

# 健身气功易筋经开展现状及对策研究

——以山东中医药大学为例

李明<sup>1</sup>, 孙健<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>武汉体育学院研究生院, 湖北 武汉

<sup>2</sup>武汉体育学院武术学院, 湖北 武汉

Email: 1842139981@qq.com, \*943238515@qq.com

收稿日期: 2020年11月13日; 录用日期: 2020年12月7日; 发布日期: 2020年12月14日

## 摘要

健身气功易筋经发源于我国古代体育医疗养生方法, 在2003年由国家体育总局健身气功管理中心整合编创而成, 是承载中华民族优秀传统文化的民族传统体育项目, 有着调养学生身心健康, 增强学生体质的功效。本文通过问卷调查法、文献资料法和访谈法调查了山东中医药大学健身气功易筋经的开展情况, 从师资队伍来看, 教师资源短缺, 甚至面临断层的情况; 从开课情况来看, 学生参与度不高, 社会体育指导与管理专业的学生为主要参与对象; 从场馆设施来看, 学校有足够的练习场地, 由此看来, 健身气功易筋经在该校有着非常广阔的推广前景。

## 关键词

健身气功易筋经, 山东中医药大学, 开展情况, 学习

# Research on the Present Situation and Countermeasures of Carrying out Health Qigong Yi Jin Jing

—Taking Shandong University of Traditional Chinese Medicine as an Example

Ming Li<sup>1</sup>, Jian Sun<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Graduate Department, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

<sup>2</sup>Wushu Department, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Email: 1842139981@qq.com, \*943238515@qq.com

\*通讯作者。

## Abstract

Healthy Qigong Yi Jin Jing originated from the ancient sports medical health care method in China. It was created by the Healthy Qigong Management Center of the State Sports Administration in 2003. It is a national traditional sports project carrying the excellent traditional culture of the Chinese nation. It has the effect of nourishing students' physical and mental health and strengthening students' physique. This paper investigates the development of Healthy Qigong Yi Jin Jing in Shandong University of traditional Chinese Medicine by questionnaire, literature and interview. From the point of view of teachers, teachers are short of resources and even face faults; from the point of view of the opening of classes, the participation of students is not high, and the students majoring in social sports guidance and management are the main participants; from the point of view of venue facilities, the school has enough practice venues. Fitness Qigong Yi Jin Jing in the school has a very broad promotion prospect.

## Keywords

Healthy Qigong Yi Jin Jing, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Development, Study

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 健身气功易筋经发展的概况

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出了“健康中国”的概念,随着健康中国战略的实施,人民大众普遍意识到健康的重要性[1]。通过学习易筋经,可以使学生养成正确的健身养生观念,增强学生的体质,养成良好的体育锻炼习惯,还能很好地传承民族传统体育文化[2]。中老年人群更多地开始跳广场舞、打太极,反观青少年却越来越多地沉迷于手机游戏,作为祖国未来的接班人,青少年的体质健康更应该值得关注。2020年新型冠状病毒引发的肺炎疫情突如其来[3],我们国家及时采取有效措施,在方舱医院,护士带动患者练习健身气功易筋经,以此来增强体质,帮助患者尽快恢复健康。在疫情肆虐的同时,对于人们的健康免疫能力应该加以深思,同样与病毒携带者接触,有些人被传染,有些人却没有出现相应的症状。这次疫情给人们敲响了警钟,生活水平在提高,健康水平也不能迟滞不前。

健身气功在我国历史长河中流淌了数千年,易筋经作为以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合[4],动作简单易行、内涵丰富,注重身体的阴阳平衡,注重身体与呼吸的配合及内脏调理的民族传统体育运动项目[5][6],是健身气功的一个珍贵分支,受到各年龄阶段人群的追捧喜爱,并且在帮助健身祛病、延年益寿等方面有着不错的功效。通过大量的研究分析,发现高等中医药类院校有着丰厚的“内脏学说”“五行学说”“经络学说”的学术底蕴,为推广健身气功易筋经提供了良好的基础。山东中医药大学一直坚持把太极拳、太极剑作为体育课的授课内容,为健身气功易筋经的学习提供了良好的平台基础。

