

·体育人文社会学·

“体力”范畴的起源、流变及影响因素

蒋德龙

(衡阳师范学院 体育系, 湖南 衡阳 421008)

摘要: “体力”范畴起源于人们对手执生产工具“耒”进行生产生活实践的一种过程性的动态的描述。“体力”在人们的思想意识和实际行动上, 经历着重视——不重视——重视这样的意义流变过程, 目前处于回归的重视阶段。“体力”范畴的本质理解为: 一是与“智力”(久坐不动)相对存在的范畴; 二是有一个针对的对象——自身或者外界, 而且不同时期针对的对象有偏向; 三是描述、解释和预测身体运动时外在的动态表现——意味着行动; 四是军事学、社会医学、建筑学、健康体质学等学科的交叉研究范畴; 五是有两个研究方向, 向外和向内。影响“体力”范畴流变的因素有政治、军事、文化、科技因素, 特别是科技因素。

关键词: 体育人类学; 体力范畴; 身体素质

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)05-0012-05

The origin, transition and affecting factors of the category of “physical strength”

JIANG De-long

(Department of Physical Education, Hengyang Normal University, Hengyang 421008, China)

Abstract: The category of “physical strength” originated from people’s procedural dynamic description about doing producing and living practice by holding a production tool called “Lei” (an ancient plough) by hand. In people’s ideology and actual action, “physical strength” has gone through such a negation of negation process of transition as being valued – being not valued – being valued. Currently “physical strength” is at a stage of being valued again. The essence of the category of “physical strength” is understood as follows: 1) it is a category existing relatively with “intelligence” (sedentary); 2) it has a targeted object – oneself or the outside world, and the targeted object varies in different periods; 3) it describes, explains and predicts the external dynamic performance (i.e. action) of the body as it moves; 4) it is a category of cross research of such disciplines as military science, social medicine, architecture and health science; 5) it has two research directions, one of which is outward, the other is inward. Factors that affect the transition of the category of “physical strength” include political, military, cultural and technological factors, especially technological factors.

Key words: sports anthropology; the category of physical strength; physical quality

在亚里士多德看来, 范畴就是如何“述谓”事物的问题。范畴不仅是人类通过对客观世界进行分类所获得的各种范畴标记的意义, 而且也是人类认知和思考的根本方式^[1]。范畴的本质理论对认识事物有宏观和高层次的把握。站在范畴高度来研究健康体质的言论, 从体质研究会成立^[2], 到健康体质学^[3]提出, 仅就“体质”范畴的5个成员说法, 说明健康体质研究的高度是有待提升。

从范畴理论上来说, 近年来健康体质研究中, “体力”范畴使用频率非常高, 出现了众多子范畴。也就是说, 学者赋予了“体力”范畴重要的意义, 用“体力”范畴来认知和思考健康体质的本质。但是部分学者对“体力”的认识模糊, 或者与“体质”等同, 或者与“体能”等同。而且“体力”对译英文也很不统一, 有“physical”、“physical strength”、“physical power”、“physical force”等。本研究以范畴理论为基础, 从众

收稿日期: 2014-02-21

基金项目: 教育部人文社会科学研究青年基金课题(13YJC890019)。

作者简介: 蒋德龙(1974-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 体育学术史。E-mail: jdl741124@126.com

多的资料中对“体力”范畴的起源、流变及影响因素进行梳理,试图还原其本来真面貌,进而对澄清与“体质”、“体能”之间的关系提供参考。

1 “体力”范畴的起源

骨刻文和甲骨文中,“力”是象形兼会意字,象“耒”形。“力”表明“耒”这个工具正在工作。“力”的本义即正在使用工具^[1]。因为用耒耕作须有力,引申义:体力、力气——就是说有人正在用力使用工具劳作^[5]。因为,造字起于对事物的描摹(如“力”为农具之形立。“气力”之“力”为无形可象、无事可指之类,则由相关联之器物之形而引申或借用之^[6]),可以推断,“体力”范畴起源于人们对手执劳动工具“耒”进行生产生活实践的一种过程性的动态的描述。

