

劳动价值视角下的大众体育分层新模式

谢明¹, 刘伟², 邓妮²

(1.湖南涉外经济学院 体育学院, 湖南 长沙 410205; 2.湖南科技大学 体育学院, 湖南 湘潭 411201)

摘 要: 对我国大众体育的社会分层按照劳动性质、强度、价值进行了新的划分, 将体育活动分为体力型和脑力型。其中, 前者又分为体能型和技能型; 后者又分为事务型和创造型。然后再依体育活动能耗量的不同将强度划分为 I、II、III、IV 级。最后依据该模型提出了指导大众选择体育运动的 4 项原则。

关键词: 体育社会学; 劳动价值理论; 体育分层; 大众体育; 中国

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)04-0036-04

A new mode of mass sports stratification from the perspective of labor value

XIE Ming¹, LIU Wei², DENG Ni²

(1.School of Physical Education, Hunan International Economics University, Changsha 410205, China;

2. School of Physical Education, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan 411201, China)

Abstract: The author redefined the social stratification of mass sports in China according to labor nature, intensity and value, divided sports activities into physical type and mental type, the former into physical stamina type and skill type, and the latter into conventional type and creative type, then divided intensity into levels I, II, III and IV according to different energy consumptions by sports activities, and finally, based on this model, put forward 4 principles for guiding the masses to select sports activities.

Key words: sport sociology; labor value theory; sports stratification; mass sports; China

体育活动是和生产劳动紧密结合在一起的, 体育活动本身就是生产劳动的一个组成部分, 直接或间接地为生产劳动服务。因此, 大众体育分层也应发生相应的改变。对我国劳动者的劳动性质、强度、价值和大众体育的社会分层研究现状进行归纳和总结, 提出从劳动性质、价值、强度视角对大众体育进行重新分层。为不同阶层、不同劳动特点的群体安排符合自身需要的科学合理的锻炼方式提供理论参考。

1 体育社会分层

由于社会成员政治、经济地位不同, 导致社会不平和差异, 社会学家把这种现象叫做社会分层^[1]。社会分层的核心问题是研究社会的不平等, 探究给定的报酬或资产在总体所有个体间的分散和集中程度, 体现在社会的方方面面。体育作为社会一个子系统, 也必

然存在着分层。现有的体育分层方式主要有^[2]: (1)技术分层、(2)职业分层、(3)参与方式与参与程度分层。其中, 第一种主要适合竞技体育; 第 2 种将锻炼者分为职业与业余两种, 这种分层过于宽泛, 很难对大众体育的发展有实际指导意义; 第 3 种虽主要针对大众体育, 但由于视角受限, 对大众体育的指导也没有明显的效果。此外, 吕树庭^[3-4]指出, 从社会分层的视角来研究大众体育, 有针对性地采用不同的分层方法发展体育人口, 了解中国社会阶层的分化和演进, 并以此作为预测中国大众体育改革和发展的根据之一, 服务于政策制定和进一步推进大众体育的发展。但是, 笔者认为这种体育分层理论主要是从经济收入视角来研究不同阶层的群体对体育的认识、态度、参与情况, 而实际上就能量的消耗角度来看, 本研究认为根据劳动者的劳动性质、价值、强度对大众体育进行重新分

