

三维健身观与健身要素的构成

杨丽华¹, 林振寰²

(1. 肇庆学院 体育系, 广东 肇庆 526061; 2. 河北张家口大学 体育部, 河北 张家口 075000)

摘 要:突破以往对健身研究只局限在某一领域的局面,从更广阔的视角探讨健身;提出健身要以健康的理念为依托,树立“三维健身”的观念,把健身从身体活动定位,扩展到以人的发展为终极目标,并纳入人们健康的社会生活行为中;初步构建了包括运动、心理、生活方式在内的健身要素构成的框架,旨在推进健身理论的建设 and 深入研究,并对人们的健身活动进行原则性的指导。

关键词:健康;三维健身观;健身要素

中图分类号:G806 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)03-0044-03

Three - dimension fit - keeping viewpoint and its components

YANG Li - hua¹, LIN Zheng-han²

(1. Department of Physical Education, Zhaoqing Institute, Zhaoqing 526061, China;

2. Department of Physical Education, Zhangjiakou University, Zhangjiakou 075000, China)

Abstract:The article is a comprehensive study on fit - keeping from a border perspective than that of sport. Its theory is based on healthy ideas and three - dimension fit - keeping viewpoint. The definition of fit - keeping is expanded from body exercise to the objective of human development. Its main components includes such factors as exercise, psychology and style of living. The article aims to further the study and guide people's fit - keeping activity as well.

Key words:health; three - dimension fit - keeping viewpoint; fit - keeping components

《全民健身计划纲要》中确定的2010年奋斗目标是:“努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展,全面提高中华民族体质健康水平”。若要通过全民健身,提高中华民族的健康水平,把健身看作是增强体质、素质练习、单纯的肢体运动是远远不够的。运动不是健身的惟一要素,健身也不是运动的代名词。目前在运动、心理、社会等不同领域对健身身心都有一定的研究,但都停留在各自的领域,没有把运动、心理、社会不同学科的研究成果进行优化用于指导健身实践,更没有进一步形成完整的健身理论体系。体育学者以往对健身的研究只注重运动领域,很少从运动以外的视角研究健身,原因是缺乏健身的内涵和健身要素构成等的理论研究。如何理解健身的内涵,构成健身内容的要素有哪些等问题,是健身理论与实践的最基本问题,同时也是当前健身计划能否进一步实施,从而实现全面提高中华民族健康水平目标的关键,并且也与目前学校的“体育与健康课程”的改革和社会提倡的健康生活方式息息相关。

1 三维健康模式与健身

以工业文明为基础的现代生活方式,以其深厚的社会经

济、文化内涵和不可遏制的扩张力,把人类带入了一种新的生存空间,同时也对人类的健康观念和健身行为提出挑战。与此相适应,人们必须以一种新的、更广阔的视角来重新认识健身和健康的问题,并制定出相应的对策。

人的一切活动包括人体的健康和疾病,既受生物学规律的支配,又受心理学和社会学规律的支配。世界卫生组织宪章指出,一个人只有在躯体、心理和社会适应等诸方面都健全才是健康的人。正如现代生活方式是对农业社会生活方式超越一样,新的健康模式主张从生物学、心理学、社会学3个方面综合考虑人类的疾病和健康,这一模式的提出也是对原有的“生物学模式”的超越。这种“三维健康医学模式”可概括为:以生理机能为特征的身体健康,以精神情感为特征的心理健康和以社会生活为特征的行为健康。对于三维健康的理解,一方面强调三者有机结合,高度统一而不偏废的整体和谐,另一方面体现每一维度是在社会条件和个体需求的发展中逐渐建立形成的。

以往对健身的研究,由于在“传统的生物医学”模式的推动下,人们自觉或不自觉地把注意力放在生物性的改造和生理机能的改善上,在健身实践中只强调、注重运动或营养,以

提高改善生理机能,而忽略了心理和生活方式对健康状况的影响。在传统的生物医学模式向着“生物——心理——社会三维一体”的整体健康医学模式发展的今天,随着社会生活条件的极大改善和人们生活质量的大幅度提高,以提高人类身心素质和健康水平为己任的健身应以新的面貌被认识。因此,有必要把对以提高改善生理机能为特征,以身体运动为主要内容的单一健身模式的研究拓展到以三维健康医学模式为依托,根据不同人群发展水平的需求而予以不同层次和多要素的健身模式的系统研究的层面上来。

2 三维健身观

随着社会的进步和科学(特别是人体科学)的发展,拓宽了人们传统的健康观念,从而在主观和客观上迫使我们对其内容的认识与其相适应和协调,使得健身本身在这一过程中其内容形式也随之更加丰富多样化。这种多样化表现在不同的社会生活条件和个体需求的发展过程中,健身要素的构成从运动形式为惟一内容过渡发展到运动、心理、生活方式与行为等多种因素。同时,健身的目的也从简单单一的强健躯体发展为关注人的生存质量和考虑对人持续发展的影响的较高层面上来。

