

Research on the Current Situation and Countermeasure of Health Qigong in the Local Provincial Universities under the National Fitness Strategy

Yin Huagen¹, Chai Yaping², Huang Zhi¹, Liu Junhua³

School of Physical Education, Shangrao Normal University, Shangrao Jiangxi 334001; 2. School of Physical Education, Sichuan Institute of Industrial Technology, Deyang Sichuan 618500; 3. Department of Basic Education, Southwest Petroleum University, Nanchong Sichuan 737001)

Keywords: national fitness; health qigong; provincial universities; current situation; countermeasure

Abstract: This research mainly adopts literature, questionnaire, expert interviews and other research methods to investigate the current status of Health Qigong in three provincial universities in Nanchong City. The results show that none of the three provincial universities in Nanchong city offers health qigong courses, and the teacher structure is dominated by young and middle-aged teachers with master's degree, besides the professional title is relatively low, which needs to be improved; The teachers and students surveyed believe that it is necessary to offer health qigong courses in colleges and universities, and most teachers and students have a great interest in health qigong and are willing to join the ranks of learning, which will have a considerable prospect; As for the teaching venue, all three provincial universities can meet the requirements for the health qigong course; The cognition of the students surveyed for functional value of health qigong is mainly reflected in the inheritance of national culture and the adjustment of psychological quality; The lack of health qigong teachers and the imperfect curriculum system are the main reasons why the three provincial universities do not have health qigong courses. In response to the above problems, this study proposes corresponding development strategies.

1. 前言

健身气功是以自身身体活动、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。^[1]其具有悠久的历史文化底蕴，是中华民族千百年来积淀下来的优秀传统体育文化遗产。自 2003 年国家体育总局将健身气功确立为全民健身活动的第 62 个运动项目以来，健身气功以其简单易学、动作舒缓、对场地和器材要求不高且健身功效明显等特点深受广大群众的喜爱，尤其是在中老年群体中得到了广泛的推广。但在年轻人当中了解和学习健身气功的则相对较少。然而，优秀传统文化的传承与发扬急需吸引年轻的力量，特别是大学生具有先进的知识和创造性思维，对担负起传承历史文化具有重要的责任。^[2,3]南充市作为四川省第二大人口经济城市，高校数目除成都之外是四川省内最多的城市之一。这对推动健身气功在高校的开展提供了有利的条件。对此，本研究以南充市三所省属高校为研究对象，采用实地采访、问卷调查等方法对三所高校健身气功开展的现状进行调查研究。了解目前南充市省属高等院校健身气功开展的实际情况，并且对调查中存在的问题提出相应的发展策略。旨在为促进今后南充市高等院校健身气功的全面发展提供一定的数据支撑和理论参考，同时也为其他省市的地方性高等院校健身气功的开展提供有利的借鉴。

2. 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以南充市三所省属高校（西华师范大学、西南石油大学（南充校区）、川北医学院）中随机抽取的 47 名体育教师和系部领导以及 350 名不同系别、年级的在校学生为调查研

究对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

利用中国知网（CNKI）、万方数据库以及南充市图书馆电子资源库等资源，检索并查阅有关健身气功在不同领域的推广现状、高校功法教学及科研等相关的文献资料。通过分析提炼出有利于本研究借鉴的思想理念和科学方法，为本研究奠定了理论基础。

2.2.2 问卷调查法

根据本课题的调查需求，结合目前高校健身气功开展的实际情况，分别设计了教师（含系领导）和学生问卷各一份。在所调查的三所高校，教师问卷由课题组成员进行接洽并发放回收；学生问卷则由三所高校部分熟悉的教师在课间代发放并统一回收。其中在西华师范大学发放教师问卷 17 份，回收 94.1%，有效率 100%，发放学生问卷 150 份，回收率 100%，有效率 100%；在西南石油大学（南充校区）和川北医学院分别发放教师问卷 15 份和学生问卷各 100 份，教师问卷回收率和有效率均为 100%，学生问卷西南石油大学（南充校区）回收率 99%，有效率 100%，川北医学院回收率 91%，有效率 89%。

