Education and Leaming, 教育与学习(3)2021, 1
ISSN:2705-0408(P); 2705-0416(0)

八段锦练习对女大学生身体意象的影响探析

焦丽丽
（阿克苏职业技术学院　新疆阿克苏　843000）

【摘　要】本文主要探讨八段锦对女大学生身体意象的影响，为高校健身气功的推广提供理论依据和参考。运用文献资料法、数理统计法筛选60名受试女大学生进行16周八段锦练习，每周5次，每次1 h，并在锻炼前后采用多维自我身体意象关系量的调查问卷和人体成分检测，比较分析八段锦练习前后的指标。结果显示：八段锦练习者的身体形态、身体机能及身体素质在锻炼前后各项指标显著差异（P＜0.05）或者非常显著差异（P＜0.01）。从而得出结论：长期坚持练习八段锦有助于改善女大学生的身体意象，有助于改善体质。

【关键词】八段锦；女大学生；身体意象；影响
DOI：10.18686/jyyxx.v3i1.40486

身体意象是个体对自己身体的整体认知与评价，长期的体育锻炼习惯有助于改变运动者的相貌、体能、健康等身体意象。当前，体育锻炼对身体意象的影响主要体现在心理学、体育学及社会学领域，但关于传统体育项目对身体意象影响的相关研究不多。本文以女大学生为对象，以八段锦练习进行干预，探讨八段锦对女大学生身体意象的影响。

1　研究对象与方法

1.1　研究对象

随机选取阿克苏职业技术学院 60 名女大学生作为实验对象，参加八段锦的练习，她们的平均年龄为 20 岁。八段锦练习前测试 60 名女大学生的身体相关指标，测试结果显示她们的身体健康没有特殊的病症，符合实验需求。

1.2　研究方法

1.2.1　实验安排

在八段锦练习的过程中，主要针对女大学生开展健康教育，要求日常饮食与行为具有一致性。对相关测试的工作人员开展业务培训，确保八段锦练习前和练习后数据的精确度。

实验组由专业的老师指导练习八段锦，通常每周练习 5 次，每次持续 1 h，每次锻炼前都会做一些常规的准备活动，前 2 周主要练习和掌握八段锦的基本技术和动作要领，而后逐渐增加运动强度。一般练习时间安排在每天的 17 点—18 点进行，持续练习八段锦 16 周。期间共进行 2 次测试，第一次测试在八段锦练习前，第二次测试安排在八段锦练习 16 周后，这两次测试都采用安静的状态，指标内容需要保持一致性，如此才具有可参考价值。

1.2.2　多维自我身体意象关系问卷

问卷内容包含 10 个维度，分别为相貌评估、相貌倾向、体能评估、体能倾向、健康评估、健康倾向、疾病倾向、身体部位满意、超重及自我。

1.2.3　测试指标

采用身体形态、身体机能、身体素质三个方面的指标进行实验前和实验后的测试分析。

1.2.4　文献资料法

基于研究需要，本文主要查阅与八段锦运动相关的著作及中国期刊全文数据中 2014 年—2020 年的相关论文，并运用互联网搜索知识，为本文研究提供理论基础支撑。

1.2.5　统计学分析

数据采用 SPSS12.0 软件统计工具分析八段锦练习前和练习后各项指标数据的变化，采用平均数 ± 标准数（M ± SD）的形式来表示，关于练习前和练习后差异性的检验采用 T 来检验，采用单因素方差来对比和分析八段锦练习对女大学生身体意象的影响。其中，P < 0.05 为显著差异，P < 0.01 为非常显著差异。

Education and Leaming, 教育与学习(3)2021, 1
ISSN:2705-0408(P); 2705-0416(0)

