

体育非遗与现代体育融合：“踏脚”民族健身操创编研究

丁瑜^{1*}，张艳萍¹

(1.宁夏师范大学体育学院，宁夏回族自治区固原市，756000；

* 通讯作者，1290546375@qq.com)

摘要：本文采用文献资料法，田野调查法，专家访谈法和演绎法，通过对宁夏泾源县园子村的调查走访和梳理相关文献，以宁夏回族“踏脚”为研究对象，探究体育非遗与现代体育项目融合发展的现实路径。进一步对“踏脚”进行追根溯源，从起源，发展与现状进行分析，挖掘其所蕴含民族特色的元素做创编分析，阐明如何创编“踏脚”民族健身操，提出“文化溯源”到“元素提取”再到“动，音，服，道”四步对应”的民族健身操创编思路，分析体育非遗与现代体育项目融合对于其传承与发展的意义。

关键词：体育非遗；踏脚；现代体育；民族健身操；创编

引言

习总书记在《加强文化遗产保护传承 弘扬中华优秀传统文化》一文中提到，我国是统一的多民族国家，中华民族是多民族不断交流交往交融而形成的。要重视少数民族文化保护和传承，支持和扶持《格萨（斯）尔》等非物质文化遗产，培养好传承人，一代一代接下来、传下去。宁夏回族“踏脚”（以下简称“踏脚”）是宁夏回族自治区首批自治区级非遗项目之一。早在2004年，“踏脚”就被文化部列为全国少数民族民间文化保护工程第二批试点项目；到2007年，被宁夏列入第一批非物质文化遗产保护名录 [1,2]，传承至今已有丰厚的历史，具有很高的历史文化价值。而民族健身操则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，它将民族舞蹈与健美操动作合二为一，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，更让民族传统文化和体育健身融为一体，在传承发扬中华民族优秀传统文化和大众健身等领域发挥着重要作用 [3]，是标准的现代体育运动和优秀的民族传统文化载体。本文将“踏脚”的民族健身操化改编为例，分析非遗传承体育项目如何与现代体育项目融合及其意义。

1. 关于“踏脚”的调查研究

1.1. “踏脚”的起源与发展

笔者通过查阅历史文献资料和对宁夏泾源县园子村进行走访调查以及对“踏脚”项目非遗传承人进行访谈从而完成“踏脚”的起源与发展状况梳理。“踏脚”主要流传于宁夏南部山区固原市泾源县香水镇园子村，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴 [4]。新中国成立以来，由于社会的发展和变迁，“踏脚”的性质也在跟随时代发生改变，从最初的一种能够“保身立命”的技能转化为了当地人们在饭后茶后到麦场对踏的一种休闲娱乐方式 [5]。“踏脚”的技术体系也由繁到简，有些甚至失传，从最初的三十六式，到上世纪八十年代仅存十式，经过多年的保护挖掘的整理才有如今的二十四式 [6]。

关于“踏脚”这一运动的起源有很多说法，其传入宁夏前的资料尚无文字记载，只能通过口述叙事 [7]。通过对前人的研究进行梳理发现，主流的说法包括三种，分别是：回鹘“花门”舞蹈说、商旅赶牲说、武术演变说。研究“踏脚”的主流学者都认为回鹘“花门”舞蹈说和商旅赶牲说缺少证据，说法较为牵强，难以令人信服，而倾向于武术演变说。在将“踏脚”与传统拳术“弹腿”进行动作上的对比之后，发现二者具有很深的渊源 [8,9]。故从起源来看，“踏脚”这一运动起源于传统武术“弹腿”，是源于宁夏的一项体育非遗项目，其在宁夏具有悠久的历史 and 传承底蕴。

在1985年“踏脚”被泾源县文化馆调查组所发现保护，第二年，这项运动就在进行艺术加工之后就有了“踏脚舞”这个名字，并且参加了宁夏回族自治区首届舞蹈大赛，获得了第二名的佳绩 [1]，这也是“踏脚”

的传承历史中首次将“踏脚”与现代民族民间舞进行融合改编。1989年7月，宁夏第一届少数民族传统体育运动会上，“踏脚舞”又获得表演项目金奖，随后又在第四、五、六届全国少数民族传统体育运动会开幕式上，分别获得了两次金奖、一次银奖 [10]。从“踏脚舞”的所获得的荣誉来看，这一次改编是十分成功的，以现代民族舞的形式传承了体育非遗项目，既保留了民族特色，又让濒临失传的“踏脚”又焕发出了新的生机，重新回到了大众的视野之中。可见与现代产物融合改编，可以为“踏脚”开辟新的传承路径。

经历了这一次改编之后，宁夏泾源县当地也做了大量的保护工作，实施了多项举措并制定出台了相关保护政策。而将“踏脚”与现代化产物进行融合改编，也成为了传承“踏脚”的不二之选。

