

民族健身操于第十二届民运会：竞技性与民族性的协同发展研究

符小密 曾令勇

云南民族大学

DOI:10.12238/jief.v6i12.11484

[摘要] 本文聚焦于第十二届全国民运会健身操项目，深入分析各省份对本届规定套路《锦绣大中华》的编排、动作风格把握，以及自选套路的创编特色。探讨在本届民运会中民族健身操如何实现竞技性与民族性的协同发展，研究其在传承民族文化、促进体育竞技交流等方面的重要意义与价值，旨在为民族健身操的进一步发展提供理论依据与实践参考。

[关键词] 第十二届全国民运会；民族健身操；竞技性；民族性

National Fitness Exercises at the 12th National Games: Research on the coordinated development of competitive nature and nationality

Fu Xiaomi Zeng Lingyong

Yunnan University for Nationalities

[Abstract] This paper focuses on the 12th National National Games aerobics project, in-depth analysis of the provinces of the current prescribed routine "Beautiful Greater China" arrangement, action style grip, as well as the characteristics of the optional routine. This paper discusses how to realize the coordinated development of competitive and national national aerobics in the current National Games, studies the significance and value of inheriting national culture and promoting sports competitive exchange, and aims to provide theoretical basis and practical reference for the further development of national aerobics.

[Key words] The 12th National National Games; national aerobics; competitive; national

一、引言

全国少数民族传统体育运动会（简称“民运会”）是我国民族文化的盛宴，也是传统体育与现代竞技深度融合的重要平台。民族健身操作为民族传统体育与现代健身理念相结合的产物，在全国民运会的舞台上日益凸显其独特的魅力与价值。本届民运会上民族健身操项目，既展现了各省份对规定套路的精准诠释，又通过自选套路彰显了地域特色与民族风情。对其竞技性与民族性协同发展的研究，有助于深入理解这一项目在当

地体育文化语境中的多元内涵与发展走向。

二、规定套路《锦绣大中华》的文化解读与各省份表现

（一）民族文化大融合

本届以全国第三套民族健身操《锦绣大中华》为规定套路。该套操以中华文化的传承与创新为主题，通过大开大合的动作设计，结合柔美与力量感的编排，展现出“锦绣中华”的恢宏气魄。整套操一共分为 11 节，分别是：“京韵国风”“律动

雪原”“丝路倩影”“铃摆迎春”“乐鼓回响”“燃情雀跃”“日照岭南”“祥云望月”“礼敬华夏”“追忆北疆”“石榴花开”。该套操既保留了优秀的传统文化,如戏曲当中的“捋胡子”“圆场步”、蒙古族的“硬肩”“行礼”、鄂伦春族的“斗牛”、傣族的“三道弯”、黎族的“跳竹竿”等等,又具有流畅自如的健美操步伐,如“mambo步”“V字步”“后交叉步”“小马跳”等等。通过传统文化与现代元素的碰撞,让整套操富有丰富的中华民族文化,也能达到科学、系统、规范的健身效果。

(二) 各省代表队的表现

规定套路是指定的一套操,每个省份都必须完成。随为“规定”,实则也有“创编”。套路中除了11小节的动作是规定的,开头和结尾的四个八拍都可自主编排,整套操当中的队形变化也可自主编排,并且这两种编排也算在打分当中。根据每个省份的编排和表现来看,可总结出以下特点:

1. 巧妙运用当地特色

在开头和结尾的四个八拍中,大部分省份都以当地民族文化为主,选择具有典型性和代表性的民族舞蹈与健身操元素相结合来展示本民族文化与风情。如北京代表队开场和结尾以“京剧”动作元素为主,结合健美操技巧“双飞燕”“鹿跳”等,结尾整体表现干净利落,让人感受“京味儿”的同时又不失竞技性。再如云南省代表队前后四个八拍融入了傣族舞蹈特有的手臂曲线美和脚下轻踏步法,动作细腻且层次分明,仿佛一幅泼墨山水画在舞动。海南队选择当地黎族特色的“竹竿舞”步伐为引,在开合的虚拟“竹竿”间灵动跳跃、移步。上肢动作融入了织锦时的穿梭手势,双手交错摆动,细腻且富有韵律。

