

# 少数民族艺术文化新载体研究 ——轻器械体育运动\*

段 卉<sup>1</sup> 郑 婕<sup>2</sup> 高 明<sup>1</sup> 韩尚洁<sup>1</sup>

(1. 山西医科大学 体育教学部, 山西 太原 030001; 2. 厦门大学 体育教学部, 福建 厦门 361005)

Research on the New Carrier of Minority Art and Culture  
--New Light Apparatus Sports  
DUAN Hui, et al.  
(Shanxi Medical University, Taiyuan 030001, Shanxi, China)

**摘要:**对我国多民族传统文化进行挖掘,结合人体穴位,将具有各民族特点的舞蹈元素经过操化创编出新的操化动作。在动作完成过程中,通过手拍鼓的鼓面对人体穴位的拍击或肢体对鼓面的点击、叩击、拍打、捶击、甩击、敲击、甩打、弹击、撞击、擦击来打通人体经络,产生一定的健身与养生功效。这项创意于传统中国鼓及中国多民族特征与艺术元素的新轻器械体育运动,通过学校体育教育和群众体育发展双途径,弘扬与传承具有中国特色的民族传统文化,在探索体育与中医结合的医用性与健身性,实现全民健身和全民健康上有重要意义。

**关键词:**轻器械; 中医经络; 健身养生; 民俗体育; 民族传统文化

DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2019.03.034

## 1 轻器械运动项目的发展格局

在我国“大体育”格局下,日益多元化的体育完全可以与教育、文化、科技等相融合,更有积极发展国家奥运优势项目、巩固提高传统优势项目、大力扶持群众喜闻乐见项目的三大体育资源配置体系特点,体育项目的创新与发展势在必行。与奥运优势项目与传统优势项目发展的优势相比,群众体育项目突显劣势。也正如此,对体育的操、舞类创新研究重新回归,成果也崭露头角,其中轻器械的创新与运用就是一个亮点。

“轻器械”一词,较早出现在体育运动中。辞海中,“轻”被释为“份量不大,与重相对”、“器械”被释为“工具”,由此,我们认为体育项目中使用的“轻器械”,即分量较轻的用于健身操、体操、艺术体操等体育项目中的工具,它具有延长身体、放大动作幅度、增添动作色彩、增加动作的优美感、提高动作的科学健身性等特点<sup>[1]</sup>。

多年来,轻器械作为伴随健身操、体操、艺术体操成长的元素,只是重复使用某种基本动作的单一元素、单风格音乐进行的肢体表达的展示,这种唯追求自身存在价值的展示,徒剩身体美的形式,缺乏对运动美的发现与展示。受人们不熟悉轻器械的种类和属性的影响,轻器械的创新开发走入瓶颈期,轻器械项目的有效拓展与创新滞后的问题一度也成为有关研究人员的研究焦点和攻克难题。大体育格局下,商品经济逐渐渗透、都市文化迅速发展,排舞、民族风、节奏体语等运动项目的出现与发展颠覆了轻器械健身操的传统性,动作不再是攻克难题,轻器械的使用成为轻器械健身操中的重要组成元素,延展性和创造性也成为其创新与创作的新标准。手拍鼓是全民健身视域下的“非遗”项目活态传承研究的创新设计成果,具有可伸缩、可拆卸的多功能特点,结合我国各民族传统文化中舞蹈与音乐两大元素创编的技术动作和音乐节奏,在音乐或无伴奏情形下进行的身体动作与拍打动作融为一体的轻器械健身项目。手拍鼓对于体育运动中轻器械的创新与使用,是对轻器械体育运动项目创新实践的重塑,亦是对大体育格局下体育的教育性、文化性与科技性的诠释与体现。

