

摘 要

研究目的: 本研究采用实验干预的方式探讨传统易筋经对体育院校大学生身体形态、机能、素质的影响, 希望提高大学生的体质健康水平, 丰富学生的体育活动内容, 从而培养与激发学生对传统体育类项目的兴趣, 为传统易筋经项目的推广与发展提供参考。

研究方法: 采用实验法, 选取哈尔滨体育学院武术与民族传统体育专业的男性大学生 70 名, 随机分为实验组 (35 名) 和对照组 (35 名), 其中实验组采用传统易筋经干预, 对照组采用瑜伽拜日式干预, 两组同时进行每周 5 次, 每次 40 分钟, 为期 12 周的实验干预 (6 周运动干预, 6 周随访调查)。测量实验前、实验 6 周末以及 6 周随访调查的相关指标并进行统计分析, 以身高、体重、BMI 值评定身体形态; 以肺活量评定身体机能; 以坐位体前屈、立定跳远、左右单腿闭眼站立以及八点星型偏移平衡分别评定柔韧、力量 and 平衡素质。

研究结果:

1. 在 6 周实验干预后, 与实验前相比两组受试者身高、体重、BMI 值变化幅度不明显; 6 周随访后, 变化也不明显。

2. 在 6 周实验干预后, 与实验前相比两组受试者肺活量均显著提升, 且实验组肺活量提升高于对照组; 6 周随访后, 实验组的维持效果更好, 没有趋近于实验前水平, 表明传统易筋经与瑜伽拜日式练习对大学生的身体机能都有影响作用, 但传统易筋经的干预效果更为明显。

3. 在 6 周实验干预后, 与实验前相比两组受试者坐位体前屈、立定跳远、左右腿闭眼单腿站立、八点星型偏移平衡均显著提升, 且实验组受试者各项指标提升高于对照组; 6 周随访后, 实验组的维持效果更好, 没有趋近于实验前水平, 表明了传统易筋经与瑜伽拜日式的练习对大学生的柔韧、力量和平衡素质都有影响作用, 但传统易筋经干预的效果更为明显。

研究结论:

1. 在身体形态方面, 传统易筋经练习对身高、体重、BMI 值的影响虽不明显, 但通过一段时间的干预, 对体重、BMI 值有着积极的改善趋势。

2. 在身体机能方面, 传统易筋经练习对体育院校男性大学生的肺活量提高具有促进作用, 可以进一步提升学生的呼吸机能状态。

3. 在身体素质方面, 传统易筋经练习对体育院校男性大学生的柔韧、力量以及平衡素质具有促进作用, 可以进一步提升学生的身体素质水平。

4. 传统易筋经锻炼具有着良好的健身效果, 对体育院校男性大学生身体机能和身体素质有着积极的提升效果。

关键词: 易筋经; 瑜伽; 身体形态; 身体机能; 身体素质; 体质健康; 运动干预

Abstract

Research purpose: This study adopts the way of experimental intervention to explore the traditional sports college students physical form, function, quality, hope to improve the physical health, enrich students 'sports content, so as to cultivate and stimulate students' interest in traditional sports projects, for the promotion and development of the project.

Research method: Using experimental method, select Harbin sports college martial arts and traditional sports professional male college students 70, randomly divided into experimental group (35) and control group (35), the experimental group using traditional easy jin intervention, control group using yoga worship Japanese intervention, two groups at the same time 5 times a week, 40 minutes, 12 weeks of experimental intervention (6 weeks exercise intervention, 6 weeks follow-up survey). Measure the relevant indicators of the experimental weekend and 6-week follow-up survey, and evaluate the body shape by height, weight and BMI; the body function by lung capacity; and the sitting forward flexion, standing long jump, left and right standing with eyes closed, and eight-point star offset balance.

Research results:

1. After 6-week experimental intervention, there was no change in height, weight and BMI in the two groups compared with the one before, and no change after 6-week follow-up.

2. After 6 weeks of experimental intervention, the lung capacity of the subjects in two groups was significantly improved compared with before the experiment, and the lung capacity of the experimental group was higher than the control group; after 6 weeks of follow-up, the maintenance effect of the experimental group was better, not closer to the pre-experimental level, indicating that both traditional and yoga worship exercises affected the physical function of college students, but the intervention effect of traditional Yi Jing was more obvious.

3. After the 6-week experimental intervention, compared with the bending, standing long jump, left and right eyes closed, and 8-point star offset balance of the two groups were significantly improved, and the indicators of the experimental group were higher than that of the control group. After the follow-up, the traditional easy jin and yoga practice had effects on the flexibility, strength and balance quality of college students, but the effect of the traditional easy jin intervention was more obvious.

