

# **BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

## **Đại học Thăng long**

### Tiểu luận giáo dục thể chất sức khỏe

Họ và tên :Nguyễn Thị Thuý Lan  
Mã sv :A14251  
Lớp : QA21b1  
Năm học :2009



Hà Nội ngày 1 tháng 12 năm 2009

## Mục Lục

Nội dung	Trang
Lời mở đầu	3
Phần bắt buộc	
<u>Câu 1</u> : Sức khỏe là gì? Tầm quan trọng của sức khỏe trong cuộc sống	4
<u>Câu 2</u> : Mục đích và ý nghĩa của giáo dục thể chất trong trường đại học và yêu cầu đối với sinh viên	7
Phần tự chọn	
<u>Câu 2</u> : Em hãy trình bày khái niệm và phân tích tác dụng của phương pháp hít thở theo kinh nghiệm cổ truyền (khí công dưỡng sinh)	10

## Lời mở đầu

Giáo dục thể chất là một trong mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, và nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất được hiểu là: “*Quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, và kéo dài tuổi thọ của con người*”.

Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh với nguyên tắc sư phạm. Giáo dục thể chất chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục nội dung đặc trưng của giáo dục thể chất được gắn liền với giáo dục, trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động.

Giáo dục thể chất là một lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT) xã hội với nhiệm vụ là: “*Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, và trên cơ sở đó phát triển các năng lực thể chất, bảo đảm hoàn thiện thể hình, củng cố sức khỏe, hình thành theo hệ thống và tiến hành hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng cho cuộc sống*”. Đồng thời chương trình giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục đó là: “*Trang bị kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho học sinh sinh viên*”.

Nội dung chương trình giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp được tiến hành trong cả quá trình học tập của sinh viên trong nhà trường bằng các hình thức:

## Phần bắt buộc

### **Câu 1: Sức khỏe là gì? Tầm quan trọng của sức khỏe trong cuộc sống**

#### **Sức khỏe là gì?**

Có người nói sức khỏe là vốn liếng quý giá nhất của con người, là tài sản vô hình nhưng có sức mạnh hữu hình, là cái đánh giá thể chất của bạn so với những người khác

Theo định nghĩa về sức khỏe của Tổ Chức Y tế Thế Giới (WHO- World Health Organization):

“Sức khỏe là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tâm thần và xã hội, chứ không phải là chỉ là không có bệnh tật hay tàn phế”

#### **Hoàn toàn thoải mái về mặt thể chất là như thế nào?**

Hoạt động thể lực, hình dáng, ăn, ngủ, tình dục,... tất cả các hoạt động sống trên đều ở trạng thái tốt nhất phù hợp với từng lứa tuổi.

#### **Hoàn toàn thoải mái về mặt tâm thần là như thế nào?**

Bình an trong tâm hồn. Biết cách chấp nhận và đương đầu với các căng thẳng trong cuộc sống.

#### **Hoàn toàn thoải mái về mặt xã hội là như thế nào?**

Nghề nghiệp với thu nhập đủ sống. An sinh xã hội được đảm bảo.

#### **Không có bệnh tật hay tàn phế là như thế nào?**

Là không có bệnh về thể chất, bệnh tâm thần, bệnh liên quan đến xã hội và sự an toàn về mặt xã hội.

Như vậy, chúng ta có thể hiểu sức khỏe gồm 3 mặt: Sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và sức khỏe xã hội. Để lĩnh hội được các vấn đề cụ thể hơn, trước hết chúng ta cần biết những khái niệm sức khỏe trên là gì.

### **1. Sức khỏe thể chất**

Sức khỏe thể chất được thể hiện một cách tổng quát sự sảng khoái và thoải mái về thể chất. Càng sảng khoái, thoải mái, càng chúng tỏ bạn là người khỏe mạnh.

Cơ sở của sự sảng khoái, thoải mái thể chất là:

- Sức lực: Khả năng hoạt động của cơ bắp mạnh, có sức đẩy, sức kéo, sức nâng cao...do đó làm công việc chân tay một cách thoải mái như mang vác, điều khiển máy móc, sử dụng công cụ...
- Sự nhanh nhẹn: Khả năng phản ứng của chân tay nhanh nhạy, đi lại, chạy nhảy, làm các thao tác kỹ thuật một cách nhẹ nhàng, thoải mái.
- Sự dẻo dai: Làm việc hoặc hoạt động chân tay tương đối lâu và liên tục mà không cảm thấy mệt mỏi.
- Khả năng chống đỡ được các yếu tố gây bệnh: ít ốm đau hoặc nếu có bệnh cũng nhanh khỏi và chóng hồi phục.