2. 民族性与竞技性的“张弛”衡量

民族健身操也可以说是融合了健美操元素的民族舞蹈,因此其既具有民族性又富有竞技性。每个省份在动作的教学、风格的把握、整体的效果上各有千秋。在动作力度上,一些省份的运动员展现出强劲的力量表达。例如北京代表队在动作的衔接、造型的停留上做到干脆利落、刚韧有劲;湖南省、湖北省以及贵州省代表队的运动员动作都铿锵有力,视觉上呈现出给人带来一张强烈的震撼感。从民族风格来看,西藏代表队运动员们的笑容绽放在高原红的脸颊上,将每一个动作都燃烧着他们的热情,将西藏文化与舞蹈魅力尽情释放;新疆代表队带有

舞韵的跳跃动作展现了丝路文化的灵动与欢快,令人耳目一新;内蒙古队强调动作的张力与感染力,体现出蒙古族骑马逐风的豪迈之气。

《锦绣大中华》作为规定套路,以高标准的动作统一对各队提出了较高要求。然而,对于过于追求动作难度和整齐度,使部分队伍在民族特色的表现上略显收敛。例如在快速跳跃与翻身等高分值动作中,民族韵律往往被简化。这说明,在规定的上应该更多考量竞技性和民族表达的自由度,避免竞技性与民族性之间的失衡。

3. 队形的创意编排

在民族健身操的队形编排中,关键在于借助动作间的自然衔接来实现队形变换。动作与队形应是有机整体,当队员完成一个动作时,其肢体的伸展、转向、移动幅度与方向,要顺势引导至下一个站位,从而流畅地形成新队形,而非生硬地中断动作去“奔赴”队形点。如在本届民运会中,北京代表队通过圆场步动作,从“大三角形”顺时针转动,形成散开的“正方形”,在拧转的过程中自然流畅,既达到了视觉上的审美,又完成队形变化上的精确;云南省代表队在“燃情雀跃”段落中,利用“双圆”队形进行男女生双人动作互动,使整套操更具流动性。

民族健身操队形的编排主要讲究创意又不刻意,通过动作的韵律与节奏,让跑队形成为动作逻辑延伸的结果,使整个过程如行云流水般自然,既保证了队形的丰富多样,又不失表演的连贯性与观赏性。

三、自选套路: 文化创新与竞技艺术的双重奏

(一) 一场文化表达的自由舞台

自选套路赋予各省队充分的创作空间,可以从徒手和轻器械两个组别中选择,使其能够以独特的民族语言和地域文化展示团队风采。从音乐、服装、道具到动作设计,各省代表队都力图通过丰富的民族符号诠释文化内涵。例如,西藏自治区代表队特色鲜明、刚健质朴的“热巴鼓”套路;海南代表队活力四射、妙趣横生的“跳竹竿”套路;新疆维吾尔自治区代表代热情奔放、风情万种的“新疆舞”套路;以及云南省代表队古朴纯真、灵动活泼的“基诺族”健身操等,都为本届民运会健身操比赛呈现了视觉与听觉的双重盛宴。

(二) 地域文化与民族特色的彰显

北京代表队以贵州苗族舞蹈为主要元素进行编排。这套健身操精心取材于苗族经典的锦鸡舞、芦笙舞、反排木鼓舞和铜鼓舞,将苗族舞蹈的灵魂与现代健身操理念完美融合。在动作编排方面,充分汲取了苗族舞蹈丰富多样的动律特色。那独特的颠簸动律,仿佛是苗族人民在山地间行走的韵律再现;赶鸭动律则增添了一抹灵动与俏皮,脚步轻快而富有节奏;顺拐动律展现出一种别样的协调与美感,引人入胜;荡腰动律和点荡动律使整个舞蹈更具柔美与韵律感;摆胯动律则凸显出苗族舞蹈的热情奔放。这些动律与健身操步伐巧妙结合,创造出既富有民族特色又兼具健身功效的新颖动作组合。