收稿日期: 2011-01-28

基金项目: 湖南省体育局哲学社会科学基金资助项目(k110-35); 湖南省青年骨干教师资助项目。

作者简介: 谢明(1978-), 男, 讲师, 研究方向: 学校体育学。

层，为大众科学合理地参与体育有着重要的理论和现实指导意义。

2 构建新的大众体育分层模式的必要性

体育活动和生产劳动是紧密结合在一起的。体育活动本身就是生产劳动的一个组成部分，直接或间接地为生产劳动服务。从文化角度讲，体育就是一种人为的和为人的文化，体育的存在是为了个人及人类更好地生活而增进人的发展和文化的发展。随着科技的进步，工作时间不断缩短和弹性化，劳动之余的闲暇时间越来越多，如何自由安排闲暇时间，如何针对自己的劳动方式制定出促进自己身心健康的合理休闲娱乐，已经成为个人高度重视、社会迫切解决的热点问题。要解决这一问题就必须制定适合于不同劳动者的有效体育锻炼模式，否则锻炼不仅不会达到好的效果还会造成伤害，如果没有根据劳动的特点来制定体育锻炼模式，在长期的脑力劳动后再进行一些棋牌类的体育活动，这样不仅不会减轻疲劳反而会加剧。此外，生活节奏不断加快，这就不可避免地给人们带来紧张和压力，从而导致情绪降低和免疫功能下降，只有通过有效的运动才能调节人体紧张情绪，改善血液在身体里的分布，帮助恢复体力和精力。但是，高强度的对抗性运动不仅达不到放松效果，还会加剧紧张的情绪。因此，根据劳动性质、价值、强度对大众体育锻炼重新分层是合理运动、科学锻炼的需要。

随着人民生活水平不断提高，每天所获取的热量已严重超出生活所需，特别是脑力劳动者。一个人每日需要的热可依据自己的性别、年龄、身高、体重计算出来^[5]：

男： $(66+1.38 \times \text{体重}(\text{kg})+5 \times \text{高度}(\text{cm})-6.8 \times \text{年龄}) \times \text{活动量}$ ；

女： $(65.5+9.6 \times \text{体重}(\text{kg})+1.9 \times \text{高度}(\text{cm})-4.7 \times \text{年龄}) \times \text{活动量}$ 。

其中，一般人的活动量为1.1~1.3不等，如平日坐办公室的女性，活动量约1.1，男的为1.3的。一个人每天到底需要摄取多少热量？以标准体重计算，1 kg体重一天必须摄取的热量约25~28大卡(热量计算单位1大卡=1 k卡=4 185.85 J)，如60 kg体重一天则以不超过1 800大卡为原则。但这个标准会因个人体形和工作形态的不同而不同，且男女有别。以上班族男性每天所需摄取的热量在1 500~1 800大卡，上班族女性则约需1 200~1 600大卡左右。但根据中国人的饮食习惯：早餐(牛奶+2个肉包)+中晚餐[2×(2碗米饭+1荤1素)]其热量就接近3 000大卡。最终导致热量在身体的富集，现代“文明病”的高发。体育锻炼是解

决这一问题的有效途径，但是，不同的体育项目消耗的热量是各不相同的，盲目的锻炼不仅不会有好的效果，还有可能造成机体损伤。此外，体力劳动者燃烧的主要是脂肪，而脑力劳动者消耗的是糖分和营养物质。可见，根据劳动性质、价值、强度对大众体育进行重新分层是现代生活的时代需要。

3 劳动与体育的相关性

3.1 劳动性质、价值分层

劳动形式的发展源于社会分工。众所周知，劳动是人的体力与脑力共同作用的活动。当前，体力劳动与脑力劳动各自又发展出多种形式，某些方面又出现体力劳动与脑力劳动的分离与综合、创造价值劳动与非创造价值劳动的交叉等错综复杂的关系。但理论上仍然可以把它们分为不同的类型^[6]。马克思在《资本论》的第一卷中，将复杂劳动分为复杂的体力劳动和脑力劳动。此外，根据不同脑力劳动的性质，可以将脑力劳动者划分为事务型和创造型(决策型)2种。事务型工作者是指脑力劳动占用的脑力资源相对少，通常以并行的方式对信息自动地浅加工；创造型工作者是指脑力劳动占用的脑力资源相对多，通常以串行的方式对信息受控地深加工。而在总体劳动价值论中将劳动分为5种形态，即体力型、体力技能型、知识运用型、技术创新型、理论创造型^[7]。综合以上观点，从劳动性质、价值可将劳动分为脑力型和体力型，脑力型又可分为事务型和创造型；体力型又可分为体力型和技能型。