原始社会时期由于生产力极其低下,体力就是主要的生产工具。如为获取猎物,逃避猛虎、狮子的追逐,原始人要有一定的弹跳力、爆发力和速度。也正是在这样的恶劣环境中,原始人特别崇拜体力彪悍的猛虎、狮子、野牛,于是“贪婪地大吃老虎、公牛、雄鹿、野猪的肉——他们相信,经常吃这些动物的肉就能增强自己的体力、胆量和勇气”(列维·布留尔《原始思维》:第287-288页),还要“使用虎的皮、爪和牙齿或是野牛的皮和角来装饰自己,来暗示自己的灵巧和有力”^[7]。农业社会时期,“体力”在生产生活中占有重要地位。可能到了奴隶社会和封建社会时期,由于特殊阶层的出现,“体力”开始不受推崇。比如儒家说“劳心者治人,劳力者治于人”。也就是说重文轻武,于是清朝末年国人有“东亚病夫”的称号。

2 “体力”范畴的意义流变

2.1 “体力”范畴备受重视

“体力”范畴备受重视是指其理论认识 and 实际活动上具有特别的意义。清朝末年,因落后挨打,而少还手之力的国人,从严复开始(1895年),醒悟到必须“鼓民力”:发展人民的“血气体力”或“手足体力”——国家才能够强大起来^[8]。“鼓民力”是严复对斯宾塞的“体育”转译而来。而一生崇尚力量的谭嗣同则在《仁学》中开列出18种力^[9]。

蔡锷也认为西方列强的称雄“非有所谓绝伦之智慧者也,不过体力强悍,烈寒酷暑,风雨饥饿……盖有坚壮不拔之体魄,而后能有百折不屈之精神;有百折不屈之精神,而后能有鬼神莫测之智略,故能负重致远,而开拓世界也”,体力的重要性在“益知国民之体力为国力之基础;强国民之体力,为强国民之基础。”^[10]

梁启超^[11]在1903年《论尚武》中,认为“尚武”

的根本是培养“尚武精神”,主要为三力;即心力、胆力和体力。体力,体魄者,与精神有切密之关系者也。有健康强国之体魄,然后有坚忍不屈之精神。

之后的鲁迅、毛泽东(《体育之研究》)等都赋予了“力”以巨大的地位和作用,无论在强国、强民和强身上。在1929年南京政府公布的《国民体育法》中,规定:“体育之目的,务使循序发达,得有应具之健康与体力及抵抗力,并其身体各官能之发育,使能耐各种职业上特别劳苦、为必要效用。”也就是说整个民国时期,形成了一种“尚力思潮”^[12]。1942年叶剑英在《加强体力》中,认为“体力”是战斗力的主要因素,发出“盛倡体育,加强体力”的号召^[13]。“体力”范畴凝聚了国人对“东亚病夫”称号的反抗、反思和实际行动上(国民体育法、军国民体育)的认识,表现得非常“亢奋”和激动人心。

2.2 “体力”范畴受重视出现分化

“体力”范畴受重视出现分化是指“体力”对其认识在理论和实际活动上有两方面的不同处境。一是解放初的马克思主义的劳动观中褒义方面使用。新中国成立后,马克思主义的劳动观促成了“必须与生产劳动相结合”的教育方针,培养既能从事脑力劳动也能从事体力劳动的人。学校体育为了贯彻这个教育方针,要“以劳卫制项目的身体全面训练为中心,要求循序渐进地使学生体力的发展达到劳卫制的标准”,其中的“体力”主要与劳动结合在一起使用——体力劳动,包括有“力气”和“耐久力”^[14]。20世纪50年代在社会上形成了勤俭节约崇尚劳动的社会风尚,并且特别推崇体力劳动、反对贪图享乐^[15]。也就是说,这个时期“体力”主要是在褒义层面上使用。而且,研究“体力”的前苏联H·M·贝柯夫院士把运动生物力学带进了中国(20世纪50年代),使中国体育教育界相继熟悉了列斯加夫特、伯恩斯坦、依万尼茨基及稍后的顿斯柯依,使运动生物力学的生理学流派尤其是机能解剖学流派的理论在中国扎根,并造就了一批当今仍是我国运动生物力学的学科带头人^[16]。二是在主智主义影响下的偏向贬义的理解。经过文革洗礼后的20世纪80年代,“体力”开始含有了贬义的意思——在前面加上“拼”、“无效”、“不必要”等词语。在与智力的关系上开始趋向于重视智力而轻视体力。如胡晓风^[17]当时多次批判“我们的教学和训练主要是靠拼体力、拼时间”,只有“加强科学研究,学科学、用科学,按客观规律办事,用加强学生的智力活动的办法来减少不必要的体力活动”。而且,运动生物力学的研究也遇到了困难:机械运动显然不足以表征人体运动的本质,应该而且可能会发现更新的物理学原理和定

