

论体力活动与学校体育

连克杰

(河北师范大学 体育学院, 河北 石家庄 050016)

摘 要:深入探讨了体力活动的定义、理论意义, 体力活动在学校体育中的理论地位以及体力活动的相关知识和技能对学生体育实践的意义, 以引起学校体育工作者对这一概念的重视。

关键词:体力活动; 学校体育; 身体运动

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2003)05-0078-02

Discussion on physical activity and school physical education

LIAN Ke-jie

(College of Physical Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050016, China)

Abstract: In order to clearly understand the concept and importance of physical activity, this paper deeply studied the definition of physical activity, and discussed the role in exercise and sport science, how important it is in school physical education, and the significance of applying the basic knowledge and skills of physical activity in students' future jobs.

Key words: physical activity; school physical education; human body movement

当前学校体育进行了很大的变革, 其主旨是“健康第一”, 并且面向全体学生, 即每一个人都接受体育, 从而在离校后仍能运用所学知识和技能在生活和工作中解决所遇到的问题, 特别是中、小学的体育课改名为体育与健康课后, 更强调了以上目标。然而, 在我国现行的各类体育课程内容对体力活动这一最基本和最基础的概念阐述不清, 对其相关内容进行设计的课程也不够充分。本文结合国内外对体力活动这一概念的最新研究进展, 进一步对以上问题加以论述, 使学校体育工作者在认识 and 方向上得以明晰和统一, 更好地适应当代学校体育教学活动。

1 体力活动的定义

正常人每天都进行体力活动, 比如早晨起床穿衣、吃饭, 来往于生活和学习、工作地之间等等。因此, 体力活动在我们生活、工作或学习中是最重要的前提之一和组成部分。然而何谓体力活动? 对这一概念如果一般化理解也很容易, 但是要为后续的、科学的体育研究和教育实践提供基础, 这一概念必须要进行较严格的定义。

本文的体力活动是从英文“physical activity”而来, 有关 physical activity 的讨论也均是体力活动的相关问题。

目前对体力活动的理解有两个极端, 一是过于狭窄, 而另一个是过于宽泛。一方面, 将体力活动理解为骨骼肌收缩产生的身体活动, 并伴有大量的能量消耗^[1], 这一定义被较

为广泛地引用。当前大量的体育科研和教育实践多是以这类身体活动为主要内容, 这很容易让人理解为体力活动就是较为剧烈的体育运动或体力劳动, 甚至有时也会误以为体力活动就是体育运动。但是在实践中, 由于人们已经认识到运动的生活方式 (active lifestyle) 对身体健康具有积极意义, 所以体育科学不再局限于体育运动, 而已将视角扩展到人体运动的最基本形式——由骨骼肌收缩产生的身体或肢体的位移。因此, 如果进一步仔细思考, 前述定义就很局限, 关键在于“伴有大量的能量消耗”, 这就排除了大量的极有意义的由骨骼肌收缩产生的但能量消耗不是很大的活动, 如打保龄球、一个人单独的投篮、书写(手的动作)、散步, 甚至从坐着的椅子上站起来等等, 均是体力活动的范畴。另一方面, 则是将体力活动无限扩大, 认为所有的身体活动 (human body movement), 包括有意识的和无意识的活动都是体力活动, 即将体力活动等同于身体活动, 显然不妥。身体活动的范畴包括了无意识的眨眼、体检时的髌腱反射、打嗝、吞咽和胃肠蠕动等等。因此, 在英文中就形成了 physical activity 以区别于 human movement, 在中文定义中, 也应对体力活动和身体活动这两个词加以学术上的区别。在我国, 多数学者也常用体力活动来对应英文的 physical activity^[2,3]。

由此可以看出, 体力活动应是有意识的、有目的的、由骨骼肌收缩产生的身体活动, 具有较强的主观性和方向性^[4]。按这一定义, 可以包括多数的有意义的身体活动, 尤其是那

些没有大量能量消耗的骨骼肌收缩产生的身体活动,另外也排除了由非骨骼肌导致的或无意识的身体活动。这一定义为我们提供了非常广泛的应用基础,比如学校体育工作者对学生的基本运动形式(如跑、跳、投、抓等)的教学活动,艺术工作者的表达性体力活动——舞蹈,康复工作者的康复计划的实施等等,均可以体力活动为出发点。

2 闲暇的和非闲暇的体力活动

体力活动具有闲暇和非闲暇之分。非闲暇的体力活动又多指在工作中的体力活动,闲暇的体力活动则多是体育运动和娱乐活动等^[5]。社会学家多将需要较多体力活动的工作称为体力劳动,反之,将需要较少体力活动的工作称为脑力劳动。有意思的是,体力劳动者在工作的同时得到了一个健康的回报,他们较少患有由于不运动而发生的疾病(如高血压、冠心病、肥胖和糖尿病等)。在我国随着科学技术的进步和发展,体力劳动的比重逐渐下降,同时脑力劳动的比重逐渐上升,脑力劳动者由于体力活动的降低而患高血压、冠心病、肥胖和糖尿病等疾病的危险也随之上升。由此,很容易得出这样一个结论:在无过度疲劳的情况下,体力劳动对健康有益;同时,脑力劳动者为了预防由于体力活动不足而引起的疾病的发生,应在闲暇时间里进行额外的体力活动补充,甚至还需要花钱、消费。