3.2 体力劳动强度分层与体育分层的契合

劳动强度是指单位时间内劳动者从事劳动的生理损耗程度与心理负荷强度^[8]。劳动强度在马克思政治经济学和新古典经济学中是重要的经济范畴，是用来统一衡量各种形式劳动过程中劳动者的繁重与痛苦程度的重要指标。

我国最早制定的体力劳动强度分层标准^[9]是1983年制定的GB3869-83，而后于1997年重新修订出GB3869-97，该标准将体力劳动划分为4个等级(I、II、III、IV级)。体力劳动强度分层指标主要有频度、密度、时间、每分钟肺通气量和能量代谢率等，其中I级体力劳动8 h，工作日平均耗能值为850.57大卡，劳动时间率为61%，即净劳动时间为293 min，相当于轻劳动；II级体力劳动8 h工作日平均耗能值为1 329.51大卡，劳动时间率为67%，即净劳动时间为320 min，相当于中等强度劳动；III级体力劳动8 h工作日平均耗能值为1 748.02大卡，劳动时间率为73%，即净劳动时间为350 min，相当于重强度劳动；

IV级体力劳动 8 h 工作日平均耗能值为 2 703.11 大卡, 劳动时间率为 77%, 即净劳动时间为 380 min, 相当于“很重”强度劳动。而这些分层指标正好与体育强度评价指标很是吻合。因此, 本研究借鉴体力劳动强度的办法和 2006 年的《社会百科全书》中: 体育活动是一种复杂的综合的体力型活动的观点, 将体育体力型强度划分为 4 级。

3.3 脑力劳动强度分层与体育分层的契合

相对于体力劳动强度分级的标准而言, 我国现阶段脑力劳动强度还没有一个明确的标准。通常以 3 个方面来衡量: 第一种是主观评价, 即以劳动者对作业或系统功能的成绩判断为基础建立的一些心理学方法, 如主观劳动负荷测量技术和作业负荷指数等。这种标准来自于个人感觉, 体现了劳动者的主体地位。但缺乏个体间的可比性。只适合于衡量和比较同一劳动主体在不同劳动过程中的劳动强度。第二种是工作成绩测量: 通过操作者完成作业或系统功能的成绩评价劳动负荷, 如完成作业的负荷量、速度、时间、成绩和错误率等。这种标准在生产中常用, 其优点是简单易用, 重工作绩效, 不因人而异, 结果具有可比性, 更具有确定性, 适合不同劳动主体从事同种劳动时的衡量与比较。但是, 由于这种方法离开了劳动主体, 不能真实反映劳动者的劳动耗费、疲劳程度和主观努力, 造成过度的劳动强化。第三种是生理测量, 即通过劳动者的生理反应测量劳动强度。该方法认为人的机体不但是劳动的承担者, 也是精神活动的物质基础, 劳动后必然会产生一些生理反应^[9]。此方法科学性且又体现一定的人文性, 因此在体育分层中很值得借鉴。

4 根据劳动性质、价值、强度提出新的体育分层

体育运动中根据体育职业性质和创造价值的方式对体育分层, 可分为两类: 一类是以身体活动为主的体力型; 一类是以管理和研究为主的脑力型。按照价值又分为体能型、技能型、事务型和创造型。

(1) 体育性质——脑力型、体能型。性质是指事物的特性、本质。根据体育的性质将体育划分为脑力型和体能型主要是为大众选择体育锻炼方式提供大概的方向。如体力劳动者的锻炼方式应选择脑力型的体育为主, 体能型的体育为辅; 而脑力劳动者的锻炼方式主要应选择体能型的运动。

(2) 体育价值——事务型、创造型、体力型、技能型。价值是人类对于自我发展的本质发现、创造与创新的要素本体。价值包涵人的意识与生命的双重发展。本文根据体育的价值在体育性质的基础上将体育划分