问卷发放时间：2017 年 12 月。

2.2.3 专家访谈法

通过电话、面谈等方式对南充市高校部分资深教师以及对西安体院、成都体院、上海体院等体育院校部分健身气功专家就调查问卷设计的合理性和目前高校健身气功开展的现状及推广的优势和瓶颈进行了交流，为本研究提供了丰富的信息资源。

2.2.4 数理统计法

对所收集的调查问卷进行分类整理并在 excel 表中建立相应的数据库，将问卷信息输入到数据库，再导入到 SPSS Statistics17.0 统计软件中进行描述性分析。

3. 研究结果与分析

3.1 南充市省属高校健身气功课程开设情况调查

根据图 1 所统计的南充市省属高校 46 名体育教师的调查结果显示，三所高校均未开设健身气功课程。从中说明健身气功在南充市高校的推广力度不足，未有实施站点走向院校的发展模式来提升在校师生对健身气功的认知。通过对西华师范大学体育学院领导的实地访谈中得知，目前该校体院学院有组织武术专业的学生集训参加各类健身气功比赛，但几乎是临时组建，未有长期进行集体训练和教学。在川北医学院的走访中得知，中医学专业的学生会学习养生气功，但与目前国家体育总局所普及推广的四套功法有所不同，他们更多地接触的是医学气功，用于今后对患者的保健与康复。

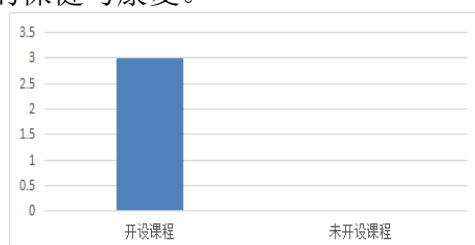


图 1 健身气功课程开设情况

3.2 南充市省属高校部分师资情况调查

根据表 2 统计的结果来看，南充市三所省属高校所调查的部分体育教师的年龄结构主要在 20—50 岁之间，可以看出中青年教师是学校发展的中坚力量。在学历结构上，具有硕士文凭的教师居多，占比例的 73.9%；本科文凭的教师占比例的 23.9%，这部分教师大多有 20 年

及以上的教龄，资质较高。其余一小部分本科文凭的青年教师主要是其专业技术等级高，且均毕业于专业类体育院校，根据专业需求由此特招进入高校任教；另外具有博士文凭的体育教师极少，目前问卷调查中只有 1 人，占比例的 2.2%，可能是由于调查的局限性无法对三所省属高校所有体育教师进行全面调查。但通过三所省属高校官网检索和走访发现，川北医学院和西南石油大学（南充校区）均无体育博士，只有西华师范大学有 5 名体育博士（不含在读）。可以看出南充作为川北中心城市还是极具缺乏体育类高层次人才。此外，从另一个层面来看体育作为一门特殊类学科，每年培养的体育类高层次人才有限，所以国内还需加大对体育人才的投入与培养。在职称结构上，本次调查由于涉及面较窄，问卷中未有正高级教授参与填写。参与问卷调查的体育教师职称为助教、讲师和副教授，分别占比例的 39.1%、41.3%、19.6%。可以看出南充市三所省属高校体育教师的职称结构相对较低，相比同类别省会城市（成都）的高校体育教师的职称结构还有待提高。通过走访询问发现，大部分副高职称的教师均存在无心再评正高级职称，原因在于专业类核心期刊难以发表、省级以上课题难申请以及家庭需要顾及等等因素。所以，学校还需加大对体育教师的经费投入，鼓励体育教师积极投身科研中。同时也要加大对青年体育教师的培训，来拓展体育教师的知识面，提升其发展空间，以此提高科研水平。

表 2 南充市省属高校部分师资情况统计

	本科	硕士	博士	合计	%	助教	讲师	副教授	合计
20—35 岁	2	22	1	25	54.3	13	11	1	25
36—50 岁	8	12	0	20	43.5	5	8	7	20
50 岁以上	1	0	0	1	2.2	0	0	1	1
合计	11	34	1	46	100	18	19	9	46
百分比（%）	23.9	73.9	2.2	100		39.1	41.3	19.6	100

