

# 我国高校健身气功学练需求调查及发展策略研究

梁光瑜<sup>1</sup> 晁胜杰<sup>2</sup> 周倩<sup>3</sup> 刘宇星<sup>4</sup>

(1. 云南民族大学, 云南昆明 650500;

2. 丽水学院教师教育学院, 浙江丽水 323000;

3. 天津中医药大学体育健康学院, 天津 301617;

4. 内蒙古自治区社会体育服务中心, 内蒙古呼和浩特 010022)

**摘要:** 健身气功作为一种中华传统的运动形式、保健方式, 近年来在高校中的传播推广逐渐扩大, 在校园中发挥着自身的独特魅力与优势。本文通过对我国高校健身气功习练者学练需求的调查数据, 总结现阶段高校健身气功发展水平: 师资队伍基础扎实, 专业水平等级较高; 对健身气功产品的需求主要为功法视频、服装和书籍; 健身气功学练需求, 以专业技能提高和学业学分任务的完成为主。查找现阶段高校健身气功发展的现实问题: 高校健身气功课程设置的宽泛性与课程内容的杂乱性、高校习练者对健身气功认识与习练的有限性、教学目的性与就业关联性较弱等。提出发挥政策的积极引导作用、对应专业发展方向的高校健身气功课程体系探索、对应课程目标的健身气功教材建设、高校健身气功师资力量充分整合、高校信息平台的补充等发展策略。

**关键词:** 高校; 健身气功; 学练需求; 发展策略

在高质量实施全民健身国家战略, 加快建设体育强国进程中, 健身气功作为一种中华传统的保健方式在高校中发挥着自身的独特魅力与优势。为深入掌握现阶段健身气功习练者的特征状况与各方面的动机需求, 2022年7月至2023年3月, 气功中心组织专家进行了一次全国范围内的“健身气功学练动机与需求调研”, 此举既有利于健身气功项目的健康发展, 也有利于提升健身气功在各领域服务水平和质量, 使其发挥更大作用。通过调研, 掌握我国大部地区高校健身气功习练者现状第一手数据, 本研究便主要依据其中的调研数据展开。

## 一、调查概况

本次调查面向全国32个省级行政区域214所高校健身气功习练者进行随机问卷调查。发放2000份调查问卷, 回收1909份, 回收率95.45%, 有效问卷1413份, 有效率74.02%。同时采取线下线上的方式, 咨询走访近400位从事健身气功的专家学者及高校、社会健身气功习练者爱好者。

### (一) 高校习练者对健身气功项目认知状况

问卷调查中健身气功同其他体育项目的比较, 习练者肯定其专业养生占比为86.23%、有文化底蕴75.87%、安全易学67.08%、辅助治疗57.07%及动作优美53.3%等。

而面对“相较于其他体育课, 您认为健身气功的不足点在哪里”这一询问, 对于“练气功, 感觉有点危险”的认知比例仅为5.71%, 健身气功安全性的认知, 得到大多数青年学子的认可; 49.83%的习练者认为其动作难以记住, 对于功法成套动作的复杂性, 对学练效果并不是很满意; 32.03%的习练者觉得它动作太慢、缺乏激情; 24.08%的习练者认为它没有对抗, 不刺激。分析原因, 从社会学视角来看这似乎也是“社会浮躁”的一种体现, 现代社会的快节奏、高速运转, “精神文化的缺失, 使人对物欲的追求前所未有的。而急功近利似乎也被冠以‘及时行乐’的符号标签, 被社会群体接受效仿, 逐步变成‘共同行动’。对症下药, 只有加快精神文明建设, 方能改善祛除‘社会浮躁’症。从现实生活来看, 健身气功被大众所熟知、接受, 且包含精神文化, 是药引的不二之选。”<sup>[1]</sup>

### (二) 高校习练者对健身气功的就业认知状况

本次全国性调研, 对214所高校中非体育专业、体育专业和医学专业等不同学科专业展开调查。非体育专业习练者占比

40%, 体育专业占36%, 医学专业占24%。

#### 1. 医学专业健身气功学练的就业助益分析

高校医学生健身气功学习对今后就业助益情况, 选择增强养生健身技术技能占比92.7%>增强对中医学知识的临床应用78.54%>增强对中西医学知识的对比研究68.45%>比赛活动所获证书为就业增加砝码48.93%。第一位选择占比极高, 且较为符合医学生目前对健身气功的实际认识, 主要在增强养生健身技术技能上。处于学习积累阶段, 首先关注自身健康, 掌握技术技能, 懂得如何养生健身; 其次才能学以致用到临床应用; 再上升到理论知识技能的进一步比较研究, 这样的选择逻辑也顺理成章。