为事务型、创造型、体力型、技能型, 其主要目的就是为了更好地实现人的意识与生命的双重发展, 避免因锻炼方式选择的错误而造成疲劳恢复的减慢或进一步加剧疲劳。

(3) 体育强度——事务型 4 级、创造型 4 级、体力型 4 级、技能型 4 级。强度是指单位时间内从事活动的生理损耗程度与心理负荷强度。在体育锻炼中, 存在一个运动量安排的问题。本文将每种类型的强度都划分为 4 级, 就是为大众提供在进行体育锻炼时更加科学、合理、有效的依据。根据以上分析构建出新的体育分层模型如图 1。

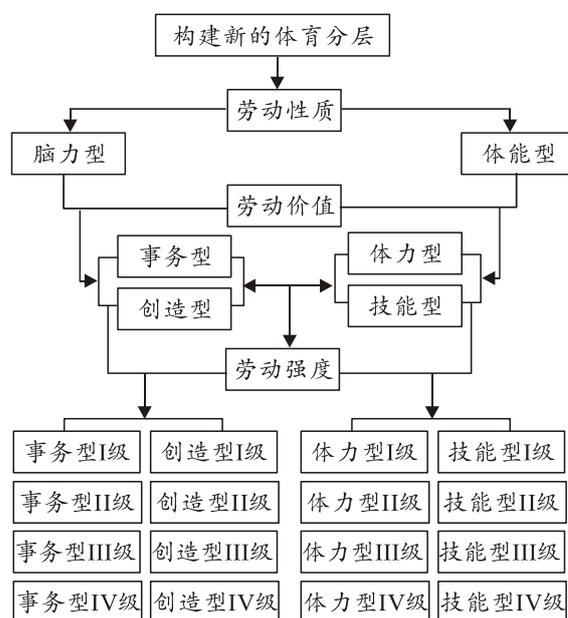


图 1 新的体育分层模型

I 级脑力型和 I 级体能型体育人群是指那些参加强度小, 能恢复和放松紧张情绪的运动项目如扭秧歌、遛狗、下棋、散步、太极拳、交谊舞、瑜伽、伸展性健身操等有氧项目的人。这些项目适合的劳动人群主要是局部集中程度非常高, 劳动后部分肌肉组织会出现疲劳, 并刺激大脑中枢神经系统, 使人产生情绪低落、精神萎靡、肌肉酸痛、厌食等不适感觉的体力劳动者(IV级体力劳动者)以及从事科研等工作的人群。但也应根据劳动的特点选择适宜的项目。如体力劳动者应选择能放松肌肉组织、能促进超量恢复, 具有一定趣味性的能提高情绪的运动项目, 还应注意劳动局部的集中程度, 适当加强其他肌肉的力量或拮抗肌的力量。脑力劳动者应选择转移注意放松紧张的情绪, 又能提高心肺功能, 还能消耗脂肪、美体健身, 培养乐观开朗的生活态度, 提高人际交往能力的项目。

Ⅱ级和Ⅲ级强度的体育人口参与的主要是中等或中等偏上强度体育项目。其中脑力型主要消耗的是血糖及营养物质,这类项目可以有效地调节神经增强记忆、放松情绪、提高气质、降低血糖水平等,适合于从事体力劳动的人群,但同时也应根据劳动的局部集中程度适当增加拮抗肌的力量以及内容单调程度高的不适合参加周期性项目。体能型体育主要消耗的是糖和脂肪。这类项目可以有效地调节情绪、放松神经、改善呼吸系统的功能,控制体重与改变体型,增强心肌功能,预防心血管疾病,还可以培养劳动者乐观开朗的生活态度,提高人际交往能力。其中,具有一定对抗性和竞争性的项目适合于脑力劳动为主的人群;有氧型的项目则适合体力劳动者用于超量恢复。

Ⅳ级强度体育人口主要是指从事专业性的体育人员(如从事体育科研和专业级棋牌类运动员以及专业的体能型运动员)。这种强度的运动已经超过人体的极限,不仅不会促进人体身心发展,还会导致肌肉和脏器的损伤,破坏人体正常的新陈代谢,造成细胞的衰老而危害机体。因此,这种级别的强度不符合大众健身原理,不适合运用与大众体育。

