

# 健身气功段位制对健身气功推广的影响探析

梁光瑜

(云南民族大学体育学院, 云南 昆明 650500)

摘要: 健身气功段位制是根据个人掌握的健身气功技术和理论程度, 以及对健身气功发展所做出的贡献, 全面评价习练者健身气功水平等级的制度, 是健身气功运动发展的重要组成部分, 它有助于规范化和标准化推广健身气功、推进健身气功人才梯队搭建和体系形成, 激发广大习练者对中国传统文化的认知、促进国际交流与传播, 推动健身气功事业的可持续发展。

关键词: 健身气功; 段位制; 推广

## 一、健身气功段位制的发展历程

### (一) 启动阶段

为大力弘扬中华优秀传统文化, 广泛推广普及健身气功, 自2014年起, 全国分阶段逐步实施健身气功段位制, 国家体育总局气功中心出台《中国健身气功段位制(试行)》的通知及系列文件, 至此, 全国乃至各省市在健身气功的活动开展中, 吹响了段位制推广的号角。

### (二) 改革创新阶段

随着全民健身热潮的兴起和传统文化传承的重视, 健身气功作为一项集健身、养生、修心于一体的传统体育项目, 其影响力日益扩大。2023年6月27日, 体育总局气功中心、中国健身气功协会印发《健身气功运动水平等级(段位)评定办法(试行)》及系列附件(以下简称“2023版段位制文件”); 同年8月31日, 公示各地申报并获批的25家省级段位考评合作单位名单, 在总局气功中心部署下, 新一轮段位制工作就此启动。

体育总局气功中心、中国健身气功协会于2024年5月31日发布《关于开展健身气功运动水平等级(段位)评定有关工作的通知》及系列附件, 逐步完善接续2014年至今旧段位的各项套改工作, 在中国健身气功协会和会员服务委员会的指导开展和25个省级段位考评合作单位的逐级落实下, 健身气功段位制迎来发展的新时期。

## 二、2023版段位制文件健身气功段位评定办法探析

### (一) 创新性的健身气功段位等级设定

2023版段位制文件中, 等级设定简洁清晰, 打破2014版六个综合档位(段前级、初级、中级、高级、荣誉中段位、荣誉高段位)的复杂档位, 创新性的首次采用单项段位、综合段位和荣誉段位设定等级。

#### 1. 单项段位

单项段位是健身气功爱好者在单项功法技能方面的体现, 申请人通过参加培训、赛事等方式, 同一套功法达到相应标准所取得的运动水平等级, 单项段位最低为一段, 最高为五段。

#### 2. 综合段位

综合段位是健身气功爱好者在多项功法技能方面的综合体现, 申请人通过段位积分等方式所取得的运动水平等级。综合段位最低为六段, 最高为九段。

#### 3. 荣誉段位

荣誉段位是为鼓励从事健身气功管理、支持健身气功项目发展、推动健身气功段位普及等方面做出突出贡献的个人而设立的运动水平等级。荣誉段位根据贡献大小分为七、八、九段。

### (二) 培训、竞赛的积分化与段位制有机衔接管理

目前, 在国家级的健身气功培训、竞赛中, 已推广积分化累计, 根据参与的培训及赛事级别, 取得证书后可获得相应的培训或赛事积分, 而积分是获得段位晋级的基础条件, 健身气功培训和竞

赛体系正不断地与段位制有机结合中。

#### 1. 健身气功赛事类别

对照今年发布的全国健身气功赛事, 一类赛事中的全国高等院校健身气功锦标赛、全国健身气功站点联赛皆为历年开展数届的比赛。二类赛事中, 单项功法交流比赛其中八段锦开展到第七届, 易筋经、五禽戏为第二届, 六字诀今年将举办第一届; 另有全民健身网络大赛, 进行到第二届的气舞比赛和机关企事业单位八段锦交流赛等。

除了每年度传统赛事外, 逐步开辟出“易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦”等四套老功法的单项赛事和气舞以及面向机关企事业单位的八段锦单项赛事。目前已发文或举办的各项赛事, 除全国高校赛和机关企事业单位八段锦比赛外, 其余赛事在规程中均注明获奖者可获得相应的“赛事积分”。

#### 2. 培训晋级管理

今年国家级培训有社体指导员晋级、全国高等院校骨干师资和初级教练员岗位培训专项技能培训等3个一类培训, 和全国健身气功功法线上培训的1个二类培训。培训后所获证书亦可换取相应等级“培训积分”。

