

福建省健身气功的传承与发展

陈丹¹, 兰润生¹, 朱月明²

(1. 集美大学诚毅学院, 福建 厦门 361021; 2. 集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:采用文献资料、问卷调查、专家访谈、数理统计等研究方法,对福建省健身气功站点习练者的现状及存在的主要问题、管理工作现状及亟待解决的问题进行分析研究。结果显示:目前福建省站点习练健身气功人群以中老年人为主,站点活动形式较为单一,宣传工作还需加强,站点的管理人员及指导员对丰富自身理论、提高技术及技能水平有较高的学习热情。

关键词:健身气功;民族传统体育;福建省

中图分类号:G852

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)03-0022-04

Study on the Inheritance and Development of Health Qigong in Fujian Province

CHEN Dan¹, LAN Run-sheng¹, ZHU Yue-ming²

(1. Chengyi College, Jimei University, Xiamen 361021, China;

2. College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: This paper has applied document retrieval, questionnaire survey, expert interview, mathematical statistics and other methods to analyze and study the current status and existing problems of people practicing qigong at the sites of health qigong of Fujian Province, as well as the management status and problems to be solved of the sites of health qigong of Fujian Province. The result reveals that: people practicing health qigong at the sites are mostly middle-aged and elderly people and the activities at the sites are not so diversified where the publicity work still needs to be strengthened while the management and instructors have relatively high enthusiasm in improving their own theoretical, technical and skill levels.

Key words: Qigong; traditional sports; Fujian Province

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以福建省福州、厦门、泉州、漳州、莆田、三明、南平、龙岩与宁德9个城市的27个健身气功站点的健身气功指导员、管理者与习练者为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在中国期刊全文数据库检索有关健身气功的论文资料,同时通过查阅2007—2014年间国内健身气功发展、推广等方面的期刊、书籍,将查阅到的资料进行分类整合,分析提取所需的参考文献,为课题的研究提供理论依据。

1.2.2 问卷调查法

根据调查研究的需要设定两套问卷:健身气功习

练者问卷、指导员与管理人员问卷。问卷共发放健身气功习练者问卷400份,回收有效问卷391份,有效率97.7%;发放健身气功指导员与管理人员问卷54份,实际回收54份,回收率100%。

1.2.3 专家访谈法

通过对福建省福州、厦门、泉州、三明、南平等地市管理健身气功的相关专家、领导,采用无结构式访谈,对调研中的一些重点内容有所侧重地进行调查。再通过走访福建省部分地市健身气功站点,与指导员进行有关健身气功实地开展情况的探讨与分析,了解习练者真实的想法与对今后工作推广的看法,为论文研究提供参考。

1.2.4 数据统计法

根据调查回收的有效问卷,运用Excel软件系统对所测数据进行分析处理。

收稿日期:2016-01-27

基金项目:福建省中青年教师教育科研项目(JB13513S)

第一作者简介:陈丹(1980—),女,福建福清人,讲师,硕士。研究方向:民族传统体育。

2 研究结果与分析

2.1 福建省健身气功站点习练者现状分析

2.1.1 习练者的性别和年龄状况

在所调查的福建省各站点的391名练习者当中,女性276人,占70.5%;男性115人,占29.5%。这组数据表明健身气功项目深受女性朋友喜爱,参与习练的人数比例达到了2/3以上。出现这种现象的主要原因有两种:一是从心理需求角度而言,女性更喜欢动作柔和有音乐伴奏的有氧运动,起到陶冶情操与瘦身效果。男性则相对喜欢较为有挑战性运动项目,以展现男性的力量之美;二是从社会学的角度来看,女性喜欢热闹的群体性运动项目,如广场舞、健身气功等,男性则喜爱对抗性的运动,如排球、篮球等。健身气功习练者的年龄分布情况大致分为三大类:达到退休年龄(老年人)的人群有199人,占51%;45岁及以上至还未达到退休的年龄段(中年人)的有137人,占35%;在44岁及以下(青年人)的人群有55人,占14%。调查显示,目前福建省习练健身气功的队伍出现一头倒的现象,主要以中老年人为主,特别受到退休人群的欢迎,青年人群相对偏少。