5 大众体育分层模型的运行原则

5.1 坚持能量吸收与消耗相和谐的原则

在阴阳哲学思想中,和谐状态就是一种阴阳平衡的状态,是一种“中庸”(中庸就是不偏不倚,恰到好处)的行为方式。吸收与消耗相和谐就是指人体每天吸收和消耗的能量达到基本平衡,即如根据一个人每天所摄入的卡路里公式(男: $[66+1.38 \times \text{体重}(\text{kg})+5 \times \text{高度}(\text{cm})-6.8 \times \text{年龄}] \times \text{活动量}$ 女: $[65.5+9.6 \times \text{体重}(\text{kg})+1.9 \times \text{高度}(\text{cm})-4.7 \times \text{年龄}] \times \text{活动量}$)计算,中国人的饮食习惯:早餐(牛奶+2个肉包)+中晚餐[2×(2碗米饭+1荤1素)]的热量接近3000大卡,这与人体维持基本的身体代谢和上班族工作所消耗的能量不对等,造成大量的能量富集在身体各部位。体育锻炼应选取与剩余热量相对等的项目,从而使人体形态更加匀称和谐,满足自我实现美的愿望。

5.2 坚持脑力型与体能型互补的原则

脑力型体育是以大脑神经系统为主要运动器官的运动,主要以消耗血糖以及碳水化合物为主。体能型体育是以运动系统为主要运动器官的运动,主要消耗糖和脂肪,这与不同类型的劳动消耗不同能量系统的

能量是相同的。此外,我们也应该知道一种劳动不可能是纯粹的脑力型或体能型,因此,劳动后应遵循互补的原则选择与之相应的体育锻炼方式。

5.3 坚持适宜负荷与适时恢复的原则

根据人体机能的适应性机制和机体过度负荷下的劣变性原理,可以知道在锻炼中承受一定负荷后,必然会产生相应的锻炼效应。但并非只要施加了负荷,就一定会产生良好的锻炼效应。负荷的安排对锻炼效应的好坏有着重要的影响,负荷过小,则不能达到锻炼的效果;过大则会出现劣变反应。同时,在疲劳达到一定程度时,应适时安排必要的恢复性锻炼,采取有效的恢复措施,以提高锻炼的效果。

5.4 坚持系统性、周期性与灵活性相结合的原则

根据人体生物适应的长期性、过程的周期性以及效果的连续性和不稳定性,体育锻炼时应该制定系统的、周期的锻炼计划,以此提高锻炼效果,避免锻炼效果的反复。此外,由于人体本身具有多变性和动态性,预先制定的锻炼计划与人的状态不符的现象时有发生,这时,则需灵活的对计划进行必要的调整和修改。因此,我们坚持系统性、周期性与灵活性相结合的原则。

参考文献:

- [1] 陆敏. 文艺学视野中的当代中国大众文化分层研究[D]. 沈阳: 辽宁大学, 2008: 24-37.
- [2] 卢元镇. 体育社会学[M]. 2版, 北京: 高等教育出版社, 2009: 62-64.
- [3] 吕树庭, 周洽. 当代中国的社会分层与大众体育[J]. 成都体育学院学报, 2005, 31(2): 17-19.
- [4] 吕树庭. 社会结构分层视野下的体育大众化[J]. 天津体育学院学报, 2006, 21(2): 93-98.
- [5] 食物热量表[EB/OL]. <http://www.shoumm.com/2001605.htm>.
- [6] 谭天荣. 劳力劳动与劳动价值论[J]. 东方论坛, 2003(3): 106.
- [7] 杨继国. 论知识经济中劳动价值论的新发展[J]. 社会科学家, 2000, 15(2): 19.
- [8] 体力劳动强度分级国家标准 GB3869-97[S]. 1997.
- [9] 刘昌用. 劳动强度的量化分析初探[J]. 生产力研究, 2009(1): 24-25.