

## 試論健身與健美相結合之規律

### The discussion of the regularity of combining fitness with bodybuilding

張永軍副教授

中國山東淄博師範專科學院體育系

Zhong Yongjun

Zibo Teacher's College, CHINA



#### 摘要

健美運動是所有體育運動項目中與全民健身運動“血緣”關係最近的運動項目，在全民健身計劃第一期工程進入第二階段“形成崇尚健身、參與健身的社會環境和社會風氣”的時刻，探討全民健身運動與健美運動相結合的規律，對於提高國人健身、健美意識有積極的作用。

#### Abstract

Body building is the sports event that has the closest connection with the sports of fitness for all in all physical sports events. At the moment that the First Project of the National Health Plan develops into the second stage - forming a social environment as well as a social atmosphere of fitness - living and participating in fitness - building -, discussing the regularity of combining the sports of fitness for all with body building has an active role in increasing people's consciousness of fitness and body building.

從歷史的演進看，健身運動包含孕育了健美運動，健美運動的普及又促進了健身運動的發展，兩者都是為了增強人們的體質，提高健康水平和審美情趣，從而達到延年益壽之目的。由此，健身運動與健美運動的有機結合，在改善國民體質、重鑄我們中華民族的光輝形象方面，取得了許多有目共睹的成績。特別是近年我國健美運動員在國際賽場上的精彩表演，令許多對中國人有體質不佳印象的外國人刮目相看，中華民族的體質也同我國綜合國力的提高一樣，在國際上越來越受人們的普遍關注。但是，也無庸諱言，就目前我國全民健身運動和健美運動的協調發展和相結合方面，仍存在著許多不盡人意的地方。為了進一步加強全民健身運動和健美運動相結合，有必要從理論上來探討一下這兩者相結合的若干規律問題。

“人類的使命在於自強不息的追求完美。(范藻、趙祖達 1994)”而完成這一歷史使命的載體即人類健康健美的體格。健康的身體要靠不懈的適宜運動造就，而健美的體格更要通過動作練習，使各部肌肉發達均稱，同時反過來又促進身體健康。因此說，健身與健美之間存在著唇齒相依、皮毛與共的密切關係。雖然有些體育運動項目，如田徑、球類、體操、武術等都能增強人的力量、速度、耐力、起到健身作用，但與健美運動比起來，它就顯得“單薄力弱”了。因為健美運動在增強人的體質、提高人的素質和培養美的人體上，較其它運動項目更具有科學性、針對性和系統性的特點。

健身的目的是為了健康。而對健美的解釋，在〈現代漢語詞典〉中也是：“健美，健康而優美。”健康，即人體各器官系統發育良好，功能正常，體質健壯，精力充沛並具有良好勞動效能的狀態。優美，即以和諧、協調、均衡、統一、一致為特徵的對象，從而使感官產生愉悅性的美(范藻、趙祖達 1994)。從健康的角度出發，健身是健美的首要前提，健美是健身的高級形態；離開健身，健美是空洞的，抽象的，沒有生命力的；反之，如果不談健美，健身又顯得蒼白、乏力。因此兩者之間你中有我，我中有你，相輔相成，須臾不可分離。無論是健身還是健美，都是以動作練習為手段，以康、健、美為目的的一種創造健壯而美麗的人體運動。離開了動作練習，健身無異於幻想中的海市蜃樓；離開了人類本身，健美又無異於面壁虛構；如果離開了審美因素，無論是健身還是健美均無異於朽木一段。

由此可見，健身與健美相互依存、相互促進，健身運動的普及開展可為健美運動提供雄厚的群眾基礎，而健美運動技術水平的提高，又可促進健身運動的更廣泛開展，這樣形成一種規律。這一規律即健身與健美相結合的基礎。

