

# 关于构建校园健身养气功的推广模式研究\*

——以川北医学院为例

李献青, 赵晓玲, 李胜明

(川北医学院 体育教研室, 四川 南充 637007)

**【摘要】**综合运用文献资料法、调查访问法、数理统计法、对比分析法,对健身养气功多元化功能的作用进行研究,对健身养气功在大学校园的推广模式进行了构建研究,以期继承中华传统健身文化,促进校园健身文化的发展。

**【关键词】**养气功;模式;大学生

**【中图分类号】**R214 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)03-0100-03

## 1 前言

国家体育总局在2003年10月份召开全国试行推广四种健身气功(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)工作会议以来,经上下努力健身养气功在全国不少地方得以推广,并造福大众的生活。北京奥运会圆满举办后,《全民健身计划纲要》第二期工程规划(2001~2010年)即将结束之际,全民健身在我国得到了较充分的发展,大学校园是全民健身计划实施的重要组成部分,如何丰富校园文化和搞好校园文化建设是我们应研究的重要问题之一,而体育的功能特点也决定了其在校园文化建设中的地位和作用。以我国传统体育项目健身养气功在校园的推广为研究课题,无疑对建设和谐校园拓展了一种新的思路,拓宽了构建和谐校园文化的视野,同时对健身养气功在校园的推广也提出了更高的要求。因此,对构建校园健身养气功的推广模式进行研究具有一定的现实意义。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象与研究方法

以川北医学院学生、教师为研究对象,对健身养气功的多元化功能,包括健身养气功:易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦这四种功法对锻炼者身体、心理、精神的功能作用;研究健身养气功在构建和谐校园健身文化中的要求、目的和意义;研究健身养气功在构建和谐校园文化中的有效运作模式,使健身养气功的多元化功能在构建和谐校园中起到重要作用。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过对CNKI网站以“健身养气功”、“易筋经”、“五禽戏”、“六字诀”、“八段锦”“校园健身”等为关

键词,检索相关文献,对健身养气功在我国全民健身及校园健身活动的研究现状进行了系统的梳理。

#### 2.2.2 调查访问法

通过对川北医学院12个专业学生发放问卷,以及走访,准确详细地得到学生对健身养气功的认识兴趣的第一手资料。在发放问卷前,为了确保调查问卷内容科学有效,对调查问卷进行了检验,结果显示,有90%的专家认为研究所设计的调查问卷内容合理,有针对性,有95%的专家认为调查问卷的结构和问题合理,有利于调查的完成。

#### 2.2.3 数理统计法

发放学生1000份调查问卷,回收985份,回收率98.5%,有效率99%;发放了100份教师调查问卷,回收85份,回收率85%,有效率100%。

#### 2.2.4 对比分析法

通过对调查问卷的统计结果进行分析,结合实地调查的情况,和网上检索的相关资料进行对比分析。

## 3 结果与分析

### 3.1 大学生对健身养气功的认识问题

大学生对健身养气功的认识问题是笔者调查的一个核心问题。因为,大学生有关健身养气功(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)的认识决定了健身养气功在大学校园推广的成败。从调查问卷统计的情总来看,85%的同学对国家体育总局在全国推行的健身养气功不了解,92%的同学误认为健身养气功和打篮球、踢足球的健身效果是一样的。从这些调查结果来看,健身养气功在大学校园没有得到应有的推广。

健身养气功是我国传统健身文化的瑰宝,在历史的长河中,健身养气功能得到流传和推广,充分

收稿日期:2010-05-11

\*基金项目:川北医学院校级科研基金项目。

作者简介:李献青(1977-)男,河南安阳人,助教,硕士,研究方向:体育教学和训练。

证明了健身养气功的内在价值和作用。大学生对健身养气功浅显的认识水平,不利于大学生对健身养气功的学习和认同,也不利于校园健身养气功的推广。作为医学院校的学生,将来大多数要从事卫生事业,他们学习健身养气功,将来向病人建议学习健身养气功,对健身养气功作用的发挥将起到重大的作用。因此,大学生健身养气功的认识问题能否得到解决是其在校园推广的关键所在。