Research conclusion:

1. In terms of body shape, although the effect of traditional easy tendon practice on height, weight and BMI is not obvious, it has a positive trend of improvement in body weight and BMI through a period of intervention.

2. In terms of physical function, the traditional jin jin can promote the vital capacity of male college students in physical education colleges, which can further improve the respiratory function of students.

3. In terms of physical fitness, the traditional practice can promote the flexibility, strength and balance of male college students in sports colleges, which can further improve the physical fitness of students. The traditional tendon exercise has a good fitness effect, which has a positive effect on the physical function and physical quality of male college students in sports colleges.

Key Words: jin; Yoga ; physical form;physical function;physical quality; physical health;exercise intervention

目录

1 前言	1
1.1 选题依据	1
1.1.1 国家高度重视大学生的身体健康发展	1
1.1.2 大学生关于体质健康水平的状况不佳	1
1.1.3 传统易筋经项目的发展环境日益完善	2
1.1.4 高校体育的任务是促进学生健康成长	2
1.2 研究目的	3
1.3 研究意义	3
1.3.1 理论意义	3
1.3.2 实践意义	3
1.4 概念界定	3
1.4.1 传统运动功法	3
1.4.2 传统易筋经	4
1.4.3 体质	4
1.4.4 身体形态	5
1.4.5 身体机能	5
1.4.6 身体素质	6
2 文献综述	7
2.1 传统易筋经的相关研究	7
2.1.1 传统易筋经的历史源流	7
2.1.2 传统易筋经的功法特点	7
2.1.3 传统易筋经的作用机理	8
2.1.4 传统易筋经的影响效果	8
2.2 国内研究现状	9
2.2.1 传统运动项目干预的相关研究	9
2.2.2 瑜伽运动项目干预的相关研究	10
2.2.3 其他运动项目干预的相关研究	11
2.3 国外研究现状	12
2.3.1 瑜伽运动锻炼干预的相关研究	12
2.3.2 其他运动项目干预的相关研究	13
2.4 研究述评	14
3 实验对象与方法	15
3.1 实验对象	15
3.1.1 实验对象的选取	15
3.1.2 实验分组	15
3.1.3 实验时间与地点	15
3.2 实验干预方法	15
3.2.1 实验组干预方法	15
3.2.2 对照组干预方法	16
3.3 实验指标的选取与测量方法	17
3.3.1 实验指标的选取	17
3.3.2 实验指标的测量方法	17
3.4 数理统计法	19

3.5 实验流程图	20
4 研究结果	21
4.1 实验完成情况	21
4.2 实验干预对实验对象身体形态变化的比较	21
4.3 实验干预对实验对象身体机能变化的比较	23
4.4 实验干预对实验对象身体素质变化的比较	24
4.4.1 实验干预对实验对象柔韧素质变化的比较	24
4.4.2 实验干预对实验对象力量素质变化的比较	25
4.4.3 实验干预对实验对象平衡素质变化的比较	26
5 讨论与分析	36
5.1 传统易筋经对体育院校大学生身体形态的影响	36
5.2 传统易筋经对体育院校大学生身体机能的影响	36
5.3 传统易筋经对体育院校大学生身体素质的影响	37
5.3.1 传统易筋经对体育院校大学生柔韧素质的影响	37
5.3.2 传统易筋经对体育院校大学生力量素质的影响	38
5.3.3 传统易筋经对体育院校大学生平衡素质的影响	38
6 结论与建议	40
6.1 结论	40
6.2 建议	40
致谢	41
参考文献	42
附录	47
个人简介	53

1 前言

1.1 选题依据

1.1.1 国家高度重视大学生的身体健康发展

随着我国社会经济和教育事业的不断进步与发展,党和国家越来越重视学生的身体健康发展。《“健康中国 2030”规划纲要》中指出:“健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,也是广大人民群众的共同追求^[1]”

《体育强国建设纲要》也提出:“体育强国的根本目标是增强全民体质健康、提高身体素质与生活质量^[2]。”在 2024 年全国两会中,“让体育助力青少年健康成长”、“加强学校体育工作”等字眼被强调^[3]。由此可见,学生的健康问题已成为国家政府部门及社会各界重点关注的话题,这是因为大学生作为建设社会主义的重要人才,是推动社会可持续发展的动力源泉,学生的身体健康发展状况不仅关系到他们自身身体素质的发展,还是一个国家和社会未来发展的需要,决定着中华民族伟大复兴事业的成败。由于时代在不断的更替发展,未来迟早是要掌握在年轻一代的手里,他们必须要承担起促进祖国发展的重要任务,所以大学生的身体健康发展是不容小觑的。因此,近些年来,国家出台了一系列政策来促进学生的身体素质和身体健康的发展,体现了国家对大学生身体健康的重视程度,越来越多的学校以国家标准为出发点,有序开展体质检测,增添体育课的课时和增加学生课外体育锻炼时间,以此增强学生体质健康水平。

