭祀”的龙舞、狮舞、青蛙舞,源于“战争动员”的兵器舞、鼓舞,源于“祈神,保丰收”的秧歌舞、火把舞等,随着社会的进步与发展,其外在形式被不断地丰富变化且流传下来,演变成富有时代特征和文化特征的群众性舞蹈艺术活动。

据此分析民族健身舞蹈,可以发现其鲜明的时代特征:追求生命与健康的集体意识;各年龄结构的广泛参与性;从单一的健身目的,向宣传、教育、市场经济行为的进化与发展;从自娱向自娱与娱人相结合的广场舞蹈艺术方向发展。另外,最具当代都市风格和时代特色的是它的“开放性和多样性”。

三、民族健身舞蹈发展的趋势与途径

从对当代民族健身舞蹈时代特征的分析,已经可以清晰地看出其发展的多样化、规范化、艺术化方向和趋势。事实也证明,民族健身舞蹈活动团体大多有较强的自我充实、自我完善、自我发展的意识。但就整体而言,尚有一些较为突出的矛盾和问题,需要明确指出并加以研究。

(一) 民族健身舞蹈的传统形式与时代特色的审美需求的问题

关于健身舞蹈的继承与发展,特别是对传统的民间广场艺术形式的继承,还存在一些问题。民族健身舞蹈中流行的一些广场节目,存在表演形式媚俗、动作拘谨和表情游移或木讷等问题,仍然是几十年,甚至是几百年以前的形式和内容,没有任何的发展变化,当代大众中的那种积极、健康的主流感情还不能够得到最佳表现;一些传统的健身形式,例如秧歌等也因为健身的目的和一些其他客观的原因显得不够热烈、火爆,缺少艺术的欣赏要素。虽然近年来一些专业群众舞蹈工作者也创作了一些具有舞台表演性质的健身广场舞蹈,但就其整体而言,仍然显得形式单调,未能彻底挣脱传统形式的束缚和影响。