维吾尔族舞蹈在高校特色体育课程中的实践探索

任奇红, 李铁, 况明亮

(新疆师范大学 体育学院, 新疆 乌鲁木齐 830054)

摘 要: 从保护少数民族传统体育表演项目和特色体育课程结构优化两大角度来分析将维吾 尔族舞蹈作为高校特色体育课程的必要性,探讨该课程具体实施的内容、教学方法、教学手段、 师资队伍建设和教学评价体系等,并总结课程实施效果:新疆大学开设"刀郎舞"课程,增进了 学生人际关系、维护身心健康; 新疆师范大学体育学院的麦西来甫舞蹈课程, 提高了体育艺术类 学生的身体素质和音乐素养; 乌鲁木齐市职业大学通过麦西来甫舞蹈课程提高了体育系学生的舞 台表演和创新能力。以高校特色体育课程为平台来继承与发展维吾尔族舞蹈,能够改变民族传统 体育被边缘化危机。

关键词:学校体育;特色体育课程;维吾尔族舞蹈;高校

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)10-0081-04

Practical exploration of Uigurian dance in the college featured physical education curriculum

REN Qi-hong, LI Tie, KUANG Ming-liang

(School of Physical Education, Xinjiang Normal University, Urumqi 830054, China)

Abstract: From the perspectives of protecting traditional minority national sports performance events and optimizing the structure of featured physical education curriculum, the authors affirmed the necessity to open a Uigurian course as a college featured physical education course, analyzed the course contents, teaching methods, teaching means, teacher team and teaching evaluation system with respect to this course in specific implementation, and summarized the effects of course implementation as follows: Xingjiang University opened a "Daolang dance" course for students to boost their interpersonal relationships by dancing, which is conducive to maintaining physical and mental heath; the Musice dance course opened in Physical Education College of Xingjiang University is helpful to enhance the physical makings and musical accomplishments of students majoring in arts; the Musice dance course has enhanced the stage performance and innovation abilities of students in the physical education department of Municipal Occupational University of Urumchi by means of team cohesion. Inheriting and developing Uigurian dance by basing its platform on college featured physical education curriculum can dissolve the crisis of social peripherization of traditional national sports.

Key words: school physical education; featured physical education; Uigurian dance; institutes of higher learning

高校特色体育是相对于其它类型高校所特有的校 园体育,是同类高校中与众不同的个性校园体育[1]。目 前,国内多数高校在特色体育课程的开发过程中充分 考虑地域特征、气候条件、经济发展水平、传统特色 及学生兴趣等因素, 使大学生对高校体育课程有较大 的自主选择性。通过特色体育课程来建设高校和谐校

园文化, 是现代化高等教育的一大特色和重要举措, 它能促进大学生的身心全面发展,对当代大学生有潜 移默化的熏陶作用四。本文就维吾尔族舞蹈在部分高校 体育课程中的实践进行分析, 从而提出开发和利用维 吾尔族舞蹈文化资源,不仅可改革传统高校体育课程 内容,实现大学体育课程的优化目标,还有利于构建

收稿日期: 2010-01-16

多元化的高校特色体育课程体系。

1 维吾尔族舞蹈文化

维吾尔族舞蹈主要包含 5 种风格迥异的传统舞蹈,其中塞乃姆流行天山南北各地,北疆塞乃姆动作轻快利落,东疆塞乃姆动作稳重大方; 刀郎舞流行叶尔羌河畔地区,以两人为一组的对舞形式来表演保存至今; 夏地亚纳流行新疆各地,以南疆最为突出,舞蹈的基本步伐以小跳步为主;纳孜尔库姆流行于鄯善、托克逊、哈密等地区,是男性即兴舞蹈,以两人为一组在赛乃姆或吐鲁番木卡姆舞蹈的后半部分表演; 萨满舞流行于南疆喀什、莎车一带,舞者沿着逆时针方向前进,随着鼓点起步,高潮部分有连续性跳转等技巧性动作^[3]。