理^[6]。也正是从这个时期开始,“体能”开始出现,并且逐渐在体育学科领域广泛使用。可以看出,“体能”一开始出现就是有代替“体力”带有科学的出身。

2.3 “体力”范畴再受重视

“体力”范畴再受重视是指“体力”的理论认识 and 实际行动从被忽视重新得到特别重视。进入 21 世纪,人们发现自己的健康每况愈下,认为“体力活动”不足与心血管疾病、二型糖尿病、结肠癌和其他一些重要疾病的发生密切相关^[18]。因为“随着体力在人类历史中的地位和作用的渐次演变,体力劳动离人类也渐行渐远,人们在大量使用智力通过遥控指挥智能机器人作为人类替代以往所有的体力劳动时,人类却始终不能剔除掉的是人类基因库中的那留存久远且曾经活跃空前的体力情结”^[19]。于是,“体力”主要与“活动不足”结合在一起使用,并且得到了研究。如我国开始介绍体力活动测量方法^[20],综述体力活动不足流行病学研究^[21]。也开始对我国国民体力活动水平的区域特征^[22]进行研究。

3 “体力”范畴本质认识的流变

“体力”范畴不同时期出现了不同的本质认识的理解——出现了众多新的“体力”的子范畴。1895 年严复认为体力是国家强大的基础,因为“物竞天择,优胜劣汰”。他将体力分为“手足体力”和“血气体力”。“血气体力”可以理解为现在的“体能”。1917 年毛泽东在《体育之研究》中认为:“夫命中致远,外部之事,结果之事也;体力充实,内部之事,原因之事也。”意为“体力”是军人射击得准和远的原因。1957 年苏竞存^[14](民国时期过渡到新中国的著名体育学者)认为“体力”是长短跑、闪躲、格斗、投掷、越过障碍等国防任务需要的条件。1974 年麻雪田^[23]认为“体力”不支是可以看到的。

1980 年,胡晓风^[17]认为体育的核心——“运动”——是由“体力”和“智力”相结合的具有锻炼效果的身体活动。“运动”的表现形式就是“动作”。“身体发展”可以改为“体力发展”。因为“运动”中的“体力”和“智力”是以一定的比例相结合的。所以在教学和训练中一味的拼体力不行,应该加强学生的智力活动的办法来减少不必要的体力活动。“体力”在这里多少带有贬义。可能这个时候“体能”开始大量出现在训练领域,要代替有不科学含义的“体力”的趋势。他还认为“动作”促进身体全面发展,包括身体的形态、机能的全面协调发展和身体素质(体力)的全面协调发展两个方面。我们从他在“身体素质”加注“体力”的做法,可以理解为:“体力”等于“身体素质”;

“体力”先于“身体素质”形成。

1986 年茅鹏^[24]认为:“体力是人体在同环境的相互作用中,人体对于环境的作用程度(作用力)的反映。因此,体力必取具体形式。换句话说,体力必然是针对性的。体力必然存在于针对性的具体形式之中。”

1989 年浦钧宋等^[25]对度量“体力”大小的“身体做功能力”(Physical work capacity, PWC)有了表述。PWC170 指心率达 170 次/min 时在单位时间内做功的量。1991 年李天麟、朱宝华^[26]把体力负荷与体力负重做同一理解,认为“体力负荷对人体健康的影响(有暂时性效应及长期性效应)与劳动负荷的种类、劳动环境条件以及机体本身的状况等多种因素有关。研究体力负荷的内容有采用的生理、心理指标、负重的标准及其制定依据。”1998 年田麦久^[27]认为体能主导类耐力性项目比赛,采用跟随战术以减小前进中的空气阻力,从而减少多余的体力消耗。在田径场上的中长跑比赛中顶风跑时,跟随跑也可明显地节省体力。也即体力可以对抗空气的阻力。