3 体育运动

在我国体育运动包括体育锻炼和竞技运动两个范畴,体育锻炼的理论体系应为学校体育的核心内容。一个完整的体育运动其基本内容应包括频率、强度、时间和类型^[6],体育锻炼是以体质和健康为出发点,为了增强或维持体质而进行的,一般需维持一定的锻炼时期,并具有极强的体质增强特异性。竞技运动是以提高竞技水平,在各类赛事上取得名次为目的,其过程是以超量恢复为原理而进行的训练,主要内容是各类运动项目。竞技运动对促进健康的作用有限且无特异性,在学校体育的教学活动中尚存有争议。但由于这类运动可以在很大程度上提高学生的运动兴趣,对形成运动性生活习惯具有积极意义。

人类在体育过程中历史性地将体育运动作为其核心内容,也正因为体育运动的特殊作用,在我国经常性地被引用而较为忽略了它的本质,即体育运动是体力活动的一种特殊形式,其特征为有计划、经过设计和经常重复^[7]。

4 体力活动概念在体育教育中的理论意义

我们可能受过这样的体育熏陶,即体育运动是高雅、有趣和有益于健康的,而体力劳动则不然。即使最近也有学者在媒体上传播这一观念(当然是鼓励人们多参加体育运动),相信具有这一观念的体育工作者可能不在少数,经常举的例子就是打高尔夫球与抡锄刨地的比较,结论当然是打高尔夫球高雅有趣,而抡锄刨地则低贱乏味等等。事实上,两者的区别仅在于前者可能有趣,具有主动性,需花钱;后者较为被

动,能创造价值;而剩下的就是更多的共性,即它们的本质都是体力活动,都对健康有益,而且体力劳动不一定没有趣,即大同小异。由此还可以列举一对运动项目和体力劳动的例子,即举重运动和搬运工作,这两者之间的高雅、低贱区别太小了,以致于没有人拿这一运动项目和体力劳动做比较而鼓励人们参加体育运动。但是正因为两者的区别不大,人们倒愿意观看举重比赛,为举重冠军喝彩,原因是其引申的意义在于举重冠军在生存竞争上占有更强的优势,比如在搬运工作中可能是一个好手。可以看出,体育运动是体力活动的一种特殊形式,同样的,体力劳动也是体力活动的一种形式,从体力活动的概念出发,两者在本质上是相同的。

还有一种现象,在体育实践中,学生们学会了长跑、游泳、跳绳、骑自行车等多种运动项目,但是他们可能得到一个结论:这些运动有在陆地上进行的,有在水中进行的,有用器械的,这些运动种类上是一些各不相同的运动。然而,如果运用体力活动的相关知识对以上运动项目加以分析,(如果各项目都持续运动5 min以上,即在最大吸氧量的80%以下进行时),它们就可以统一为同一类运动,一种非常有益的体力活动,即有氧运动。具有这一知识后,学生们今后可以根据自己的兴趣爱好、条件和环境选择其中的任何一种,而都可以达到相同的锻炼目的——增强心血管系统功能。

学校体育教育不应仅局限于体育运动的教育,除了向学生们教授体育运动的技能和知识外,更应教授体力活动这一更基础的概念以及与其相关的知识和技能,使每位学生在离开学校后的生活和工作中受益,无论他们将来是医学、军事或太空研究人员、工程师,还是建筑工人、搬运工人、邮递员、厨师或办公室秘书等,均能运用以体力活动为基础的知识和技能,更好地解决所遇到的体力问题,这也应该是学校体育教育的最终目标。

参考文献:

- [1] U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the Surgeon General [D]. Atlanta, GA, 1996.
- [2] 许豪文. 运动生物化学概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [3] 陈柏龄. 女性体力活动水平和骨矿物质含量及骨代谢关系的研究[J]. 中国运动医学杂志, 2002, 21(6): 579 - 582.
- [4] Newell K M. Physical activity, knowledge types, and degree programs[J]. Quest, 1996(42): 243 - 268.
- [5] Bouchard C. Exercise, Fitness, and Health: a Consensus of Current Knowledge[M]. Champaign: Human Kinetics, 1990.
- [6] Nieman D C. Exercise, infection and immunity[J]. Int J Sports Med, 1994 (15): 131 - 141.
- [7] Blair S M. Physical fitness and all - courses mortality: A prospective study of healthy men and women[J]. JAMA, 1989, 262: 2395 - 2401.