

体医融合背景下 健身气功在地方高校普及情况研究

前言

本文旨在探究体医融合背景下健身气功在地方高校普及情况、传统中华武术瑰宝推广受阻的原因，并对其影响因素进行分析。为促进学生培养终身体育锻炼提供理论基础，响应健康中国的号召，提高青年大学生的身体素质，作为全民健身推广的重要的基石。学生对优秀传统文化的自主性学习能力不足，在缺乏专业的教师 and 理论传授的情况下，学生可能对健身气功产生误解、偏差，从而导致健身气功功法普及受阻。

关键词

全民健身；健身气功；大学生；普及

2016年国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》提出，要加强体医的融合以及非医疗手段的健康干预。随之国家体育总局出台了相关的科学健身文件，其中首要要求便是贴合实际情况、简便易行、科学有效。中国的健身气功和中国功夫都曾令世界为之惊叹，这是我国独有的瑰宝；历经千百年岁月的雕琢，如今显得更加珍贵。

健身气功的诞生来源于中国古代优秀思想和中医文化，受到了各类具有中国特色的传统文化影响，具有强健体魄、提高心理调适、延缓衰老、延年益寿的功效^[1]。健身气功相对其他运动项目来说，容易学习，不受场地器材的条件限制，不受人群制约，因此更适宜大众运动。健身气功的内涵丰富，是先辈们智慧同经验的结合，是经过长时间的积累和沉淀所得。全民运动的战略实施也需要优秀传统体育文化作为根基来滋养。对于优秀传统文化，年轻的一代人应承担起传承和发扬光大的责任。大学生是全民健身的中坚力量与坚实主力，无论是在学习能力、身体素质或精力方面都相对其他年龄阶段的人有显著的优势，因此，应重点对大学生群体进行理论与技能的传授，为在体医融合背景下加快推进全民健身的打下良好基础^[2]。

1 学生对健身气功的了解程度

大学生群体对健身气功较少有深入性的了解^[3]，有将近半数的人对健身气功不是很了解，这个现象显露出高校对

健身气功活动普及和宣传力度不够的一面，高校大学生是否能够认识健身气功、是否能参与到健身气功活动中来，主要在于学校对其的重视程度^[4]。

2 健身气功参与情况

部分大学生有参与过健身气功锻炼的经验；一些大学生对健身气功不了解，这可能是因为学校对健身气功活动、课程的开展不够重视，课程不够丰富，制约了健身气功的发展和普及；也有部分大学生认为，这项民族传统体育活动是老年人的活动，节奏慢，没有什么身体活动量，不是适合年轻人的运动，以上从侧面反映了同学们对健身气功理论知识的缺乏。

3 参与健身气功的途径

表1 参与健身气功途径调查表

参与途径	人数/人	比例
社团活动	35	14.11%
课堂教学	127	51.21%
自发组织	8	3.23%

续表

运动队训练	18	7.26%
其他	60	24.19%

通过表1分析,学生参与健身气功这项活动的途径,排在第一位的是课堂教学,说明学生学习健身气功基本途径主要是依靠课堂教学。除此之外,学生在课余时间(社团活动、自发组织等)参加这项运动的自主性并不高。学生参与这项运动的自主性很低,大多数的学生没有对健身气功活动建立自己的兴趣,这就需要教师多加培养学生的自主性以及学生对健身气功的兴趣,从而深化为自己的志趣,形成终身锻炼的习惯。同时,社团应大力宣传健身气功对身心健康的帮助,让更多的学生了解健身气功的益处及内涵精神,鼓励大学生参与到健身气功活动中来,丰富学生的课余生活,并帮助他们增强体质。

4 参与健身气功活动的频率

表2 学生参与健身气功频率调查表

频率/月	0~1次	2~5次	5次以上
人数/人	172	53	23
比例/(%)	69.36%	21.37%	9.27%

学生一个月中参与健身气功活动比重最高的是0~1次,占比69.35%,这就意味着有一半多的人在一个月的时间里仅参加过一次健身气功活动,甚至是一次都没有参与过。参与健身气功2~5次及5次以上的比例分别是21.37%和9.27%,从这组数据可以看出,学生参与健身气功这项活动的频率很低,极少数的同学能做到每周一次参加健身气功活动,这样的参与频率没有达到锻炼的效果,发挥不出健身气功的优越性,无法展现其能够强健体魄、锻炼练习者意志力的作用。因此,学校应采取一些相应的措施,开设尽可能多的健身气功课程、表演和比赛等活动,增加鼓励学生参与健身气功活动,使学生能够拥有健康的身体和更加良好的心理调适能力。