- Khả năng chịu đựng được những điều kiện khắc nghiệt của môi trường: Chịu nóng, lạnh, hay sự thay đổi đột ngột của thời tiết.

Cơ sở của các điểm vừa nêu chính là trạng thái thăng bằng của mỗi hệ thống và sự thăng bằng của 4 hệ thống: Tiếp xúc, vận động, nội tạng và điều khiển của cơ thể.

## 2. Sức khoẻ tinh thần

Sức khoẻ tinh thần là hiện thân của sự thoả mãn về mặt giao tiếp xã hội, tình cảm và tinh thần. Nó được thể hiện ở sự sáng khoái, ở cảm giác dễ chịu, cảm xúc vui tươi, thanh thản; ở những ý nghĩ lạc quan, yêu đời; ở những quan niệm sống tích cực, dũng cảm, chủ động; ở khả năng chống lại những quan niệm bi quan và lối sống không lành mạnh.

Có thể nói, sức khoẻ tinh thần là nguồn lực để sống khoẻ mạnh, là nền tảng cho chất lượng cuộc sống, giúp cá nhân có thể ứng phó một cách tự tin và hiệu quả với mọi thử thách, nguy cơ trong cuộc sống. Sức khoẻ tinh thần cho ta khí thế để sống năng động, để đạt được các mục tiêu đặt ra trong cuộc sống và tương tác với người khác với sự tôn trọng và công bằng.

Sức khoẻ tinh thần chính là sự biểu hiện nếp sống lành mạnh, văn minh và có đạo đức. Cơ sở của sức khoẻ tinh thần là sự thăng bằng và hài hoà trong hoạt động tinh thần giữa lý trí và tình cảm.

## 3. Sức khoẻ xã hội

Sự hoà nhập của cá nhân với cộng đồng được gọi là sức khoẻ xã hội như câu nói của Mác: "Con người là sự tổng hoà các mối quan hệ xã hội". Sức khoẻ xã hội thể hiện ở sự thoả mái trong các mối quan hệ chằng chịt, phức tạp giữa thành viên: gia đình, nhà trường, bạn bè, xóm làng, nơi công cộng, cơ quan. Nó thể hiện ở sự được chấp nhận và tán thành của xã hội. Càng hoà nhập với mọi người, được mọi người đồng cảm, yêu mến càng có sức khoẻ xã hội tốt và ngược lại.

Cơ sở của sức khoẻ xã hội là sự thăng bằng giữa hoạt động và quyền lợi cá nhân với hoạt động và quyền lợi của xã hội, của những người khác; là sự hoà nhập giữa cá nhân, gia đình và xã hội.

Ba yếu tố sức khoẻ liên quan chặt chẽ với nhau. Nó là sự thăng bằng, hài hoà của tất cả những khả năng sinh học, tâm lý và xã hội của con người. Nó là cơ sở quan trọng tạo nền tảng cho hạnh phúc con người.

Theo định nghĩa trên, mỗi người chúng ta cần chủ động để có một sức khoẻ tốt. Cần chủ động trang bị cho mình kiến thức về phòng bệnh và rèn luyện sức khoẻ. Thực hành dinh dưỡng hợp lý, luyện tập thể dục thể thao phù hợp, an toàn lao động và khám bệnh định kỳ để chủ động trong việc phòng và chữa bệnh.

Để có sức khoẻ tốt với sự nỗ lực của mỗi cá nhân là chưa đủ mà cần có sự đóng góp của cả cộng đồng, của toàn xã hội trong các vấn đề an sinh, việc làm và giáo dục hay cụ thể hơn như các vấn đề về môi trường và vệ sinh an toàn thực phẩm...

Thế nhưng chúng ta không mấy khi để ý đến sức khoẻ của mình cho tới khi phát sinh các vấn đề liên quan tới sức khoẻ. Khi mắc bệnh, khi đau ốm con người ta mới bắt đầu chăm lo cho sức khoẻ của mình, họ bắt đầu đọc tài liệu, đi BS. Đa phần những hành động này là hữu ích, nhưng cũng có

trường hợp khi phát hiện ra mình có bệnh thì mọi nỗ lực đã là quá trễ ...