#### 二. 整體律

健身運動與健美運動之間相互依存和相互促進的關係只有當兩者相結合成整體時才能體現出來。所謂相結合

是指健身運動達到一定水平以後，勢必向更高的層次追求，向體型健美的方向發展，而要想健美形體，必須有健康的身體。因此，健美運動又依靠健身運動做基礎，兩者通過結合點形成一個有機整體，使健身運動發揮其提高身體素質、促進健康水平之功效，為健美運動奠定良好基礎。只有通過相結合，將健美運動揉入健身運動之中，健美運動才能發揮作用，成為真正的健身運動的高級形態。但是，在目前我國推行的全民健身計劃之中，健美運動尚未被列入重點發展項目，這在一定程度上為健身與健美的相結合設置了障礙。從項目的性質上分析，健美運動作用於健身是最貼切、最有針對性和實效性的，而健身運動達到一定水平後的發展趨勢，也必將向追求體格健壯、形體健美的方向發展，因而雙方的密切配合、互相尊重、理解和支持，形成默契，並通過一定的法規和契約予以規範和約束，是達成共識形成結合點的關鍵。在確定結合點時，既要有明確的針對性，針對健美運動是通過鍛鍊來使人體“按照美的規律來造型”的特點，使人具有發達、飽滿、均稱的肌肉，健壯的膚色和優美的形體，又要考慮在地球上大約已經生活了一千四百萬年的人，在這緩慢悠長的歲月中，人類每時每刻無不與天斗、與地斗、繁衍滋生，不斷地向著肢體強健、容貌妍麗、富有靈性、智慧發達的人前進，離開了向人的目標的運動，離開了勞動，人類將永遠處於類人猿的可悲境地。正是在這個意義上，法國思想家伏爾泰的至理名言“生命在於運動”和毛主席提出的“發展體育運動，增強人民體質”才具有了切實的含義。只有這樣，充分的認識兩者的特點，健身和健美才能密切結合，形成良性循環，相結合也才能有效、持久，而要做到這一點，必須經過健身運動和健美運動雙方的共同努力和精誠合作。為此，“必須有一定的運行體制和機制做保證，使雙方都能產生加強相結合內在動力和壓力，形成共同的利害關係，使得雙方通過相結合都能共同得益。”(蔡俊五 1996)

### 三. 前提律

就相結合而言，健美運動與健身運動之間的關係，前者是前提，後者是主導。說健美運動是相結合的前提，是因為只有擁有一支有一定數量和質量的健美運動員、教練員和科技工作人員龐大的健美運動隊伍，才能在全國各地、各部門現身說教，以健美的形體吸引、鼓勵、刺激人們的健美欲望；只有當廣大民眾通過實踐體驗到健美訓練為生活、事業帶來好處時，他們才會心甘情願來賣你的賬，和你結合。沒有這一前提，相結合只是無米之炊，只能是一句空話。因此相結合的前提是大力開展健美運動。而要在全國普及健美運動，必須首先掌握它的下列特徵：

首先，健美運動是一項新興年輕運動項目。說它年輕，是因為該項目是在19世紀末由德國人歐琴·山道(EUGEN.SANDOW)創立。本世紀40年代加拿大人魏德爾兄弟又創建了世界健美聯合會。同期，在40年代，伴隨著西洋的堅船利炮，健美運動也踏上了中國這片具有五千年

傳統文化的東方寶地。但它真正在我國的普及發展，還是近十幾年的事情。因而它十分年輕。就世界健美運動的發展而言，充其量也不過是近百年的事情。由於年輕，其宣傳力度和普及程度都遠遠跟不上時代的發展，致使本應是健身運動高級形態的健美運動在全國推行的全民健身運動中非但起不到先導作用，起不到提高帶動普及的作用，有時連該項目自身的發展都有相當困難，甚至到了反過來健身運動促進健美運動發展的地步。在現實生活中，健美運動和健身運動之間，根本形不成因果對應關係，有時甚至到了風馬牛不相及的地步。

其次，健美運動是一種以動作練習為手段，以美為目的一種創造健壯而美麗的人體運動。它所追求的是被稱為塑造健美體型的藝術大師——均稱凸突的肌肉和符合比例的形體。要造就這樣一副形體，除具備必要的先天條件外，往往還要經過6-8年時間的苦練。以我國到目前為止在世界健美比賽中成績最好的運動員王力勁為例，他從1986年在山東省比賽中上場一試身手，到1992年在全國健美冠軍賽中獲得全場冠軍，歷經了6年之久。再如淄博的于建國從1986年開始參加健美訓練，到1994年首次獲得85公斤級冠軍，長達8年之久。在這6-8年的時間內，運動員的營養、訓練、參賽等一切費用，全是自理。健美界有一句俗話叫“吃肉、練肉、看肉”話雖粗，但理切中。試想一個以月薪維持生活的工人，如果沒相當堅定的信念和執著的追求，是很難堅持下來的。近幾年來，雖然我國綜合國力增強，但工薪階層要維持一個國家級健美運動員的營養在目前還有一定困難的。因此說，一定的經濟基礎是搞好健美運動的前提。

