民族健身操

民族健身操是在新的社会历史发展过程中产生的一种新型的体育健身项目，它把广受人们喜爱的民族舞蹈与健身操动作合二为一，不仅继承了民族舞蹈的优秀元素，开拓了民族舞蹈的现代性，更让民族文化和体育健身融为一体。

民族健身操不仅结合了现代体育健美操的编排原则、手段、运动路线等，同时也保留了民族舞蹈元素和民族素材的精髓。它不同于一般的健身操，其根源为民族性，除具备健美操的一般特性外，在服装、动作编排、音乐选配等方面都要求在民族特色的基础上进行创编；它也不同于民族舞蹈，因为民族健身操的主要目的是为了让广大人民群众达到强身健体的作用和对少数民族传统文化进行传承保护，而不是纯艺术的表现形式，所以民族健身操属于民族传统体育的范畴，是我国少数民族传统体育的衍生项目之一。

中国的少数民族分布广泛，地域的不同，造就了各民族在健身活动上的不同表现方式，柔美与豪放，欢快与硬朗，建立在各民族的传统生活习俗上，起源于不同文化背景下的传统舞蹈元素，在现代加入了体育健身动作元素而形成的民族健身操，在相匹配的音乐陪衬下，鲜明的民族特色和时尚动感的节奏得到了很好的体现。其动作形式显现了民族性、体育性和观赏性。现在很多民族都有广为流传的民族健身操舞，如生活在云南的彝族、白族、傣族、藏族、佤族、哈尼族、景颇族、拉祜族；西藏、四川的藏族、羌族；广西的壮族、瑶族；贵州、湖南、湖北等地的苗族、土家族；身处西北的维吾尔族、回族、裕固族；北方的蒙古族、满族、朝鲜族；海南黎族等。它们是在人们的劳动生活中形成和发展起来的，有着广泛的群众基础。其内容丰富，风格各异，技术要求不高，运动强度易于控制，自娱自乐，并以消遣性和游戏性的活动方式进行，迎合了人们的喜好，使人们在体育活动中情感得到了淋漓尽致的抒发，既锻炼了身体，又陶冶了情操。

民族健身操在少数民族传统体育运动中占有重要的地位，无论是在全国少数民族传统体育运动会上，还是在各地区的民族运动会上，它都是不可缺少的运动项目，在2007年的第八届全国少数民族传统体育运动会上，曾将民族健身操作为表演项目中的一个单独系列，与竞技类、技巧类和综合类相并列。为使少数民族传统体育文化在全国体育健身活动中得以推广，2013年，国家民委组织创编了融合多民族传统舞蹈元素的民族健身操套路，向全国推广。2014年，国家民委、国家体育总局确定将民族健身操列为第十届全国少数民族传统体育运动会的正式比赛项目。各地根据本地区民族特点所创编、开展的各种规模的民族健身操，多以当地一个民族中的一个或多个民族舞蹈元素为主，注入体育健身的肢体动作元素加以创编成套（只体现一个民族或一套动作中分段落展现各民族特色）。以民族成分居多的云南省为例，在全省范围，每年定期开展民族健身操的比赛，其所创编的有白族霸王鞭健身操、藏族健身操、拉祜族健身操、哈尼族健身操、佤族健身操、彝族烟盒健身操、景颇族健身操、傣族健身操、彝族撒尼健身操等多套。在四川藏族聚居区，以藏族锅庄舞为主要舞蹈元素的民族健身操；湖南、湖北的土家族聚居区，在土家族传统摆手舞基础上创编的土家摆手操；内蒙古及东北蒙古族聚居区的安代健身操等，都已经成为百姓广场健身活动的重要内容，对推动当地民族体育活动的开展起到很好的推广作用。

在散杂居地区，民族健身操也广受欢迎，北京市每年举办的全市规模的民族健身操大赛已经持续多年。国家民委、国家体育总局、全国妇联等都举办了全国规模的民族健身操比赛。民族健身操根据其目的与任务大致可分为三大类型：推广类民族健身操（徒手、持器械）；表演类民族健身操（徒手、持器械）；竞技类民族健身操（徒手、持器械）。推广类民族健身操以健身为目的，通过全面活动身体，提高身体有氧代谢能力，增强体质，达到促进人体健美，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、层次的人选用。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，丰富人民大众的业余文化生活。其主要目的是为了展示与观赏。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。

民族健身操的动作编排，无论是单一民族，还是混合而成的套路，都可在动作中显现鲜明的民族特点。传统民族舞蹈与体育健身动作的有机结合，多方面发挥着其功能：一是增进民族团结，传承少数民族传统文化；二是丰富全民族体育健身活动的内容，以中国多民族的优秀文化与大众期盼的健身、追求健康体魄的需求相结合，达到身体健康，塑造完美的体态的目的；三是在广大民族地区，以民族健身操的形式，推动群众参与健身活动，可有效地缓解工作压力，娱乐身心；四是以融有民族元素的舞蹈内容推动群众体育健身活动的开展，易于在少数民族地区为民众所接受。而在散杂居或非民族地区，其新颖的健身形式，既能达到健身的目的，又具教育功能，增加了各阶层人们对少数民族传统文化的了解途径。民族健身操随着中国社会政治、经济、文化等多方面的发展，随着人民生活水平的提高，已经为更多的人所容纳，成为广场健身活动的重要内容，特别是走在民族地区的城乡街巷、广场上都能看到百姓跳着欢快的民族健身操。而在各级民族院校，健身操是学校体育教育的重要内容，让优秀的少数民族传统文化以体育运动的方式得到更多的传承。