2 结果

2.1 八段锦练习对女大学生身体形态的影响

表 1 八段锦练习对女大学生身体形态的影响指标（M±SD）

指标	八段锦练习前	八段锦练习后
身高（cm）	158.9 ± 4.13	158.8 ± 4.23
体重（kg）	53.78 ± 6.01	53.21 ± 6.32
臀围（cm）	90.82 ± 4.25	89.73 ± 4.27*
腰围（cm）	70.24 ± 3.27	69.88 ± 3.08*
胸围（cm）	79.84 ± 3.07	79.92 ± 3.29
BMI	22.73 ± 2.93	21.34 ± 2.68*

注：*表示八段锦练习前后指标对比差异显著，P < 0.05；

**表示八段锦练习前后指标对比差异非常显著，P < 0.01；下同。

从表 1 的数据分析来看，女大学生在经过 16 周的八段锦练习后，她们的形态指标都发生了改变，其中呈现显著差异的身体指标包括：BMI、臀围和腰围，而女大学生的身高、体重和胸围的指标数据在八段锦练习前和练习后并没有显著的差异。

2.2 八段锦对女大学生身体机能的影响

表 2 八段锦练习前后女大学生身体机能指标的变化（M±SD）

指标	八段锦练习前	八段锦练习后
肺活量（mL）	2413 ± 632	2693 ± 592**
台阶试验	57.72 ± 6.95	58.56 ± 5.67*
舒张压（mmHg）	68.76 ± 7.73	67.41 ± 6.46
收缩压（mmHg）	106.58 ± 6.35	107.58 ± 6.81
安静心率（次/分）	75.91 ± 6.62	74.94 ± 6.73*

从表 2 的数据中分析可见，女大学生在八段锦练习 16 周后，身体机能指标的变化中，实验前与实验后后变化非常显著的指标为肺活量；台阶试验、安静心率在实验前和实验后指标变化呈现较为显著的变化，舒张压与收缩压在实验前和试验后并没有显著的变化。

2.3 八段锦练习对女大学生身体素质的影响

表 3 八段锦练习前后女大学生身体素质指标的变化（M±SD）

指标	八段锦练习前	八段锦练习后
立定跳远（cm）	169.68 ± 1.79	174.11 ± 2.40**
坐位体前屈（cm）	10.62 ± 2.49	14.56 ± 1.98**
仰卧起坐（次/分）	34.16 ± 7.10	36.82 ± 6.23*
纵叉（cm）	16.18 ± 4.89	14.16 ± 5.14*
握力（kg）	21.93 ± 3.08	24.38 ± 3.75**
800 m 跑（s）	253.01 ± 15.38	249.82 ± 0.53
50 m 跑（s）	9.82 ± 0.48	9.87 ± 0.55
4 × 10 m 折返跑(s）	11.25 ± 1.92	10.95 ± 2.02

从表 3 的指标数据分析，女大学生在经过 16 周的八段锦练习以后，身体素质的多项指标都发生了明显改变，其中呈现出非常显著差异性的指标为立定跳远、坐位体前屈和握力，仰卧起坐指标实验前与实验后的变化为显著差异，50m 跑和 4 × 10m 折返跑在八段锦练习前后虽然有变化但是没有显著的差异。

3 分析

3.1 八段锦练习对女大学生身体形态影响结果的分析

由于女大学生的身体发育进入尾声阶段，各项身体机能发育已趋于成熟。尤其是女大学生的身高变化并不明显，因此不具有统计学意义。同时，在八段锦练习前后女大学生的体重指标也没有明显的变化，其原因可能与练习的时间和强度有关。由于八段锦练习这项有氧运动是一项中等强度的练习，每天练习 1 h 对体重的影响并不明显。

女大学生的胸围除了受到遗传影响外，与八段锦练习中的有关上肢与胸廓运动较少有密切关系，因此女生在练习八段锦之后胸围并没有明显的变化。

BMI（身体质量指数）是当前国际上较为常用的衡量人体健康状况的标准，主要统计人体胖瘦程度、健康状况，反映人们的身体质量。对我国女大学生来说，BMI 值最理想的范围是 18.5~24，如果 BMI < 18.5，就表示女生的体重较轻，如果 BMI > 28，那么表示女生的体重超重。从表 1 中 BMI 的指标变化来看，对女大学生来说，练习八段锦有助于保持完美的身高与体重比例。