Tầm quan trọng của sức khỏe được thể hiện qua hai khía cạnh:

- (1) Sức khỏe được xem như một hàng hóa tiêu dùng (consuming good), Người khỏe mạnh sẽ có cảm giác sảng khoái như khi ăn kem vào mùa hè nóng nực.
- (2) Sức khỏe còn được xem như một tư bản (health capital) dùng để đầu tư, một thứ hàng hóa tư bản (capital good). Một người khỏe mạnh sẽ kiếm nhiều tiền hơn một người bị bệnh tật triền miên. Với thời gian, sức khỏe, như một tài sản (assets), sẽ bị hao mòn dần, tiến đến việc cần có các dịch vụ y tế để phục hồi sức khỏe hoặc làm chậm lại tốc độ khấu hao (depreciation).<sup>1</sup>

*\* Có sức khỏe là có ham muốn hành động, một tinh thần đơn giản, một ý thức cao đẹp. (Henri Bergson)*

Trong lời kêu gọi toàn dân tập thể dục ngày 27/03/1946 Bác Hồ còn nói: "Mỗi một người dân khỏe mạnh là đất nước mạnh lên một phần, mỗi một người dân yếu ớt là đất nước yếu đi một phần..." Thực tế từ bản thân mỗi chúng ta khi ốm đau bệnh tật, lực bất tòng tâm, không thể thực hiện được những dự định, không thể làm được những công việc có hiệu quả như mong muốn, cuộc sống trì trệ, bị quan chán nản, sa sút tinh thần,... Trong gia đình chúng ta, nếu có người ốm đau bệnh tật, cả nhà lo lắng, tốn kém tiền của cho thuốc men, bệnh viện, tiêu hao thời gian cho đi lại, chăm sóc... nhiều gia đình kiệt quệ vì có người ốm đau lâu dài. Trong cơ quan, nếu có người ốm công việc sẽ bị bỏ dở, đình trệ, không giải quyết kịp thời... Trong quân đội, nếu có người ốm, sức chiến đấu sẽ giảm sút, sự phối hợp thiếu đồng bộ, chấp vá... Như vậy sức khỏe ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống gia đình và các hoạt động kinh tế, chính trị, quân sự...

Nhưng thử hỏi mỗi chúng ta đã dành bao nhiêu thời gian cho việc tìm hiểu kiên thức về sức khỏe và cần phải làm gì cho sức khỏe của chính mình một cách chủ động. Hầu hết chỉ khi có bệnh mới chữa, khi chữa cũng không triệt để. Chỉ một số ít người chăm lo sức khỏe, phòng chống bệnh tật, luyện tập thể dục thể thao một cách khoa học, bài bản, tích cực, lâu dài. Chính hiểu rõ được tầm quan trọng của sức khỏe mà Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục và chính Bác cũng nêu tấm gương của bản thân "...Tự tôi ngày nào cũng tập thể dục..." để khuyến khích mọi người cùng tập.

Ngày nay cùng với sự phát triển về kinh tế, chính trị, văn hoá,... phong trào luyện tập thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe ngày càng được chú trọng cả bề rộng lẫn chiều sâu trong các chương trình của nhà nước cũng như trong ý thức tự giác của quần chúng nhân dân, nó thực sự là nhu cầu thiết thực và đóng góp tích cực vào việc xây dựng, phát triển và bảo vệ Tổ Quốc.

Sau những giờ làm việc mệt nhọc căng thẳng, việc luyện tập thể dục thể thao thư giãn và giải trí là một nhu cầu thiết thực. Các trò chơi vận động, các hình thức biểu diễn thể dục thể thao luôn được coi là món ăn tinh thần, giúp cho cuộc sống lành mạnh và tươi vui.