吉林代表队将朝鲜小鼓融入民族健身操,带来了浓郁的朝鲜族文化气息。朝鲜小鼓节奏明快,在健身操中,其清脆的鼓点如心跳般贯穿始终。运动员们以朝鲜族传统舞蹈动作为基础,优雅的鹤步、轻盈的甩手,与小鼓节奏相得益彰。运动员们身着朴素又具有带变形的朝鲜族服饰。套路编排上,注重动作的对称与和谐,群体表演时如同整齐划一的雁阵。整个健身操彰显出朝鲜族人民对生活的热爱,对美的追求,以及严谨有序的民族性格,如同一幅展现朝鲜族民俗风情的精美画卷,在舞台上徐徐展开,让观众沉浸于朝鲜族文化的独特魅力之中。

广东代表队凭借广东英歌编排的健身操《锦绣风华》尽显岭南文化的独特魅力与活力。运动员们的动作刚劲有力,每一个手势都仿佛蕴含千钧之力,每一次跺脚都能震撼人心,犹如梁山好汉再现江湖。英歌传统阵法巧妙转化为健身操队列,运动员们相互配合,进退有序,展现出强烈的团队精神。音乐采用特色锣鼓节奏,激昂的鼓点和清脆的锣声交织,恰似岭南大地的热情呼唤。服饰上借鉴英歌传统元素,色彩鲜艳夺目,运动员们仿若从岭南古画中走出的英雄豪杰。此健身操让广东英歌在民族健身操舞台上重焕生机,成为传播岭南文化的有力载体。

云南省代表队以基诺族大鼓舞为灵感源泉,编排的自选套路《跟着太阳走》奏响了一曲民族与党的深情赞歌。这套健身操以大鼓舞的鼓棒为特色道具,深度提取大鼓舞中的动作元素。运动员们手持鼓棒,将基诺族传统舞蹈的刚劲与健身操的活力相融合。表演中,节奏变化丰富,快板部分激情澎湃,鼓棒如灵动的闪电,运动员的动作迅速有力,展现出基诺族的蓬勃朝气;慢板时又沉稳舒缓,似基诺山的静谧溪流,动作优雅

大气。男女运动员间的交流互动情节,生动地诠释了基诺族同胞间深厚的情谊。整个主题围绕太阳展开,在基诺族文化里,太阳象征着希望与光明,在此处则寓意着党。每一次鼓棒的挥舞,每一个跳跃与旋转,都凝聚着对党的感恩之情,也展现出各族人民紧密团结在党的周围,携手共赴美好未来的坚定信念,让观众深切感受到基诺族独特文化魅力中所蕴含的深厚家国情怀。

(三) 技术与艺术的双重挑战

民族健身操自选套路要求各省份在编排与表演时,既精准展现技术动作,又巧妙融合艺术元素,这无疑是巨大挑战。

从技术层面看,各省份首先面临动作规范与难度的挑战。民族健身操动作需符合特定的健身与民族文化规范,如某些少数民族舞蹈动作中的特定步伐与手势,其角度、力度、节奏都有讲究。同时,为在比赛或表演中脱颖而出,还需融入高难度动作,像快速旋转、跳跃及复杂的身体协调性动作。例如,蒙古族舞蹈中的抖肩、马步与现代健身操跳跃动作结合,在保证动作规范性的同时增加难度,这对运动员身体素质与动作掌控能力要求极高。

艺术表现层面,如何将民族文化特色通过健身操展现出来是关键。如新疆地区在民族健身操中融入维吾尔族的十二木卡姆元素,从服饰、舞蹈动作到音乐旋律,全方位展现了维吾尔族文化魅力。北京代表队的苗族自选套路充分利用苗族舞蹈在动作转换时展现出的一种“果决”的姿态,例如典型地腿部跳跃、手部的摆臂、身体的快速扭转与停顿都干脆直接。将这些特点与健身操结合后,打破了常规健身操动作的单调感,并达到既保留了苗族舞蹈独特的艺术风情又富有健身操的节奏感与力量感。云南省在自选套路中以云南独有的基诺族大鼓舞为蓝本,提炼大鼓舞中“高兴”“跺脚”“击鼓”“劳作”等元素与健身操进行结合,使整套操既能达到科学的运动训练又富有浓浓的民族文化内涵。

各省份在民族健身操自选套路中,于技术的精准把握与艺术的完美呈现间不断探索,力求在传承民族文化的同时,展现现代健身操的魅力与活力,这是对民族健身操发展的积极推动与创新尝试。