1.1.2 大学生关于体质健康水平的状况不佳

根据第八次全国学生体质与健康调查的相关数据可知,虽然不同阶段学生体质健康的不及格率为:小学 6.5%、初中 14.5%、高中 11.8%,大学生这一阶段高达 30%,但全国学生体质健康达标率与前一次相比整体上呈上升趋势,学生在身高、体重、胸围等身体形态指标向好的趋势发展,肺活量水平全面提升^[4]。2021 年,《人民日报》指出:大学生在体质与健康方面还存在超重和肥胖率逐渐提升、握力水平呈下降趋势、大学生的身体素质下滑等一系列问题^[5]。相关数据表明了大学生这一群体的体质健康水平依然存在问题,这不但会影响大学生的健康成长与全面发展,而且还会影响我国体育事业的发展和国家整体国民素质的水平,因此需要国家以及社会各界人士重视,共同解决大学生身体素质健康这一难题。而造成这一现象的原因主要如下:在这个优胜劣汰的快速发展时期,对各行各业的要求都愈发的严苛,大学生作为我国未来发展的坚实力量,他们需要拥有更强的专业素养和更高的综合素质,在面临学校学业压力和社会就业压力的双重影响下,长时间的久坐、熬夜等不良习惯的形成,加上大学生没有形成较高的健康意识,这都间接对大学生的身体健康产生了负面影响,导致他们身体素质下降,进而危害他们身心健康发展。因为大部分的年轻人忽视自己的身体健康,加上自主锻炼

的意识不足,很多慢性病在年轻人身上的发生率越来越频繁^[6]。所以,如何进一步改善高校体育教学模式,有效提升大学生体质健康水平,成为新时期高校体育改革亟需破解的难题^[7]。

1.1.3 传统易筋经项目的发展环境日益完善

民族传统体育项目作为中华民族和国家的历史标志,是一个国家和社会发展的精神内涵,是现代化与民族传统文化之间的重要桥梁。我国文化博大精深,易筋经作为我国标志性的民族传统体育文化之一,是一项将身体运动、呼吸吐纳、心理调节相结合的体育项目,由于其动作简单易学、动静结合,不管男女老少皆可参与,普及度极高,长期锻炼可以促进人们身心健康发展,让人心情愉悦,达到强身健体、防病祛病的效果。所以,为了促进该项目的有效发展,国家也出台了许多政策。国家在“健康中国 2030”中指出,扶持推广民族传统体育项目^[8]。在2017年,国家推出了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》,提出在传承与发扬我国传统优秀文化时,要将传统体育融入其中^[9]。在《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见(2020)》明确提出了:“大力发展中国特色、中国文化,让本国群众增强文化自觉文化自信的同时,也要提升中华文化的国际地位^[10]。”国家的相关政策的颁布说明了我国对优秀传统文化发展的重视度给予了厚望,这些政策的颁布与推行为传统易筋经项目的发展创造了良好的环境,因为易筋经中所包含的传统文化精髓,是值得不断发展与推崇的。

1.1.4 高校体育的任务是促进学生健康成长

《体育强国纲要》中提到:“将促进青少年提高身体素质和养成健康生活方式作为学校体育教育的重要内容,把学生体质健康水平纳入政府,教育行政部门、学校考核体系,全面实施青少年体育活动促进计划^[11]。”在《关于全面加强和改进新时代国家体育工作的意见》中指出:“学校体育要提升学生的综合素质,引导学生掌握1-2项运动技能,培养体育学习兴趣爱好,激发学生运动活力,促进学生身体素质、技能协调发展^[12]。”为促进学生的健康成长,应不断拓宽体育课程范围,不应该局限于那些常规的体育课程,而要丰富高校体育课程内容,来培养学生终身体育的思想意识,促进学生全方位发展,以增强学生体质健康水平。根据《体育与健康》教学改革指导纲要规定:“为了提高教育质量,要求学校的基本运动技能的锻炼中不断发展学生的速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等身体素质^[13]。”高校作为培养学生全方位发展的主要场所,高校体育的任务是促进学生健康成长,高校体育教育作为教育阶段的最后一个阶段,对培养学生终身体育行为具有推动效果,因为大学生这一群体是国家发展的坚实力量,他们的身体健康状况不仅会影响他们的日常生活,而且对国家的建设和发展是相辅相成的,所以我国对大学生体质健康愈发重视,因此要提升大学生体质健康水平,就必须促进