女大学生在练习八段锦前后，臀围与胸围的指标数据都有着非常显著的变化，其中臀围反映了学生髋部骨骼与肌肉生长的情况，而臀围的改变主要是受到马步锻炼的影响。由此可见，女大学生通过八段锦练习，可以促进臀部肌肉更加紧致，减少腿部赘肉的堆积，让骨骼更加强健有力。女大学生的腰围体现了腰部脂肪沉积的厚度，在八段锦练习中通过反复做“两手攀足固肾腰”的动作可以锻炼腰部线条，长时间的坚持拉伸练习，有助于去除和减掉腰部堆积脂肪，因而女生在八段锦锻炼前后腰围会呈现明显的改变。

3.2 八段锦练习对女大学生身体机能影响结果的分析

16 周的八段锦练习后，参加运动的女大学生的主动脉弹性、血管壁的侧压力都得到了显著改变。因而八段锦运动有助于改变女大学生的舒张压与收缩压。此外，在经过 16 周的八段锦练习后，女大学生的肺活量呈现出显著的差异。由此可见，八段锦练习始终是动作与呼吸的配合，因此对女大学生的呼吸系统有显著的促进作用。

八段锦这一体育运动属于一项中小强度的有氧耐力运动，坚持长久练习可以有效减少身体脂肪的堆积，并且保持运动机体需氧量与摄氧量的平衡，维持呼吸与心率的平稳性，提高运动者的心血管机能。

4 结论

高校女大学生面临着来自生活、学业、就业及人际关系等诸多方面的重压，同时又受到学习、个人、消极负面情绪的影响，大大降低了自身参加体育锻炼的积极主动性，加之当前高校体育配套设施不全，且重复性的锻炼很难吸引女生，还有运动损伤的困扰，导致学生缺少参加体育运动的积极性。对此，亟需探索一种女大学生乐于参与，且能够促进她们身体全面健康发展的健身方法。从上述各项指标数据的变化分析来看，八段锦锻炼主要改变和影响女大学生的身体形态、机能及综合素养。同时，八段锦练习所需的场地和器材要求并不高，其动作简单易学，强调肢体与呼吸的协调配合，尤其适合作为女大学生日常锻炼的方法，也为她们终身体育锻炼打下坚实的基础。

作者简介：焦丽丽（1974.3—），女，山东金乡人，讲师，研究方向：高校体育教育。

【参考文献】

[1] 王凤杰，健身气功・八段锦练习对女大学生身体意象的影响[J].武术研究，2019，4（4）：101-103.

[2] 张世超，金喜桢，苏艳红，健身气功八段锦对女大学生体质健康的影响[A]//2017 年中国生理学会运动生理学专业委员会会议暨“学生体质健康与运动生理学”学术研讨会论文集[C].2017.

[3] 苏艳红，张世超，金喜桢，“健身气功・八段锦”对女大学生最大等长肌力及平衡能力的影响[J].辽宁师范大学学报：自然科学版，2018，41（3）：139-144.

[4] 莫概能，健身气功・八段锦锻炼对女大学生的情绪稳定性影响研究[J].搏击：武术科学，2015，508（10）：76-77+88.

[5] 王嵘，鄢行辉，健身气功八段锦对大学生抑郁的影响及其心理机制的研究[J].考试周刊，2015（104）：117.

[6] 谭志刚，谭清文，健身气功八段锦对抑郁症大学生心身影响研究[J].当代体育科技，2020，10（4）：182-183，185.

[7] 卢泽维，健身气功八段锦对大学生身心健康影响[J].文体用品与科技，2020（11）：51-52.