各单项赛事和培训内容的不断完善并结合新时期段位制工作的开展, 全方位地促进健身气功围绕全民健身、健康中国和体育强国国家战略建设, 是满足广大习练群众日益增长的多元化健身需求的具体体现。

### (三) 健身气功各类人员的技术等级与段位制一体化挂钩

现行推广的健身气功技术等级有社会体育指导员、裁判员和教练员等级等3种, 总局气功中心表示“段位接下来将作为健身气功社会体育指导员、裁判员、教练员等晋升的必要条件”。随着2023版段位制文件的下发, 在管理部门的统筹引领下, 将会纳入段位、社体指导员、裁判员、教练员等级来全方位综合量化习练者健身气功功法技能水平的高低。

### (四) 实现个人线上便捷高效申报段位晋级

健身气功运动水平等级(段位)管理系统于2024年6月1日正式上线, 分为用户端和管理员端口。

对于申请者, 个人申报流程简洁便利, 除需完善个人信息, 上传指导员、裁判员、教练员等级证书、教学与执裁情况外, 其余信息登录各板块就能清晰获知, 全面展示目前个人健身气功技能水平。

于平台管理者而言, 需要强大的线上平台处理器和专业尽职的各级段位考评点强力支撑。包括段位信息, 综合积分, 段位积分等这些后台系统自动生成的信息, 需管理者根据每次赛事和培训导入人员相关信息, 一方面严把各级各类赛事培训准入关口, 另一方面也为大众获取累计积分提供更为方便快捷的便利时效。

(五) 设置专门的管理机构, 统筹管理各级段位考评点工作的开展

根据2023版段位制文件精神, 中国健身气功协会负责统筹段

位制工作，设运动水平等级（段位）专项委员会，负责审批授予荣誉段位，负责综合段位七至九段的晋段考核、评审和管理及授权的培训机构的统筹管理。

自2024年5月《关于开展健身气功运动水平等级（段位）评定有关工作的通知》下发以来，在中国健身气功协会及下属段位和会员服务委员会统筹指导下，已较好地完成了旧段位套改工作和段位六晋七的工作。

### 三、健身气功段位制推广对健身气功项目发展的影响

（一）中国健身气功段位制系统的建立，使得信息数据收集得以系统化、认证体系规范化、加大便捷性和更具指导性

段位制系统平台上线使用，个人只需完善基本信息后，与之相对应的所有与健身气功运动相关联的内容都可通过自我添加证书完善和后台根据赛事培训活动导入信息而得以全面体现；考评程序实现简化，有效提高考评效率及规范认证；各省统一使用全国统一平台，对管理部门系统梳理健身气功在各地发展状况一目了然，以便科学清晰地对各地给出针对性指导建议。

（二）段位评定与培训、竞赛深度结合，提高习练者的练功依从性，增强习练动力，有利于健身气功人才梯队搭建和体系形成

健身气功项目经过各阶段式的发展，习练人群已从中老年群体面向全年龄层次的不同人群，项目从功法技术教学、理论教学，运动处方，层次教学，社体指导员、裁判员、教练员各类人员技术等级教学等逐步完备培训体系。竞赛体系中，竞赛人群分类从中小学校、高校、机关企事业单位到个人等的竞赛；竞赛项目分类有健身气功易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦和大舞等单项赛事，和站点联赛的综合赛事等，形成常态化每年举办的竞赛内容。

2023年版段位制文件对健身气功运动水平等级的评定办法，标志着参与健身气功运动广大散落在各地广场、公园和站点的习练者，在进行这项锻炼收获身心健康的同时，亦有了国家标准版的技术水平认证体系，可通过不同级别培训渐次提升技能；可以和不同地域功法爱好者同场竞技交流，通过竞赛检验技能；可通过参与培训、竞赛获取成绩证书认证晋段，认证每一阶段技能水平成长。

在培训竞赛的基础上，创新性地改革健身气功段位制内容和推广，更大地融合一个交流交往交融促进健康的平台。让广大群众参与到全面丰富的健身气功锻炼活动中来，通过段位等级的逐级认定，扩大对健身气功项目认识习练的不断深入，继续强化锻炼效果和延年益寿作用的突显，为教练员、裁判员、社体指导员等各领域储备健身气功人才，为共同构建更高水平全面健身公共服务体系贡献健身气功智慧。

目前来看，新版段位制推行时间较短，全国各地领悟文件精神不一，培训及赛事活动还未能像国家级活动一般围绕段位推广普及来制定展开，新文件精神未能与各地区健身气功常态化推广很好衔接。下一阶段，各地在年初制定全年健身气功各项计划时，需考量围绕新版段位制文件精神，细致解读，做好布局。