### 3.2 教师对健身养气功的认识问题

笔者对川北医学院部分教师对健身养气功的认识也进行了调查访问。从调查的情况来看,老年教师对健身养气功有较好的认识,并且有一部分还在进行健身养气功的锻炼与学习,中青年教师对健身养气功认知程度低。

### 3.3 校园健身养气功推广的制约因素

从查阅的相关资料和调查的情况来看,制约校园健身养气功的推广主要有以下两个主要因素:

第一,广大师生对健身养气功的认识程度低,对其健身价值有疑虑。国家体育总局现在推行的健身养气功(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦),是在挖掘我国传统健身养生功的基础上,经过科学整理编排的,健身养气功的健身价值是得到科学和实践证明了的。要想推广健身养气功,要改变对其错误的认识,要改变电影、电视剧中对观众造成的错误印象。

第二,在医学院校,因为没有武术专业的学生,对健身养气功的推广非常不利。健身养气功的推广要现场传授,各项运动的推广都要靠群众的参与,众多的推广者能起到重要作用。要想使健身养气功在校园得到推广,要培养推广员。

校园要推行健身养气功的制约条件主要体现在师生对其认识水平不高,参与的兴趣不高等。为推广健身养气功在大学校园的流行,除了培养一定的推广员外,还要进行形式多样的教学,如光盘教学、多媒体教学等多种手段。当然学校要给予一定的经济支持,反过来,广大师生长期进行健身养气功的练习,会使身体健康,降低医保的压力,这具有双赢的作用。

## 4 结论与建议

### 4.1 健身养气功的国内外研究现状及研究意义

#### 4.1.1 国内外研究现状

从古至今,健身养气功在我国民间都广为流传,对其研究也较为深入和广泛。气功是中国传统文化的组成部分,健身养气功是以自身形活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传

统体育项目。国家体育总局在2003年10月份召开全国试行推广四种健身气功(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)工作会议,这对我国健身养气功的推广起了到巨大的推动作用。

据相关资料表明,在国内,有关专家和学者对健身养气功的研究多从养生的角度、生理学的角度、心理学的角度和社会推广等方面进行的,例如,李晓明和李金容的《健身气功易筋经锻炼对大学生免疫系统的影响》,王凤妹,等的《有氧运动和气功对老年女性免疫功能的影响》,都从免疫系统的角度对健身气功锻炼者进行了研究,结果表明,长期进行健身养气功锻炼对提高其免疫能力具有良好的作用<sup>[1]</sup>;再如卢红梅的《健身气功在养生保健中的应用》,从养生学的角度对健身气功进行了研究<sup>[2]</sup>。从笔者收集和查阅的有关资料表明,健身养气功是一种简单易行的、有效健身运动,而在我国大学校园健身养气功还没有得到应有的推广,也没有建立起有效的推广模式。

在国外,因受文化差异因素影响,国外对健身养气功研究者不多,目前,还没有看到外国学者对健身养气的较系统和深入的研究成果。

总而言之,健身养气功这一健身和养生俱佳的运动形式应得到更为广泛的推广,在校园进行推广有着得天独厚的条件和优势。虽然目前在我国大众中健身气功的推广研究较多,但是对其在校园的推广模式研究的较少,缺乏系统性。因此,加强构建校园推广健身养气功的模式的研究很有必要。

#### 4.1.2 研究意义

健康是一个倍受关注的重大社会问题,健康对一个人的幸福感有着重大影响。受我国经济条件、人口数量及人口密度等的限制,大众健身可采用的活动形式受到了限制。因此推广简单的、易行的和有效的健身形式(健身养气功)具有重要的社会现实意义,具体主要表现为三个方面:第一,通过学习锻炼健身养气功可以提高和促进人的身体健康。第二,练习健身养气功可调节人的心理压力和精神状态。第三,健身养气功促进锻炼者的身体健康可缓解社会医疗保险压力。

校园推广健身养气功除了具有上述好处外,健身养气功的推广对学生树立终生体育锻炼的思想有重要作用,也为师生终身体育锻炼提供了的简单易行和行之有效的健身方式。健身养气功在校园的推广既丰富了师生的文化生活,又可作为构建和谐校园文化的一种效方式,提高师生的学习生活质量。