健美運動的第三個特徵是競賽制度在一定程度上制約著我國健美運動的發展。從1983年上海發起第一次健美比賽起，其比賽就一直是自籌資金，但在87年以前，承辦單位和運動員基本上在參賽費問題上很少破費，故此運動員也較多。如86年的比賽有40多個單位的258名運動員參賽，當時著實紅火了一陣，但後來，“健美委員會在競賽制度上作了修改，要求承辦單位接比賽要上繳幾萬甚至十幾萬經費，運動隊、運動員也要交參賽費。這在一定程度上就制約了健美運動的發展，為健美運動的開展設置了障礙”。(婁琢玉 1994) 因為所有參賽隊員都是一切自理，何處來錢交參賽費？退一步講，如果收點錢為推動健美運動的發展也未嘗不可，但如為錢而搞比賽，勢必壓抑運動員的積極性。這從近幾年地方承辦比賽的積極性下降可窺見一斑。

總之，競賽制度必須符合實際情況，應該成為提高我國健美運動水平的催化劑。本著這個宗旨，應該將著眼點放在通過比賽提高運動水平，推動一個地區乃至全國的健美運動發展，進而與健身運動有機結合，使之形成一種社會轟動效應，吸引更多的人由健身向健美方向發展，這才是正理。

從健美運動的上述特徵中，可以得出以下三點結論：一是健美運動在我國剛剛展開，其作用於全民健身的指導效果遠遠趕不上時上對該項目的要求，因此對於健美運動在近幾年內帶動全民健身運動發展的期望值不可過高。二是要進一步理順健美運動與全民健身的關係，加大宣傳力度，給為數不多的健美運動員和健美愛好者創造條件，提高人們對健美運動的認識程度，並給予一定的政策支持。三是要利用好競賽這根指揮棒。健美運動從發起到現在都是自籌資金，搞訓練、比賽，有關方面應想方設法扶持，而不是人為的設置障礙。如果按照現在承辦比賽交巨額的路走下去，我國的健美運動不用說與全民健身運動接軌，帶動健身運動的發展，恐怕連自身的保留和維持都很困難，只會路子越來越窄，參與者越來越少。目前，健美運動的困境已露端倪，如果再得不到政策的有利保證，最後的結局不堪設想。這一嚴峻現實和健美運動是健身運動的高級形態以及我國全民健身計劃隨著向縱深的發展對健美運動的殷切需求都是極不相稱的。因此，建議國家體委採取措施，圍繞鼓勵群眾籌辦健美運動的積極性、鼓勵健美與健身運動的結合等方面制定有關文件，加速健美運動的普及發展。

#### 四. 主導律

各級體委是健美運動與全民健身運動相結合的主導。這是因為體委是我們國家體育運動開展的具體職能部門，國家或省、市體育運動開展的優劣與體委的工作密切相關，具體到健美運動與全民健身運動的相結合這一點上，關鍵在體委。由於健美運動不是全運會項目，又不像全民健身運動那樣有國務院文件，故而十幾年來一直處於群眾自發狀態。各地體委是知道有健美運動，但無任何投資。

如果光這樣也行，群眾的熱情還是高的，但後來的承辦交費在一定程度上制約了健美運動的發展，同時也影響了下邊。有的省辦健美比賽已經要求地市交承辦費了。這樣就形成了惡性循環，國家向省要，省向市要，市向區縣要，最後還是落到企業和運動員頭上。在目前下崗職工如此眾多的情況下，如果說大家投點錢進行健身還許行，如果無謂投資，恐怕就難了。鑒於這種狀況，如果體委發揮主導作用，將健美運動納入正式比賽渠道，進行適當投資（不投別要也行）相信在不遠的將來，健美運動與健身運動的默契結合將是有的。

健美運動在增強人的體質、提高健康水平、健壯體格、美化形體方面是直接、最科學、最有針對性和系統性的，從整個體育運動作用於健身的角度分析，健美運動和健身運動是“血緣”關係最近的兩個項目。因此說，健美運動與健身運動的相結合應該是順理成章的。但是鑒於目前健美運動與健身運動“各自為政 互不干涉”的發展狀況，無論從哪個角度講，對於兩個項目的發展都十分不利，直接影響到整個國民體質的迅速提高，應該引起有關決策部門的關注。

#### 參考文獻

- 范藻、趙祖達 (1994) 人體美鑒賞。華夏出版社
- 蔡俊五 (1996) 對體育科學與運動訓練相結合若干規律的探討。全國體委系統領導幹部論文集
- 婁琢玉 (1994) 對健美運動的發展前景展望。健與美