他们加强体育锻炼。

1.2 研究目的

本研究通过实验干预的方式来探讨传统易筋经对体育院校大学生身体形态、机能、素质的影响，希望提高大学生的体质健康水平，丰富学生的体育活动内容，从而培养与激发学生对传统体育类项目的兴趣，为传统易筋经项目的推广与发展提供参考。

1.3 研究意义

1.3.1 理论意义

传统易筋经作为我国优秀传统文化的重要源泉，拥有独具的特色与魅力，其中蕴含的中医学、哲学和儒家精神文化内涵，是值得我们不断继承和发扬下去的民族传统体育项目，应当被更多的人所看见。传统易筋经作为一种健身方法，在高校中的开展较少，很多人对该项目了解并不透彻，所以通过传统易筋经对学生的运动干预，一方面可以探究和验证传统易筋经的健身价值，完善了大学生关于身体形态、机能和素质的理论基础，还拓展了大学生体质健康方面的理论体系，另一方面可以增强传统易筋经在学校中的普及与推广，吸引和引导更多的学生参与该项目的锻炼，促使民族传统体育运动项目与学校体育的相互融合，并通过学习传统易筋经中所蕴含的养生文化精髓与哲学思想内涵，从而达到弘扬与传承民族传统体育文化的要旨，期望推动传统运动功法在高校课堂中有效发展并提供有关的理论支持。

1.3.2 实践意义

本研究以传统易筋经功法锻炼的相关文献为基础，针对大学生的身体形态、机能、素质以及传统易筋经的功法特点出发，在大学生的体育锻炼中加入传统易筋经功法的相关锻炼，通过搜集相关指标的数据信息来剖析这项锻炼的实际效果，在进行亲身锻炼之后，学生会才会对体育锻炼效果深有感悟，从而培养他们养成积极参与体育锻炼的自主意识，以此推动个人身心健康发展水平，也为高校体育课程的体育教学提供一种新方式，同时传统易筋经作为传统体育项目，还有助于增强学生对中华民族体育的认知，提升学生的文化自信和民族认同感。

1.4 概念界定

1.4.1 传统运动功法

传统运动功法作为我国一种独特的养生锻炼治疗方法，最早可溯源于两千多年前的“导引术”，《黄帝内经》中曾有记载：“其民适杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”早期的传统功法锻炼可能来源于古代生产和的生活实践中，希望通过锻炼增强体质，甚至长生不老。经过不断地研究和发展，人们对其有了新的认识。研究发现：传统运动功法作为一种中低强度的有氧耐力运动，

相比于普通的有氧运动,传统运动功法更注重呼吸、意念与动作的配合,通过调身、调息和调心三调合一的方式来调节人体阴阳平衡、祛病治病。且呼吸多采用腹式呼吸,可提高呼吸效率,促进膈肌进行运动,增强呼吸肌的力量。在练习过程中要求练习者精神集中,中正安舒,主要是为了调节中枢神经系统,维持机体平衡。传统运动功法是通过养气营血以充盈经络、养形全神以调和经络、动静结合以疏通经络,达到调节肺、胃、肾等脏腑功能的相互协调与平衡,达到修身养性的效用^[14]。综上所述,传统运动功法是指在运动过程中,通过调整自身动作的同时配合呼吸、意念使得自身聚精会神、身心合一的一种锻炼身心的方法,主要包括易筋经、八段锦、太极拳、五禽戏等各种形式,是在中医理论知识、传统养生理念、运动康复理论的基础上防病治病的方法。