2.1.2 习练者的职业和练功时间

统计数据显示,家庭主妇102人,占26%,平均每周练功次数达5次以上;单位退休人员165人,占42.4%,平均每周练功次数达4~5次以上;工人及农民28人,占7.2%,平均每周练功次数达2~3次;单位在职人员15人,占3.8%;在校学生30人,占7.6%,平均每周练功次数达1次;其他职业51人,占13%,练功次数不固定。统计结果表明,首先,随着生活水平的不断提高,家庭主妇的健康意识也逐步增强,这可以说是一个好的现象,因为一个家庭的生活主导者有着较强的健康意识,那她将带动提高家庭成员的健康意识;其次,随着福建省全民健身运动的不断推进,会吸引更多不同职业的人群参与到健身气功队伍中来;再次,习练者的职业特性在很大程度上影响了练功的时间,例如时间较充裕的家庭主妇与退休职工来说,他们习练的次数、时间都相对固定,且习练的周次数达到3次以上;对于设立在单位(学校)的站点来说,习练者次数、时间也较固定,至少1次以上。

2.1.3 习练者练功后的效果情况

健身气功站点的习练者在经过一段时间的习练

后,身体素质都有不同程度上的提高。其中习练健身气功后,感觉身体轻松,且不紧绷并达到强健体魄效果的,有362人,占92.5%;感觉精神愉悦的有207人,占52.9%;感觉抵抗力增强的有97人,占24.8%;缓解压力的有86人,占22%;感觉食欲提高的有76人,占19.1%;感觉睡眠质量提高的有40人,占10%。这说明健身气功习练者练功后的健身效果显著。这样的结果与魏胜敏“健身气功锻炼对中老年人健身功效的实验研究”结果是一致的。实验表明通过习练健身气功对中老年人的心理情感有积极的影响,在身体素质、生理机能、身体形态、血脂四项指标均有良好改变,例如坐位体前屈在练习健身气功前后有显著差异($P < 0.01$)^[1]。

健身气功是气功的一种,也称之为导引。俗话说:“筋长一寸,延寿十年。”这里讲的就是人的柔软程度决定了人的衰老程度,人体的筋骨越柔软,生命越旺盛^[2]。所以通过习练健身气功可以抻筋拔骨、提高身体柔韧性,促进相应脏腑及经络的气血运行。正因为这样有92.5%的习练者有身体不紧绷的良好反应,身体不紧绷说明经络通畅,柔韧性好,身体自然就健康了,有了健康的身体那么抵抗力自然就增强了,相应的心情也随之愉悦了。这也应证了人们常说的:生命在于运动,运动有益健康。

2.1.4 习练者存在的主要问题

为促进健身气功站点更好更快地发展,针对习练者在实际练功还存在的问题进行调查得知,有57%的人认为缺乏开展健身气功相关活动,有35%的人认为缺乏练功资料,有23%的人觉得缺乏专业人员指导。可以看出,站点的习练者有超过半数以上的人认为除了通过日常的锻炼,还想能有机会参加健身气功的相关活动,其动机在于提高自身技术水平,树立自信心。有35%的习练者认为,除了在站点学习技术动作之外,还应该增加健身气功相关的杂志、书籍等相关的学习资料,丰富站点活动内容与形式。

健身气功有着千年的历史沉淀,是历代养生家的集体智慧的结晶。它根植于中国传统哲学,受美学、儒学、玄学、中医学、道学等传统文化的影响,具有预防疾病、强身健体、调节心理,益寿延年等功效,是具有民族色彩和时代特征的传统体育健身活动^[3]。故在站点技术教学同时应该注意健身气功的传统文化背景及历史的讲解,使得习练者能够正确认知健身气功,并科学掌握锻炼方法,促进健身气功更好更快地发展。

2.2 站点管理工作的现状

2.2.1 站点活动形式情况

健身气功站点的任何活动其主要目的都是为了推广健身气功、宣传健身理念,促进健身气功及全民健身工作的快速发展。在调查中,就健身气功站点的活动形式而言,能够定期组织健身气功功法习练的占 100%,能够定期组队参加健身气功活动或比赛的占 44%,能够定期举行健身气功展示交流活动的占 38%,能够定期组织外出学习活动的占 27%,站点能够定期举办健身气功或相关理论讲座的占 8%。研究表明,有 100% 的站点都能够根据实际情况在组织习练活动方面做到了定期定时,这对福建省普及、提高健身气功项目有着深远的意义。此外,站点的活动在组织比赛、交流、学习及相关讲座等情况有不尽如人意的地方,在这些方面还需进一步加强。

