

现代职业女性健身意识及发展前景分析

作者：中国石油大学 吕娜 王泽刚

[摘要] 现代职业女性受生理和心理及传统观念的影响, 健身意识比较淡薄, 加上现代职业女性工作、家务比较繁忙, 健身时间少, 经济不富裕等原因使女性健身参与不强。现代社会应注重女性健身意识的培养, 正确的健身意识有助于女性养成良好的健身习惯, 从而为自己的生活、工作奠定一个良好的“物质”基础。

[关键词] 现代; 职业女性; 健身意识

女性意识一方面源于女性特有的生理和心理机制, 在体验与感受外部世界时有着自己独特的方式和角度, 这实际上是一种性别意识, 这时它更多地属于自然属性的范畴。另一方面, 女性意识又与人类社会的发展有着不可分割的关系, 不同的社会历史阶段决定着女性意识发展的不同层次和历史内容。中国女性意识的开始觉醒, 除生根于新的生产方式的基础之上外, 还有着国际的背景, 即是在国际女权主义影响下开始的。

随着全民健身计划的深入开展, 一个崇尚健身, 参与健身的社会环境与社会风气正在逐步形成。然而, 由于受历史环境与人们思想观念的影响, 现代职业女性参加健身锻炼没有受到应有的重视, 她们的健康状况令人堪忧。

一、女性生理的特点与传统观念对女性健身的约束和制约

1、生理特点及历史原因

众所周知, 女性在体重、身高、肌肉力量等方面均差于男性, 这是先天因素。此外女性还因社会和历史原因造成的社会地位与男性不平等。从母系社会解体到解放前, 几乎都是男性的本位社会, 女性处于受支配和奴役的地位。中国妇女彻底解放是从新中国成立之后开始的。宪法保障了妇女在政治、经济、文化和家庭生活等诸多方面均享有与男性平等的权利, 也同样保障了妇女参与体育锻炼权利。但是这并不意味着女性在实际意义上同男性保持平等。

2、社会分工原因

由于受传统的封建意识的影响, 加之社会在分工、就业等方面的不同, 造成女性在政治地位、经济收入、受教育的机会及闲暇时间均不能与男性平等, 繁重的家务劳动基本上都落在了妇女身上。“母亲”的角色就意味着生儿育女。“妻子”的角色就意味着服侍丈夫, 操持家务。传统的观念认为妇女要以家庭为主, 而现代社会又要求女子在社会中能独挡一面, 这更加重了女性的身心压力。所以, 传统观念与历史原因, 制约了女性健身意识发展。

二、现代职业女性的健身意识现状分析

1、现状

职业女性是一个复合概念, 它是以从事各级各类教育、科研, 技术工作的女知识分子为主体, 其中, 中青年女性占绝大部分, 这一部分人群的特点是文化素质高, 对新生事物接受快, 并且对美的要求与欣赏的层次也相对较高, 注重自身的形象与仪表。同时也存在着对体育投资比重不大, 参加锻炼的人数还不普遍的现状。分析其原因发现, 青年女知识分子由于自身年轻优势, 加之学习、美容、娱乐方面投资比例相对较大, 对健康的投资意识较为薄弱。而中年知识女性身负事业、家庭两大重任, 业余时间几乎都被教学科研活动和家务劳动所充斥, 既要为职称晋升而奋斗, 又要顾及下一代教育, 无论精力与财务都无法过多考虑健康投资。反而是离退休的老年知识女性, 由于可支配的自由时间大大增加及年龄所带来的各种疾病, 使她们强烈感到健康的重要。在知识女性阶层中, 只有这一部分人群是最注重健身锻炼的。



2、影响现代职业女性健身锻炼的因素

在实现生活当中,真正长期坚持健身的青年女性不多。经过调查,主要原因如下:学习压力大,工作忙,家庭负担重占 48.4%;经济困难占 27.2%;没有合适的健身场所占 10.3%;不懂健身方法占 7.0%;身体好不需要健身占 5.0%;不知道该不该健身占 2.1%;这里的主观因素有:缺乏兴趣,身体好没必要再锻炼(观念问题),没病但身体较弱、不宜参加健身运动等。客观因素有:缺少时间、缺少场地、缺少精力、缺乏经费、不懂且不了解健身方法等。总之,健身意识、观念的转变需要社会上的大力宣传来逐渐改变,但物质生活水平较低,闲时间较少,是制约青年女性健身的最根本原因,同时也是影响她们体育观念转变的重要因素。