维吾尔族是善于吸收与融汇各种文化之长的民族,在进入西域以后,不仅继承了西域乐舞饮宴风俗与"城郭之国"的歌舞技艺,而且融入回鹘汗国游牧生活时期的文化习俗与萨满教的思想观念,使西域乐舞文化内涵丰富多彩,表演形式多样化¹⁴。村民簇居生活为经常举行各种群众娱乐活动提供了可能,由此产生了集歌舞、文学于一体的维吾尔族重要民俗活动"麦西来甫"(歌舞聚会),集中体现了民族风情、语言特色及社会人文因素。由于大型群众性歌舞聚会的经常举行,维吾尔族的各类传统舞蹈通过聚会表演进行传承和演绎,最终形成了融歌、舞、乐于一体的大型套曲——木卡姆。经过发展创新,将维吾尔族舞蹈的不同种类的经典动作融于一支舞蹈中,称为麦西来甫舞蹈。

2 开设维吾尔族舞蹈课程的必要性

2.1 保护少数民族传统体育表演项目需要

随着社会的发展,少数民族传统体育出现了不同程度的文化边缘化与文化危机^[5]。从促进世界文化多元化发展与非物质文化遗产保护角度出发,民族传统体育需要大力保护、继承与发展^[5]。学校是人类文明和优秀文化得以代代传承的主要基地之一,青年是民族传统文化的传人,学校可发挥保护少数民族传统体育的作用,有效实现民族传统体育文化的继承与发展。

作为少数民族传统体育表演项目之一的维吾尔族 舞蹈,其鲜明、丰富、多变的表现形式,舞蹈中所表 现的民族精神以及特有的内涵都是其他歌舞艺术所不 能替代的。通过学校教育来继承和弘扬这一优秀的民 族传统体育表演文化,逐步实现少数民族传统表演体 育最优化⁶⁰,使汉族与少数民族的认识和了解更加深 人、全面,有助于促进中华民族传统文化相互交融和 继承发展。

2.2 特色体育课程结构的优化需要

高校特色体育课程的开发融入"健康第一""终身体育"的教育理念。如今的高校特色体育课程大体有时尚运动项目课程、休闲娱乐课程、民间游戏和民族传统体育改造项目课程、国外武技课程、文化益智课程、保健体育课程等^[7]。课程设置从学生的现实生活与未来发展的需要出发,特色课程内容的多样化与体育课程的个性化设置相辅相成,形成了健身与竞技、传统与新兴、民族与国际等多层次课程新体系。

现代大学生在追求强身健体的同时,还对个体的 审美意识、形象教育、团结精神等内在的精神文化层 面提出更高的要求,因此,体育艺术类课程深受高校 学生的青睐。维吾尔族舞蹈具有典型的西域舞蹈风格,乐曲节奏轻快,舞蹈动作自由奔放,融技艺性表演和娱乐为一体,具有很高的审美观赏价值,将其作为高等院校体育教学内容,可优化特色体育课程结构,丰富校园体育生活。

3 维吾尔族舞蹈课程实施

3.1 课程内容

作为一项民族传统体育与舞蹈相结合的运动,维吾尔族舞蹈以其独特的魅力进入校园。本课程教学主要以维吾尔族舞蹈的基本手型、基本手臂动作和基本步伐为主,并在此基础上向舞蹈套路组合以及舞蹈技巧性动作组合发展。本课程分为必修课和选修课,选修课一是指综合性大学的公共选项课,学生能够自主选择维吾尔族舞蹈作为体育课程,二是指维吾尔族舞蹈作为体育专业学生的体育类选修课内容。维吾尔族舞蹈必修课属于体育艺术类课程内容。根据不同的学习对象,针对性地安排和调整课程的内容、方式、授课教师等,有利于提高课程的实效性。

3.2 教学方法

面对大学生的体能差异性较大、舞蹈基础参差不 齐的现状,在实施维吾尔族舞蹈课程的教学中,应采 用多种教学方法,充分体现课堂化、课余化、终身化 的特点。在班集体上课的基础上,可以进行班内小组 教学和班内个别教学,分层教学有利于提高全班学习 质量。

