

# 打花棍的文化价值与创新传承发展研究

李佳翼<sup>[1]</sup> 孙炳竹<sup>[2]</sup>

(河南科技学院)

**摘要:**随着我国经济的飞速发展,人民生活水平的提高,许多优秀的民族传统体育项目被挖掘整理出来。然而在这个过程中,研究人员发现民族传统体育的发展面临着传承空间缺失与传承主体断层的现实困境。打花棍因其地域局限性、传播方式单一等一系列问题得不到广泛的推广。文章采用文献资料法,实地考察法,逻辑分析法等研究方法,对打花棍的文化价值、发展现状及创新传承等方面进行研究。并对其发展提出一些建议,给予打花棍更有效,更全面的发展措施。

**关键词:**打花棍;价值;传承;发展

Research on the Cultural Value, Innovation, inheritance and development of Beating Hua Chuang

Li Jiayi<sup>[1]</sup> SUN Bingzhu<sup>[2]</sup>

(Henan Institute of Science and Technology)

**Abstract:** With the rapid development of our economy and the improvement of people's living standard, many excellent ethnic traditional sports have been excavated and sorted out. However, in this process, researchers find that the development of traditional national sports is faced with the realistic dilemma of lack of inheritance space and inheritance subject. Because of a series of problems, such as regional limitations and single mode of dissemination, Huahua can not be widely promoted. This paper adopts the method of literature, field investigation, logical analysis and other research methods to study the cultural value, development status, innovation and inheritance of Huahua. And put forward some suggestions for its development, giving more effective and comprehensive development measures.

**Key words:** Beating flower stick; Value; Inheritance; development

## 引言

当今社会条件下,因为疫情的特殊背景,许多人开始进行居家锻炼,为了满足人们多样化的运动需求,一些小众的运动,逐渐被挖掘出来。打花棍作为我国的民族传统体育运动项目,是源于人们生活,生产的实践产物,起源于殷商时期的“打纆棍”距今已有三千多年的历史,在古时候打花棍被称为打纆棍。当时纆王统治时期拒谏饰非、耽于酒色、暴敛重刑,百姓民不聊生,遂导致民怨四起。百姓为发泄心中不满情绪,用两根类似筷子的木棍来击打,排解心中的愤懑和缓解抑郁之情。通过这一无奈之举,人们发现起到了锻炼身体的作用,也造就了一项民族的传统健身运动。打花棍既可提高身体协调性,又能提高运动兴趣,可通过该运动来锻炼身体的协调性,满足了居家健身的要求。

## 1 打花棍的价值

### 1.1 打花棍的运动价值

打花棍运动竞技性观赏性文化属性浓郁鲜明,具有多方面的价值。如:健身价值、娱乐价值、竞技价值、教育价值等。健身价值上,首先,打花棍可以锻炼人体的反应能力,由于打花棍的套路、样式等非常多,当大脑发出指令以后,需要指挥身体各个部位相互配合完成动作。这样不仅可以使大脑得到充分的锻炼,使人们的思维更敏捷、头脑更聪明,而且还能预防小脑萎缩,防止老年痴呆症的发生。其次,打花棍可以锻炼人体的各个关节,尤其是对于颈、肩、腰、腿部能起到非常好的锻炼,对改善颈椎疾病、腰椎疾病、肩、肘疾病,甚至是改善视力都有着非常积极的作用。打花棍时要求人体要挺直腰背,这样可以促使人们身姿挺拔。打花棍更是一项有氧运动,有助于缓解心脑血管问题,尤其对于久坐不动的人们来说,还可以起到缓解全身肌肉僵硬,改善亚健康状况。不仅如此,对于长期失眠的人们来说,多参加一些有氧运动还可以有助于缓解失眠焦虑等症状。娱乐价值上,练习者每学会一个动作时,心理上就会产生一种成就感,它可以使练习者心情愉悦,情绪开朗,产生巨大的正能量,动作具有多样性,观赏性极强、不受地域和场地的限制,可充分的调动人们对体育运动的兴趣,提高身体的协调能力和平衡能力,更为突出满足人们心理需求,增强自信心,起到强身健体的功效。作为一项民俗特色体育,老少皆宜,灵活性以及变通性较强,当熟悉花棍的原理后,随便找根棍子,或者羽毛球拍等,都可运动起来,新颖有趣。符合当今社会历史发展的趋势,锻炼手眼并用能力,极大地体现了中华优秀传统文化的特色。竞技价值上,