**Câu 2: Mục đích và ý nghĩa của giáo dục thể chất trong trường đại học và yêu cầu đối với sinh viên**

**Yêu cầu mục đích của GDTC:**

- Trang bị những kiến thức hiểu biết về chăm sóc và nâng cao sức khỏe toàn diện
- Giới thiệu các phương pháp tập luyện giữ gìn và nâng cao thể chất sức khỏe
- Giúp sinh viên lựa chọn được phương pháp, môn tập phù hợp với điều kiện thể trạng, sức khỏe, thời gian, sở thích, hoàn cảnh kinh tế,... của mình.
- Nắm được những kỹ năng cơ bản của các môn tập đã lựa chọn để tập luyện lâu dài thành kỹ năng.
- Ứng dụng được các kiến thức và kinh nghiệm luyện tập học hỏi được vào cuộc sống hàng ngày để phát huy tác dụng hiệu quả của bài tập.
- Thông qua việc tập luyện thường xuyên lâu dài, rèn luyện ý chí, bản thân và phương pháp ứng xử trong vận động và trong cuộc sống.
- Phát triển phong trào luyện tập, thi đấu giao hữu, xây dựng tinh thần đoàn kết, tinh thần đồng đội, tính kỷ luật, xây dựng các câu lạc bộ sinh hoạt lành mạnh nâng cao thể lực, trí lực cho sinh viên.
- Giáo dục tình yêu quê hương đất nước, yêu thiên nhiên và trách nhiệmk bảo vệ môi trường trong sạch, lành mạnh thông qua các bài tập, kết hợp với du lịch, dã ngoại theo chuyên đề sức khỏe và môi trường.



*Thể chất là một trong 5 mục tiêu giáo dục con người toàn diện của xã hội ta hiện nay (đức, trí, thể, mỹ, lao), là cơ sở để tiếp nhận những mặt giáo dục còn lại.*

Giáo dục thể chất trong trường học góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe, giúp phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tâm hồn, đồng thời giáo dục thể chất trong trường học làm cho các học sinh, sinh viên năng động, hưng phấn hơn trong học tập, là giây phút giảm tải những áp lực trong học văn hoá, chuyên môn. Không nằm ngoài những mục đích trên, những sinh viên khuyết tật cũng học tập môn giáo dục thể chất này theo cách của riêng mình.

Mục đích cốt lõi của giáo dục thể chất là rèn luyện sức khỏe. Vậy nên giáo dục thể chất tốt thì sức khỏe được tăng cường, còn không tốt thì ngược lại. Đã có rất nhiều trường hợp bệnh tật, chấn thương nhờ thể dục thể thao mà sức khỏe được cải thiện. Trường hợp của em Nguyễn Thị

Yến là một điển hình. Yến mắc bệnh tim bẩm sinh và hen. Năm 2006, khi Yến trúng tuyển vào trường Đại học Ngoại giao, gia đình đã rất lo lắng cho sức khỏe của em khi phải sống xa nhà. Vào trường, điều khiến Yến băn khoăn nhất là sức khỏe không đủ để hoàn thành những nội dung của môn giáo dục thể chất, điều kiện để thi tốt nghiệp ra trường. Yến đã gửi đơn đề nghị lãnh đạo nhà trường miễn môn học này và đã được chấp nhận. Tuy nhiên chính cô giáo dạy môn bơi lội lại khuyên em nên tham gia tập luyện thể chất cùng các bạn, để phục hồi sức khỏe của mình. Yến nói: “Ngày trước, em vẫn nghĩ với những người thể trạng yếu đuối bẩm sinh như em, cần nhiều thời gian nghỉ ngơi, không nên vận động nhiều. Suy nghĩ đó không hoàn toàn đúng. Chúng em vẫn tham gia, nhưng cần luyện tập thể dục phù hợp, kết hợp với việc nghỉ ngơi hợp lý, bệnh tật sẽ được cải thiện”. Với sự hướng dẫn nhiệt tình và khoa học của cô giáo, đến nay sức khỏe của Yến đã được cải thiện đáng kể so với trước.

Hiện nay trong các trường Đại học, giáo dục thể chất có rất nhiều loại hình và đa dạng, nhằm tạo hứng thú cho sinh viên tham gia tập luyện. Hầu hết các trường đều lựa chọn những môn thể dục như: bóng bàn, cầu lông, bơi lội, bóng rổ, cầu mây... , có một vài trường do đặc thù của ngành nghề đào tạo nên có cả những môn thể chất mang tính nghệ thuật biểu diễn như aerobic, thể dục nhịp điệu, nhảy...