班内小组教学是指在全班上课的基础上开展小组 (2~8人)学习活动,把教学的重点从教师的"教"转移 到学生的"学"上,充分发挥学生学习的主动性、积 极性;教师可将程度不同的学生安排为一组进行舞蹈 学习,以便组内学生相互交流促进,提高教学质量; 教师深入各小组指导和督促,随时解决小组中的学习 难题;小组学习结束时,可进行总结和舞蹈表演,以 激发学生的学习兴趣及自信心。

班内个别教学是指在全班上课的基础上,对班上能力较差或较强的学生分别教学,使舞蹈教学内容适合每个学生的学习需要,调动每个学生的练习积极性,使之在教学活动中受益;通过教师指导,学生可在舞蹈的单个动作练习、分段组合练习、成套动作练习的过程中,逐步自学和训练独立思考能力。

3.3 教学手段

单个周期的课堂教学手段形式也可多样化,在本课程的理论教学中应采用多媒体教学,教师也可组织学生集体观看维吾尔族舞蹈相关音像资料,通过对华丽多彩、工艺精湛的舞台服饰和道具的了解,再辅以对该课程的文化渊源与传承的介绍,能够多角度、深层次地深化教学内容,使单调的传统教学课堂形式得以丰富,进一步激发学生的学习兴趣,使用现代化教学手段不仅可以扩充学生的知识信息量,还能够优化舞蹈理论的有效教学时间。

在维吾尔族舞蹈的技能学习阶段,可对班内小组 采用创新合作、展示评价手段来提高学生的学习质量。 创新合作手段首先是培养学生收集和处理信息的能力,引导学生如何通过电视、网络等多种渠道去收集 维吾尔族舞蹈资料;其次是培养学生对舞蹈队形队列 的创编能力,学生可在舞蹈学习过程中,结合组内其 他学生所收集的舞蹈表演材料,以小组为单位进行舞 蹈的队形队列创编,使学生真实体验到舞蹈技能提高 的成功感。

展示评价手段是给学生提供一个自我展示的平台,有利于发挥学生的特长、个性以及自我表现能力,以及培养学生评议成套舞蹈组合队形队列创编是否合理的能力。学生将会在评议过程中,不断地把所掌握的理论知识用于实践,在实践中增加对理论的理解,并结合别人的意见,对自己的不足之处进行修改、完善。在评价的方式上,教师应依据不同的学习态度、进步幅度和实践能力等实行激励性评价,学生应该重视自评和互评,最终才能提高舞蹈技术水平。

3.4 师资队伍建设

首先让教师初步掌握特色体育课程原理,明确课程目标、课程内容、课程实施、课程组织、课程设计等基本理论,为维吾尔族舞蹈课程开发提供理论依据。 其次,对教师进行专业技能培训,不断拓宽其民族体育艺术类的知识领域,重新构建教师的体育表演技能结构,提高体育教师对特色课程的开发能力,形成特色体育"维吾尔族舞蹈课程"开发队伍。再次,建立课程负责人制度。课程负责人组织课程组成员开展维 吾尔族舞蹈课程教研活动,实行相互听课和共同备课制度,实现师资的优势互补,快速提高整个课程组的业务水平。最后,要加强科研能力建设。明确该课程组科研工作的重要性,积极开展维吾尔族舞蹈研究,并将科研成果运用到教学实践中去,做到特色体育课程的教学、科研的双向促进和良性循环。

3.5 教学评价体系

维吾尔族舞蹈课程的开发需要学校建立相应的评 价体系,确保该课程的健康运行。评价主体有领导、 教师和学生,评价采用多元评价方式,使形成性评价 与终结性评价相结合。维吾尔族舞蹈课程教学评价内 容主要有两方面,第一是对课程开发教师的评价,主 要从学生选修人数、教学效果、领导与教师听课评价、 学生问卷调查结果、教师采用的教学方式与手段五大 因素进行综合评价。第二是对学生的评价应考虑三方 面因素: 一是学生学习该课程的学时总量, 不同学时 给予不同分数; 二是学生在学习过程中的平时表现, 如态度、积极性、参与情况等,由任课教师综合考核 后给出相应分值; 三是学习的客观效果, 针对不同的 选修和必修课程类别,教师可采用教考分离,聘请专 家考评等多种方式考核。另外,该课程负责人应及时 对教学内容、教学实施及教学考核的评价进行反馈, 课程组可根据反馈信息对相关问题进行探讨、研究和 改进。