3.3 南充市省属高校部分师生对健身气功课程开设的必要性情况调查

本研究所调查的部分体育教师中含三所省属高校体育系部领导各 1 名。根据表 3 统计的结果来看，三所省属高校体育系部 3 名领导均表示有必要在本校开设健身气功课程，另走访得知，其两所院校正在加快组织实施在公共体育课及公选课中开设健身气功课程。在对教师的调查中，认为“很有必要”和“有必要”开设健身气功课程的分别占 43.5%、32.6%，认为“无所谓”的教师占 17.4%，从中可以看出绝大多数教师还是非常希望学校开设健身气功课程来满足学生对民族传统类体育项目的学习需求。这说明三所省属高校体育系部领导、教师在开设健身气功课程在思想上基本统一且已深得认可。在对部分在校学生的调查中，认为“很有必要”和“有必要”开设健身气功课程的学生占绝大多数，其共计 251 人，比例为 76.1%；认为“无所谓”的学生占 21.5%；认为“没必要”开设的学生占 1.5%。从以上数据来分析，大部分学生还是非常支持和喜欢学校开设健身气功课程。但也有少部分同学对健身气功的认识缺乏以及了解不够等因素导致其在问卷调查中选择“无所谓”，其实只要稍加引导，必然能激发学生的学习兴趣。如笔者在南充某高职院校任教期间对该校各系近 200 名男女学生进行健身气功实验教学时发现，在教学刚开始实施的时候有一部分同学都觉得健身气功动作慢且没有爆发性，学生认为不适合这个年龄阶段的大学生学习，因此在教学中总有部分学生迟到甚至不来等现象发生。对此笔者通过语言劝导及对不了解健身气功的学生进行亲身指导并讲解健身气功所教功法的历史渊源、健身功效等来提高学生的认知度。最后，所教学生均在一个学期完成两套功法（五禽戏、八段锦）学习内容，并且在期末考试中能紧跟两套功法的音乐节奏。基于此，在学校开设健身气功课程只要加大对学生的宣传和指导、加深其对健身气功知识的了解，健身气功课程在高校的开设还是认可度高。

表3 所调查师生对健身气功课程开设的必要性情况统计

	很有必要	有必要	无所谓	没必要
系部领导	2	1	0	0
百分比(%)	66.7	33.3	0	0
教师	20	15	8	0
百分比(%)	43.5	32.6	17.4	0
学生	53	198	71	5
百分比(%)	16.1	60	21.5	1.5

3.4 南充市省属高校部分师生对健身气功感兴趣程度调查

俗话说“兴趣是最好的老师，是一个人进行行为活动的内部动力”。^[4]根据表4 调查结果显示，所调查的教师有24人对健身气功非常感兴趣，占比例的52.2%，有13人选择感兴趣，占比例的28.3%，只有2.2%的老师对健身气功没有兴趣。从所调查的学生来看，对健身气功非常感兴趣和感兴趣的学生分别有50人和172人，各占比例的15.3%和52.6%。介于一般感兴趣的学生有94人，占比例的28.7%，不感兴趣的学生只有3.4%。从中可以说明大多数教师、学生对健身气功还是比较感兴趣的。但还是要加强学生对健身气功等民族传统类体育项目的了解，增进学习兴趣。这一研究结果与大多学者的研究结果相似。^[5]

表4 所调查师生对健身气功感兴趣程度情况统计

	非常感兴趣	感兴趣	一般	没兴趣
教师	24	13	5	1
百分比(%)	52.2	28.3	10.9	2.2
学生	50	172	94	11
百分比(%)	15.3	52.6	28.7	3.4

