

反思“常识”：运动的功能是固有的吗？

乔凤杰

(清华大学 体育部, 北京 100084)

摘要: 运用概念分析和逻辑思辨的方法, 从分析运动功能这一长期被人们所误解的概念入手, 对人与运动的关系及其相关问题进行论证。研究认为: 运动的功能不是运动本身所固有而是被人所赋予的, 人们可以为运动赋予多种多样的功能; 如果要想为运动赋予人们所想要的功能的话, 就必须为该运动选择适宜的运动方式; 任何运动都是人的运动, 人永远应该是运动的主导者。

关键词: 体育哲学; 运动的功能; 运动方式

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)02-0048-04

Reflection on “a common sense”: are movement functions intrinsic?

QIAO Feng-jie

(Department of Physical Education, Tsinghua University, Beijing 100084, China)

Abstract: By applying methods for concept analysis and logic thinking, the author demonstrated the relationship between humans and movements as well as related issues, starting with analyzing such a concept as movement function that has long been misunderstood by people. The author put forward the following opinions: movement functions are not intrinsic to movements themselves, but given by people; people can give movements various functions; if someone wants to give a movement a function he/she wants, he/she must choose an appropriate way of movement for that movement; any movement is a human movement, and humans should always be the leader of movements.

Key words: sports philosophy; function of movement; way of movement

当我们向他人宣传抽象的运动, 推荐某一项具体体育运动技术的时候, 当我们在课堂上向不同层次的学生讲授与运动有关知识的时候, 为引起听者的兴趣、获得听者的信任, 常常会做的一件事, 就是介绍体育运动众多让人心潮澎湃的功能。我完全明白这样做的意义, 更明白这样做的原因: 在一般人的观念中, 运动固有某种特定的功能, 早已是毋庸置疑的“常识”。我们知道这一“常识”中所隐含的导向性错误吗? 我们是否意识到, 在我们的这一“常识”中, 已经把运动当成机械性的能动体, 而忽略了运动的主体——人的存在? 我们是否反思过, 一个本没有生命、需要靠人来完成的运动, 真的固有那些所谓的“功能”吗? 就算是按照我们的用语习惯认为其应该有, 那么, 运动的这些功能又是来自何处、如何而来的呢?

1 运动的功能是被人赋予的

大凡了解一点运动的人, 无论其本人是喜欢还是厌恶运动都会承认, 只要你从事运动实践, 一定会感受到运动对于自己产生的影响或者效果, 比如什么强身健体、培养团队精神、培养规则意识、培养竞争意识、培养实用能力、磨练意志等。在运动实践中运动对于人们产生的这些影响或者效果, 常常被我们称之为运动的功能。

运动实践能对人造成良好影响是毋庸置疑的。正因此, 当人们谈到运动的时候, 特别是当一个酷爱运动的人谈到运动的时候, 常常会告诉你运动的非常非常多、非常非常好的功能, 特别是常常会告诉你运动众多让你听了一定会动心的不同于其他任何活动的功能。但是, 现实中, 只是那些喜欢运动的人, 才可以亲身感受到运动的诸多难以名状的作用, 而在反感运

动的人群中，除了可以看到其对于运动的轻视之外，却并不能处处都看到运动的那些激动人心的功能。甚至，在有人畅谈运动积极功能的时候，同样有人会在现实当中列举出一些相反效果的案例。

在现实中，我们既可以阐释运动延长人寿命的内在机理，同时也可以举出很多事例证明这一观念。然而，让人费解的是事实上并不是所有人以任意方式参与运动，就都可以延年益寿，甚至，有不少参与运动的人，比不参与运动的人死得更快。例如：踢过1994年甲A联赛的延边队球员千昌洙，在前几年的一次运动中无球状态时猝死。几年前青岛海牛队球员毕子龙患脑瘤去世，年仅30岁；进过国奥队的大连队球员张亚林，在29岁的灿烂年华到了另一个世界；曾在八一和国安队效力的球员栾义军在42岁时因心脏病而猝死；80年代初的头号国门、年仅55岁的李富胜，为挂一幅画从桌子上摔下来导致脑死亡；60年代中国最好的中场之一尹秋文及辽宁队优秀教练王洪礼，都不到60岁就因心脏病而猝死。

