

鄂西北土家集聚区健身项目特色及发展对策研究

牛丽丽, 张聘婷

(湖北文理学院 教育学院, 湖北 襄阳 441053)

【摘要】运用文献资料、问卷调查、实地访谈和数理统计等方法,对鄂西北土家集聚区健身项目的特色及发展现状进行调查与分析。结果表明:鄂西北土家集聚区健身项目种类繁多,形式多样,它们在动作、音乐、健身形式上都具有地方特色,在发展中也存在一些不足,并在综合考虑各种因素后提出了一系列发展对策。

【关键词】鄂西;土家族;健身项目;特色;现状;对策

【中图分类号】G812.47 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2012)04-0099-04

前言

随着时代的变迁、科技的进步,大众体育越来越受到欢迎,它的开展情况已越来越普遍。自从2000年我国申奥成功后,民族传统项目也受到了政府的重视^[1],同时,实施《全民健身纲要》,开展全面健身活动,形式比较完善的全面健身体系,不仅是体育事业发展的需要,更是经济和社会各项事业协调发展的要求^[2],这为民族传统体育的发展提高了良好的契机。鄂西土家族主要分布在恩施土家族苗族自治州、宜昌的五峰土家族自治县、长阳土家族自治县。土家族传统体育是由土家族在特定的历史背景和原居住地域条件下,由以巴人为主的多民族人群,伴随着一定的生产方式所创造的反映土家族风俗习惯、精神物质生活特性、供自己享用和传承的一种娱乐健身文化现象^[3],它具有引导性、精神性、物质性等内部要素,是集健身性、竞争性、表演性、娱乐性、艺术性、观赏性为一体的综合性运动形式,它具有身心并修的功效和作用,是一项宝贵而稀有的文化遗产,是中国体育中的一朵奇葩。

1 研究方法

文献资料法:查阅了图书馆、中国知网、中国期刊网全文数据库关于特色文化保护和发展对策方面的学术论文,了解研究现状。

实地访谈法:通过对居住在湖北西部土家集聚区的居民进行走访调查,并对本地资深学者进行访谈了解,收集相关信息。

问卷调查法:根据研究内容的需要拟出问卷初稿,根据相关专家意见反复修改而成。然后,在鄂西土家集聚区健身活动场所共发放问卷150份,回收150份,回收率100%,其中有效问卷146份,有效率为97.33%。调查男性87人,女性63人。

数理统计法:对研究过程中所收集的数据资料在计算机上用Excel等软件完成相应的统

计工作。

2 健身项目特色

2.1 地域特色

生活在鄂西的土家儿女在悠久的历史发展过程中,以其独特的社会生活方式和生产实践,创造了丰富多彩、个性独特的民间文化艺术,如山歌、民歌、民间吹打乐、跳丧、花鼓子等。土家族人民长期生活在苦寒的山地环境,土家族传统歌舞均能体现出土家族人民自古以来便生活在深山之中,靠山吃山,勤恳耕山,善于牧渔猎,在冬春季节“赶杖”(围猎),充满了浓郁的山地民族风情。同时,由于交通不便,信息闭塞,长期缺乏与外界城市的沟通交流,文化教育、经济发展处于相对落后的阶段,人们的思想简单、感情纯朴。人们受封建社会的影响深刻,相信世界上有鬼神之说,土家人崇拜自己的图腾、神灵和祖先。人们经常举行祭祀活动,活动中有歌舞助兴,以表达人们对美好生活的向往,寄托自己的理想和追求。舞蹈来源于人们生活的各个领域和对图腾的崇拜、生命价值的追求、宗教信仰、农耕与生产、民俗与婚恋等都有紧密联系,同时也反映着人们的生活,表现着人们的思想感情,深深根植于人类生活中^[6]。例如,土家歌舞中巴山舞的起源是跳丧舞,又叫跳撒叶尔嗨、跳丧鼓,是土家族古老的丧葬仪式歌舞。这种祭祀歌舞在土家族的聚居区,世代沿袭,千古不绝^[7]。茅古斯在土家语中意即“祖先的故事”,是土家族人为了纪念祖先开拓荒野、捕鱼狩猎等丰功伟绩而创编的一种原始戏剧舞蹈。茅古斯的表演内容以反映古代土家族先民的生产、生活为主,诸如“祭祀请神”、“扫堂”、“打猎”、“挖土”、“钓鱼”等,模拟古人那古朴、粗犷、诙谐的动作,刚劲有力、粗狂豪放、慷慨激昂、生动活泼,展示了农民的雄健勇猛的阳刚气,跳出了生生不息的民族魂。摆手舞是土家族一种载歌载舞的