1.2. “踏脚”的健身娱乐文化价值

通过对泾源县园子村“踏脚”非遗传承人进行访谈得知，现今的“踏脚”虽以表演踏为主，但依然保留有单人、双人、多人等多种形式 [11]，动作或刚劲有力，或舒缓潇洒，选手身着民族服饰，行民族礼节，极具观赏性。现在“踏脚”仍是当地群众喜爱的体育非遗项目之一，在今天还可以在泾源县的各大活动庆典上依然能看到“踏脚”在舞台上跃动的身影。

从宁夏泾源县的“踏脚舞”表演形式来看，其表现的更像是一项武术运动，对踏时只脚不用手，组合形式多种多样，可一人对一人、一对二、二对二，甚至二对四人进行比赛，双方你踏我闪，你攻我守。“踏脚”的现代体育意义与价值主要体现在，该项目在攻防转换中要求踏脚者具有较高的柔韧、灵敏、速度素质，在练习对踏的过程中，相关的身体素质也会得到发展，这对于强健体魄，培养意志品质具有积极作用。

“踏脚”作为一种特殊的动态标志，在一定程度上积淀着本民族的心理特征、审美情趣和风俗习惯，它对本民族的形成、迁徙、人居、劳动生产、经济基础、社会结构等各方面都有所反映，表现了回族自治不息、不甘屈辱的民族性格、民族素质和民族意识 [12]。近年来，“踏脚”也搭上了“非遗进校园”顺风车，在泾源县各中小学都设立了相关的课程。后续还开展了踏脚进校园、进军营、进社区、进旅游景区、进乡村等培训活动 [13,14]，“踏脚”运动传承人们也在不断完善和创新“踏脚”表演，让踏脚以崭新的面貌吸引更多人的关注，积极的推动这项扎根于群众的传统体育项目繁荣发展。社会各界对“踏脚”的接纳，证明了它所蕴含的民间艺术魅力。

综合来看，“踏脚”所包含的民族元素十分丰富，且具有明显的武术特征，同时具备很高的健身价值，并且深受泾源县当地人民的喜爱，它在被发掘之后被改编为踏脚舞，后续一直以一种民间艺术的形式进行流传。

2. 关于民族健身操的研究

2.1. 民族健身操的发展与定位

民族健身操这一项目在全国以及各地区的民运会中都具有重要的地位，是标准的现代体育项目。全国民运会和各地区民运会是民族健身操发展动力的重要来源，在第八届全国民运会，民族健身操作为表演项目被单独拿出，自成一个系列，与竞技类、技巧类等其他类别的比赛形目项目相并列。到第十届全国民运会，经国家民委、国家体育总局的确立，民族健身操被列为正式比赛项目，还在原来只有自选动作比赛的基础上增加了规定动作的比赛。这些竞赛制度上的变动，标志着民族健身操正式成为了一项现代体育项目，也反映出国家对发展和传承少数民族传统文化的大力支持，民族健身操也正在被越来越多的人所熟知。

2.2. 民族健身操的创编特点

民族健身操将现代健身操的特点与少数民族舞蹈的文化底蕴相融合，是一种富有现代气息和深厚文化背景现代体育项目 [15]。它是由我国各族人民根据不同的劳动、生活和健身等习惯动作经过舞蹈化改编而成，具有民族性、体育性、观赏性。民族健身操的标志性文化是体现“民族特点”，要能展现代表各民族典型特色，同时还要有现代体育健身的文化元素和独特的民族音乐伴奏 [16]，能体现现代健身操的运动规律和特点。它是民间传统健身活动中的动作元素和现代健身操的动作相融合，具有健身、健心、育人、弘扬和传承少数民族文化等重要价值 [17]。

民族健身操的创编是以现代健身操为基础，融合一个或多个地区民族特色，以强身健体和优秀少数民族传统文化进行传承保护为主要目的，保证创编的根源为民族性。创编民族健身操要在动作、服装、音乐、道具等方面都体现出民族特色，在结合现代体育健美操的编排原则、手段和运动路线的同时，还需要充分挖掘民族舞蹈元素和民族素材的精髓，使其融入民族健身操成套之中，从而表达出鲜明的民族特点。

综合来看，民族健身操作为一项新兴的现代体育项目，其正在经历发展的上升期，国家和地方对其的重视程度也在加深，民族健身操的发展也需要更多新鲜元素的加入。

3. “踏脚”与现代体育融合——“踏脚”民族健身操

通过分析“踏脚”的起源与发展现状和民族健身操的内涵与创编逻辑，可以发现，将“踏脚”元素与民族健身操进行融合创编能产生出较好的协同效应，既可以为“踏脚”运动开辟出一条新的传承路径，又能丰富民族健身操内容。本段从几方面分析“踏脚”民族健身操的创编过程。