打花棍历史悠久,充分展示出传统民族文化与体育运动的有机结合,无论单人还是多人,配上音乐都可以登台表演,使观众耳目一新,赏心悦目,单人练习不求人,多人练习更精彩,是一项深受青年人喜欢的对抗性场地竞技赛。教育价值上,群众在进行花棍运动时,须全神贯注,往往有些练习者眼高手低,从而不能高效率的学会动作,这也教育我们无论在干什么事情,不要眼高手低,一心一意,积极实践,在实践中找到真理,找到技巧。打花棍寓教于乐、寓教于体,充分体现了中华文化之魅力。

### 1.2 打花棍的文化价值

打花棍作为我国的非物质文化遗产,追溯历史,距今已经有3000多年有余。打花棍也起到了教育价值。在进行花棍运动时不仅满足了练习者对健身目的的需求,还增强了对语文及历史知识的了解。许多动作名称是用成语故事或者历史典故命名,如:出水芙蓉、蜻蜓点水、左右逢源等。每练习一个动作,便可熟知一个成语典故。通过这些典故文字的熏陶,更好提高人们的文化修养,尽展我国古人智慧。体现我国优秀传统文化源远流长,尽情感受着打花棍文化的魅力。在当今社会疫情常态化的社会背景下,要求大家居家非必要不外出,杜绝聚集行为。这为那些经常喜欢跑步以及健身的爱好者带来不适。而打花棍作为古老又时尚的体育运动项目,不受场地限制,在哪都可以玩儿起来,这也大大为疫情常态化防控下居家健身的爱好者带来许多方便,解决难题。同时,在疫情防控下,我们国家在为国际友人捐赠物资的同时,也可向他们介绍我们的花棍运动,使国际友人体验一下不出门就可以锻炼的中华文化传统体育的魅力。这不仅可以促进国际之间的友好交流,也促进国际间的文化交流。展现中国负责任大国的形象,尽体现文明古国的魅力,提高我国在国际上的知名度和影响力,更好引进国外优秀人才和优秀文化。其次,花棍运动可更好的与当今学校的体育教育结合起来,形成体育教育与健康理念,使青少年更好感受传统文化的魅力,传承非物质文化遗产的发展。也成为体育发展路上的创新教学理念。

根据调研考察文献了解花棍在发展中所蕴含的价值,将其运动价值以及文化价值拉到当今社会发展战略方向中看,文化价值对于当今社会青少年全面发展,了解国家发展历史演变过程以及文化传统具有现实的教育意义,而运动价值对于培养发展学生强身健体,协调发展,促进我国体育强国建设起着重要的推进。将这些价值与社会发展联系起来,是一项促进传统文化和国家教育发展进步的重要举措。

## 2 打花棍的发展现状

### 2.1、打花棍发展现状

打花棍作为国家非物质文化遗产，目前在推广和社会活动中却较少出现。经调查文献，网络资料，研究发现当今社会上打花棍在北京地区较为流行，且地坛公园是北京花棍爱好者的聚集地。其次据新乡市获嘉县发展史记载上，当地曾邀请花棍专家对青年进行宣讲教授花棍技巧。为此特去北京市地坛公园进行实践调查，经过采访当地人员得知，打花棍作为时尚古老的一项运动，传播渠道形式单一，女性参与者多余男性参与者比例失调。女性参与者居多的根本原因是“打花棍”娱乐功能强，运动强度低，动作优美深受女性的喜爱。