1.4.2 传统易筋经

传统易筋经作为一种古代导引术,是带有中国独特民族特色的传统功法,主要是通过锻炼来调节呼吸、气血和器官,具有强健筋骨、修心养性和调节气血的养生功效。易筋经主要将中医学理论、经络理论和运动康复学理论相融合,其目的是改善机体的运动功能,从而提升个人的生活质量水平^[15]。“易”是指改变、变化,“筋”主要指经络、筋膜;“经”则指指南、法典,易筋经一共有十二势,有内功和外功两种形式^[16]。易筋经主要是通过运动时将意念、呼吸与运动相互配合,摒除杂念,聚精会神,以意念调节呼吸和肌肉,通过功法的练习,达到意与形、皮与骨、内与外、气血与筋络、人体与自然高度协调统一的平衡状态。传统易筋经的练习以静力性动作为主,练习动作缓慢舒适、动静结合,在进行锻炼时动作与呼吸应相互配合,意念要相对集中,来达到凝神聚气的效果,通过身体姿势练习,逐步达到加强经络、筋脉、呼吸系统和脏腑器官的功能,是一种通过身体曲折扭转和手足推开收合动作组合的锻炼方法,长期练习可以强身健体,调节气血,使得人体气流畅通,防止阴阳失衡,从而达到防病祛病的目的。从医学和生理学角度来看,长期进行锻炼可以加速人体血液循环的速度,改善人体的内脏功能,加强机体代谢能力,增强肢体力量,改善机体功能。所以,传统易筋经锻炼是指通过进行相关的动作和招式来调和气血,改变筋络,从而改善身心健康的一种养生锻炼方式。

1.4.3 体质

体质一词最早源起于西方国家,是由英文 **physical fitness** 翻译而来,一个人的体质受先天和后天所影响,前者主要是受遗传影响,后者包括生长期间的自然环境,营养摄入,体育锻炼,生活方式等^[17]。在这些因素中,体育锻炼是十分重要的一个因素,体育锻炼可以有效的提高身体素质。关于体质的定义有很多种说法,且世界卫生组织在 1968 年表示要真正理解 **physical fitness** 的含义,必然要

看其代表和说明的内容^[18]。美国研究学者 Pate 认为, 体质由身体健康体质和运动技能体质组成, 其中身体健康体质包括身体成分、柔韧性、心肺耐力、肌肉耐力和肌肉力量, 运动技能体质包括灵敏、平衡、协调、爆发力、反应时和速度^[19]。Stephens 等学者认为体质主要是由运动技能体质、身体健康体质和生理功能体质三部分所构成的^[20]。美国疾病控制中心认为体质是指身体、心理、社会三部分的一种完美状态, 并非仅指身体免于虚弱和疾病^[21]。我国学者陈明达认为, 体质是指人的生命活动和劳动工作能力的物质基础, 简单说, 就是人体的质量, 主要包括身体形态发育水平、生理生化功能水平、身体素质和运动能力、心理发展状态和适应能力几方面^[22]。教育部发表的《学生体质健康标准》提出: 体质是指人体的质量, 是在遗传性和习得性的基础上表现出来的身体形态、生理功能和心理状态的综合特征^[23]。肖夕君学者认为体质主要分为以下几部分: 身体发育水平、身体素质和运动能力水平、身体机能水平、心理发育水平和适应能力五大类^[24]。刘星亮学者表示, 体格是指人体的素质, 主要是受先天遗传和后天习得所影响, 主要包括体格和身体功能的发展水平、生理功能、适应性和心理状态几方面^[25]。李芬认为体质是人在平常的生活和劳动过程中所必须的基本能力, 主要包括形态、功能、素质、心理和适应能力这几部分^[26]。所以, 根据各位专家学者的研究可以总结为, 体质是指人体的质量, 是通过先天遗传和后天环境影响所表现出来的身体各部位的形态结构和功能的综合特征, 主要包括身体形态, 即体型, 身体各部分围度、宽度、高度等; 生理功能, 即身体的代谢能力和系统、器官的工作能力; 身体素质, 即平衡、柔韧、力量等素质; 心理状态, 包括人格、性格、意志力等; 适应性, 即适应外部环境和社会的能力。

1.4.4 身体形态

身体形态是通过身体外部所表现出来的形态结构, 主要由体形、体格、体成分和身体姿势四部分组成, 可以反映一个人的身体健康情况。身体形态由内部和外部两种形式所组成。外部形态包括高度(身高)、长度(腿长)、宽度(肩宽)、围度(腰围)、身体充实度(体脂率、体重), 内部形态的指标有肌肉形状等^[27]。身体形态的概念在体育这一领域大多数研究都是采用具体细化指标来评价不同的项目对人体的影响, 这样更有针对性和直观性。因此, 本文主要选取实验干预对身体形态中有针对性的指标进行测量。

1.4.5 身体机能

身体机能指维持整个机体生命活动的一种能力, 主要包括呼吸系统、心血管系统、循环系统、神经系统等。身体机能水平是指人体各重要器官所发挥的作用和所处的状态。单个指标的测量可以反映身体机能的水平变化情况, 从而反映个体的机能水平状态。通过对机能规律、特点的探讨, 可以客观的反映出人体正常

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/595343244321012001>