另外,人类的活动方式多种多样,满足某种需要,特别是生存、发展、享受需要,是构成人的一切行为动机的源泉。满足一种需要可能有多种活动方式,而一种活动方式可能也会满足集中需要。因此,从人类活动动机的角度看,人们对健身的需求也是多元化、多层次的,健身不应只满足人的生理、生存需要,还要满足人的发展、享受需要。要满足人的发展和享受高质量生活的需要,没有健康的心理和健康的社会生活方式是不可想象的。定位在发展身体素质和改善生理机能的健身是远远不能满足人的高层次需要的。

鉴于以上原因,我们对健身的认识不能仅停留在肢体运动的范围,或只考虑运动量和运动强度,把健身的内涵降格为身体锻炼,或把健身只理解为健身运动,甚至理解为增强体质运动,健身效果的评价尺度,视肌肉力量和身体强壮等的直接表征为标准。健身的目的是为了人的健康和发展,身体运动是我们迈向健康途径之一而不是全部。健身的要素是多内容、多层次的。它的多层次是随着人们的生存、发展、享受等需求的不断提高,从发展体力、增强生活能力到提高健康水平逐渐递进,最终形成能满足人们发展这一最高需要,它的多内容是随着人们对健康内涵的全面理解,以身体运动、心理调节、健康的生活方式为核心内容的社会生活行为。它一方面要求实践主体的全民性,使之成为人类的一种具有最广泛社会意义的活动,另一方面要求实践行为的终身性,并与人的生存、享受、发展需求为一体,使之具有与社会可持续发展相适应的持续性特征。与我们通常讲的体育的含义相比,健身注重由社会功用性目的驱动的身体开发向人的持续性发展和与社会和谐发展的方向转变,由追求单一运动为中心的对象改造向以人为本具有整体健身文化内涵和构成社会生活行为的必不可少的部分的方向转化。

因此,三维健身观的出发点是从更多的人文关怀的角度

考虑人的发展,是与现在社会可持续发展的理念相一致的,而不是仅仅满足了生理一种需要或显示体表形态的生物性和利用体能资源的功利性的欲求。在实践中,它首先以满足人的生存需要,从以提高体力为宗旨的运动开始,进而形成满足人的享受和发展的需要,以增强生活能力和提高健康水平为目的新的社会生活方式。

3 健身要素的构成

3.1 运动

作为健身要素的运动既不同于身体教育的技术,也不同于比赛的竞技性。它侧重的是提高改善生理机能和娱乐身心的效果,前者是以运动处方为基本形式,后者是以运动的愉悦心理体验为宗旨。

健身运动处方是“以增强体质、促进身心健康为主要目标,针对个体身心状况而制定的运动锻炼方案”。包括健身内容和锻炼方法的选择,运动中身体活动的负荷强度和运动频度、锻炼时间的把握以及自我医务监督等。运动处方具有很强的科学性、针对性和可操作性,它是根据运动直接刺激机体,从而引起生理机能的适应性反应,以提高改善生理机能。随着终身体育和全民健身的开展,“运动处方”被移植为“健身运动处方”,但它仍然保留着“处方”的严谨性和针对性。这样就导致在健身实践中实施运动处方,由于其整个操作过程较为复杂和科学性较强,而且具有针对个体而制定的特征,对于大多数人来说,若没有专业人士的指导和一定的设备,是不可能进行的。

另外一种是具有产生愉悦的情感体验的运动,选择具有这一功用的运动首要考虑的是由运动本身或额外带来的娱乐身心效果。尽管对运动的新参加者来讲,身体健康是重要的目的,但愉悦感是长期参加运动的主要目的。在实践者的主观上是趋向解除肌肉的紧张,缓解心理压力,释放积压的情感,但客观上也能不同程度的改善生理机能。这是通过运动引起心理情感的变化进而影响生理的改善这一途径发生作用的,因为运动健康效应的一个重要状态——专注,它是一种将注意力集中于有限的刺激范围,忘记了个人问题,没有了时间的感觉,与周围融为一体。最近的研究证实了“专注”与生活满意度、自尊和一般的健康感相关。对于大多数健身者来说,具有愉悦情感体验的运动是最普遍也是最可行的选择。

随着人们健身知识的增加和运动素养的提高以及健身机构组织的发展与完善,把具有科学性、针对性和可操作性很强的运动处方与以体验愉悦情感为特征的运动形式结合起来是最佳的健身运动方式。

3.2 心理

心理之所以作为健身的因素之一是因为近30年来行为科学和身心医学的发展,肯定了心理因素与疾病和健康的关系,心理健康和身体健康相互影响,紧密相关;近几年来医学界和心理学界都注意到环境对人的压力所产生的心理应力已成为损害健康的重要因素,心理应力是导致一些疾病产生的直接或间接原因。实际上,对心理和身体健康的关系,很