收稿日期:2012-09-17

作者简介:牛丽丽(1976-),女,河南鹤壁人,硕士,副教授,主要研究方向:体育人文社会学。

大型民间体育活动,带有浓烈的祭祀色彩,具有独特的形式和民族风格,歌随舞而生,舞随歌得名^[8]。摆手舞包括狩猎、军事、农事、宴会等方面的70多个动作,是与祭祀祖先、乞求丰收相联系的。当然,还有一些如八宝铜铃舞、跳马舞、八幅罗裙舞、玩耍耍、秀山花灯等传统的体育活动。

2.2 音乐特色

土家健身舞音乐主要是以大鼓为伴奏乐器,偶尔加以锣、唢呐等,乐曲动听,节奏鲜明。另外,大鼓还是用以指挥舞蹈、调整情绪的工具,使人不禁联想到“击鼓进军”的古战场景象,气势宏浑壮阔,动人心魄。如在巴山舞的原生态“跳丧”音乐中,主要是由一人掌鼓者领唱,其他人合唱。整个舞场中的曲牌、节拍和舞姿均随掌鼓人的鼓点和唱腔的不定时变化而发生变换。掌鼓者也通过鼓心、鼓边、鼓沿敲击出富于变化的鼓点,边击鼓边领歌,和歌而舞。唱的方式高昂豪放,也有调节情绪、歌功颂德的作用。唱腔分高腔、平调,节奏鲜明,主要是6/8拍。从音乐、舞蹈到歌词内容,少有悲沉之感,音乐高亢欢快。摆手舞的音乐节奏明快、铿锵有力,通常以不同的锣鼓鼓点来“指挥”摆手动作变换和队形变化等,同时,不同节奏表达的情感也有所不同,如:在表现祭祀动作时,节奏庄重、舒缓;表现狩猎和农事活动时,节奏平稳,轻重有致;表现日常生活时,节奏欢快愉悦,轻松活泼^[9]。另外,在摆手舞的开头、结尾以及高潮部分,通常人们会跟随着锣鼓声发出有节奏的“嗬嗬也,也嗬嗬”等和唱声,这种和唱声的气势磅礴,动人心魄,有时旁观者也会情不自禁地跟随这个特殊的旋律一起和唱,从而使这种音乐和声变得刚劲而稳健,音乐氛围变得热烈又庄重。

2.3 动作特色

勤劳勇敢的土家人民在年复一年的翻山越岭和穿林涉水中,练就出了具有极强的弹性颤动,灵活侧身、屈膝、弯躯、直首等身体能力。由此,土家族传统舞蹈中有各种弹、跳、蹦、蹬、跃、踩、吸、摆、转、翻的舞步,身躯平衡稳定,双膝时弯时直,双臂随舞步在腰间自然摆动。在整个舞步中还始终贯穿着一个颤动的动作。

目前,在土家族集聚区开展最为普遍的项目是巴山舞和摆手舞。如在巴山舞表演中,舞者全身不断上下颤动外,胯部左右摆动幅度大,摆中有颤、颤中有摆,两者互相融合、相得益彰、优美自然,上肢随胯部的摆动自然在胸前晃动。并且动作皆为模仿飞禽走兽的动物形象,姿态各异。如“猛虎下山”、“虎抱头”、“凤凰展翅”等,舞者之间通过各种动作来展现动物形象,躬身相视如虎;又开双腿站立,双臂展开如燕;双手叉腰,左右摇晃,上下颤动如凤凰展翅欲飞。每个动作都表现得惟妙惟肖、栩栩如生,这都是土家人民对各种动物的神态与动态的观察与提炼,反映出了土家人追求朴实的理念,崇拜纯自然的美态。而摆手舞动作多为徒手动作,对场地、器材和空间的要求很少,开展起来非常方便。并且摆手舞最初是农民为缓解劳累而在劳作之余在田埂上边唱边挥舞一些动作,它是勤劳、智慧的土家人巧妙的将繁重的劳动生产与轻松的娱乐生活相结合的充分体现,所以它的动作中有浓厚的生活气息,且动作形象非常纯朴。摆手舞动作的最大特点是多为同边肢体动作,同手同脚,臂腕不动,两手直甩,动作显得非常搞笑幽默。同时,它的扭、转、曲、蹲等动作组合加上与上下肢动作的密切配合能使全身肌肉松弛紧张协调用力,从而可以提高人体肌肉的协调性、柔韧性和关节的灵活性,还可以帮助人们纠正肩、胸、背、腿等身体不良姿势,克服形体和动作上的毛病^[10]。另外,“摆手舞”的动作范围不大,也没有运动强度较大的弹跳、腾空动作,所以对参与者的柔韧、力量以及弹跳等身体素质要求较低,能够适宜于男女老少等各种人群参与,还充分体现出了土家劳动人民的各种劳动神态,反映出了勤劳勇敢的土家人的诙谐幽默、纯朴自然等各种生活常态。