Thực tế cho thấy, tham gia học thể chất còn là một cách giúp người khuyết tật hòa đồng với tập thể. Thông qua những giờ thực hành, những thành viên trong lớp sẽ có nhiều thời gian hơn để giao lưu và chuyện trò với các bạn trong lớp, điều mà khó có được trong những tiết học trên lớp do quá căng thẳng và phải tập trung. “Tay em yếu, nên em được miễn thực hành môn cầu lông và bóng bàn. Mặc dù vậy, em vẫn thích chơi môn này. Các bạn cùng lớp luôn khuyến khích em hoạt động tay nhiều qua việc cầm vợt chơi bóng, để phục hồi chức năng tay” - Nguyễn Hồng Hạnh, sinh viên khoa Văn, trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn nói.

Giáo án thể chất tại các trường Đại học dành cho sinh viên như nhau, không có sự khác biệt giữa giáo án của sinh viên khuyết tật và sinh viên lành lặn. Sự khác nhau duy nhất là ở chỗ, nếu sinh viên bình thường thi cuối môn thể chất bằng thực hành thì sinh viên khuyết tật nếu có nguyện vọng sẽ được thi lý thuyết, để đáp ứng được điều kiện sức khỏe và đủ đảm bảo hoàn thành chứng chỉ giáo dục thể chất - điều kiện thi tốt nghiệp Đại học khi ra trường

Giáo dục thể chất có vai trò rất quan trọng trong việc rèn luyện học sinh về thể lực để nâng cao sức khỏe với mục tiêu "Khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc", "Khỏe để chinh phục đỉnh cao tri thức". Từ trước tới nay Giáo dục thể chất vẫn được xem là môn học phụ ở các trường phổ thông bởi nó không thuộc các môn văn hoá và không là môn thi tốt nghiệp. Sự quan tâm và đầu tư đối với Giáo dục thể chất cũng chưa đầy đủ và thiết bị phục vụ giảng dạy và tập luyện vẫn còn nhiều thiếu thốn. Hiện nay tất cả các trường học trong cả nước học sinh học môn Thể dục ngoài sân trường hoặc sân vận động. Nếu mưa là các em phải nghỉ. Mặc dù là môn phụ, đối với những học sinh có thể lực yếu hay không có năng khiếu các môn thể dục thì việc học môn Giáo dục thể chất lại là một "cơ ác mộng" vì các em phải rất vất vả để có thể vượt qua điểm trung bình khi phải thi lấy điểm cuối kỳ.



Về lý thuyết thì Giáo dục thể chất ở các trường phổ thông đều nhằm đạt cả hai mục đích trên. Nhưng thực tế với cách thức dạy môn Giáo dục thể chất như hiện nay chưa mục đích nào được thực hiện một cách đầy đủ.

### ***Phần tự chọn***

#### **Câu 2: Em hãy trình bày khái niệm và phân tích tác dụng của phương Pháp hít thở theo kinh nghiệm cổ truyền (khí công dưỡng sinh)**

Vào thế kỷ thứ 6 trước Tây lịch, trong cổ thư Đạo Đức Kinh, tác giả Lão Tử, một nhà hiền triết Trung Hoa, đã đề cập đến vai trò hơi thở trong kỹ thuật luyện khí, để giúp con người kéo dài tuổi thọ. Sử liệu Trung Hoa cũng cho thấy rằng các phương pháp luyện khí đã có nhiều tiến bộ, vào thời Xuân Thu và Chiến Quốc (770 – 221 B.C. trước Tây lịch). Sau đó, trong thời nhà Tần đến nhà Hán (221 B.C. trước Tây lịch đến 220 A.C. sau Tây lịch), một số sách dạy luyện khí công đã được biên soạn bởi nhiều vị y sư, thiển sư và đạo sĩ. Các phương pháp truyền dạy tuy có khác nhau, nhưng vẫn có chung những nguyên lý vận hành khí lực trong cơ thể.



**Khí công là gì?**

“Khí” người Trung Hoa phát âm là “Chi” hay “Qi”, “Ki” ở người Nhật Bản, “Ghee” ở người Đại Hàn và “Prana” ở người Ấn Độ. “Khí” nghĩa thông thường có liên quan đến “Không khí” hoặc “Chất Hơi”, một chất không hình, dễ di động, dễ phân tán, dễ tích tụ, tính co giãn có thể tạo nên sức ép lớn mạnh, tùy theo số lượng của nó.