2.2.2 站点的教学情况

目前,国家健身气功管理中心正式公布 9 套健身气功功法,按推广的时间分为老功法 4 套(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦),新功法 5 套(马王堆导引术、大舞、十二段锦、太极养生仗、导引养生功十二法),并配有各自的音乐伴奏^[4]。在对站点功法教学内容上,有 100% 的站点均把 4 套老功法作为主要内容进行教学。有 70.3% 的站点,除了老功法的教学外,还增加了新功法的教学内容,其中推广 2 套新功法的站点有 63%,在这 2 套新功法中均为徒手套路内容;推广 3 套新功法的站点有 26%,在这 3 套新功法中包括了徒手及器械的功法内容;推广 4 套以上新功法的有 11%。从统计的数据来看,4 套老功法深受广大习练者的喜爱,所有的站点都作为主要的教学内容进行推广,5 套新功法通过推广也逐步受到超过半数的人群喜爱。健身气功动作简单,习练者能够在较短的时间里掌握动作要领,达到健身效果,这正是健身气功的独特魅力所在。

2.2.3 站点指导员急需解决的问题

站点指导员主要工作是进行健身气功技术教学,在教学的同时,肩负着推广中华优秀传统文化、培养良好锻炼习惯等重要任务。指导员的个人水平在很大程度上决定了站点的发展。因此,针对健身气功指导员在实际练功中还存在的问题进行了调查,缺乏学习新技术新理论的机会占 55%,缺乏健身气功相关的宣传占 49%,缺乏日常活动经费占 30%。可以看出,作为站点的健身气功指导员,有超过半数的指导员有着积极的学习热情,他们想通过学习不断提高自身技

术及理论水平。有 49% 的指导员认为,在站点教学中对健身气功的宣传方面较欠缺,因此站点对健身气功科普知识的宣传方面亟待加强与改进。有 30% 的指导员认为日常举办活动的经费有限,这在一定程度上影响了站点活动形式的拓展。

2.2.4 站点管理人员的情况

站点管理人员主要工作是:掌握政策,依法管理;以人为本,服务到位;科学健身,率先垂范;热心公益,甘于奉献^[5]。在维护社会稳定的同时推动健身气功健康、快速地发展。从调查站点管理人员的性别、年龄数据来看:女性 15 人,占 55.5%;男性 12 人,占 44.5%。达到退休年龄 9 人,占 33.3%;45 岁以上且还未达到退休的年龄段的 15 人,占 55.5%;44 岁以下的 3 人,占 11.2%。在对站点管理人员综合素质评价显示:在对国家政策、法规的宣传方面,很好的占 18.5%,较好的占 40.7%,一般的占 29.6%,一般以下占 11.2%;在健身气功理论水平方面,很好的占 29.6%,较好的占 44.4%,一般的占 18.5%,一般以下占 7.5%;在健身气功活动的组织能力方面,很好的占 26%,较好的占 55.5%,一般占 14.8%,一般以下的占 3.7%;在实践工作中的态度方面,很好的占 33.3%,较好的占 44.4%,一般的占 22.3%,一般以下的无。由此可见,站点管理人员以中年人为主,男女比例各半。在实际工作中对管理人员的综合素质评价较高,值得肯定。

3 福建省健身气功发展对策分析

3.1 紧抓宣传,维护社会稳定

健身气功是一门关于讲究人、自然与社会三者和谐统一的学问。人们在进行健身气功锻炼的同时,还渗透着道德涵养的修炼和提升。因此,推广普及健身气功是一项功在当代,利在千秋的事业^[6]。福建省自 2005 年开展健身气功活动以来,在政府的大力支持下,健身气功站点从无到有,逐步走向规模化道路,在管理上讲科学、倡主流、抓管理,努力满足广大群众的健身需求服务,同时为维护社会政治稳定贡献自己的力量^[7]。因此各站点对健身气功的宣传不能松,要常抓不懈。研究认为,目前福建省站点习练者以中老年人为主,在宣传方面要简单、易懂才能到达普及推广的目的。可由上一级主管部门或站点组织“健身气功宣传周”活动。活动形式可用图片展示,宣传内容包括健身气功发展史、健身气功的基础知