山”、“虎抱头”、“凤凰展翅”等,舞者之间通过各种动作来展现动物形象,躬身相视如虎;又开双腿站立,双臂展开如燕;双手叉腰,左右摇晃,上下颤动如凤凰展翅欲飞。每个动作都表现得惟妙惟肖、栩栩如生,这都是土家人民对各种动物的神态与动态的观察与提炼,反映出了土家人追求朴实的理念,崇拜纯自然的美态。而摆手舞动作多为徒手动作,对场地、器材和空间的要求很少,开展起来非常方便。并且摆手舞最初是农民为缓解劳累而在劳作之余在田埂上边唱边挥舞一些动作,它是勤劳、智慧的土家人巧妙的将繁重的劳动生产与轻松的娱乐生活相结合的充分体现,所以它的动作中有浓厚的生活气息,且动作形象非常纯朴。摆手舞动作的最大特点是多为同边肢体动作,同手同脚,臂腕不动,两手直甩,动作显得非常搞笑幽默。同时,它的扭、转、曲、蹲等动作组合加上与上下肢动作的密切配合能使全身肌肉松弛紧张协调用力,从而可以提高人体肌肉的协调性、柔韧性和关节的灵活性,还可以帮助人们纠正肩、胸、背、腿等身体不良姿势,克服形体和动作上的毛病^[10]。另外,“摆手舞”的动作范围不大,也没有运动强度较大的弹跳、腾空动作,所以对参与者的柔韧、力量以及弹跳等身体素质要求较低,能够适宜于男女老少等各种人群参与,还充分体现出了土家劳动人民的各种劳动神态,反映出了勤劳勇敢的土家人的诙谐幽默、纯朴自然等各种生活常态。

3 鄂西土家族健身项目的发展现状

3.1 土家族健身项目的开展现状

鄂西北土家集聚区的健身项目主要在一些广场上开展,活动时间主要是在晚上,参与人群多种多样,包括老人人群,青年人群,少年和儿童相对较少。但是在调查中发展,当地较有特色的项目,如巴山舞和摆手舞会在当地的学校普遍开展,从小学到高中都会开展具有当地特色的民族类项目,还会在课间操时作为健身操的一种或运动会时作为竞技项目、表演项目进行。在节假日或当地民族节日上都会有具有土家族特色的项目的表演,而且在节假日的时候表演常常具有一定的规模,场面非常壮观,气氛热烈。如2010年在长阳举办的第七届湖北省民运会开幕式上的万人巴山舞大型表演给国内外游客都留下了很深的印象,深受大家喜欢。这么优秀的土家集聚区地方特色的传统体育文化内容值得向外推广,开展更加广泛。但是,通过调查发现,在一阵热浪过后,土家集聚区的特色项目的内

容更新相对较慢,能向外推广的套路较少,不能有效促使大家对这些宝贵的传统体育文化内容有更深度的了解与学习,不能有效的推进这些传统体育项目进一步发展。

3.2 当地群众对土家健身项目认知情况

对具有地方特色的传统体育健身项目有更好的认知,才能促进这些项目在当地扎根、发芽。而在对当地人土家健身项目的有无必要进行开发与传承的调查中得知(见表1):有9.59%认为“不重要”,有44.52%认为是“无所谓”的状况,可见人们对当地特色的了解一般。在访谈时,尤其是很多青年人并不了解土家族传统体育项目的历史根源,也不愿了解当地的民俗传统文化,还不能正确的认识到发展土家特色健身项目是在传承我国的特色民俗文化,是作为后代的责任和使命,他们只是觉得这些项目只适合老年人参与,没有自己所需求的时尚文化元素。