三、青年女性体育健身投入分析

随着我国国民收入的迅速提高、物质生活的不断丰富和思想观念的不断改变,我国居民对精神享受的投入有了提高。特别是现代有主见、有经济自主权的青年女性,从饮食到穿着,从居室到娱乐,从工作到消遣,从感性到理性都有了质的转变。

1、对个人体育投入

近几年,青年女性个人体育消费水平不断上升。其原因,一是认识到健身的重要性,对运动真正感兴趣;二是有较高的经济收入的女性主动投入高消费的健身场所;三是认识到形象的重要,为减肥、体形而投入;四是自身内涵的提高,对体育的欣赏力增强;五是健身环境较好,有优秀的教练指导;六是家庭条件好,居室空间大,购置了先进的家庭健身设施;七是朋友、同事间的相互影响。

2、对家庭体育投入

用于购买体育服装、鞋袜占 18.6%;用于购买家庭健身器材的占 12.0%;用于购买体育期刊、书报或观看各种现场体育比赛、表演、展览等体育精神投入占 5.0%。其他女性基本以不消费体育投入如通过电视观看体育节目、体育比赛等为主。以上对体育的投入,从个人到家庭都与经济收入紧密相关,这与对体育的兴趣和社会环境紧密相联。一些先富裕起来的个人和家庭已开始注重改善生活方式,但多数的女性体育消费支出还处在较低水平。

以上对体育的投入,从个人到家庭都与经济收入紧密相关,也与对体育的兴趣和社会环境紧密相联。一些先富裕起来的个人和家庭已开始注重改善生活方式,但多数的女性体育消费支出还处在较低水平。

四、现代知识女性健身锻炼的发展前景

现代知识女性参加健身锻炼的潜力很大。一是科技的进步使人们从繁重的家务劳动中解脱出来,业余时间增多,加之计划生育政策的实施使哺育孩子的时间大为减少和经济条件改善,为职业女性参加健身操锻炼提供了必要的保证。二是知识女性所从事的工作多为脑力劳动或轻体力劳动,伏案工作较多,体力消耗少,长年工作造成肩、颈、腰背疾患的职业病人数增多。据最新统计,近年来乳腺癌发病率不断上升,患者的年龄趋向年轻化。通过锻炼可以解决体力收支平衡问题,并对许多慢性疾病有良好的辅助治疗作用。新英格兰医学杂志公布的一份研究报告指出:每周运动 4 小时可以减少 37% 的乳腺癌发病率,45 岁以内的妇女可减少 62% 的发病率。三是经济的发展使国家更加富强使人们更加富裕,公共设施将更加完善,全民健身场所将更加齐全,人们用于健身的费用将会增多,为女性健身提供物质保障。

五、结论

现代社会应注重女性健身意识的培养,正确的健身意识有助于女性养成良好的健身习惯,从而为自己的生活、工作奠定一个良好的“物质”基础。当代中国女性在竞技场上的成就震撼了整个世界,在这一点上中国男性只能望尘莫及。而大众体育,女性却在对体育的兴趣、态度、擅长、参与程度与关心程度等方面均不及男性。女性青、少年时期由于受学校体育教学形式单调、教学方法古板的因素影响,往往是在被动的状态下进行体育活动,无法树立正确的体育健身意识,因此也就无法使自己的身心得到均衡发展。进入社会以后,大多女性又在就业、分



工等方面受到限制,身体锻炼又无暇问津。随着年龄的增长,生儿育女和繁重的家务负担接踵而来,同时还要顺应现代社会的工作节奏,这一切都使妇女的身心受到了不同程度的损害。所以培养女性的健身意识刻不容缓。

总之,只有不断培养正确的妇女健身意识,才能养成良好的健身习惯,才能有效地达到健身、健心的目的,才能使全民健身计划得以实施,才能增强国民素质,使我们的民族真正得到振兴。

[参考文献]

[1]于春玲,张伟.论现代妇女健身意识的培养兰州大学学报[J](社会科学版).2001

[2]陈捷.女性意识的觉醒与中国近现代女性文学的崛起[J].重庆社会科学,2007

