

---

# 简论重庆高校开展舞龙舞狮运动的价值与策略

袁 锋 赵云书

(长江师范学院体育与健康科学学院, 重庆, 408003)

**【摘要】**通过文献资料、逻辑推理等方法总结归纳出在高校校园中开展舞龙舞狮运动重要价值,结合当前重庆高校实际,提出重庆片区高校开展舞龙舞狮运动的几点建议,以期舞龙舞狮运动能在渝地区高校校园内得到良好开展,推动民族传统体育的丰富和发展。

**【关键词】**舞龙舞狮; 价值; 对策; 民族传统体育; 重庆

## 1 问题的提出

舞龙舞狮运动是中华民族优秀的民间传统体育项目,具有悠久的历史 and 广泛的群众基础。近年来,由于民族传统文化受到进一步重视,一些高校开始开设舞龙舞狮课程或专业,对龙狮文化的传播与发展起到了积极作用。但是,重庆片区有将近40所高校,舞龙舞狮运动与高校体育课堂教学内容却没有形成良好的嫁接,至今仍称得上是一块处女地。重庆高校在舞龙舞狮进入校园的起步较晚、影响力还不够大、师资、教材等方面还比较缺乏和不规范的背景下,对舞龙舞狮运动普及对策、价值的全面挖掘与整理具有义不容辞的责任。

## 2 研究方法

- 2.1 文献资料法搜集、鉴别、归纳整理了国内有关舞狮龙文化的有关大量资料。
- 2.2 逻辑推理法根据获取的资料和目前形势,运用逻辑推理、综合归纳的方法对其进行分析。

## 3 结果与分析

### 3.1 重庆高校开展舞龙舞狮运动的价值探讨

#### 3.1.1 舞龙舞狮具有较高的健身娱乐价值

舞龙舞狮是一种集武术,舞蹈,民族鼓乐于一体的民间体育项目,同时也是一种速度、耐力、技巧要求较高的一项体育运动。舞者随着鼓乐节奏,利用人体多种运动形式,在动态与静态造型中,将武术动作和舞蹈动作有机结合,将力量、速度、审美等元素融于舞龙舞狮技巧当中,协同完成各种高雅难美的动作。这可以有效地促进人体的有氧工作能力、呼吸肌机能的提高,降低安静心率,促进人体心肺功能发展,具有良好健身功效的运动项目<sup>[1]</sup>。鼓乐激昂,龙狮起舞对于表演者来说,是一种极好的身体与精神的双重锻炼;对于观赏者来说,是一种健康休闲,调节身心的良好方式。因此,舞龙舞狮运动具有很强的健身娱悦功效。

#### 3.1.2 舞龙舞狮具有良好的竞赛表演价值

舞龙舞狮的发展也和其他民族传统体育项目一样离不开比赛。通过比赛加速了各具地方特色的龙狮流派的交流，同时也促进了各项技艺的提高。1995年1月在香港成立了国际龙狮总会，现今会员国已有20多个国家，我国于1995年7月成立了中国龙狮运动协会，并加入了国际龙狮总会，多次走出国门，参加世界锦标赛，与世界各国进行交流和竞赛，并取得了长足进步，国际国内和各种大型比赛使舞龙舞狮运动的竞赛功能得到了充分的强化和发挥；大学生通过舞龙舞狮竞赛活动，不但可以增强其竞争意识，还可提高其竞赛心理水平。<sup>[3]</sup>同时，舞龙舞狮以其鲜明的表演性为人们所喜爱。它是利用人体多种姿态揉合于舞龙舞狮技巧当中，完成各种高难动作。龙狮套路编排内容丰富，构思巧妙，结构新颖，风格别致，在舞龙动作中有：游龙戏水，二龙戏珠；飞跃龙门；翻龙肚；走拢圈；龙滚单；龙卷尾；双柱等几十个套路，展现了神龙穿梭、遨游于天上人间、大海的形象，演绎了龙为人类除害，布雨等传奇故事，在动作与造型中体现出龙的自强不息的民族精神。而舞狮中的各种技巧，表达了山、岭、岩、谷、溪、涧、水、桥等意境，诠释了喜、怒、哀、乐、静、疑、吼、寻、盼、欢等神情，展现了翻、滚、卧、闪、腾、扑、跃、戏、跳等动作，塑造了狮的优美形象，展现了狮的精气神韵。如南狮表演时，展现了狮子出洞时的慵懒、探洞时的多疑、登山时的昂首阔步、过桥瞧见水中倒影时的骤然愤怒、戏水时的欢呼、采食灵芝时的思疑贪馋等生动的形象<sup>[3]</sup>。可见，舞龙舞狮技艺有着宽广的表演空间，极具表演性和观赏性，对于大学生而言，通过舞龙舞狮表演，也是展现自己表演才能的机会。