3.1. “踏脚”动作与民族健身操的结合

从动作方面来看，“踏脚”主要以脚和腿部动作为主，只准踏，不准踢，只用脚，不用手，有单人踏、双人踏和多人踏的形式，“踏脚”的动作主要有低踏、平踏、斜踏、蹬踏、扫踏、缠踏、双飞踏、旋风踏、连环平踏、燕式飞脚、二起平踏、旋子后踏、鹞子踏等，其腿脚的动作要领可以归结为六个字“踩、踏、踹、扫、摆、劈”[18]。在进行民族健身操创编时，想要体现出“踏脚”的元素，那与健美操步伐融合改编后的动作就要具有“踏脚”的动作特征，这样才能同时体现“踏脚”民族健身操的健身性和民族性。

在创编过程中，将“踏脚”的动作进行拆分，提取其中具有代表性、能够展现“踏脚”特征的动作元素，将之与健美操的侧并步、交叉步、曼步、一字步、V字步、恰恰步以及跑跳类步伐进行巧妙结合，如图一所示：将背脚的身体姿态与健美操的侧摆腿相结合，创编出独特新颖的动作。也可挑选能够卡住音乐节奏的“踏脚”动作直接加入到成套之中，如图二所示：将飞脚动作直接加入到成套中，更能直观的体现出民族特色。在编排成套时，民族元素和现代健身元素不仅要融合在下肢步伐当中，上肢动作也要有所体现，要做到上下肢动作协调，使所编排的动作美观大方、变化多样，具有艺术价值[19]。在“踏脚”运动中，上肢动作主要起平衡身体作用，不能用手攻击对方，因此在原版的“踏脚”运动进行时，对踏者经常将双手背在身后，以防用手误伤对方，由此一来，便为上肢动作的创编带来了不小的困境。所以回到创编之中，就需要大量依靠回族民间舞中的手臂动作，将之与健美操手臂动作进行结合，如图三所示：将回族舞中的托月手势与健美操的后踢腿跑相结合，创编带有民族特色、符合音乐节奏又美观的民族健身操动作，从而创编一套完整的“踏脚”民族健身操动作。还要注意的，在动作的创编中，要避免出现舞蹈化、情节化的编排，成套动作的编排要遵循健身操的运动规律和特点，不能因为过分体现民族特点而忽略健身操的本质属性。



图1 背脚与侧摆腿结合



图2 飞脚动作



图3 托月手与后踢腿跑结合

3.2. “踏脚”民族健身操音乐的选用

音乐是民族健身操的灵魂所在，民族健身操动作是音乐的具体体现，曲目的选配也是体现民族性的重要一环。“踏脚”在被发掘创新为踏脚舞时，就曾有多种不同的配乐，其大多出自回族乐曲，2025年泾源县踏脚队伍在下乡表演踏脚舞时，就选用了回族花儿的《白鸽子》曲调，巧妙将踏脚攻防动作与音乐结合，更显民族特色。民族健身操的音乐速度为每10秒20到24拍之间，在创编中要尽可能的选择具有相同民族特色或是民族特色相仿的乐曲进行改编使用。在“踏脚”民族健身操创编过程中选用曲调欢快的、节奏与健身操相似的回族民族乐曲片段，将其制作成旋律优美、节奏强劲、民族特色鲜明的成套音乐，可以为成套增添活力，体现民族特色的同时有效增强民族健身操的艺术价值。

3.3. “踏脚”民族健身操服装的选择

回族服饰中，男子要戴白帽子，身穿白色衬衫，多以坎肩搭配，坎肩多为黑色或绿色，衣襟前绣有漂亮的图案。女子都以盖头装扮，以耳环、手镯、染指甲等来装饰自己，服饰色彩不强调鲜艳，以简单、朴素、大方为主[20]。“踏脚”的服饰为日常服饰，并无特殊要求，在民族健身操的创编中，为了体现民族特色可采用回族传统服饰并进行修改，同时要考虑多种款式、多种色彩及男、女队员服装的搭配，既要讲究舞台效果，又要便于完成动作。

3.4. “踏脚”民族健身操器械道具的应用

在民族健身操的成套中,道具的加入可以更为清晰的体现出民族特色,编排时可以根据民族元素的提取情况来决定加与不加或者怎样加入。但在“踏脚”运动中,踏脚者不涉及道具器械的运用,因而采用徒手健身操的形式更能原汁原味的展现“踏脚”元素。“踏脚”所涉及到的道具器械多数用于旁观者渲染气氛,增强士气,有着类似于“啦啦队”的功能,主要用到的道具有棒子、牛角号、口弦等回族特色乐器[21]。若要在成套中加入器械道具,则要挑选合适的器械,改变其大小、材质,保留其形状、颜色,将其加入到成套之中,但要注意体现其健身性和独特作用,而不是仅仅作为一个手持的装饰品。若不加器械,则可直接编排徒手民族健身操,但是在手部动作上需要细细斟酌,在对“踏脚”非遗传承人的访谈中也提到:编排“踏脚”民族健身操,手部动作的设计是一大难点。在第十二届全国民运会中,宁夏代表队的表演项目“踏脚舞”就选用了徒手的形式。