## 2. 研究对象与研究方法

### 2.1. 研究对象

本文选择的研究对象为山东中医药大学 33 个本科专业的学生, 涉及医、理、文、工、管、法、教育等学科门类, 共计 18,500 余人。

### 2.2. 研究方法

本文的研究方法为: 文献资料法、访谈法、数据分析法和问卷调查法: 一共发放了 617 张调查问卷, 回收了 617 张, 有效问卷为 614 张, 有效问卷回收率 99.51% [7] [8] [9]。

## 3. 研究结果及分析

### 3.1. 山东中医药大学健身气功易筋经开展情况的调查结果

通过与学校老师的直接谈话以及问卷调查统计显示, 目前山东中医药大学主要是以学习健身气功易筋经普及版为主, 专业是以社会体育指导与管理专业的学生为主, 学习形式是以必修课的形式安排在大二的第一个学期, 每周 2 个课时, 其他主要有针灸推拿、护理和中医学专业的学生在学校开设的公选课上学习, 除社会体育指导与管理专业外其他专业至今没有开设有关健身气功易筋经的必修或限选课程。山东中医药大学还有一批练习健身气功易筋经竞技版的学生, 他们主要是代表学校参加全国中医类院校传统保健运动会的比赛。此外, 还有一部分学生出于个人爱好和强身健体等目的, 通过社团和网络等渠道进行自主学习。从调查结果中表明, 山东中医药大学健身气功易筋经的开展情况不容乐观。

### 3.2. 学生了解学习健身气功易筋经的途径

新中国成立以来, 国家积极推动健身气功易筋经在学校的推广普及工作。但是学生是通过什么途径了解学习健身气功易筋经的? 为此, 本文就学生对健身气功易筋经的认知情况做了调查。

通过表 1、表 2 和表 3 统计数据可以看出, 在 79 名学习过健身气功易筋经的学生中, 有 57 人是通过课堂教学了解学习的, 比例占 12.87%, 通过社团活动、自学和参加比赛等其他方式了解学习的占 27.85%。学习的主要对象是社会体育指导与管理专业的学生, 占调查数据的 56.96%, 其他专业学生大抵相同, 占比在 10% 上下。由此可知, 虽然健身气功易筋经已经推广了很久, 但是学生通过社团和自学等自主学习途径了解学习健身气功易筋经的人数明显偏少。虽然学校开设了公选课, 但是受到公选课人数的限制, 涉及到的专业虽多但涉及的学生范围比较狭隘, 说明健身气功易筋经在该校的开展情况不是很理想[10]。

**Table 1.** Healthy Qigong Yi Jin Jing learning

**表 1.** 健身气功易筋经学习情况

|     | 学习过    | 未学习过   |
|-----|--------|--------|
| 人数  | 79     | 535    |
| 所占比 | 12.87% | 87.13% |

**Table 2.** The way for students to study healthy Qigong and Yi Jin Jing

**表 2.** 学生学习健身气功易筋经的途径

| 途径  | 课堂教学   | 社团活动  | 自学    | 参加比赛  | 其他    |
|-----|--------|-------|-------|-------|-------|
| 人数  | 57     | 7     | 7     | 4     | 4     |
| 百分比 | 72.15% | 8.86% | 8.86% | 5.06% | 5.06% |

**Table 3.** Professional situation of students' learning healthy Qigong and Yi Jin Jing  
**表 3.** 学生学习健身气功易筋经的专业情况

| 专业        | 人数 | 百分比    |
|-----------|----|--------|
| 社会体育指导与管理 | 45 | 56.96% |
| 护理        | 7  | 8.86%  |
| 针灸推拿      | 8  | 10.13% |
| 中医学       | 14 | 17.72% |
| 其他        | 5  | 6.33%  |

### 3.3. 学生学习健身气功易筋经的目的

由表 4 可知, 有 44.30% 的学生是因为学校的课程安排才学习健身气功易筋经的, 有 32.91% 的学生是因为健身气功易筋经的强身健体功能而学习的, 还有 18.99% 的学生是出于个人喜欢而学习的。由此可见, 因为学校安排而学习的和因为自身需求而进行学习的学生大抵对半分, 这说明健身气功易筋经有它自身所特有的吸引能力, 但是也有一半学生是被迫学习, 这也从侧面表明, 学校课程的未能发挥该有的作用, 不能调动学生的学习积极性。通过调查了解还发现有部分学生认为其是老年人运动, 觉得不符合自己的身份。健身气功易筋经作为中华文化凝练出来的民族瑰宝, 在大学这个高等学府里竟然有学生还对它不了解, 这必须引起众多教育者的深刻反思。