4 课程实施效果

维吾尔族舞蹈课程始终以提高学生艺术素养,培养实践能力和团结精神为前提。目前,新疆大学的公共体育选项课中已开设"刀郎舞"课程,经过3年的创新与发展,现已成立由教授负责的特色体育课程组,课程组教师具备系统的理论知识和高超舞蹈技能,2009年该课程评为校级精品课程。通过对比该课程的学生选修人数呈逐学期增加趋势,横向对比全校公共体育艺术类课程的选修人数,从开课的第2学期至今,该课程人数已超越健美操课程,与拉丁舞课程人数一样多。该课程的顺利实施为大学生提供了集体锻炼的机会,在提高身体机能的同时促进同学之间的交流与沟通。

新疆师范大学体育学院已将塞乃姆和夏地亚纳两种舞蹈动作糅合编排出"麦西来甫舞蹈",作为体育艺术类课程的创新课程已进行4个学期授课。每个学期期末,聘请专家对实验班和对照班采用双盲评比法进行现场考评。经现场反馈,在主修体育艺术类项目的学生中,有85%汉族学生喜欢学习维吾尔族舞蹈,95%的少数民族学生非常支持维吾尔族舞蹈进入大学课

堂。对比考核结果可知,学生经过麦西来甫舞蹈的学习,加深了对不同舞蹈特点的技能了解,提高了不同舞蹈风格展演时的准确性,特色民族音律的熏陶有助于提高体育艺术类学生的音乐素养。

乌鲁木齐市职业大学体育系已将糅合维吾尔族不同舞蹈风格的麦西来甫舞蹈作为必修舞蹈课内容,现已进行了两个学期的实验教学。实验班学生按照 5~8 人分成不同表演小组,并要求学生课余时间对所学舞蹈进行队形队列编排,学期期末聘请专家现场考核,各个表演组以舞台表演的形式进行公开展示。结果表明,每班 85%的学生已掌握维吾尔族舞蹈队列队形的创编技能,丰富多彩的队形和巧妙流畅的队形变化突出了维吾尔族舞蹈动作丰富新颖的独有风韵,令麦西来甫舞蹈更具民俗性和可观性。问卷调查显示,实验班的 88%学生认可维吾尔族舞蹈能够增进男女生间的友谊、提高团队凝聚力。

维吾尔族舞蹈属于健身与民族文化相结合的体育项目,体现了西北少数民族体育表演项目特色,将其作为特色体育课程内容进行开发,是将我国优秀的民族体育文化渗透到素质教育中实践,学生在提高身体机能的同时还能使在运动中充分放松心情,享受体育

乐趣。通过创新型建设高校特色体育艺术类课程——维吾尔族舞蹈,不仅拓宽了特色体育课程建设平台,还有利于维吾尔族舞蹈和民族体育文化的传承与发展。

参考文献:

- [1] 熊毅. 论高校特色体育文化建设[J]. 渭南师范学院学报, 2008, 23(5); 86-87.
- [2] 王能干, 李吉远. 高校和谐人文校园体育文化与特色体育课程[J]. 体育学刊, 2007, 23(4): 39-40.
- [3] 本刊编辑部. 少数民族民间舞蹈[J]. 丝绸之路, 2007(6): 63-66.
- [4] 罗雄岩. 维吾尔木卡姆与绿洲舞蹈文化传承[J]. 北京舞蹈学院学报, 2006(4): 75-81.
- [5] 林晓光. 民族传统体育进校园认识与实践问题刍论[J]. 山东体育学院学报, 2009, 25(8): 87-89.
- [6] 赵进,王健. 民族传统体育的传承与发展道路探析 [J]. 体育学刊, 2009, 16(8): 93-95.
- [7] 李吉远,王能干. 新视野洞察高校和谐人文校园体育文化与特色体育课程构建[J]. 四川体育科学, 2008(1): 132-133.