表1 当地群众对土家健身项目的认知状况调查

	非常重要	比较重要	一般	不重要
城镇	21%	46%	65	14
乡村	14.38%	31.51%	44.52%	9.59%

3.3 健身群体对土家族传统健身项目的参与现状

亲身的经历与体验才能使人们对这种美好的传统体育文化有更深层的认识,也只有人们亲身参与到这些特色健身项目中来才能充分领会到土家族特色健身项目的精髓与内涵。通过表2可以看出,在146人中有57人经常参加土家特色健身项目,主要是巴山舞和摆手舞,参与率为39.04%,这说明有一部分人经常把这种特色的健身项目作为了自己的健身方式,但同时也可以看出,大部分人还不能够亲身参与,这说明这些传统的特色健身项目还没有真正的融入到人们的生活中去。而只有人们的广泛参与,把这种健身形式生活化,才能发展成为当地的一道美好的景观,也才能感染更多的人参与其中,从而才能使这种具有土家族特色优秀民族传统体育文化得以传承与发展。

表2 当地居民参与土家健身项目的基本情况

	经常参加	参加	偶尔参加	不参加
城镇	57	44	38	7
乡村	39.04%	30.14%	26.03%	4.8%

3.4 政府资金投入情况

在具有地方特色的民族传统体育文化发展过程中,政府的支持与宣传将是这些项目更好发展的一个重要条件。通过走访调查发现,目前,在当地经济还处于相对落后的情况下,当地政府将主要资金和精力都投入在当地的经济发展中,曾在2000年

巴山舞向全国全省进行推广时,政府也给予了一定的资金投入,但在热潮过后,投入的资金比例是远远不能满足对巴山舞的大力开发与传承的。随着当地经济的发展,鄂西北土家集聚区的人民生活水平有了很大的提高,交通得到改善,生活逐渐走向了现代化。但是在发展过程中,逐渐忽略了具有土家特色的传统体育文化的发展,缺失了自己的核心体统文化,就仿佛生命丢弃了灵魂,如土家族的摆手舞通过现代排练固然能将传统的技巧与动作演示出来,但传统的思想感情与意境已经难以体会与模仿^[4]。所以,这都需要政府加大各方面的投入力度,加大对传统体育文化的宣传与挖掘力度,使这种具有地方民族特色的项目得以传承与发展。

4 鄂西土家族传统健身项目的发展对策

4.1 组建开发与科研团队,加大对土家传统体育文化的发掘与传承

在原生态的土家族传统体育项目中,存在丰富的动作元素,还有一些面临着失传的危险,需要进行挖掘与创新,而这一项工作需要深入到保持原始文化风貌最完好土家族集聚区进行实地调查,去其糟粕取其精华,扬弃旧社会封建时代的东西,传承那些有民族精神、健身文化价值、娱乐教育为一体的舞蹈动作,还需要根据历史文化遗产进行研究,这是一项艰苦而又复杂的工作,需要建设专门训练基地和专家团队,对土家健身项目充分挖掘和整理。并且,还需要设立专业的培训机构,对人们进行专业的土家健身项目和文化的教学,使人们能得到更专业的技术能力和理论知识。这样既弥补了发展中人们在理论了解上不足,亦能更加正确的传播各种土家健身项目,避免学习传播中的漏洞和错误,也最大化的使土家健身文化得到大规模的发展。

4.2 加大宣传力度,树立大家对土家体统体育文化的传承意识

在《全民健身计划纲要》中有明确要求:积极发展少数民族体育,在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。依据国家体育总局和国家民委为民族传统体育制定的“积极提倡、加强领导、改革提高、稳步发展”十六字方针,把土生土长的土家传统健身项目融入到一些现代体育舞蹈的内容进行开发推广,利用当地政府职能部门加大宣传和推广的力度,使得这些项目引入到全民健身的大趋势中,让它随着“发展体育运动,增强人民体质”的口号,在广大群众中推广特色健身是土家健身项目长远发展的根本需求。其次,还可以