当我们谈到运动的这些乱象，特别是谈到运动不一定能养生、不一定能够让人长寿的时候，一定会有人不服气。我猜想，不服气的理由之一就是，虽然不是所有的运动都能够养生，都能让人长寿，但并不是所有的运动项目都不能养生；甚至，我猜想，一定会有人告诉我，太极拳、气功，就一定可以养生，一定会让人延年益寿。事实上，稍作调研即可知道，并不是所有的太极拳高手都是长命百岁的，甚至不少太极拳大师的寿命比普通人的平均寿命更短。这怎么解释呢？

实际上，运动者没有骗人，但我们又确实很难在现实中找到太多有关运动功能的有力例证。为什么呢？这是因为，我们已经习惯性地理想状态下的运动可以给人带来的影响，当成了运动所固有的在任何情况下都可以实现的功能。实际上，常说的运动功能的发挥是有前提的，那就是针对性的具体活动方案与措施。也就是说，运动能够给人们带来什么样的影响，并不完全取决于运动本身，而是与运动者的设计、与实际行为有着更为紧密的联系。

就抽象的、整体的、理想的运动而言，运动确实可以让人收获很多很多的效果，然而，这并不意味着，这些运动给人带来的诸多效果，是运动本身所固有的效果，是任何人以任何方式进行任何项目活动都可以实现的。运动之所以能够使人收获养生、强身、娱乐等效果，是人合理地进行运动的结果，而不是运动固有这样的功能。

与抽象的运动一样，所有的具体项目的运动也并没有固定的功能，具体项目的运动也只是一种可以被

利用的工具。某一项目运动能够产生什么样的效果，并不取决于该项目本身，而是取决于运动者的目的，取决于运动者的运动方式。

既然运动的功能不是运动本身所固有，而是与运动者的运动方式密切相关，那么，我们就需要通过控制运动者的运动方式实现对于运动功能的自主控制。这样，当我们试图实现某一功能时，除需要考虑传统的、习惯性的项目选择外，更需要考虑的，就是如何通过对运动方式的控制来实现这一功能。

运动功能的不确定性，不是由运动而是由运动者造成的。运动并不是一种有生命的能动体，而只是一种可以被利用的工具，我们不可以把本应该由人来承担的责任完全推到所谓运动的身上。实际上，运动能不能做成什么事情，运动能不能产生效果，并不取决于运动本身，而是取决于运动之人。人在运动实践中会有收获，运动实践能对人产生影响，运动实践的影响能在人身上表现出效果，肯定是毋庸置疑的。然而，很少有人清晰地意识到，运动的这些可以看得见摸得着的效果，并不是凝固在运动上的，并不是只要人们参加就会收到这样的效果。

在多数人的现有观念中，每一个运动项目的功能，大致是固定的。很少有人会怀疑这一流传已久的观念。然而，仔细想想，难道每一个运动项目的功能真的是固定的吗？难道某一个具体的运动项目就只能用于某一个固定领域的功能开发吗？

其实，把某一项目固定在某一固定领域的功能开发中，常常只是一种观念性的习惯。从逻辑上讲，任何运动项目的功能，都不应该是固定不变的，因为，并没有人可以规定或者限制，不同人、同一个人在不同时间从事同一个项目运动时，都必须保持同一种运动方式。试想一下，难道我们打篮球就只能用来培养人们的比赛能力？难道我们就不能把篮球传球练成一种百发百中、杀伤力很强的打击能力，而使篮球成为一种旨在培养人搏击能力的实用性运动？

我们说运动项目的功能不是固定不可变的，本身就意味着我们对于运动实践安排的态度变化。运动项目具有多样性功能这一观念本身已经在警示我们：“人有多大胆，运动项目就有多大产；人有多远的想象，运动项目就有多大的空间；人有多少思路，运动项目就可以有多少种功能。运动项目的功能创造，与项目本身并没有必然的因果关系，但却与运动方式有着密切的联系。所有的运动项目，其实都是可以有多种功能选择，都是可以一项多用的。实际上，没有人能够规定或者限制每个项目的具体功能，也没有人有能力固定每一个项目的不变功能。