**Table 4.** Objective of students to study healthy Qigong and Yi Jin Jing

**表 4.** 学生学习健身气功易筋经的目的

| 目的     | 人数 | 所占百分比  |
|--------|----|--------|
| 喜欢     | 15 | 18.99% |
| 强身健体   | 26 | 32.91% |
| 学校课程安排 | 35 | 44.30% |
| 其他     | 3  | 3.80%  |

### 3.4. 学生对通过健身气功易筋经进行锻炼的态度

通过表 5 和表 6 可见, 当健身气功易筋经与其他健身锻炼方法放在一起供学生选择时, 选择健身气功易筋经的比例下降了近 11 个百分点, 有 60.10% 的人选择了通过其他健身锻炼方法。跟其他健身锻炼方法相比, 易筋经明显不具有足够的吸引力, 易筋经的优秀健身效果和它相较于其他方法所具备的优势显然没有被广大学生所熟知, 这是健身气功易筋经推广工作的严重不足。作为优秀的民族文化瑰宝, 健身气功易筋经应该像春节等优秀文化一样, 被广大的人民群众所知晓。

**Table 5.** In order to meet their own healthy needs, students' choice of Yi Jin Jing and other healthy exercises

**表 5.** 为满足自身健身需要, 学生对易筋经和其他健身锻炼方法的选择

|          | 人数  | 比例     |
|----------|-----|--------|
| 易筋经      | 245 | 39.90% |
| 其他健身锻炼方法 | 369 | 60.10% |

**Table 6.** The attitude of students to exercise their body by Yi Jin Jing or other healthy Qigong  
**表 6.** 学生对通过易筋经或其他健身气功锻炼身体的态度

|      | 人数  | 比例     |
|------|-----|--------|
| 愿意   | 317 | 51.63% |
| 开放态度 | 265 | 43.16% |
| 不愿意  | 32  | 5.21%  |

### 3.5. 影响学生学习健身气功易筋经的原因

表 7 可知, 当前, 无论小学、中学还是高等学校, 学生的学习压力普遍较大, 学生的课表从早上排到晚上, 小学中学晚上要上晚自习, 高校很多课程也会开在晚上, 这使得学生能够自由安排的时间一少再少, 有时间了还要完成课下作业, 调查显示有 53.42% 的学生是因为学业紧张, 课余时间安排过满影响了学习易筋经, 在影响学生学习健身气功易筋经的原因榜单排名第一位, 有 40.88% 的学生表示是因为缺乏学习兴趣, 觉得学习易筋经枯燥无味, 即便学会了, 平时也不会练习, 因为这让自己看起来像另类, 还有 25.57% 的同学是因为自身条件而不能学习, 此外, 还有 34.85% 的同学是因为一些其他原因令自己不能学习。

**Table 7.** The reasons of influencing students' learning healthy Qigong Yi Jin Jing [Multiple topics]  
**表 7.** 影响学生学习健身气功易筋经的原因[多选题]<sup>1</sup>

|     | 学业紧张, 课余时间安排过满 | 缺乏兴趣   | 身体条件   | 其他     |
|-----|----------------|--------|--------|--------|
| 人数  | 328            | 251    | 157    | 214    |
| 百分比 | 53.42%         | 40.88% | 25.57% | 34.85% |
| 排名  | 1              | 2      | 4      | 3      |

### 3.6. 学生对学校开设易筋经课程的态度

表 8 和表 9 统计数据显示, 如果学校开设健身气功易筋经课程有 82.25% 的同学持同意态度, 说明学生对健身气功易筋经是可接受的态度, 有 60.42% 的学生愿意通过课堂教学的形式学习易筋经, 也说明了学生对于易筋经课堂教学的认可。但是由于课堂教学方式, 健身气功易筋经宣传形式和内容以及不能充分发挥健身气功易筋经的功效等因素的限制, 使得学生的学习兴趣和积极性在课堂上无法调动起来, 无法领会易筋经的魅力所在, 有 17.75% 的学生不愿意学校开设该课程以及 39.58% 的学生希望通过社团等其他形式学习也说明了这个问题的严重性。

