

体力劳动与体育运动的辩证思考

前言

本文通过研究体力劳动和体育运动各自的微观特性,以及二者的宏观差异,来深度挖掘劳动教育的价值,并从顶层设计逐层下潜到实施环节,即价值观的顶层设计到四个层次的支柱作用,最终科学、合理地完成劳动教育闭环实施。通过研究分析体力劳动与体育运动的辩证关系,挖掘体育运动对人的积极作用,进而代入劳动教育体系的设计思路,由顶层到实施环节,形成一个具有理论支撑的劳动教育体系。劳动教育融入教育教学是新一轮的改革,在培养综合素质更高的人才上发挥着促进作用。本文以体力劳动与体育运动的辩证关系为切入点,深度剖析二者的特性和不同点,并在此基础上探求其对劳动教育体系构件的启发。

关键词

体力劳动;体育运动;劳动教育开展策略

1 体力劳动与体育运动各自的微观特性

1.1 体力劳动的特性

体力劳动是指体力者运用运动系统为主要运动器官的劳动。与之对应,还有脑力劳动和生理劳动。体力劳动是有强度分类的,主要分为四级,一级即轻微劳动,每天耗能3560千焦耳/人左右;二级即中等强度劳动,每天耗能5560千焦耳/人左右;三级即高强度劳动,每天耗能7310千焦耳/人左右;四级即超强度劳动,每天耗能11300千焦耳/人左右。从体力劳动强度分类上看,体力劳动需要消耗人体能量,这种能力需要一定时间恢复,强度等级越高,消耗的能量就越大,且恢复时间就越长,这是体力劳动的基本属性。体力劳动往往与职业类型相关度很大,多数是以体力劳动换取报酬的一种方式,而劳动的时间也都有明确的规范,这是为了保证劳动者能够适当恢复或补充能量,进而持续完成体力劳动。随着时代发展,体力劳动也逐渐科学化,对管理者来说应精确地计算出合理的劳动时间,以供体力劳动者能够恢复消耗的能量。

1.2 体育运动的特性

体力劳动和体育运动虽然都具有运动属性,但与体力

劳动不同,体育运动是人类根据自己的需求,有意识地针对自己的身体素质进行训练的各种活动,具有强健体魄、愉悦身心等高级功能。虽然体育形式的发展十分多元化,但无论形式怎么变化也离不开健美、减肥、竞技等方面。体育运动也会消耗人体的能量,但是消耗的量不会像体力劳动那么多,并且可以由人自主控制,而且还能够在短时间内快速地恢复。体力劳动的方式以及使用身体的部位过于单一,而体育运动更加强调人体的整体性,所以周身部位都会参与其中。体育运动是在解放劳动力后得到更加广泛的发展,主要是为了身体健康而进行的一系列运动,原本是娱乐消遣的一种形式,后逐渐走向竞技体育运动的层面,最终被广泛推广开来。体育运动往往可选择性更高,并不区分职业,可以根据自己的身体需求和时间需求自由选择,发展至今,体育运动已经成为人类发展不可或缺的因素,尤其在教育体系中,更是人才素质培养的必修课。

2 体力劳动与体育运动的宏观差异

2.1 身心感受方面的差异

体力劳动往往是一种劳动的利益交换,利用长时间的

重复性体力劳动换取一定的劳动报酬，这常常与职业关联。从身心感受方面，劳动者的身心更加容易产生疲劳感，而当前体力劳动仅仅注重的是身体能量的恢复，而忽略身心方面的恢复，因此更加容易导致体力劳动者对体力劳动产生消极态度。即使近些年很多企业比较注重员工身心恢复活动的建设，但是仍旧无法有效地缓解身心的疲惫。体育运动则不然，体育运动从目的上就是为了愉悦身心，是一种量力而行的、适合自己的运动，能够锻炼整个身体的机能，因此成为了许多人放松身心的方式之一。锻炼能够强健身体，有时候更高层次的目的是健美塑形，也在心理上使锻炼者得到了满足与愉悦。强度方面，锻炼者可以根据自身情况来控制锻炼的强度，不至于消耗过多的能量，有时体育锻炼甚至能够促进锻炼者能量的代谢和恢复。以上是二者在身心方面上的区别，但相对而言，体育运动更能促进锻炼者的身心健康。