### 4.2 健身养气功校园的推广

研究健身养气功的多元化功能,包括健身养气功:易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦这四种功法对锻炼者身体、心理、精神的功能作用;研究健身养气功在构建和谐校园健身文化中的要求、目的和意义;研究健身养气功在构建和谐校园文化中的有效运作模式,使健身养气功的多元化功能在构建和谐校园中起到重要作用。

#### 4.2.1 推广健身养气功的着力点

观念在人的行为中具有重要的作用,健身养气功在校园的推广,应以树立终身体育锻炼思想为基点,努力让更多的教师和学生确立终身体育锻炼观,对健身养气功的多元化功能进行研究,对健身养气功在构建和谐校园健身文化中所起的作用进行研究,把健身养气功的多元化功能和作用引导到构建和谐校园文化这一工程中,以提高教师和学生的学习生活质量。改变广大师生对健身养气功错误的认识,为认识水平不够的问题。

让广大师生了解健身养气功的多元化功能,包括健身养气功:易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦这四种功法对锻炼者身体、心理、精神的功能作用。

笔者通过研究健身养气功在构建和谐校园健身文化中的要求、目的和意义;研究健身养气功在构建和谐校园文化中的有效运作模式,使健身养气功的多元化功能在构建和谐校园中起到重要作用。

#### 4.2.2 健身养气功校园的推广模式

为在大学生校园推广健身养气功,笔者以川北医

学院为例,在川北医学院建立推广健身养气功的有效模式:学校推动、系部联动、体育教研室拉动、师生主动、竞赛促动的模式。

这种健身养气功的校园推广模式简单易行。第一,对健身养气功的健身功能知识进行普通教育,通过体育课对大学生进行相关常识的传输,让大学生对健身养气功有正确的认识。第二,学校进行校园文化建设过程中,加强校园健身文化的建设,这对培养高素质人才具有重要作用。第三,健身养气功在川北医学院的推广可以通过单位进行普及推广。第四,健身养气功在川北医学院推广要体育教研室进行有力拉动,进行推广。努力提高广大师生对健身养气功的认识水平,在体育网络课堂进行专门的教学,方便广大师生对健身养气功的学习和锻炼。第五,广大学生和教师要提高自己学习健身养气功的积极主动性。真正的让自己的身体得到锻炼,精神得到调节和放松。第六,学校进行相关的竞赛,也促进健身养气功的推广和水平的提高。

#### 4.2.3 发挥优势促进健身养气功的推广

对健身养气功的多元化功能进行研究,对四种功法的健身养生功能和中医学的交叉性进行深入研究,促进学校医学专业学生对中医和传统健身养生文化的深入了解,让科学的气功健身文化去引导师生的专业研究和健身行为;研究健身养气功在构建和谐校园文化中的运作和推广模式,试图构建出其促进校园和谐文化发展的科学合理的模式,让健身养气功这一奇葩在校园得以流传和发挥作用。

### 注释及参考文献:

- [1]王凤妹,杨翼.有氧运动和气功对老年女性免疫功能的影响[J].武汉体育学院学报,2006(7):47-50.
- [2]卢红梅.健身气功在养生保健中的应用[J].安阳师范学院学报,2007(5):124-126.
- [3]郭强.健身气功在城镇居民健身运动中可持续发展的研究[D].武汉体育学院,2008.
- [4]耿涛.健身气功·八段锦研究近况[J].甘肃中医,2008(1):10-12.
- [5]庄永昌.关于构建健身气功科学知识普及教育目标与内容体系的研究[D].北京体育大学,2006.

## Research on the Development Model of Fitness Qigong on Campus

LI Xian-qing, ZHAO Xiao-ling, LI Sheng-ming  
(North Sichuan Medical College, Nanchong, Sichuan 637007)

**Abstract:** Adopted the literature review, expert interview and questionnaire, this paper researches the function of Fitness Qigong and its development model on campus for inheriting our tradition culture and even prompting the development of exercising culture on campus.

**Key words:** Fitness Qigong; Model; College student