**Table 8.** Students' attitudes towards the introduction of Yi Jin Jing courses in schools  
**表 8.** 学生对学校开设易筋经课程的态度

|     | 人数  | 比例     |
|-----|-----|--------|
| 愿意  | 505 | 82.25% |
| 不愿意 | 109 | 17.75% |

<sup>1</sup> 由于本题是多项选择, 所以各项百分比相加总和大于 100%。

**Table 9.** Students expect to learn the form of the Book of Yi Jin Jing  
**表 9.** 学生期望学习易筋经的形式

|      | 人数  | 比例     |
|------|-----|--------|
| 课堂教学 | 371 | 60.42% |
| 社团活动 | 122 | 19.87% |
| 自学   | 45  | 7.33%  |
| 参加比赛 | 26  | 4.23%  |
| 其他   | 50  | 8.15%  |

## 4. 结论与建议

### 4.1. 结论

健身气功易筋经内含太极拳、瑜伽等运动的健身理念,突出强身健体治未病的功效,强调内外兼修;从练习场地和设备来看,它对场地要求不高;从运动负荷来看,它运动量小,强度低,对练习者的身体素质要求低;从运动技术看,它动作简单,容易掌握;从运动效果来看,它可以预防疾病,调节身体机能,提高身体素质。健身气功易筋经作为中华民族历史长河中保存下来的瑰宝,具有丰富的传统文化内涵。因为其简单易行、内涵丰富、动作舒缓,对练习场地要求不高,强身健体效果显著等特点,成为广大人民喜爱的传统健身项目之一[11]。易筋经强调动作缓慢柔和,注意力集中,动作之间衔接自然、行云流水。总之,健身气功易筋经的优势和自身特点值得学生练习掌握。

### 4.2. 建议

一,学生要从自身出发,端正自己的态度,加大对健身气功易筋经的了解程度和重视程度。在上课或社团活动等练习过程中,要提高执行力度和主动性,积极参与,认真学习。二,教师要不断提高自己的技术水平,丰富自己的教学知识,深入了解学生特点,设计更加合理科学的教学设计,创新教学手段。三,学校要加大推广力度,积极宣传易筋经的功能特点,制定相关的推广方案,加强健身气功易筋经教师资源建设力度,培养或引进一批高水平、高素质的优秀教练员。

## 基金项目

湖北省高等学校省级教学研究项目(2017407);武汉体育学院东湖学者计划资助项目(2018)。

## 参考文献

- [1] 马晓伟. 以人民健康为中心 实施健康中国战略[J]. 中国老年, 2018(22): 1.
- [2] 郝锡娟. 武汉市普通高校健身气功课程开展现状及发展前景研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2012.
- [3] 中国教育学会体育与卫生分会. 疫情大考: 学校体育交出“停课不停学”合格答卷——中国教育学会体育与卫生分会抗疫在行动[J]. 体育教学, 2020, 40(6): 4-7.
- [4] 吕志, 侯永平. 试析健身气功对中老年人心理健康的影响[J]. 搏击(武术科学), 2012, 9(4): 101-103.
- [5] 陆燕. 研究生开展健身气功八段锦课余锻炼的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2011.
- [6] 林婷婷. 健身气功在辽宁中医药大学体育课中开展的可行性研究[J]. 文学教育(中), 2011(6): 34-37.
- [7] 胡长征. 济宁市市区初级中学阳光体育运动开展现状研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2013.

- [8] 翟慧. 阳光体育长效机制下太原市中小校园排球运动发展研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2018.
- [9] 袁文辉. 基于主成分分析法的临沂市电子政务系统绩效评价指标体系研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中科技大学, 2011.
- [10] 张沙, 陈雪红, 魏富民. 社会体育指导与管理专业学生能力调查研究——以楚雄师范学院为例[J]. 楚雄师范学院学报, 2016, 31(9): 95-98.
- [11] 赵金娜. 中医院校开设传统健身功法课程的价值和意义研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(14): 162-163.