“Công” do chữ “công phu”, người Trung Hoa phát âm là “Kungfu”, có nghĩa là việc làm được thực hiện trong một số lượng thời gian.

Do đó, “khí công” có thể hiểu là một tiến trình hít thở không khí, để gia tăng nguồn sinh lực của thể chất lẫn tinh thần trong con người. Trong đó, “dưỡng khí” (oxygen) được hấp thụ qua không khí, và “thán khí” (carbon dioxide) được loại trừ ra ngoài cơ thể. Đây là hai yếu tố chính yếu trong

việc gia tăng nguồn sinh lực cơ thể.

Trong võ thuật cổ truyền đông phương, khí công còn được gọi là “nội công”, một công phu tập luyện “tán tụ nội khí”, triển khai tối đa sức mạnh thể chất lẫn tinh thần, để áp dụng vào kỹ thuật chiến đấu, cũng như gia tăng sức khỏe thân tâm.

### **Lược Sử Khí Công:**

Trong ý nghĩa quân bình hơi thở, khí công được bắt nguồn từ thuở xa xưa, từ khi có sự hiện diện loài người trên quả đất này. Căn cứ vào văn hóa cổ truyền đông phương, khí công đã được áp dụng qua các phương pháp thực hành, và triết lý dẫn đạo, hầu hết, trong ba môn học: Y học, Đạo học, và Võ học.

Theo y như Hoàng Đế Nội Kinh (2697 – 2597 B.C. trước Tây Lịch), và sách Dịch Kinh (2400 B.C. trước Tây lịch), nền tảng Đông Y học được dựa trên lý thuyết nguồn khí lực, Âm Dương và Ngũ Hành để lý giải, điều trị bệnh tật và tăng cường sức khỏe con người.

Vào thời nhà Thương (1783 – 1122 B.C trước Tây lịch), người Trung Hoa đã biết dùng những dụng cụ bén nhọn bằng đá, để châm chích vào các huyệt đạo trên cơ thể, nhằm gây ảnh hưởng đến sự dẫn truyền nguồn khí lực, trong việc trị bệnh cho con người.

Vào thế kỷ thứ 6 trước Tây lịch, trong cổ thư Đạo Đức Kinh, tác giả Lão Tử, một nhà hiền triết Trung Hoa, đã đề cập đến vai trò hơi thở trong kỹ thuật luyện khí, để giúp con người kéo dài tuổi thọ. Sử liệu Trung Hoa cũng cho thấy rằng các phương pháp luyện khí đã có nhiều tiến bộ, vào thời Xuân Thu và Chiến Quốc (770 – 221 B.C. trước Tây lịch). Sau đó, trong thời nhà Tần đến nhà Hán (221 B.C. trước Tây lịch đến 220 A.C. sau Tây lịch), một số sách dạy luyện khí công đã được biên soạn bởi nhiều vị y sư, thiển sư và đạo sĩ. Các phương pháp truyền dạy tuy có khác nhau, nhưng vẫn có chung những nguyên lý vận hành khí lực trong cơ thể.

Vào thế kỷ thứ ba sau Tây lịch, nguyên lý về khí lực đã được minh chứng hiệu quả bởi y sư Hoa Đà, qua việc áp dụng kỹ thuật châm cứu, để gây nên tình trạng tê mê cho bệnh nhân, trong lúc giải phẫu. Cũng như, ông đã sáng chế những động tác tập luyện khí “Ngũ Cầm Hí”, dựa theo tính chất và động tác của 5 loại thú rừng như: Cọp, Nai, Khỉ, Gấu và Chim.

Vào năm 520 – 529 sau Tây lịch, tổ sư Bồ Đề Đạt Ma, người Ấn Độ, tại Tung Sơn Thiểu Lâm Tự, tỉnh Hồ Nam, ngài đã soạn ra sách Dịch Cân Kinh, để dạy các môn đồ phát triển nguồn khí lực, tăng cường sức khỏe trên đường tu đạo, cũng như, thân thể được cường tráng, gia tăng sức mạnh trong việc luyện võ.

Về sau, dựa vào nguyên lý khí lực này, các đệ tử Thiểu Lâm đã sáng chế thêm những bài tập khí công như: Bát Đoạn Cầm, Thiết Tuyến Nội Công Quyển, Nội Công Ngũ Hình Quyển...