3.5 南充市省属高校体育教学场馆设施情况调查

俗话说“巧妇难为无米之炊”。良好的学生体育场地设施是学校体育教学活动实施的前提和物质保障基础。根据课题组成员对南充市三所省属高校走访调查发现，三所高校均有标准化田径场和各类室外篮球、排球、网球等场地，且室内训练馆和大学生活动中心三所高校也至少一座，相对完善的是西华师范大学，大型体育场馆均在两座以上。其他电教设备如音响、多媒体、网络教学等几乎在每个教室都有安装，且能容纳200人以上的大教室三所高校均在10间以上。从以上走访调查的数据可以看出，三所省属高校无论从教学训练场地，还是从理论教学设备均能得到有效的保障。然而，健身气功本来对训练场地和教学设备就要求不高，场地可在室外草坪也可在室内训练馆，教室有无多媒体设备均对健身气功理论教学产生不了较大的影响。所以，学校开展健身气功课程在资金上不需要过多的投入，更多地是学校重视对民族传统类项目人才培养与引进以及对学生的宣传和推广。因此，南充市三所省属高校乃至其他各类院校的现有体育场地设施完全能够满足健身气功课程开展的所需条件。

3.6 南充市省属高校部分教师对健身气功开展的前景情况调查

根据表5统计的数据显示，所调查的体育教师（含系部领导）中认为高校开展健身气功具有非常好的前景的占41.3%，认为有比较好的前景的教师占52.2%，前景一般的教师占6.5%。从中可以看出，绝大多数教师对健身气功在高校的开展还是抱有较大的期望，前景可观。但从目前的发展局势来看，我国高校开设健身气功课程的还是寥若晨星，中西部差异明显。所以，在全民健身大热潮的局势下，尤其是西部高校一定要把握健身气功在高校开展的沃土，充分利用高校有利的教学环境和资源来推广健身气功的发展，开扩当今在校大学生对民族传统体育文化的学习视角。另外，要取得实质性的发展前景还需通过“走出去、请进来”

的培养模式来提高教师对新型项目的接纳和传播。

表 5 所调查教师对健身气功开展的前景情况统计

	前景非常好	前景比较好	前景一般	没前景
教师	19	24	3	0
百分比 (%)	41.3	52.2	6.5	0

3.7 南充市省属高校学生对健身气功功能价值的认知情况调查

根据表 6 调查的结果显示, 学生认为健身气功具有传承民族文化的占 96.9%, 认为具有调节心理品质的占 92.1%, 认为具有祛病强身的占 86.5%, 认为具有修身养性的占 73.7%, 认为可提升运动技能的占 68.5%, 认为具有其他功能效果的占 37%。从以上可以看出, 虽然所调查的三所省属高校尚未开设健身气功课程, 但参与调查的学生从自身的主观意识出发普遍对健身气功的功能价值有良好的认知, 特别是在健身气功调节心理品质和传承民族文化等方面基本上得到了所调查学生的认可。这是课题组在调研中先前无法预见的, 说明当今大学生还是非常渴望学习民族传统体育项目来传承和发扬优秀民族文化。

表 6 所调查学生对健身气功功能价值的认知情况统计 n=327 人

	传承民族文化	提升运动技能	修身养性	祛病强身	调节心理品质	其他
频率/人	317	224	241	283	301	121
百分比 (%)	96.9	68.5	73.7	86.5	92.1	37

注: 此项为多选题;

3.8 南充市省属高校未开设健身气功的原因调查

根据表 7 调查结果显示, 通过对所调查的 46 名体育教师(含系部领导)认为, 没有健身气功教师是未开设健身气功课程的主要原因, 占调查比例的 78.3%。在问卷调查中大部分教师所学专业基本上是田径、“三大球”、健美操等三个专业, 有民族传统专业的教师寥寥无几, 所以, 改善师资专业结构是保障学生学习和接触更多运动项目的基础。其中有 63%的教师认为课程体系不完善也是未开设健身气功课程的主要原因, 究其因还是师资力量有限, 加强青年教师外出培训学习和引进相关专业教师是改善目前教学资源的有效途径。另外还各有 54.4%的教师认为没有统一的教材和宣传不到位所致, 最后仅有 19.6%的教师认为领导不支持是学校未开设健身气功的主要原因。整体上看, 三所省属高校未开设健身气功课程的主要原因是没有健身气功教师和课程体系不完善。