四、传承与革新的平衡之道

(一) 竞技性与民族性如何协同发展

1. 竞技性中的文化张力

民族健身操作为竞技项目，需要在统一的评分标准与民族表达之间找到平衡。例如，在高难度动作评分标准上，应适当纳入对民族风格创新的鼓励机制。

2. 民族性中的竞技提升

民族健身操需以文化为内核，通过现代体育技术提升其表现力。例如，将传统舞蹈动作与力量型健美操、艺术体操、啦啦操等动作相结合，既能增强视觉冲击力，又能保留民族风格。

(二) 未来发展方向

1. 评分规则优化

在评分系统中增加“文化创新性”与“民族表达力”的比重，引导更多队伍以创新方式展示民族文化。

2. 跨界融合的尝试

鼓励民族健身操与其他艺术形式（如影视或数字艺术）结合，通过新媒介推广其文化价值，吸引更广泛的观众群体。

3. 文化认同的深化

民族健身操不仅是竞技项目，更是一种民族文化认同的艺术载体。通过培养民族健身操教练员的文化素养，提升其设计水平，确保文化的真实与深度表达。

五、以民族为根，铸体育之魂

第十二届民运会健身操项目用《锦绣大中华》的共性展示与各省自选套路的个性表达，向世界传递了中华民族的团结与多样性。在竞技性与民族性协同发展的道路上，民族健身操已然成为现代体育文化创新的典范。然而，如何在规范与自由之间持续寻求平衡，是未来发展的一大课题。作为云南省代表队参与第十二届全国民族健身操项目比赛后，笔者深感民族健身操不仅是比赛场上的精彩演绎，更是中华优秀传统文化的有力象征。在这片锦绣之地，中华民族的文化自信与体育精神必将持续焕发更耀眼的光芒。

[参考文献]

[1]曲惠，商楚鹰，伊爽.民族传统体育发展研究——以民族健身操为例[A].陕西省体育科学学会、陕西省学生体育协会，

第二届陕西省体育科学大会论文摘要集（墙报）[C].中央民族大学体育学院；：陕西省体育科学学会，2024：453

[2]刘怡汝.民族文化进校园：民族健身操在高校推广的有效途径研究[J].冰雪体育创新研究，2024，5（09）：122-124.

[3]文思利.民族健身操身体动作的溯源、解构与重构[J].当代体育科技，2024，14（10）：98-100.

[4]王淑婷，时奥东，翟彦宝.民族交往交流交融视角下高校民族健身操发展路径研究[A].中国班迪协会、澳门体能协会、广东省体能协会，第十一届中国体能训练科学大会论文集（下）[C].中央民族大学；：广东省体能协会，2024：7-9

[5]王淑婷，于鸿敏，张浩.基于体育表演产业视角的民族健身操发展与思考[A].陕西省体育科学学会、陕西省学生体育协会，第二届陕西省体育科学大会论文摘要集（墙报）[C].中央民族大学；：陕西省体育科学学会，2024：96

[6]洪梦兰，李晓孟，孙赵钰辉.文化强国背景下民族健身操的推广路径研究[J].冰雪体育创新研究，2024，5（05）：191-193.

[7]时奥东，韩浩，王淑婷.民族健身操健自选套路制胜规律研究[A].国际班迪联合会（FIB）、国际体能协会（ISCA）、中国班迪协会（CBF），2024年第二届国际体育科学大会论文集[C].中央民族大学体育学院；：广东省体能协会，2024：562-564

[8]张晓婷，简妮娜，许爱梅.基于SWTO分析对民族健身操发展的研究[A].中国体育科学学会运动训练学分会，2023年全国运动训练学学术研讨会论文摘要集（专题报告）[C].华南师范大学；华南农业大学珠江学院；：中国体育科学学会，2023：152-153

[9]陈三六.少数民族传统体育民族健身操发展现状及推广研究[J].当代体育科技，2023，13（33）：121-123.

[10]刘亚鑫，张平.新时代背景下民族健身操项目的价值意蕴与推广路径研究[A].中国体育科学学会，第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流（体育社会科学分会）[C].北京体育大学；：中国体育科学学会，2023：332-334