2.2 身体机能方面的差异

体力劳动比较强调人体机能的单一器官或者肌肉组织的参与，这种参与更加强调的是重复性，长时间劳动会让该部位得到强化，但是持续强化单一部位就会造成该部位的损伤，这也是体力劳动的职业特性。我们常说的职业病也就是在这种情况下产生的，某些单一部位得到超量的运动，但其他更多的部位却没有得到锻炼，这会导致身体部位之间出现不协调的情况，这种不协调往往会诱发疾病。而体育运动则不同，其目的是为了身体各个部位得到均衡的锻炼，最终提升人体能量，增强免疫力，在这一过程中还能起到健美塑形的作用。在科学方面，从事体力劳动的人往往死亡率更高，其中原因就是高强度的体力劳动往往会伤害动脉血管。反观经常参与体育运动的人，在身体协调性方面和感染疾病概率方面往往好于不经常体育运动的人或者长时间从事高强度体力劳动的人。同时，经常进行体育活动的病人也会更容易康复，这也是体育运动被广泛普及的原因之一。

3 体育运动的劳动教育价值

3.1 有助于塑造优良的劳动价值观

高校注重劳动教育，通过体育运动开展一定的劳动实践活动来强化思想教育，提升参与者劳动技能，这与单纯的体力劳动不同。通过该层次的培养，能够挖掘劳动者的价值观，即劳动的意义，将这样的理念内化到人才的品质中，传递中华民族最质朴的美德。同时，体育运动的劳动主体已经不仅仅是体力劳动者，还包括脑力劳动者，随着机械化进程

的不断更新，解放劳动仍在进行中，传统的体力劳动已经不能适应新时代的劳动概念，脑力劳动逐渐走向主导。在这一背景下，劳动者更加需要树立正确的价值观，用踏实的劳动更好地改造世界，同时，劳动不能仅仅局限在体力劳动，要使劳动的形式向多元化发展。因此，在劳动教育阶段首先就要把塑造正确的价值观放到首位，这也是劳动教育的主要目标之一，即纠正人才的劳动观念，去掉浮夸、不实际的空想主义，培养正向、爱劳动、高情操的朴实劳动品质，古人讲的“欲正其身，先正其心”就是这个道理。

3.2 有助于培养良好劳动品德

在劳动教育中，劳动品德、劳动情感态度、劳动知识技能以及劳动习惯是构建正确劳动价值观的四个重要层次。劳动品德是在现代社会逐渐被弱化的品德，很多劳资纠纷都是雇主或劳动者不遵守劳动品德所致。如果说劳动合同是约束双方的行为准则，那么劳动品德就是建立在劳动合同之上的前提条件，只有双方的劳动品德是高尚的，那么劳动合同才能够约束双方的行为。劳动情感态度作为四个支柱之一，是劳动者喜爱劳动的情感表现，劳动者爱劳动看似合理的表面下，却深藏着不爱劳动的本质，认为劳动是低级的，是没有任何乐趣而言的。劳资关系得以继续的必要条件就是劳动者要具备优良的劳动态度，劳动者不停变换工作，不利于自我长期的职业发展。劳动知识技能是核心支柱之一，如果一个劳动者没有核心的劳动知识技能，那么就谈不上劳动，这些是劳动活动的基础。劳动知识技能需要不断积累，蕴含了理论与实践两个方面。最后一个层次就是劳动习惯，只有上面三个层次都具备了，才能形成优良的劳动习惯。但是如果没有良好的劳动习惯，以上三个层次也不会稳定发展。

4 体育课程融入劳动教育的实施策略

4.1 体育课程融入劳动教育的优势

劳动教育不是劳动，更不是体力劳动，无法一蹴而就。劳动教育课程仍旧是劳动教育的基本手段，但是劳动教育也不能仅仅依靠劳动课程，需要整合高校各种资源，建成劳动教育体系。高校体育课程中融入劳动教育有其不可替代的优势：体育课程思政中融入劳动教育，有利于解决劳动教育的劳动价值观和劳动品德教育问题，通过体育运动，学生们可以真实地感受到劳动的艰辛与不易，