#### 2. 体育专业习练者对健身气功的就业认知分析

“体育技能类本科专业人才是掌握体育知识与技能, 能为促进人类体质健康, 增加体育人口, 普及公众健康生活, 为竞技体育水平提升, 推动体育产业、文化、国际交流等繁荣进步做出贡献的群体。”<sup>[2]</sup>体育专业肩负着为社会培养多方面体育人才的任务, 既有高水平体育竞技人才, 还包括大量中小学体育教师、体育场馆俱乐部健身指导、幼儿体适能指导以及社会体育指导员、教练员等方方面面的体育工作。

#### 3. 非体和医学专业对健身气功同终身体育之间的关系认知分析

在对非体和医学生询问到, 毕业后是否会将会健身气功作为一项终身体育锻炼保持练习, 超过53.96%的非体学生和60.44%的医学生, 选择会或非常会将健身气功作为一项终身体育内容保持锻炼; 35.94%的非体学生和32.71%医学生持相对中立的态度; 认为不会或非常不会将健身气功作为终身体育锻炼内容的占比在10%上下。由此可知, 健身气功项目具有较大潜力价值为高校学生今后树立终身体育锻炼意识服务。

#### (三) 高校健身气功师资状况

“体育师资培养是促进体育教师、教练员等从资格走向合格、从合格走向卓越的有效途径, 是提升综合素养与专业能力的重要手段和实现专业发展的根本需要。”<sup>[3]</sup>健身气功教学师资队伍目前呈现状况为: 跟随国家级健身气功社体指导员习练的人群占比最多, 排序为体育65.36%>医学44.08%>非体36.7%; 跟随国家级健身气功裁判员学习的比例, 排序为体育36.79%>医学21.3%>非体16.13%。体育专业中, 国家级社体指导员、裁判员指导学生教学的,

比例远高于医学和非体专业。

#### (四) 高校习练者对健身气功产品需求

对健身气功产品需求占第一位的是功法视频,其次是服装、书籍、器材等,然后是功法付费讲座培训、其他等方面的需求。对高校健身气功习练者这广大的年轻群体中,适宜其身心发展功法视频的普及可继续加大;推出更多适宜年轻群体、符合新时期中国传统文化潮流的习练服饰和书籍器材等。而习练者较少选择功法付费讲座培训的内容,反映出现阶段健身气功逐步迈向市场化的步伐,并未很好地与青年人群接轨,向这一群体更好地传递健身气功运动文化的魅力,在这方面我们仍任重道远。

#### (六) 高校健身气功习练者信息途径需求与分析

健身气功信息的主要渠道为学校教师或同学传达,其次为微信公众号、微信群、网站,各专业方向的习练者选择基本一致。绝大多数习练者获取健身气功相关信息的渠道较为被动,主要依靠教师或同学的传达知晓;其次部分学生会通过公众号、微信群及网页等主动获取健身气功相关消息。高校健身气功的信息传递推广,还有扩容空间。

#### 2. 习练者获取信息需求分析

通过网络媒介传递的健身气功信息,习练者想要获得:功法动作技术视频占比 81.8%> 功法作用讲解视频 75.81%> 练功体会短视频 51.4%> 练功效果短视频 51.18%> 运动处方视频 46.47%。对于健身气功信息内容的需求,高校习练者的各项选择接近过半数,体现出较为广泛的对健身气功各类知识信息的需求获取。

## 二、我国高校健身气功发展的现实问题

### (一) 高校健身气功课程设置的宽泛性与课程内容的杂乱性

伴随着健身气功在高校的逐步发展,目前各地高校健身气功课程开设多样,既有面向全体高校学生的大学体育选修课、通识课,又有针对体育专业、医学专业开设的专业必修、选修课,既突出健身气功的专业性,又普及其广泛性。这一方面是健身气功在高校普及面逐步扩大的良好表现,却同时又反映出对健身气功教学内容的规范性和教材使用的难题。

如何提高健身气功在高校中的普及率,让它“飞入寻常学生舍”,一成不变的照搬社会推广模式的教学,是否同高校中学生年龄、特性相符;如何紧跟时代教育发展步伐,与高校教学求实、求知、求新的学习需求相适应,打破学生对中国传统文化的认识,对传统体育内容的理解及对健身气功博大精深技能内核的次第引领,这些或许是健身气功教师们推广中亟须解决的问题。