2000 年,刘卫东^[28]认为:“体力是人体肌肉收缩时所产生的的一种力量。人类的体力不是在增强,而是有减弱的趋势,可见人的体力有限(智力无限),开发亦有限。体力包括握力、推力、拉力、举力、旋转力等。也可以分为绝对体力和相对体力。”樊炳有^[29]认为:“体力指身体运动的功能,或者说为进行运动或活动所需要的身体能力。它既可以包含运动能力,也可以包含劳动能力和其它形式的身体运动能力。”田雨普^[30]认为:“体力,即身体的力量,尽管它是体能的基础,是展现其它各个要素的先决条件。但它毕竟只有体能的一个方面,即使将耐力也涵盖其中,也不能代替体能的全部,更不能成为体能的上位概念。”

2003 年韩丹^[31]认为:“体力,表示人体系统的功能特征,就是人的体外活动所必需的动力因素,如速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应时等。”(强调了体外活动)2004 年袁运平^[32]认为:“体力,是指身体抗疲劳的能力。它是体能组成部分之一。体力主要包括耐力(有氧耐力和无氧耐力)素质,力量素质以及速度素质三大要素,这是身体抗疲劳能力的主要成分。”

目前,国内外对“体力活动”的研究日益得到重视。“体力活动”指任何由骨骼肌收缩引起的导致能量消耗的身体运动,分为 4 个种类:交通行程体力活动、职业体力活动、家务体力活动、闲暇时间体力活动^[29]。“体力活动”对全死因(All-Cause Mortality)、心血管疾病、糖尿病、癌症、骨质疏松^[33]、阿尔茨海默病(老年痴呆症)^[34]等现代文明病有明显的疗效。对“physical activity”的研究已经非常深入和扩张,向能量消耗的

身体内部进发,甚至有了体力活动不足生理学的学科(体力活动不足也是儿童青少年肥胖、体质下降的原因)。值得注意的是,2013年何晓龙等^[35]综述了国外对影响体力活动的地理特征指标,而在“国家科技支撑计划——青少年日常体力活动水平测量与能量消耗关键技术的研究与应用”中,有一个词语特别引人注意——sedentary(久坐不动)^[36]。

以上“体力”的流变和不同理解中,我们可以发现:第一,“体力”是与“智力”相对存在的范畴,与“劳动”、“军事”、“医学”等范畴联系在一起。第二,“体力”范畴有一个针对的对象——自身或者外界,而且不同时期针对的对象有偏向(军事化时期偏向外界,和平时期则偏向自身)。对象是自身,即克服自身的重力,表现是耐力、弹跳力——相对力。对象是器械,就可以是绝对力如举重、推铅球、掷标枪、掷铁饼的力。对象是人,就可以是摔跤、拳击、柔道、散打中的力。对这些“体力”的研究,就包括力的作用点、大小、方向等。很明显,这属于运动生物力学的研究。第三,“体力”范畴描述、解释和预测身体运动时外在的动态表现——意味着行动。产生后缀的子范畴,如“体力益康”、“体力负荷”、“体力活动”、“体力不足”。产生前缀子范畴,如“增强体力”、“发达体力”、“防卫体力”、“行动体力”等。这些范畴进一步发展出现下一级新范畴,如“体力活动水平”、“体力活动不足”,再下一级新范畴如“体力活动水平测量”。第四,“体力”范畴是军事学、社会医学、流行病学、健康体质学等学科的交叉研究范畴。第五,“体力”新范畴从两个方向进发,一个是向外,一个是向内。向外是“体力”指向社会的更大视野的研究(如研究影响体力活动的地理环境——城市蔓延);向内是“体力”指向自身的细微的方向探究。如体力负荷时的能量消耗研究(新范畴体能就是这个时候出现);体力负荷时及后的体内生化指标研究,这属于运动生物化学研究。