体育与劳动融合具备“先天”的优势。高校的校园文化一直影响一代又一代的学生，许多高校都是利用优良的校

园文化来育人,而校园体育文化又是高校校园文化的重要组成部分,想要做好劳动教育需要校园文化的助力,体育在这方面也有其不可替代的作用。体育文化中融入劳动教育有利于解决劳动教育的劳动态度问题,让学生对劳动有所敬畏,从而尊敬劳动者、热爱劳动,提升对劳动本质的认识。许多体育运动项目就是从劳动活动演变而来,所以体育运动与劳动之间有着密切的联系。许多运动技能与劳动技能有着殊途同归的科学原理,技术动作相通相融。体育知识技能学习可以解决劳动教育的劳动科学与劳动技能问题,而体育锻炼亦可以解决劳动体力与劳动习惯问题。体育课程融入劳动教育将发挥体育与劳动的“近亲”优势,能有效解决劳动教育的理论与实践结合问题,利用体育运动的优势激发学生劳动实践的兴趣,有效培育爱劳动、懂劳动、会劳动的时代新人。

4.2 体育课程中劳动教育的实施路径

构建良好劳动价值观的四个层次有三种培养途径。第一,是劳动思想教育,如果说教育是哲学,那么思想教育就是哲学的理论基础。世界上许多的思想者我们都习惯称之为哲学家,并不是因为他们的思想有多么高深,而是他们的思维路线更加坚定。劳动思想教育也是同样的原理,

只有坚定劳动者的思想,才能坚定不移地完成劳动任务。第二,是劳动技能培养,这是坚定劳动者思想的重要手段,但仅仅在思想上坚定是不行的,还需要具有实现思想的手段,而劳动技能则是最朴实的手段之一。大多数的劳动者会在这方面培养上出现差异,优秀的劳动者,其劳动技能必然也是优秀的,卖油翁如果只有一个平静的心,而没有高超的技能水平,也不会把油一滴不漏地倒入油壶中,这就是技能培养的重要性。第三,即是劳动实践锻炼,思想上和技能上都炉火纯青了,就需要在实际任务中去锻炼。毛泽东同志曾言,“实践是检验真理的唯一标准”,思想和技能需要在具体的实践中体现。

5 结论

体力劳动与体育运动既有着本质区别,又相互交融,以此为基础对劳动教育进行深度剖析,以将体育课程融入劳动教育来培养正确的劳动价值观为顶层设计,以培养劳动品德、劳动情感态度、劳动知识技能、劳动习惯为四个支柱层次,以锻炼思想、技能、实践为路径充分实现劳动教育框架建设,并通过更加周密的实施细节完成闭环建设。

文/盖清华(中国劳动关系学院,北京 100048)

基金项目:中国劳动关系学院一般科研项目《大学体育融入劳动教育的理论与实践研究》(202101010130)

作者简介:盖清华,男,北京人,中国劳动关系学院副教授,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 谢冬兴. 体力劳动与体育运动之辨析[J]. 学理论, 2010(8): 51-52.
- [2] 田文平, 包钢. 开展体力劳动强度测定工作的探索[J]. 中国劳动, 2015(3): 48-50.
- [3] 李军, 李腾达. 体育运动与体力劳动的比较[J]. 当代体育科技, 2014(11): 183-183.
- [4] 姚继冰. 劳动概念的多重逻辑变奏——马克思《手稿》中“劳动”概念的文本学考察[J]. 理论探讨, 2003(4): 31-34.
- [5] 赵芳, 黎晓萍, 黄礼娟, 等. 普通高校“阳光体育运动”评价指标体系的研究[J]. 首都体育学院学报, 2014(1): 35-39.
- [6] 王坤, 季浏. 青少年体育锻炼习惯的概念模型建构[J]. 体育学科, 2013(9): 93-96.
- [7] 李雪, 苏全生, 胡毓诗, 等. 户外体力劳动者亚健康风险分析及运动干预[J]. 成都体育学院学报, 2015(2): 110-114.
- [8] 石岩, 霍炫伊. 体育运动风险研究的知识图谱分析[J]. 体育科学, 2017(2): 76-86.