4. 结论与分析

各少数民族传统体育运动项目是中国人民在长期的社会实践中所沉淀的传统文化,是不同地方人们的生活习惯和民族特色的载体,是中华传统文化的重要组成部分。透过分析研究“踏脚”本身以及其在民族健身操中的创编过程,笔者认为,少数民族传统体育运动与现代体育的融合改编对于其本身的传承具有重要意义。“踏脚”作为一项少数民族非遗传统体育运动,其包含了丰富的民族元素,通过深入挖掘,创编成为一套颇具民族特色的民族健身操成套动作,进一步完成它与现代体育的融合,突破传承瓶颈,进而为它在新的传承周期找到立足之地。

在挖掘“踏脚”元素的过程中可以发现,要将一项体育非遗项目的元素进行提取,首先一定要对其有全面的了解,知晓其起源、发展、现状,其次要明确这项运动的运行逻辑,对其内容有所掌握,了解它的所涉及的方方面面,这样才能够对其进行全面的剖析,从而准确的挖掘提取其中包含的民族元素,并将其应用到民族健身操的成套创编中去。其他不同地区的体育非遗项目都可以按“文化溯源——元素提取——‘动、音、服、道’四步对应编排”这一思路进行挖掘研究其所包含的民族元素,并将其应用到不同风格的民族健身操成套中,完成体育非遗项目与现代体育运动的融合改编,从而拓宽传承渠道,找到新的传承路径,既能为民族健身操的发展提供新的创编元素又能更好的传承与保护我国体育非遗项目。

参考文献

- [1] 马兆明.中国体育非物质文化遗产(宁夏卷)[M].甘肃教育出版社,2019:2-8.
- [2] 马军文.“泾源回族踏脚”舞出动人故事[N].华兴时报,2022-11-28(8).
- [3] 许爱梅.民族健身操的价值及应用前景[J].体育学刊,2007(8):64-67.
- [4] 黄冰.回族纪实影像中民俗文化呈现研究—兼论个人作品《踏脚 踏脚》[D].西北师范大学,2018.
- [5] 虎晓东.裂变中的重构:少数民族传统体育文化发展的人类学研究[J].民族学论丛,2022(1):22-27.
- [6] 董速,张艳萍.宁夏回族“踏脚舞”的历史渊源,内容和价值[J].大舞台,2012(11):259-260.
- [7] 李思颖.宁夏园子村回族踏脚运动的传承与展研究[D].西北师范大学,2018.
- [8] 马婕.宁夏泾源回族踏脚起源与形成研究[J].艺术百家,2014,30(S1):342-343.
- [9] 殷鼎,史兵.“武”还是“舞”:回族踏脚的身份界定研究[J].回族研究,2020,30(3):86-92.
- [10] 王英楣.宁夏泾源回族“踏脚”的考察与研究[D].中央民族大学,2007.
- [11] 秦文忠,张一民.回族民间传统体育—踏脚[J].体育文史,1992(4):49-51.
- [12] 迟青瑞.全民健身背景下宁夏民族传统体育开展现状及发展路径研究[D].宁夏大学,2020.
- [13] 任晓颖.宁夏泾源县中学开展回族民间体育项目的现状分析[D].青海师范大学,2020.
- [14] 韦晓康,代嘉.全国少数民族传统体育运动会:铸牢中华民族共同体意识的重要符号[J].北京体育大学学报,2022,45(9):65-78.
- [15] 朱晓红.溯源,解构与当代形塑:民族健身操身体动作之研究—基于土家族“肉连响”健身操个案分析[J].体育学刊,2023,30(4):26-32.
- [16] 刘柳.试论民族健身操的创编[J].体育文化导刊,2015(11):29-32+37.
- [17] 王博.回族武术“踏脚”与舞蹈“踏脚”的对比研究[D].西北民族大学,2018.
- [18] 李芳.“巴风楚韵”健身操的创编及推广[J].武汉体育学院学报,2012,46(5):75-78.

- [19] 李俊怡, 胡悦, 方征. 论民族健身操在学校开展的前景—以中央民族大学为例 [J]. 体育文化导刊, 2008(1): 95-97.
- [20] 杜娟. 白眼睛, 黑盖头—小议回族文化对回族舞蹈的影响 [J]. 艺术教育, 2010(7): 108-109.
- [21] 雍颺鹤, 马冠卿. 宁夏泾源回族“踏脚”舞蹈的调查研究与保护 [J]. 中小企业管理与科技(下旬刊), 2010(11): 170-171.