### (二) 高校习练者对健身气功认识与习练的有限性

高校各类健身气功课程的开设,使得健身气功更大范围地走进了校园,使学生对健身气功建立了初步认识。鉴于高校习练者的年龄特征及学习特性,学习动作上手很快,但就其习练时间及实践运用,不及社会习练者体悟的充分全面。根据课程类别,怎样解决好教学中技术内容、理论知识及实践运用的配比,解决好学生功法功理、技术动作掌握不充分及感觉功法习练太慢等一系列对功法特性认识不充分,习练不到位的体现。制定出更具针对性的高校健身气功教学方案,解决高校习练者既认可健身气功的专业养生价值,却并未掌握好其动作技能特点这一大问题。

### (三) 教学目的性与就业关联性较弱,市场化推广进程不易

超过半数受调群体,教学中了解内容最多为功法技术,其次是功法理论、中国传统文化知识、科学锻炼知识等方面知识,教学内容是较为丰富的。但同时,习练者对功法功理内蕴掌握不够,对功法技术动作掌握不够,排第 1、2 位。另从参与竞赛、各类资格证书、就业期待等情况显示,高校健身气功习练者大部分不具备相应的指导、推广和普及健身气功的资质;高校健身气功竞赛执裁队伍数量较少,难以满足健身气功赛事推广发展的需求。对

健身气功的就业前景仍存在刻板印象,担心它的受众群体、价值意义等不被接受,未见健身气功形成产业性的市场期许。

## 三、我国高校健身气功的发展策略

### (一) 发挥政策的积极引导作用

近年来,国家出台了一系列政策,助推中国传统文化的复兴与发展。职能部门积极发挥引导、管理及调控作用,看到高校在发挥社会联动效应的桥头堡位置和健身气功在思政内容、文化内涵、养生理念、中医运用等方面的作用效能。响应国家政策方针的体教融合、体医融合,积极发挥高校作为开阔健身气功项目的科研阵地、教育实训基地,前沿、主导、传播健身气功推广。

### (二) 对应专业发展方向的高校健身气功课程体系探索

充分发挥健身气功与高校中各专业技能的内契合条件,加强对高校健身气功课程体系的探索。

体育专业健身气功课程学练,深化体教融合,推动健身气功在大中小校园发展。体育专业肩负着中小学体育教师,社体指导员等整个社会面的体育运动传播推广,推动学生学练掌握健身气功技能内容,弘扬中华传统体育运动与奥林匹克运动中中西交融的认识,更有助于促进学生体育专业技能的全面发展。

### (三) 对应课程目标的健身气功教材建设

对应不同学科专业发展方向的高校健身气功课程体系探索,深化各专业技能与健身气功之间内在契合的条件,设定出适宜的教学培养目标,挖掘文化内涵,提升文化内核,创新形式内容,编制适宜高校学生发展的健身气功教材尤为重要。界定健身气功“慢运动”属性概念,梳理适宜高校健身气功推广的层次教学内容,构建相应教材内容,提升高校习练者对健身气功项目的认知与技能。

### (四) 高校健身气功师资力量的充分整合

在总局气功中心政策指引下,二十多年健身气功发展道路,高校中成长起一大批掌握健身气功娴熟功法技术、运用健身气功中医理论扎实、结合健身气功传统文化深厚的专家学者,为社会面健身气功的推广普及发挥着积极又深远的作用意义。

随着健身气功在高校更大范围的推广普及,在高校健身气功课程体系、教材等的开发研究上,需更多高校专家学者的重视。结合优质的体育、中医、传统文化等高校健身气功师资力量,构建好高校健身气功的教学推广梯队建设,对健身气功的教学、科研、培训、推广、传承、创新等发挥积极的团队力量作用。

## 结论:

无论是被动教学接受还是培养主动学习能力,健身气功在信息内容方面可开辟更多新领域吸引更多受众认识学练。通过社团创建,进社区、进学校、进赛场等多元活动的开展,扩大交流及实践,以活动促学习,以竞赛促技能,鼓励广大高校健身气功习练者爱好者发挥自身特长投入到线上线下的健身气功习练推广中来。

## 参考文献:

[1] 夏帅兵. 祛除“浮躁”: 社会学视角下健身气功“五禽戏”的价值探赜与传播审视 [C]. 国家体育总局体育文化发展中心, 2022 年体育非物质文化遗产学术大会, 2022.438.

[2] 刘崇磊. 我国高等体育院校体育技能类本科专业人才培养质量控制体系研究 [C]. 中国体育科学学会, 第十三届全国体育科学大会, 2023.2-3.

[3] 但艳芳, 柳鸣毅, 敬艳, 罗佳佳. 体教融合视域下体育师资协同培养的理念、机制与路径研究 [J]. 山东体育学院学报, 2022 (04): 94-102.

基金项目: 国家体育总局健身气功管理中心科技攻关项目“健身气功学练动机与需求调查研究”(编号: QG2022W08)。