开展具有少数民族特色的比赛,如巴山舞比赛、民族体育运动会等,或者利用各种节日庆典举办大型的团体操表演活动,来展示土家族传统健身项目,吸引广大群众积极参与,最终达到谋求更高发展与传承的目的。另外,在现今社会,学校教育的影响是不可忽视的,可以将土家族传统健身项目纳入当地学校体育、音乐教学内容中,在丰富学生的学习内容的同时让学生了解更多的土家自己的传统民族体育文化,树立民族自信心和自豪感,加强民族凝聚力,使土家特色的民族体育文化可以得到传承与推广。

4.3 在发展中注重传承与创新相结合、传统与时尚元相结合,引起更多人群的关注与参与

如今世界多元化、经济一体化,形式单一、枯燥乏味的健身项目随着人们的欢迎程度大幅度下降注定被时代所淘汰,土家族健身项目想要发展,就必须在保持自己独特风格的同时,从项目名称、内容、效果、注意事项等各个方面进行完善。对原有的粗

狂的内容进行改编,使之更加精细,而且能与现今人们的健身习惯和需要相结合,让健身成为众人的时尚风向标。只要突出特色化,在土家特色健身项目中融入时尚、发挥品牌效应,将传统特色健身成功转型,土家特色健身的大规模普及将指日可待。

4.4 政府应加大投入力度,塑造良好的发展环境

鄂西北地区因具有悠久的历史积淀,具有极为丰富的自然旅游资源和人文旅游资源,旅游业也是当地经济发展的重要产业。如在当地有著名的旅游景点三峡人家风俗区、清江画廊等,还具有较强观赏性、参与性强的巴山舞、摆手舞之类的项目走上舞台或广场进行大型表演。但要改变土家传统健身项目在山寨传播的现状,使之走向世界这个大舞台,地方政府要进一步认识到当地特色体育项目的重要地位,重视其开发与发展的,加大资金投入力度,并利用当地旅游景点将土家特色健身项目进行表演和展示,加大宣传力度进行对外推广,让更多的人能亲身感受并了解这些项目的魅力。

注释及参考文献:

- [1]但雪莲,韩翠,何源.土家族摆手舞的起源及现状分析[J].科协论坛,2007(3):18-20.
- [2]陈宁.全民健身概论[M].四川:四川教育出版社,2006:112-115.
- [3]张有平.土家族传统体育项目的特征及发展探析[J].湖北体育科技,2004(1):6-7.
- [4]张颖.对长阳土家族“巴山舞”深层开发的思考[J].湖北民族学院学报(哲学社会科学版),2006,12(4):74-78.
- [5]丛灿日.从花鼓灯健身舞看特色健身项目开发[J].体育文化导刊,2011,1(2):25-28.
- [6]陈铭,伍丹.鄂西土家“跳丧舞”[J].科教文汇,2007,11(4):64-69.
- [7]田万振.鄂西土家跳丧特点[J].中南民族学院学报,1991(4):54-56.
- [8]邹明星.浅析土家摆手舞的民族特色[J].涪陵师范学院学报,2003(6):70-73.
- [9]吴云.土家族摆手舞音乐探析[J].时代文学,2008(1):4-6.
- [10]陈艳丽,赵敬华.由摆手舞看土家医学养生保健[J].中国民族医药志,2008(3):78.
- [11]涂沼生.试论湘鄂渝黔边区土家族民间体育的起源及发展[J].中国体育科技,2001(1):11-13.

The Research on Characteristics and Developing Strategies of the Body-building Projects in Tujia People Gathering Area in Northwest of Hubei

NIU Li-li, ZHANG Pin-ting

(College of Education, Hubei University of Arts and Science, Xiangyang, Hubei 441053)

Abstract: By literature, questionnaires, field interviews, mathematical statistics, etc. we have investigated and analyzed characteristics and present situation of Tujia body-building projects in Tujia people gathering area in northwest of Hubei. The results show that Tujia body-building projects are wide and colorful, and have many characteristics in movement, music, fitness and entertainment. However, there are many shortcomings in their developing course. In order to develop Tujia body-building projects fully, we have put forward a series of developing measures based on the various factors.

Key words: Northwest of Hubei; Tujia nationality; Body-building project; Characteristic; Present situation; Strategy