## 2 手拍鼓的诞生背景与项目特征

### 2.1 手拍鼓以中国传统鼓的历史性与文化性为形式背景

中国是鼓的最早发源地之一。在五千年历史文化长河中,中国鼓多种多样,形态万千。历史上,中国鼓也有外交史,有传至邻国的历史记载,同时也有吸收外来鼓的历史记载,

但其中大多数没有经受住考验,随着历史的发展而日渐衰落以至失传,中国鼓则在中国传统文化和历史的变迁中始终占有主导地位,如今,它的文化价值与艺术魅力更加凸显。

秦汉之前,中国传统的鼓就已出现20余种,形状均呈粗腰筒状并有大小、高、矮等多种特征。那一时期鼓的使用或在劳动、庆典中,或在舞、诗、乐中,或在祭祀和战争中<sup>[2]</sup>。自秦汉至清代,大多数的传统鼓基本得到了保护与传承,腰鼓、板鼓、书鼓、琴鼓、同鼓、战鼓、排鼓、点鼓、大堂鼓、花盆鼓、两杖鼓(狼帐)、渔鼓(竹琴或道筒),形形色色的中国传统鼓给予极大的启示<sup>[3-4]</sup>,使得手拍鼓跃然纸上,成为新时代新轻器械的创新代表作。手拍鼓的出现秉承了中国传统鼓的历史性、文化性,更呈现了我国当代的文化体育特征,丰富了中国鼓的使用性与创新性。

### 2.2 手拍鼓运动以中医经络学为理论背景

经络是气血运行的通道,它将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官协调统一,联系成一个整体,发挥着沟通内外,运行气血,营养全身,抗御病邪,保卫机体的作用<sup>[5]</sup>。人体完成正常的生理活动,就是依靠经络“内属于脏腑,外络于支节”的功能实现的。常言道:“痛则不通,通则不痛”,经络以通为用,经络通畅,气血就能川流不息地营运于全身,就能使脏腑相通,内外协调,生气血,布津液,进而保证生命活动的顺利进行。相反,经络阻滞,将会使全身气血运行受到阻碍,脏腑功能就可能因此受到影响<sup>[5]</sup>。在中医理论中,经络学说是中医理论体系的重要组成部分,它首先可以解释人体的生理现象,其次可以阐述人体的病理变化,因此,经络学说对于疾病的诊断、治疗和对养生保健的指导都有着重要意义<sup>[5]</sup>。

手拍鼓运动结合经络学说,在身体不同部位借助手拍鼓进行拍打的活动中,通过拍打使手部和身体不同部位的穴位、肌肉受到较大的振动,兴奋肌纤维和神经,利用经络系统传导震荡波,打通经络。手拍鼓运动就是融合了身体活动与畅通经络,创造出的一种新的以中医学理论为指导背景,以畅通经络为指导原则,以中医养生为健身效果的体育运动项目。

### 2.3 手拍鼓的多功能性体现体育承载传统文化的时尚性与创新性

鼓在古代,常为人们用于诗、乐、舞、劳动,或祭祀、战争、庆典。鼓展示出的独有的律动和节奏感是对我国多民族特色的表现,它虽强劲但却单一。鼓上独有的图腾、符号

\*基金项目:国家体育总局体育哲学社会科学研究项目(1567SS10121);山西省社科联2017至2018年度重点课题研究项目(SSKLZDKT2016082)。

作者简介:段卉(1981—),硕士,讲师,研究方向:体育人文社会学。

通讯作者:郑婕(1962—),博士,教授,研究方向:体育人文社会学。

与鼓的形状、大小是对各民族传统文化的展示,但它独具历史性与时代性。在时代的发展变迁中,鼓刷新了在古代对自然界的崇拜、对神的信仰以及对信息传播的价值,表现出了在现代作为传统音乐、流行音乐中一种不可或缺的演奏乐器的重要价值。在传统文化与西方文化的共同影响下,鼓的特点不再局限于历史性与传统性,手拍鼓冲破了中国鼓的传统性,它更具时尚性与创新性,它以其多功能性展现于我们的视野中。

可拆卸和可伸缩是手拍鼓独具特点的使用功能,这些功能使手拍鼓的形与声均发生了变化,但它依然承载着对我国传统文化的传承和各民族特色的表现。手拍鼓展示的不是绳、圈、球、棒、带、扇子等表现出的流动和轻飘,以团体操形式所进行的手拍鼓展示,运用手拍鼓的击打、绕环、托举配合的动作或优美或夸张,队形变化或整齐划一或层次分明,节奏或悠扬绵长或欢腾爽朗,配以具有各民族特色的音乐元素,带给视觉和听觉强大的冲击和震撼。手拍鼓展示的并不完全是打击乐的创编和演奏,手拍鼓运用横鼓、竖鼓、鼓头,通过具有各民族特色的肢体动作表达着我国传统文化的情感宣泄,体现着对各民族传统文化的价值延伸与功能拓展,展示着体育承载传统文化的时尚性和创新性。