### 3.1.3 舞龙舞狮具有优秀的教育价值

龙狮文化体现出中华民族团结合力的精神内涵，具有极强的民族凝聚力。龙狮文化还表现着中华民族人们的生活方式的价值观和文化心理结构，表现着人们以礼仪庆典为代表的宗教观念和寓教育于娱乐之中的基本态度。因此，在具备良好科学文化知识的大学生中推广舞龙舞狮运动，不仅只是动作技能和身体素质、意志力等方面的教育与锻炼，而且能增进对民族传统文化的学习和教育，增进对各民族文化更直观更深入地了解，激发起民族的自强和自豪感<sup>[4]</sup>。学生在全面深刻地了解民族文化，明确中华民族文化的精髓，体验中华民族文化的底蕴后，中华民族精神的具体成分，潜移默化地对学生进行教育，使学生全面系统地领会中华民族精神，并不断地内化为自身的意识和行为。

### 3.1.4 高校舞龙舞狮运动能有效促进其运动普及和自身理论体系的完善

舞龙舞狮体现出显著的民族特色，它的产生和发展与中华民族的传统文化一脉相承，它与人们的生活息息相关。在漫长的历史进程中，它和多数国粹一样，一直是以民间口头加实践的形式世代继承下来的。由于流派众多又缺少理论上的支持，极大地限制了龙狮运动进一步的发展，要想龙狮运动立足于世界，必须要得到龙狮理论上的支持，必须利用一大批高知识的人才资源，经过实践，不断地总结经验，又不断地从丰富的经验中升华为理论，用于指导这一民族体育事业的发展。在这个升华的过程中，通过各方面人才的才智，总结出龙狮运动的特点，并加以整理，纪录，规范出一套行之有效的办法，建立更完善的竞赛规则，使龙狮运动项目有一个统一参照的标准，以便于普及与推广，这无形之中又推动了我们民族传统体育理论的发展。<sup>[5]</sup>

### 3.1.5 高校开展舞龙舞狮运动能有效推动学校体育改革

自从1995年国务院正式颁布实施《全民健身计划纲要》后，民族传统体育开始受到各学校的日益重视，很多学校开始对原有的达标体育项目进行改革，很多枯燥无味的竞技体育项目渐渐退出学校体育课堂，取而代之的是一些娱乐观赏性强的民族传统体育项目。<sup>[6]</sup>在当今高校开展的民族体育项目中，除武术外，舞龙舞狮由于它在国内外影响力的不断扩大，其表现形式又不雷同于其他外来的体育，并且它具有民俗和现代体育的特点，更重要的是它具有极高的观赏性和娱乐性，使其在众多民族体育项目中脱颖而出，逐渐得到了越来越多高校的重视，据资料显示，迄今为止，先后有北京体育大学、武汉体育学院、湖南师范大学等80余所国内著名高校已开设了龙狮运动专业，并开始向国内招生。相信在不久的将来，舞龙舞狮运动势必会有效地推动我国更多高校体育课程的改革步伐。<sup>[8]</sup>

## 3.2 重庆高校开展舞龙舞狮运动的策略

### 3.2.1 加快舞龙舞狮师资培训与人才引进

舞龙舞狮运动要在重庆高校校园内得到有效开展,雄厚的师资人才储备是必要条件。但是,就目前来看,重庆片区40来所高校当中,从事舞龙舞狮的专业教师可谓零星点点,总体来看,人才储备相当匮乏,这就严重制约了舞龙舞狮运动在高校园中的开展。因此,各高校相关部门应加快对现有相关专业体育人才派出去进修和培训;同时,采用各种办法和渠道到已开设舞龙舞狮运动专业的北体大、武汉体院、湖南师大等院校招贤纳士,以期扭转重庆高校舞龙舞狮专业人才匮乏的局面。