表 7 南充市省属高校未开设健身气功的原因

n=46 人

	频率/人	百分比 (%)	排序
领导不支持	9	19.6	4
课程体系不完善	29	63	2
没有健身气功教师	36	78.3	1
没有统一的教材	25	54.4	3
宣传不到位	25	54.4	3

注: 此项为多选题;

3.9 南充市省属高校健身气功的开展对策

3.9.1 加强青年教师健身气功技能与理论培训, 提升教学业务水平

当前三所省属高校乃至其他院校未开设健身气功课程的主要原因之一是学校缺乏相应的专业教师。每年国家体育总局健身气功管理中心都会举办高校健身气功培训班, 在此可以选派青年教师或者是民族传统类项目的教师参加培训。同时, 也可邀请国内外健身气功专家、学者进校讲学来提高在校师生对健身气功的认知度。另外, 三所高校教师之间也可加强交流

与学习,比如在走访中发现川北医学院开设了中医养生理论学专业,其他两所学校教师可以借助此平台进行学习,为今后教师自身讲学和提升功法造诣奠定一定的基础。

3.9.2 完善教学课程体系,编撰科学合理的教学方案

目前三所高校在健身气功课程体系中几乎是一片空白。从国内来看,对健身气功所采用的书籍也是五花八门,课程名称也各有不同的叫法。比如结合笔者在南充某高职院校教授健身气功课程时,所采用的教学书籍是人民体育出版社于2003年7月出版的,其编撰是由国家体育总局健身气功管理中心完成。该书特点图片与文字相结合,简单明了,易于学习。同时,对于教师设计一份合理的教学方案也大有帮助。另外,在调查中发现学生以选修课的课程类型进行学习为主,在健身气功教学内容上建议以所普及的四套功法(五禽戏、八段锦、六字诀、易筋经)为主。在这一过程教师要较为详细的了解和掌握健身气功的历史渊源、功法作用和扎实的技能,在每个学期的体育课教学中让学生掌握1—2套健身气功功法,并了解其功法历史渊源和健身常识等。

3.9.3 加强校地合作,提升学校发展空间

针对南充市三所省属高校在健身气功课程中缺乏专业的教师进行教学,如何改善此种被动的格局?可以加强学校与市健身气功协会和各站点之间的交流,教师可以引领学生到市健身气功协会进行学习。同时,邀请协会专家进校进行讲学和开展健身气功功法展演活动等等。就目前走访发现,其实三所高校每天清晨均有老年人在空旷的运动场所对健身气功功法进行练习,但均无引起在校教师和学生的注意。所以要推进健身气功在高校的发展还需整合社会资源,充分利用有利的资源 and 环境来提升学校相关专业的发展空间。

3.9.4 加大健身气功进校园的推广和传播力度,组织形式多样的交流活动

健身气功作为一项古老而新型的运动项目,在上世纪90年饱受“法轮功”等邪教组织的严重曲解。如今国家体育总局健身气功管理中心大力推广健身气功在各个领域的发展,其健身效果也得到相应的验证。但在大学校园推广刚开始时学生对健身气功还是认为具有神秘感。所以在目前各种信息网络资源的发达时代下,对于通过人际传播、组织传播以及文字、音频、网络媒介等大众传播方式均有利于促进健身气功在校园的传播。同时,校际之间组织一些相关的交流活动,如学生展演、教师教学经验分享等做到资源共享,信息互通,增进交流。不仅可以增加学生学习的积极性,还可以扩大健身气功的影响力。以此学校还可通过健身气功来搭建交流平台,把更多的优秀成果能够让其他兄弟院校相互学习和借鉴。真正做到健身气功在全民健身的背景下能够在可持续发展的道路上不断前行。