#### 2.4 手拍鼓的作品展示体育与多民族艺术特征的融合性与塑造性

手拍鼓集徒手操、民族舞于一炉,炼就出不同风格的轻器械健身操舞,项目特点是将轻器械、民族舞蹈和健身操的共同属性与功能进行充分的展现。我国是多民族国家,民族特征颇多,其中舞蹈和音乐是为两大元素。手拍鼓在各民族的音乐和舞蹈元素与轻器械健身操舞的动作与音乐元素上正在发挥融合作用。以汉族、藏族、蒙古族、哈萨克族、维吾尔族、佤族等多民族的舞蹈和音乐为元素创编的手拍鼓规定套路和广场套路已经分别进入大学校园和社区。这一项目的推广,让大学生对轻器械的使用好奇心在操场上通过手拍鼓得以释放。社区里,手拍鼓的推广替代了传统的扇子、纱巾等轻器械健身方式。学生对手拍鼓所带来的艺术性和观赏性产生了强烈的审美感受,社区人们对手拍鼓所带来的健身性与娱乐性产生了强烈的审美感受。

我国不同民族其舞蹈元素与音乐元素具有其鲜明的特点,因此,将手拍鼓的应用与多民族的舞蹈元素有机的结合起来,既能够充分发挥展现二者的特点,又能够克服二者独立存在的局限,使他们在文化的传承与体育的发展中相互衬托,同时影射出体育文化正在向文化体育慢慢转变。体育与文化的不可分割性,让手拍鼓项目在社会主义精神文明建设中发挥着不可忽视的作用,更对学校体育与群众体育起到了不可替代的调节作用,手拍鼓项目将文化性替代了严格的竞技性,将艺术性代替了传统单一的程式化锻炼方式。在手拍鼓项目的应用与推广下,体育与文化的不可分割性体现出人们对精神需求与文化载体的完美结合。

### 3 手拍鼓的运动方法与伴奏特点

#### 3.1 鼓的拍打方法

中医中拍打方法又称叩击法,是手掌、手指指尖或手背或空拳叩击身体穴位的一种方法<sup>[6]</sup>。通过拍打使身体不同部位的穴位和肌肉受到较大的振动,兴奋肌纤维和神经,利用经脉系统传导震荡波,打通经络。手拍鼓拍打方法以中医基础概念为指导,使用手指、指关节、手掌、拳、手腕、鱼际、虎口、手背、肘尖、脚跟等身体部位,配合点击、叩击、拍打、捶击、甩击、撞击、敲击、甩打、弹击、擦击、拍击等众多方法,运用于手拍鼓运动中。

手拍鼓是一种以畅通经络为指导原则,以展示多民族音乐与舞蹈元素为运动特点,以中医养生为健身效果的体育运动项目,即通过手指点击、指关节叩击、手掌拍打、握拳捶击、四指甩击、手腕撞击、鱼际敲击、虎口撞击、手背甩打、四指弹击、肘尖撞击、脚跟擦击、鼓面拍击等多种拍打方法对身体穴位的击打配合具有各民族音乐元素及舞蹈元素进行迥异风格的轻器械操舞展示。

#### 3.2 鼓的使用方法

一把小小的折扇,就能舞出“翻、挽、绕、缠、飘、盖、揉、抛”等几十种花样<sup>[7]</sup>,而手拍鼓也同样具有展示多种技巧的功能。由于手拍鼓的多功能特征,它的使用方法可以为分三类:鼓头式、拉开式、缩拢式。按照不同乐曲风格与多民族舞蹈元素的融入,通过手拍鼓的不同使用方法,可展示出风格迥异的具有各民族不同音乐元素及舞蹈元素的轻器械操舞。