（三）促进健身气功项目标准化、科学化的推进方向，减少认识误区、理解误区等对健身气功发展不利的影响因素

健身气功由于项目的特殊性，长期以来社会大众认识不一，在医疗气功、武术气功、健身气功等概念中混淆不清。段位制推广，建立项目运动的国家标准，提供专业科学指导，不断优化的教学培训内容，强调每一套单项功法的科学习练，从初级入门规范动作形态入手，中级阶段关注呼吸与动作的配合，高级阶段再融入意念与动作呼吸不断提升的层次习练，注重形、气、神三调合一，帮助习练者更科学、有序、安全地进行每一阶段练功体验，减少对项目的认识理解误区。这对以促进体质健康，保养养护身体机

能的良性运行，维系健康可持续的长久稳定身心状态，源于中国传统文化的健身气功项目的深度认识，促进意义非凡。

### （四）激发对中国传统文化的认知与体悟

目前段位制认定的健身气功功法套路有易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、大舞、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引术、太极养生杖及校园五禽戏（小学、初中、高中版）等单项功法套路。每一套功法都蕴含着无比丰富的中国传统文化智慧，包括阴阳学说、五行藏象学说、经络学说、中医基础理论等甚为庞大的知识体系。例如，易筋经功法特点为抻筋拔骨、刚柔相济，五禽戏仿生导引、形神合一，八段锦立身中正、动静相间，马王堆导引术循经导引、典雅柔美，十二段锦盘坐端庄、练养相间等等，每一套功法都独具特色，无不展现出中国传统文化之美、中国传统养生之智慧。但这些内容从段位制文件中并未可知，对于初学者，如若不走进健身气功专业的学习培训，更是少有所闻。看似绵缓柔长的动作，如果缺少了文化内核、精神内涵的领悟与体悟，那就仅简单沦为大众普遍认知的形体操去了，对于多元、深厚的中国传统文化的粗浅认识，健身气功传统文化复兴之路任重道远。

中国传统文化同每一套健身气功功法紧密相连，在层次教学中充分展现出这一特点，但纵观新版段位制文件，段位制与中国传统文化的密切联系未得到充分突显，中国传统文化的时尚度、现代感等方面在段位制推广中尚体现不足，未形成符号性、标志性的文化内涵象征。

目前，新版文件中仅以“仙鹤加一颗星至九颗星”作为段位徽饰的象征，虽然简单明了但不免乏味无趣。在段位制推广过程中，不妨系统思索，设定更多与中国传统文化知识与健身气功功法对应的有趣体现。例如，有学者提出构建术道并重，身心一体，知行合一的体系，将九套功法分别对应“真、善、美、中、和、乐、仁、爱、道”等习练境地。又如，五行对应颜色，“金（白色）、木（青色）、水（黑色）、火（红色）、土（黄色）”；五行对应方位，“金（西）、木（东）、水（北）、火（南）、土（中）”等，可否运用到段位制的等级、类别设定中，使习练者在学习到各套单项功法的同时，增加有趣的中国传统文化知识点，构建功法结合功理逐步对中国传统文化的践行体悟过程。

### 四、结语

目前健身气功项目的发展，在功法动作体系、竞赛体系、层次教学体系、社会体育指导员体系、裁判员体系、教练员体系、运动处方体系等等单点的推动上效果是显著的。新时期段位制的融入，基本建立起运动水平技术等级评估标准，建立起认证机构和系统平台。

在管理部门统筹规划和引领实施下，我们要更新健身气功发展思维观念，摒弃固化单一的功法动作习练与推广路线，探索多条路径协调各个体系与段位制的一体化结合，加大对各级段位考评合作单位的培育扶持、宣讲推广段位制力度，与战略合作伙伴结合推广段位制深度合作等策略，积极推动健身气功段位制高质量向前发展，提高人民群众对项目的认可度与参与度，是对构建更高水平全民健身公共服务体系健身气功项目的不懈追求。

### 参考文献：

- [1] 齐伟伟, 周小青, 李嵘. 健身气功: “城市品牌”之诠释 [J]. 武当, 2024 (07): 94-96.
- [2] 张雨薇. 健身气功八段锦在高校的推广路径研究 [D]. 湘潭: 湖南科技大学, 2021.
- [3] 于永福. 从科学视角审视健身气功与武术的协同作用 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (31): 117-120.