4 影响“体力”范畴流变的因素

“体力”范畴之所以发生以上受重视程度的流变以及含义的不同理解,可以说有政治、军事、文化、科技等多种因素。政治因素,比如新中国初期对体力劳动的重视,以及美国国家计划“active living by design”(设计下的积极生活)就是针对城市空间环境的现代发展使得现代人不利于体力活动造成严重的公共健康问题而提出^[37]。军事因素,比如清末民初以及日本明治维新时期对体力的重视。但是最后集中到一点还是科技的影响——“耒”之类的生产生活工具的不断发展——我们还要回到“体力”的起源。

“耒”之类的生产工具没有出现以前,原始社会早期的先民非常重视“体力”。“体力”就是当时的第一生产力。那时的“体力”主要是身体直接作用于生产对象,或者作用于人自身。

当“耒”之类的生产工具一出现,“体力”从人体发出,直接作用于生产工具,通过生产工具间接作用于生产对象。“体力”就会放大很多,而有利于人们生产生活。比如原始人最早的石斧就是利用其劈或楔将“体力”放大。这就是说,“耒”之类生产工具的不断发现和发展,不断改革和变化,能够将“体力”放大。以至于人们只需将手指轻轻一按,需要很多“体力”才能完成的“体力”活动,就由“耒”之类的工具完成。于是人们对“体力”越来越不重视,而重视“耒”之类的生产生活工具——千百年来,人们不断研究“耒”之类的工具,使其越来越发达——电子化、信息化、数字化——形成久坐不动的生活方式。这样,“耒”之类的生产生活工具越来越发达,反过来有可能使“体力”得不到锻炼,而出现了“体力不足”。我们知道,生产生活工具的越来越发达——电子化、信息化、数字化正是人类智力发展的集中体现。这就是说,“智力”可以转化、放大、限制“体力”。长期以来“智力”的不断发展使得“体力”长期被幕后化、边缘化。不免要担心躯体越来越退化,其体形将变为“一个弱小纤细的肢体载着一个硕大的脑袋^[38]”。正如运动生理学家、体力科学家指出那样:“人类用机械代替体力活动,使作业范围扩大了,但如果忘记体力活动不能全由机械来代替这一事实,则问题就严重了”。

换句话说,现代人的“体力活动不足”造成各种各样的文明病出现,如果要得到某种程度的遏制,也就得重新从处理人类与“耒”之类的生产生活工具的关系着手——对抗科学的异化,让身体在体力的原生态活动释放中回归。

参考文献:

- [1] 吴世雄,陈维振. 范畴理论的发展及其对认知语言学的贡献[J]. 外国语, 2004(4): 34-40.
- [2] 中国体育科学学会体质研究分会简介[EB/OL]. <http://www.csss.cn/cn/xuezu.html?i=7>, 2014-01-05.
- [3] 王梅. 体质研究的理论与实践[EB/OL]. 国家体育总局体育信息中心体质研究分会, <http://www.sport.gov.cn/n16/n1152/n2523/n377568/n377613/n377718/391818.html>, 2014-01-08.
- [4] 力. 百度百科[EB/OL]. <http://baike.baidu.com/link?url=kMOrKJDrdeWm0qLb1cNLD1n3zYv8aEZv8ZxKRneQDwQeunZcOymurPuKWrDKiSmOYcR0WaYUV9T1p>