拉开式,其使用方法较多,包括长带型、短带型、手持型、腿夹型。最常用的是手持型。最具代表的方法,是将鼓横向(鼓面左右位置)束在腰间或持在手中。最具代表的手法,一是利用鼓在手中的升降及旋转,二是运用手指拍打鼓面、大鱼际或小鱼际敲打鼓面、手指指尖弹击鼓面、四指甩击鼓面。代表作是以藏族、维吾尔族风格为特点的健身操套路。

鼓头式,即手拍鼓通过拆卸,可生成两个鼓头。最具代表的方法是手持,极大地提高了鼓的运用的灵活性,将常规中被动“挨打”的鼓面转换成主动“出击”的器具,一是利用鼓面,击打身体的诸多穴位,增大刺激身体局部的收益面;二是利用肘关节、膝盖、脚跟等部位击打鼓面,提高动作的复杂性与可视性。最具代表的手法有:手掌拍打鼓面、大鱼际或小鱼际敲打鼓面、手背击打鼓面、指关节叩击鼓面、手指指尖弹击鼓面、肘尖撞击鼓面、屈膝拍击鼓面、脚跟擦击鼓面。代表作是以岭南港粤风格为基调的鼓头操《彩云追月》。

缩拢式,主要以横鼓、竖鼓两种使用方法,最具代表的方法,是将鼓纵向(鼓面上下位置)束在腰间。最具代表的手法是上挑拍击下鼓面,一般采用手掌拍打鼓面,手背甩击鼓面、鱼际敲打鼓面,指尖弹击鼓面等方法。代表作有:节奏手拍鼓,即在有无音乐伴奏下均可展示和爵士版《茉莉花》。

#### 3.3 手拍鼓运动在有无音乐伴奏下均可展示

手拍鼓运动动作根据手拍鼓的结构性能编排设计,在创新轻器械健身操设计方法<sup>[8]</sup>的同时,使手拍鼓运动在音乐伴奏下或无伴奏下都可开展,这是手拍鼓项目的运动特点之一。

手拍鼓在音乐伴奏下进行,对团队的默契度提出了非常高的要求,全员要做到动作协调统一、速度统一、力度统一,这也是大家用相同的动作速度与力度表现出相同的节奏感,这种节奏美感与鼓点的结合,将多民族风格的手拍鼓套路展示为一部完美的艺术作品。

手拍鼓在无音乐伴奏下进行,可同有音乐伴奏一样,将风格迥异的手拍鼓套路完美的展示。没有音乐、没有鼓点,通常被认为是没有指挥家,没有指挥家的集体项目在作品展示上容易出现诸多问题,但手拍鼓利用项目本身的特点,巧妙的运用手拍鼓不同的声音出处,如拍鼓、击掌、吼喊、拍体、跺地等五类形式,在无音乐伴奏下将运用鼓点、击掌声、吼喊声、击打身体的声音、跺地声创作出美丽的伴奏乐,使节奏手拍鼓展示出不一样的震撼与气势。

### 4 手拍鼓运动项目的引领与发展趋势

#### 4.1 手拍鼓开创校园轻器械体育运动的新时代

对于体育项目的新生儿而言,它的勃勃生机源于校园和社会,而要使其成为在校园和社会中经过长期推广与实践后,被证明有活动价值并深受学生和广大群众喜爱的体育运动,就一定要使运动项目本身具有一定且特殊的优势与特点。同操舞类项目的难美属性一样,手拍鼓运动对轻快舒放的动作与准确的节奏感、优美的身体姿态与良好的协调性,有较高的要求,对团队精神、协作能力有更高的要求。

当代大学生,爱时尚、喜崇拜、爱模仿、更喜尝试挑战、网络热词可以秒变口头禅、崇拜明星是其生活的一部分,对于新鲜事物的产生、推崇与发展,大学生即是发起者也是追逐者。体育活动是大学生在大学校园时代中表达自我、提高自我、增进交流的特殊语言,因此,体育课堂不仅仅是体育教学任务的单一完成过程,体育课堂更是一个快乐运动、科学锻炼、促进个人全面发展的过程<sup>[9]</sup>,体育的教与学更是为了引导大学生能够走出一条健康的、阳光的人生路。在学校体育课程中适当增加手拍鼓运动,其繁多的击打方法及丰富的多民族舞蹈元素和音乐元素,即丰富了体育教学内容,又