识、健身气功对身心健康的作用、健身气功各功法的技术及功效等内容。

3.2 加强建设,扩大气功习练者阵营

2001年国家健身气功管理中心成立以来,标志着健身气功管理工作走上了规范化、科学化与法制化的轨道。各级人民政府体育行政部门要全面负责健身气功的业务管理,积极开展宣传工作,促进健身气功活动的有序进行。目前福建省健身气功的推广主要是依托老人体育协会的组织体系和资源进行具体工作的开展,因其良好的健身效果得到了广大中老人的认可与喜爱。为了把这种传统文化遗产发扬光大,要加强自身组织建设,扩大健身气功习练者阵营。首先,推动健身气功社团工作。社团主要是承办健身气功有关活动,是体育行政部门与健身气功爱好者之间的桥梁与纽带。其次扩大健身气功习练者阵营,把健身气功站点、协会推进校园、机关。笔者认为,应与省工委联合,将健身气功引入工委活动中,通过开展职工健身气功活动培训,关心职工健康,为职工的健康开启新模式;与教育部门联合共同开展健身气功进校园活动,使其成为课堂教学或课外活动的一部分;还可以通过“竞赛”平台促进推广步伐,比如纳入市级、省级学生运动会比赛项目。

3.3 强化培训,提高专业素养

健身气功推广发展的主体就是人才队伍的建设,这里主要指健身气功指导员、管理者、教练员及裁判员^[8]。目前福建省的培训主要是针对健身气功指导员每年都有一次培训班,同时结合省内巡回教学或健身气功交流活动开展健身气功管理者、教练员及裁判员的培训活动。这样的培训活动存在一个主要问题是参与人数有限,因此在本次调研活动中健身气功指导员想参与相关学习培训的比例较高。研究表明,首先,要不断加强站点自身的学习,可以通过站点之间定期组织理论交流、学习的形式来提高自身专业素养;其次,增加省级培训次数,制定培训教材,委派省级健身气骨干到各地市进行理论及技术的教学活动,这样能够扩大参与面;再次,制定远程网络学习教程,充分运用多媒体技术,把学习内容从书本搬到网络

上,方便健身气功管理者、指导员做到足不出户就能够学习。

3.4 加强系列活动,促进更好更快地发展

目前健身气功站点的活动以日常锻炼为主,有机会参加省级、国家级比赛的人毕竟是少数。因此,为促进健身气功更好更快地发展,各地市站点可根据实际情况开展系列活动营造氛围,以提高习练者的学习积极性与主动性。研究认为,协会方面应充分发挥各地市健身气功协会作用,定期开展交流展示活动;竞赛方面应增加健身气功比赛项目(增加新功法比赛项目),从而达到增加参与比赛的人数,也可以将健身气功纳入各地市的运动会(或武术)比赛项目中;公益方面应充分运用当地资源,邀请高校、医院开展公益活动,包括健身气功理论及传统养生讲座;展示方面可借用各种活动(开幕式、晚会等)平台,进行健身气功表演展示,达到推广健身气功项目及提高习练者技术水平的双赢效果。

参考文献

- [1] 魏胜敏. 四种健身气功锻炼对中老年人健身功效的实验研究[D]. 石家庄:河北师范大学,2007:25.
- [2] 邵国华. 健身气功概念及其健身方面研究的再分析[J]. 体育科技文献通报,2012,20(8):100-105.
- [3] 项汉平,袁泽方,王宏. 高校民族传统体育专业健身气功的开展状况与推广策略研究[J]. 武汉体育学院学报,2015,49(5):87-91.
- [4] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功社会体育指导员培训教材[M]. 北京:人民体育出版社,2007:10.
- [5] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功[M]. 北京:人民体育出版社,2012:1-3.
- [6] 项汉平,丁丽玲,刘治国,等. 健身气功在普通高校的开展现状及发展对策[J]. 武汉体育学院学报,2013,47(5):63-67.
- [7] 丁丽玲. 论健身气功的文化特征[J]. 体育文化导刊,2015(5):132-134.
- [8] 吕吉勇,杨慧馨. 高等院校健身气功推广方式的研究[J]. 哈尔滨体育学院学报,2012,30(5):77-80.

[责任编辑 江国平]