3.2.2 加快校园舞龙舞狮代表队的组建,不断夯实自身实力校园舞龙舞狮运动代表队的建立,是体现一所学校开展舞龙舞狮运动水准的一个象征。笔者认为,舞龙舞狮运动代表队的组建,可以大胆聘请民间经验丰富、技能水准高的人士进行骨干培训,特别是要有效利用举世闻名的“铜梁舞龙”资源,先把队伍组建起来,实现该片区高校无舞龙舞狮代表队零的突破。在此基础上,进一步选拔和培养舞龙教练员和裁判员,建立考评制度,主管部门应加强培训工作,每年都应举办培训班,应加强舞龙集训队的训练及管理工作,进行赛事组织尝试,不断进行舞龙比赛项目的创新,这样可以在摸索中不断夯实自身的实力。为参加国内或国际性质的舞龙舞狮大赛奠定良好基础。

### 3.2.3 加快民间舞龙舞狮运动的校本课程开发,促进教材体系的完善

重庆地区民间流传着多种形式的舞龙舞狮,最具影响力的是铜梁的舞龙,而且形成了举世闻名的中国舞龙流派。但是,各中小学相关人士对其民间如此火爆的舞龙舞狮运动的开发还远远不够,从而影响了民间舞龙舞狮与学校体育的良好嫁接。因此,加快对重庆地区民间舞龙舞狮运动的校本化开发,形成地区特色的教材体系,必将对高校开展舞龙舞狮运动有积极促进作用。

### 3.2.4 广泛依托社会力量,开拓舞龙舞狮运动市场

以俱乐部等形式来发展舞龙舞狮运动竞赛市场是竞赛发展的战略重点。通过提高竞赛水平来推动竞赛市场的开发,充分利用市场规律来促进舞龙舞狮竞赛形式的多样化和资金来源的社会化。只有面向市场,广泛借助社会力量,运动竞赛才能在经济条件下具有持续发展的能力。对舞龙竞赛进行商业化包装,建立健全竞赛法规,依法规范市场,保证公平、公正的竞争,这样有利于促进舞龙舞狮运动在重庆高校的进一步发展。

## 4 小结

中国龙狮文化源远流长,古老的舞龙舞狮运动随着高校民族传统体育项目的发展与丰富,逐渐开始走入高校课堂并受到校园学生认可与接纳,价值意义匪浅。但是,总体规模还不够大,教材的校本开发、价值意义有待进一步挖掘,特别是重庆片区的高等院校,由于种种客观原因,对舞龙舞狮运动的开展还比较滞后。但这只是短暂的现象,相信不久的将来舞龙舞狮运动会在重庆片区高校广泛地开展起来。

## 参考文献

[1] 史绍蓉,尹国臣,余汉桥,黄益苏.舞龙运动的生理特征初探[J].北京体育大学学报,2001,24(1):36-44.

[2] 马行风,葛国政.中国舞狮的社会特性和功能——兼论体育院校开设舞狮课的可行性[J].南京体育学院学报,2002,16(6):67-69.

[3] 吕韶钧,彭芳.舞龙运动的文化内涵与中华民族的精神纽带[J].北京体育大学学报,2004,27(9):1178-1195.

---

[4]段全伟,王辉.现代中国舞龙运动的社会文化学研究[J].北京体育大学学报,2005,28(4):463-465.

[5]林爱翠,孔明涯.舞龙舞狮运动的价值及其在高校开展的意义[J].山西师大体育学院学报研究生论文专刊,2006.21(6):78-79

[6]郑金永).高校开展舞龙舞狮运动的意义与价值探讨[J].绍兴文理学院学报.2005,25(8):117-119

[7]张云龙.新世纪高校开展民族传统体育教学的现状分析及对策研究[M].上海:上海中医药大学出版社,2003.