参与的青少年和老年人居多，青少年参与较多的原因是因为作为该项目的发源地，当地政府组织了非物质文化遗产进校园，通过学校教育开展非遗传承活动，在老师的带领下成立兴趣小组或者社团进行了参与与练习，为“打花棍”传承与传播培养新生力量。“打花棍”健身效果明显，从手指、手腕、小臂、大臂、肘、肩、背、到腰、大腿、小腿、脚掌等，充分调度全身各个部位参与活动，能起到缓解疲劳、疏通经络的作用，有利于身体健康，因此在当地广受老年人喜爱。

打花棍无论是在发展上还是传播力度上都存在着许多不足的地方。同时也面临着玩家年龄偏大、普及率不高、大众对其了解度不高、国家和地方政府支持力度不足、学校不能更好的将传统文化和体育健身联系起来等严峻问题。

#### 2.1.1、发展力度和传播力度不足

打花棍在传播上方式单一，仅仅只靠在公园进行活动等，靠群众来进行宣讲，涉及的地域狭隘，不能够很好的利用互联网的优势来进行宣传。

#### 2.1.2、国家和地方政府的支持力度不足

国家的地方政府虽已颁布国家非物质文化遗产的保护和发展措施，如今些许还是仅仅停留在政策上，落实发展成效不明显，举办相关的非物质文化遗产活动较少，起到的社会反响力和影响力较小。更没有明确指明发展方向，如想让青少年更好的感受到传统文化的魅力，应将非物质文化遗产体育项目打花棍与学校教学融合起来措施方面有所缺失。实施体教与健康发展，传承优秀文化。

### 2.2、打花棍的局限性

#### 2.2.1、玩家年龄偏大，青少年不能很好参与

据在北京观察调研，发现打花棍项目大都是年龄大的玩家，在他们那个年代，大多以此作为修身养性的乐趣。青少年对此运动的不熟悉，导致不能够更好的去参与这个体育项目。更因动作上手困难，没有专业的老师指导，不能更好的挖掘和培养青少年打花棍的乐趣。其次，现在很多家庭为了让自己的孩子更“安全”，为了让自己的孩子去“更好的学习”，导致青少年逐渐远离了本该可以给他们带来快乐的体育运动。而随着“安全”和“学习”问题的逐渐重视，青少年大都是“在家圈养”生活，从而与这些体育活动失之交臂。

#### 2.2.2、普及率不高，大众对其了解度不高

打花棍运动曾经借助北京奥运会召开的这股东风辉煌过，可就像是昙花一现，很快便重归沉寂。如今再次提起打花棍这项民俗体育活动，却鲜为人知。据调查，大多数打花棍活动集中在北京一地，地域性过于明显，普及率极其低。

#### 2.2.3、学校不能够更好将传统文化与体教融合

学校不能够更好的进行体育活动教学创新，不能积极的将民俗体育带到日常的体育活动中去，同时缺少与专业民俗体育相关的师资力量。

### 打花棍的创新传承和发展对策

## 3 打花棍的创新与发展

### 3.1、打花棍的创新传承

#### 3.1.1、依托学校教育平台，大力弘扬打花棍文化

国家教育局曾颁布相关政策，各学校需保证学生每天至少一小时的体育活动时间。学校应全面贯彻素质教育，树立“健康第一”的理念和终身体育教育思想，以提高学生体质健康为出发点，以校本课程建设为工作抓手，努力促进学生健全人格的形成。将打花棍

体育项目积极引进校园。在学校设置相关的兴趣班，引进相关专业老师，更好的为学生提供民俗体育教学。打造文化校园，更好的向青少年宣讲传统文化，弘扬优秀传统文化，扩大传统文化的影响力。同时更好提高学生身心健康发展，强身健体，在疫情常态化情况下，提高自身免疫力。