5 参与健身气功的活动时间

大学生的身体素质条件决定了他们能以更好的精神状态对健身功法进行深入的探究和学习,更好地传承发展这项

民族传统体育项目^[5]。根据调查结果,大学生在进行身体锻炼的时候,分配给健身气功的时间相对有限。学生不能用健身气功达到锻炼身体目的,获得成就感,也使该运动产生很大的兴趣,导致参与健身气功的人并不多。这就使得原本赋予大学生传承民族传统文化的使命没有达成,也不利于推进全民健身的发展。

6 学生选择参与健身气功的原因

学生学习民族传统文化,能提高对民族的认同感,更好地了解民族文化,从热爱这个民族的根源开始,进而热爱祖国与家;大学生对传统武术健身气功的学习意愿是正向积极的,有助于他们更好地实施全民健身运动和树立终身体育观念^[6]。大学生参与健身气功,一方面,健身气功提高了学生整体的身体素质,他们无论在速度、耐力、力量、灵敏或者是柔韧等方面,都获得了提高;另一方面,练习健身气功也有助于促进血液循环、延年益寿、增强思维能力、防治疾病、放松身心和提高心肺功能。大学生普遍认为参与健身气功活动的好处,与参与其他体育运动项目所获得的益处是一样的^[7]。高校虽然开设健身气功课程,但大多注重理论方面,对学生健身气功实践传授甚少^[8]。

7 影响学生参与健身气功的因素

表3 影响因素调查表(多选)

影响因素	人数/人	比例/(%)
学习压力	89	35.89%
不感兴趣	128	51.62%
缺乏指导	130	52.42%
缺乏练习伙伴	143	57.66%
缺乏意志力	96	38.71%
其他	83	33.47%

根据表3显示,学生的学习压力和意志力缺乏并不能成为影响学生参与健身气功的主要原因,但是学习压力和意志力缺乏对学生参与健身气功造成了一定的影响。不感兴趣和缺乏指导两个影响因素的所占的比重较大,有半数的学生都选择了这两个影响因素,也就是意味着学生对健身气功的不感兴趣和缺乏指导成为影响他们参与健身气功

的主要影响因素。当然,兴趣是推动学习最强有力的推动力,大学生们在缺乏指导的情形下,不会主动参与他们不甚熟悉的运动方式。

8 参加过的健身气功的功法

在调查学生所参加过的健身气功时,学生对八段锦和五禽戏较为熟知。莆田学院公共体育选修课以八段锦、五禽戏作为主要上课内容,对学生进行传授。可能是因为课程设置有误,学校应加强课程内容设置多元性、多样性,使课程更具活力。

9 结论

健身气功作为我国优秀传统文化,历史底蕴深厚,长

期练习有益身心健康,提高免疫力,改善心肺功能。作为体医融合背景下富有创造力影响力的一项锻炼方式,益于提高全民身体素质。地方高校大学生对健身气功存在一定误解,有以下几个原因:一是健身气功在宣传方面存在不足,表现为普及程度不够、宣传推广力度不足;二是大学生并没有很好的形成自发锻炼的习惯和缺乏课外指导,不利于终身体育的形成;三是课程设置不合理,理论教学不足。基于此,提出如下几方面建议:一是地方应联合学校加大对健身气功的宣传,让学生了解集玄学、医学、人文学等为一身的这项古老而又优秀的运动项目;二是学校应在课程内外营造良好的练习健身气功的氛围;三是加强对健身气功活动的组织与指导。期待在地方高校及地方的共同努力下,能让健身气功这项古老又神秘的体医融合的产物获得更好的发展。

文/陈凤娟(福建师范大学体育科学学院,福建福州 350007)

作者简介:陈凤娟,女,福建泉州人,福建师范大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:运动生理学。

参考文献:

- [1] 叶丹.福建省独立学院健身气功开展现状及发展对策研究[D].福州:福建师范大学,2016.
- [2] 朱磊.山西省本科院校健身气功课程开展现状分析及发展对策探析[D].太原:太原理工大学,2014.
- [3] 郑兴义.鹤壁市区健身气功开展现状与推进策略研究[D].开封:河南大学,2018.
- [4] 朱苏豫.徐州市本科高校健身气功开展现状及分析[J].体育科技,2018,39(3):144-146.
- [5] 白彦荣.健身气功在我国高校开展的文化价值研究[J].运动,2018(8):101+135.
- [6] 尹彦淳.高校开展民族传统体育课程促进大学生动商的培养[J].当代体育科技,2020,10(2):196+198.
- [7] 韩良.健身气功·易筋经对改善大学生肢体运动功能的研究[D].北京:北京体育大学,2017.
- [8] 罗飞.山西省高校健身气功教学现状分析及发展对策研究[D].北京:北京体育大学,2016.