能够培养大学生的团队精神和协作能力,在有效的提高学生参与体育活动频率的同时,实现增强学生体质、增进学生间相互交流的教学目标。因此,充分利用体育课堂进行手拍鼓教学推广,既符合当代大学生对新奇事物的追求与需求的特征,又对手拍鼓项目的发展能够起到全面推广的作用。手拍鼓项目可通过校园运动会、校园文化艺术节以及各种社会活动等展示其运动形式,让大家认识手拍鼓、感受手拍鼓运动项目的魅力,引发大家参与兴趣后,可通过各种比赛提供交流平台,将正确的手拍鼓运动技能以及手拍鼓的科学健身方法和健身理念传播给全民,引导全民多一种健康生活方式的选择,实现全民健身向全民健康的迅速转变。

#### 4.2 手拍鼓开创社会体育公共服务体系工作的新时代

新事物的发展与存在价值要看其带来的社会效益。2014年6月,经近4年研发出炉的第一套健身手拍鼓规定套路作为国家体育总局社会体育指导中心推广项目在吉林长春、江西上饶、四川广元、广东佛山等地相继开班授课,3年期间,手拍鼓培训与赛事活动已遍及全国17个省市,许多街道、广场社会群体的健身团队已将手拍鼓列入日常锻炼和参与各类文体展示活动的重要内容。2017年7月,手拍鼓正式成为中国大学生体育协会健美操艺术体操协会的培训内容并在上海财经大学拉开培训的序幕。学习队伍云集了全国各省市高校的体育师资力量及群众体育基础力量。和其他项目相比,手拍鼓在音乐的伴奏下更显我国多民族特色,在无伴奏下凸显身体的节奏感与动作阵容的磅礴之势。厦门大学、山西医科大学、闽南理工学院、郑州航空大学等高校分别在校运会上进行了千人与多篇章的手拍鼓展示,得到全校师生的赞叹。继2014年12月手拍鼓列入由国家体育总局社体中心主办的全国绿色运动会项目以来,各省市陆续承办了手拍鼓竞赛活动,收获了广大群众的学习热情和比赛激情,更为各省市提供了地域文化交流与促进经济发展的机会。

手拍鼓将体育与传统文化、多民族特征融合在一起,“文化”价值高,符合十九大提出的加强社会主义文化建设的指导思想。从形式上看,手拍鼓运动符合人们追求科学健身、健康养生的要求,便于推广;从价值上看,我国传统文化的传承与交流、各民族特征的挖掘与展示等,通过手拍鼓运动项目的推广,都可以得到不断的发展与完善。通过国家体育总局社会体育指导中心及各省市体育局社会体育指导中心对手拍鼓运动项目进行的培训、教学、表演、比赛等各种方法及各项内容,让人们从认识手拍鼓开始,到接受喜爱并传播推广,逐步将这项具有较高文化价值的轻器械体育运动渗透社区及各级体育协会,同时丰富社会体育指导工作,完善社会体育公共服务体系。

#### 4.3 手拍鼓开创体医结合的健身与养生功效科学研究的新时代

养生,又名摄生、道生、保生,是中医理论体系的重要组成部分,即保养身体之谓。养生是根据生命发展规律,采取各种方法增强体质、预防疾病,保养身体,延缓衰老的一种健身受益活动<sup>[2]</sup>。中医养生学历史悠久,养生方法多样,如:饮食养生、起居养生、运动养生、精神养生、环境养生、针药养生等方法。其中,运动养生又称传统健身,由太极拳<sup>[10-11]</sup>、八段锦<sup>[12]</sup>、易筋经<sup>[13]</sup>等产生的成通气血经络、活动筋骨等健身与养生功效。

人体通过运动,可以使气机调畅,气血疏通,血脉流通,筋骨肌肉壮士,达到增强体质,提高机体抗邪能力,减少或防止疾病的发生。而有机联结成整体并使其平衡协调地进行各种正常功能活动的正是人体的经络系统。因此,将人体运动方法结合人体经络系统的功能,可使两者在理论上相互交融,在维护健康的实践中互为补充,相互为用。