#### 3.1.2、体育机构训练方法结合传统体育

随着社会的发展，越来越重视体育运动项目，尤其是体考的出现。为体育机构训练营的出现提供了巨大的推动力。调查结果发现，体育机构身体素质差，协调性不好同学占大多数。现代教学器材中能够协调身体均衡发展较少。打花棍作为古老运动，具有协调身体平衡能力，动作简单易上手，可以为现代体育训练上课减少困难节省时间。现代训练方法系统单一，时间过长学生易疲劳枯燥，提不起对运动的兴趣。打花棍不受场地限制，学生训练结束后可私下锻炼，动作灵活，手眼并用，四肢都需用力，可调节学生身体协调发展。

### 3.2、打花棍发展对策

#### 3.2.1、加大打花棍媒体宣传

在当今社会的发展下，互联网作为新生物蓬勃发展，民俗体育打花棍要抓住机遇，利用互联网的优势来扩大打花棍的影响力，利用抖音线上平台等，特邀知名人士对花棍进行专业讲解，使大众真正了解什么是花棍，同时对花棍动作及操作技巧讲解，提高大花棍的在国内知名度，促进花棍体育运动走向国外，加深文化交流。引导国内外人民对民俗体育的了解。也可以通过出彩中国人等真人秀节目，直观欣赏花棍动作技巧展示。

#### 3.2.2、加强国家政策和地方政府的支持

国家不能仅限于政策的颁布，要积极做出明确规划，提供更明确地实施方向。地方政府可以将打花棍项目列入当地的体育竞赛中，规定时间举办相关的比赛。引导大众积极参与此项目活动，积极规划将打花棍列入学校的体育教学目标中去，扩大打花棍的影响力。可颁布相关政策将民俗传统体育与现代的训练机构结合起来。

## 4 结语

体育教育要创新，文化需先行。打花棍作为有着几千年历史的古老运动，附着着古人的智慧，民俗体育文化打花棍凝结着一个时代的精神血脉，与当今社会擦出创新的火花，为当今社会体育教育发展向体育教育与健康提供了至关重要的创新建议，能够健身的民俗体育与传统体育教学充分结合，起到丰富体育课堂课堂，激起学生对体育的兴趣和热爱的作用。使学生更充分了解到国家优秀传统文化。通过对民俗体育打花棍的创新传承发展研究得出以下结论：

大数据背景下，要学会充分的利用资源，一方面是旧事物要通过利用新生事物进行结合蜕变，就像民俗体育打花棍要学会利用互联网进行宣传介绍。

政府的引导至关重要，缺乏明确的相关政策引导，会导致民俗传统体育发展停滞不前，无法更好融入到这个社会中去。

民众认知上有所欠缺，老年人表现为很少看过此类的表演，也很少听说过。青少年则表现为，当今社会下，学习是最重要的，接触的非遗文化相对较少，学校也未涉及过此领域的相关体育活动。

### 参考文献：

- [1]高小兰.传统体育学校传承的创新探索：基于海派花棍的个案研究[J].人文天下, 2021(08): 26-32.DOI: 10.16737/j.cnki.rwtx81281190.2021.08.005.
  - [2]王隼.上海市朝阳中学“打花棍”进校园的实践探索[J].非遗传承研究, 2021(01): 64-65+34.
  - [3]张伯先.老北京打花棍的功能及其发展意义[J].文体用品与科技, 2014(04): 151.
  - [4]刘洪春,高民绪.空竹运动的起源、发展、价值及发展策略[J].体育科技文献通报, 2014, 22(04): 115-116.
  - [5]郝晓蕊.空竹文化的价值与传承发展研究[J].体育科技文献通报, 2011, 19(03): 122-123.
- 作者简介：李佳翼（1986-），男，汉族，河南新乡人，博士，讲师，研究方向：体育人文社会学。  
孙炳竹（2003-），女，汉族，河南新乡人，21级体育教育专业本科生在读。