早以前就受到了人们的关注,在我国古代,就有“五情致病”和“七情六欲”之说。我国古代的养神调心之道,即养生不仅要修身,还要调心,并与修德结合,而且要动静结合,在静神的同时又必须形动,但又以劳不倦为度。这种思想是保健身心思想,体现了在养生保健中对调节心理的重视。但是现在我国在体育运动与心理这一领域的研究主要侧重于心理对运动能力的发挥和对运动技能的影响,而对健身与心理的关系没有足够的重视。

在健身实践过程中,要学会控制应激,保持良好的情绪反应,处理好紧张与压力。保持良好的情绪反应,可减少焦虑、抑郁、自杀、犯罪、离婚、意外伤害、疾病的发生,是保持身心健康的重要条件。要运用心理学的知识和方法,处理日常生活和指导社会行为,并通过各种行为方式调节改善心理状态,从而促进身体发展、健康强壮。

3.3 生活方式与行为

哲学意义上的生活方式是指社会生活者为满足生存发展需要而进行活动的总体模式并具相应特征的范畴。包括全部生活活动的形式和特征——物质生活、社会生活、政治生活、精神生活,其中精神生活居于主导。社会生活方式是指一定的生活习惯和生活模式。构成健身要素的内容之一的生活方式更多的是指社会的生活方式。

生活内容、生活领域、生活节奏的改变,都容易造成机体内外环境的改变,这种变化达到一定程度并持续一定时间,就会引起机体与外环境的失调。生活内容的丰富与贫乏、生活质量的提高与降低、生活节奏的加快与减慢,都可能给健康带来正面或负面的影响。

人是一种非常复杂的生物体,人体各个系统高度协调统一的配合,不断地与外界进行着物质交换,不断地产生物质能量,来满足人的生物性和社会性需要。反过来讲,人的生物性行为和社会性行为,对人体内各个系统功能及各种生物反应也有一定的要求。这种要求的外在表现就是不断地优化人的各种行为,因为在人们有益的社会活动中,就健身而言,其行为不都是优化的行为。各种职业病和现代文明病(现代生活方式所致)就是人的社会行为在人的健身方面出现的问题。文明病尚未有科学的界定,但它指的现象是明确的:在现代的生活条件下,因对各种消费品的无节制的或不科学的滥用而形成的疾病。它与现代生活方式的联系十分密切,或者说它是由现代生活方式培育出来的一种典型的现代疾病。现代生活方式的特征:(1)人与自然疏离——人与自然界的疏离和人与自然性的疏离,导致失去与自然界的协

调统一。(2)物质与精神失衡——伴随着物质的增长带来不健康的个性表现和人格,最终导致生理和心理的疾病。(3)生存竞争激烈化——人处于一种躁动不安的状态中。(4)感官刺激的追求——对味觉和视觉过渡的追求、对营养的片面认识使现代人的饮食结构和饮食习惯中出现了很多不利于健康的因素。

根据美国的社会病研究者 Dever 的社会诊断,表明人类生命与健康的主要威胁来自不良生活方式与行为因素,所致的疾病约占全死因的 50%。这如果在我们的健身实践中只考虑运动而没有健康的生活方式保证,健身的目的是不可能达到的。

健身活动不能长期停留在身体活动的层次上,我们不仅要追求体力的提高,还要追求生活能力的提高,追求身心健康水平的提高。在我们追求这一过程中,不仅仅涉及身体运动,还涉及到个人行为 and 情绪状态、饮食配置、作息时间以及环境卫生等等,并且这一过程的发展与人们接受教育程度和所处的社会经济发展状况以及环境因素等有着密切的关系。

提高中华民族的健康水平是全民健身计划的目标,脱离健康的内涵,谈论健身无任何意义,并且会使健身流于形式甚至走向歧途。健身应该走出身体运动的定位,拓展到社会生活方式之中。

参考文献:

- [1] 杨文轩,陈琦,李敬卿,等. 大学生健身运动处方的实用研究[J]. 体育学刊,2000,7(4):1-6.
- [2] 任建生. 中年健康运动处方[M]. 武汉:武汉出版社,2000:9-22.
- [3] 马刚. 现代生活方式与人类疾病[J]. 医学与哲学,1995(10):542-543.
- [4] 周达生. 现代生活方式与健康——社会病防治[J]. 中国全科医学杂志,2000(1):81-82.
- [5] 秋实. 健康与体育——对全民健身的哲学思考[J]. 西安体育学院学报,1996,13(9):16-19.
- [6] 杨丽华,吴忠义,卢考纯. 论体育健身理论的心理科学基础[J]. 体育学刊,2000,7(2):21-22.

[编辑:邓星华]