手拍鼓运动项目,兼具了运动特点和遵循人体经络系统功能的特点,成为运动养生的一种实际操作手段。手拍鼓运动在实际操作中遵循经络学说,在进行手指点击、指关节叩

击、手掌拍打、握拳捶击、四指甩击、手腕撞击、鱼际敲击、虎口撞击、手背甩打、四指弹击、肘尖撞击、脚跟擦击、鼓面拍击等动作时,刺激合谷穴、后溪、十宣、鱼际、环跳穴、风市穴、中渚穴、阳陵泉、足三里、手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经,通过经脉、络脉传导全身,实现人体在运动中打通经络与人体经络通过运动而通筋活络、促进血液循环相互为用的健身与养生。

十九大,习总书记将全民健身运动修改为全民健身活动,将全民健身的指导思想上升到全民健康的指导思想,足以看出健康不仅是十九大中的新词汇,更是我们国家建设中的一项目最要工作。手拍鼓将体育与中医理论融合在一起,“健身与养生”价值高,符合十九大提出的全民健身活动与全民健康的指导思想,从项目的构成理论上,看,中医学理论在手拍鼓项目中的植入,将对轻器械体育运动的科学研究注入新的血液,亦可为研究人员对轻器械项目的有效拓展与创新滞后等问题的研究中提供研究思路与攻克方法。

#### 5 小结

在体育项目的创新与发展浪潮中,有新成员的出现、有旧成员的消失,然而它的魅力终究逃脱不了“文化的对象”的影射。几十年社会变革,体育和文化之间也在融合互鉴,“体育文化”正不知不觉间趋向“文化体育”,这一时期,健身项目成套动作的主题风格与动作缺少设计等问题与人们日益增长的安全体育和时尚体育需求之间的矛盾也成为这一阶段的主要矛盾。为了解决这一矛盾,相关科研人员一直在不懈的努力。从体操到艺术体操再到健身操,轻器械的创造与使用不断地被诠释着,手拍鼓的创编与时代民族精神紧密结合,既重视了体育与艺术的创作实践,又提高了该项目所赋予的民族价值,这是体育文化发展中的民族力量与艺术的生命力。手拍鼓项目的创造为轻器械体育运动得以全面提升我国全民健身运动项目的创新推广能力,具有一定的指导与实践意义。

#### 参考文献

- [1] 李梦青. 健身性艺术体操轻器械的开发与创新实践研究[D]. 武汉体育学院, 2013.
- [2] 徐国忠, 焦建军. 安塞腰鼓的社会特征与功能价值研究[J]. 西安体育学院学报, 2006, 23(4): 61-62.
- [3] 郑婕. 健身腰鼓[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2010.
- [4] 方奇, 郑婕, 刘周敏. 腰鼓运动传承研究[J]. 体育文化导刊, 2011(11): 121-124.
- [5] 高思华, 王键. 中医基础理论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017.
- [6] 邹涛, 李文艳, 林霞, 等. 经络拍打操对伴有焦虑、抑郁原发性高血压患者的影响[J]. 护理实践与研究, 2017, 14(2): 141-143.
- [7] 郑婕. 艺术体操与舞蹈交融的艺术化趋势——兼论体育与舞蹈的关系[J]. 天津体育学院学报, 1997, 12(2): 49-51.
- [8] 郑婕. 轻器械按摩健美操的设计[J]. 天津体育学院学报, 2002, 17(4): 70.
- [9] 郑婕. 普通高校体育教学改革新创意[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(11): 1524-1255.
- [10] 郭玉江, 杨培培. 太极拳与中医养生理论的同构性研究[J]. 吉林体育学院学报, 2017, 33(2): 99-102.
- [11] 宋剑君, 赵斌, 杜小安. 从《黄帝内经》看中华武术与中医的相互影响和交融[J]. 成都体育学院学报, 2006, 32(2): 101-104.
- [12] 覃刚. 不同养生功法对医学类大学生心血管功能影响的比较研究——以八段锦、五禽戏为例[J]. 武汉体育学院学报, 2012, 46(9): 97-100.
- [13] 刘安民. 健身气功·易筋经的产生及价值研究[J]. 吉林体育学院学报, 2010, 26(1): 122-125.