3.9.5 鼓励学校组建健身气功协会或社团,以赛会友检验推广成果

在全民健身的时代背景下,健身气功作为全民健身运动开展的主力军,而高校的协会或社团又是健身气功开展和普及的重要途径之一。其既是校园文化建设的有机组成部分,也是推广健身气功发展的重要载体。所以鼓励高校组建健身气功协会或者社团对推动健身气功在校园的普及具有至关重要的作用。在调查中三所高校均未有健身气功相关的协会和社团,所以相比校园其他一些推广良好的项目,健身气功则发展相对闭塞。在问卷中受试学生也极力希望学校能够支持组建健身气功协会或社团来增加与外界的更多交流。同时通过协会或社团组织的交流比赛,能够大大促进学生之间的友谊,激发学习兴趣。犹如每个学年南充市四所高校篮球、乒乓球、羽毛球等协会都会组织一些比赛来增加各校之间的交流。对此,健身气功也可通过本校协会来借鉴这种优良比赛传统,即可以赛会友,又可检验健身气功推广的成果。

3.9.6 提升学校领导重视程度,积极推动科研攻关服务

学校领导的重视对学校未来的发展和布局具有不可估量的作用。据了解三所高校中有两所已经积极的加快健身气功课程建设,一所由于是分校师资力量不足而难以实施,但主校在健身气功开展中已经有一定的效果。所以,提高高校领导对健身气功的认识,对高校传播健身气功就有了在精神层面的认同。笔者认为要使一项运动项目得到领导的认可,既要让领导

身临其境体会健身气功在其“调身、调息、调心”三调合一的健身功能，并了解健身气功在健身、文化和社会的价值。同时教师也要加大对健身气功科研方面的投入，积极申请课程立项，使健身气功课程体系能够得到更好的完善。另外，也可以申请本省和国家体育总局健身气功管理中心的相关课题，对学生的锻炼效果及身体机制进行研究，拓展研究范畴，使其惠及面广。这样不仅可以提高本校健身气功科研成果的质量和数量，同时也可为本校健身气功的科学研究组建科研团队，为今后健身气功的发展提供科学的支撑，使健身气功在学术上有更深层次的交流。

4. 结论

4.1 三所省属高校均未开设健身气功课程，在师资结构上主要以硕士学历的中青年教师为主，但职称结构相对较低，有待提高。

4.2 三所省属高校教师、学生均认为有必要开设健身气功课程，同时大多数师生对健身气功还是比较感兴趣，愿意加入到学习的行列。

4.3 三所省属高校现有的体育场地设施完全能够满足健身气功课程开展的所需条件，另外，教师普遍认为健身气功高校在开展前景可观且抱有较大的期望。

4.4 三所省属高校学生对健身气功功能价值的认知主要表现在传承民族文化和调节心理品质；没有健身气功教师和课程体系不完善是三所省属高校未开设健身气功课程的主要原因。

致谢

本研究为 2017 年度南充市社会科学研究“十三五”规划项目（NC2017C072）的阶段性和成果之一。

References

- [1] Xing,Hanping, Yuan,Zefang.Development and Promotion of Health Qigong for Students Majoring in Traditional Chinese Sports[J].Journal of Wuhan Institute of Physical Education,2015,49（5）： 87-91.
- [2] Xing,Hanping, Ding,Liling, Liu,Zhiguo.Status Quo and Development Countermeasures for Health Qigong in Institutes and Universities[J].Journal of Wuhan Institute of Physical Education,2013,47（5）： 63-67.
- [3] Lv,Jiyong, Wang,Yang, Fu,Chiyu.Current Situation Analysis of Health Qigong Course in Institutes & Universities of Heilongjiang Prov[J].Journal of Harbin Institute Of Physical Education,2011,29（3）： 54-58.
- [4] Chen,Dan. Survey and Analysis on the current situation of Qigong activities in Colleges and universities nationwide[J].Journal of Hubei University of Economics (HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES),2014,11（10）： 217-218.
- [5] Lv,Jiyong, Yang,Huixin, Fu,Chiyu.Research on the current situation and Countermeasures of Health Qigong curriculum in Heilongjiang colleges and Universities[J].Journal of Harbin Institute Of Physical Education,2011,29（3）： 54-58.