- Bdy-puWTaX_CRNPCJId0AKqfUUHq7x45AOaHvf6n32cC0QNh3oM.
- [5] 徐中舒. 耒耜考[J]. 农业考古, 1983(1): 65-74.
- [6] 韩伟. 汉字形体中所蕴涵的远古种植文化信息[J]. 中州学刊, 2005(2): 206-208.
- [7] 曹利华. 试论自然美[J]. 西北大学学报: 哲学社会科学版, 1985(2): 91-98.
- [8] 谭华. 严复体育思想述评[J]. 成都体育学院学报, 1986, 12(3): 24-26.
- [9] 常先厚. 尚力精神——论现代体育的文化符号价值[J]. 体育与科学, 2005, 26(2): 39-32.
- [10] 韩丹. 对我国体育认识和概念演变之起源的探讨[J]. 体育与科学, 2012, 33(1): 1-9.
- [11] 梁启超. 新民说·论尚武[G]//中国近代体育文选. 北京: 人民体育出版社, 1992.
- [12] 郭国灿. 近代尚力思潮的演变及其文化意义[J]. 学习与探索, 1990(2): 30-40.
- [13] 杨建成. 加强体力与提高部队战斗力——学习叶剑英《加强体力》一文[J]. 解放军体育学院学报, 2001, 20(4): 4-6.
- [14] 苏竞存. 学校体育怎样贯彻教育方针[J]. 人民教育, 1958(5): 18-19.
- [15] 高远. 20世纪50年代年代勤俭节约社会风尚探析[J]. 江西社会科学, 2007(5): 116-120.
- [16] 李建设, 潘慧炬, 过东升, 等. 运动生物力学学科发展的几个理论问题[J]. 体育科学, 1997, 17(6): 77-80.
- [17] 胡晓风. 关于体育科学体系的若干问题——在成都体院一次学术报告会上的发言(一九八〇年五月十日)[J]. 成都体育学院学报, 1980, 6(1): 1-6.
- [18] John Stephenson, Adrian bau Man, Tim Armst-rong, et al. The cost of illness attribut able to physical inactivity in Australia: a report prepared for the commonw ealth department of health and aged care and the Australian sports commission[M]. PHD Publications, 2000: 11-14.
- [19] 向勇, 周西宽. 体育社会功能的哲学话语[J]. 体育文化导刊, 2004(12): 32-35.
- [20] 戴剑松, 孙飙. 体力活动测量方法综述[J]. 体育科学, 2005, 25(9): 69-75.
- [21] 王军利, 贾丽雅, 孙忠伟, 等. 国外身体活动流行病学研究范式与热点述评[J]. 体育学刊, 2013, 20(3): 139-144.
- [22] 张彦峰, 江崇民, 蔡睿, 等. 中国国民体力活动水平的区域特征研究[J]. 体育科学, 2012, 32(9): 3-10.
- [23] 麻雪田. 天津足球队 1973—74 年度冬训抓重点人训练情况小结[J]. 体育科技资料, 1974(12): 13-20.
- [24] 茅鹏. 体质 体力 健康[J]. 体育与科学, 1986(3): 1-3.
- [25] 浦钧宋, 高崇玄, 冯炜权, 等. 优秀运动员机能手册[M]. 北京: 人民体育出版社, 1989: 27-29.
- [26] 李天麟, 朱宝华. 体力负荷的研究进展[J]. 国外医学: 卫生学分册, 1991(6): 138-143.
- [27] 田麦久. 体能主导类耐力性项群训练原理[J]. 山东体育学院学报, 1998, 14(3): 3-17.
- [28] 刘卫东. 体力与智力辨析[J]. 体育与科学, 2000, 21(5): 15-17.
- [29] 樊炳有. 体质、体力与健康的本质联系[J]. 北京体育师范学院学报, 2000, 12(2): 56-59.
- [30] 田雨普. 体能及相关概念辨析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2000, 81(2): 1-3.
- [31] 韩丹. 健康素质、体育和健育[J]. 体育与科学, 2003, 24(4): 11-15.
- [32] 袁运平. 运动员体能与专项体能特征的研究[J]. 体育科学, 2004, 24(9): 48-53.
- [33] 戴剑松, 王正伦, 孙飙. 体力活动、疾病与健康关系概述及最新结论[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2009, 23(6): 120-128.
- [34] 王正珍, 周誉, 王娟. 体力活动与阿尔茨海默病[J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(7): 1-6.
- [35] 何晓龙, 陈佩杰, 翁锡全, 等. 城市蔓延影响青少年体力活动研究的地理信息指标分析[J]. 体育科学, 2013, 33(3): 38-48.
- [36] 王超, 陈佩杰. 体力活动研究的现状及趋势[J]. 北京体育大学学报, 2012, 35(8): 43-49.
- [37] 刘滨谊, 郭璁. 通过设计促进健康——美国“设计下的积极生活”计划简介及启示[J]. 国外城市规划, 2006(2): 60-65.
- [38] 孙茹, 张镜宇, 李如喜. 从生物进化及人类社会的发展过程谈大脑与运动能力的关系[J]. 体育学刊, 2000, 7(2): 14-15.