2 运动的功能是被人如此赋予的

运动的功能并不是天生具备的,而是被人赋予的。这一特性,无疑为运动者的自由发挥提供了空间。在我看来,所有的运动项目,都可以被大胆运用于养生、强身、强心、竞技、实用、表演等我们能够想象到的各个领域,只是,当同一个项目被分别运用于不同的领域时,运动的技术与运动理念,可能均要做出适宜的调整。简单说就是,你可以为运动赋予多种多样的功能,但是如果你要想为运动赋予你想要的功能的话,你就必须为该运动选择适宜的运动方式。

如果你想要让你所从事的运动有益于自身寿命延长,想要让你自己从事的运动成为一种养生运动的话,你就必须首先成为一个养生专家,懂得如何利用运动来养生;如果你想要让你所从事的运动能够增强自己的体能,想要让你自己从事的运动成为一种增强体能之运动的话,你就必须首先成为一个增强体能的专家,懂得如何利用运动增强体能;如果你想要让你所从事的运动能够改善精神气质,你就必须首先成为一个精神调养专家,懂得如何利用运动改善人的精神气质等等。

我们绝不否认运动可以强身健体,但这种运动必须是科学的,也就是说并不是所有的运动或任何方式的运动都可以强身健体^[1]。当我们试图利用运动养生时,我们的运动方式,就必须紧紧围绕着如何让人健康长寿来展开。许许多多关于长寿老人和长寿地区的调查报告,都证明长寿与良好的心理因素有关,也与体力活动有关,这些体力活动包括适度的体育锻炼^[2]。按照世面流传的常识,能否长寿与个人的心态的关系最大,自然,我们的运动方式,就必须在如何能够使人获得良好的心态方面下功夫,使运动方式能够起到改善人心态的作用。另外,根据常识,人的健康长寿,还应该与人的机体功能是否正常具有关系,所以,在我们的运动方式中,也就必须具有能够维护人正常机能的内容。总的来说,对于养生的功能选择,规定了该运动的性质,自然规定该运动的方式。

当我们试图利用运动强身时,我们的运动方式,就必须紧紧围绕着如何让人身体强健展开。按照笔者的理解,人的身体强健的主要标志,是良好的柔韧、协调、速度与力量等。所以,如果笔者的这一理解正确的话,那么,我们的运动方式,就必须在如何能够使人获得良好的柔韧、协调、速度与力量等方面下功夫,就必须使我们的运动方式能够起到改善增强人的柔韧、协调、速度与力量等的作用。总的来说,对强身的功能选择,规定了该运动的性质,自然也规定了该运动的方式。

当我们试图利用运动强心时,运动方式就必须紧

紧围绕着如何让人的心理变得更加强大展开。按照笔者的理解,人的心理强大的主要标志,是良好的合作意识与顽强的意志品质。所以,如果笔者的理解没有问题的话,那么,强心的运动方式,就必须在如何能够让人形成良好的合作意识与顽强的意志品质方面下功夫,使运动方式能够起到增强人的心理素质的作用。总的来说,对强心的功能选择,规定该运动的性质,自然也规定该运动的方式。

当试图利用运动来培养人们的竞技能力时,运动方式就必须紧紧围绕着如何培养人的竞技能力展开。按照现在流行的看法,人的竞技能力,主要表现为专项技能、体能、智能、心理能力等。自然,假如现在流行的说法没有问题的话,那么,运动方式就必须在如何能够培养人们的专项技能、体能、智能、心理能力等方面下功夫。总的来说,对于培养竞技能力的功能选择,规定该运动的性质,自然也规定该运动的方式。

当试图利用运动培养人们的专项表演能力时,运动方式就必须紧紧围绕着如何提升人们的专项运动表演能力来展开。动作美的特点在于准确、干净、敏捷、协调、连贯、舒展而富有节奏,给人以“增之一分太多,减之一分太少”的感受^[3]。能否达到表演的效果与个人的运动能力、审美能力、艺术表现能力等有着密切的关系。自然,如果这一理解没有问题的话,那么,运动方式就必须在如何提升人们的专项运动能力、审美能力、艺术表现能力等方面下功夫,使运动方式能够起到提升人的专项运动能力、审美能力、艺术表现能力等的作用。总的来说,对于培养专项运动表演能力的功能选择,规定该运动的性质,自然也规定该运动的方式。

当我们试图利用运动来培养实用能力时,运动方式就必须紧紧围绕着如何培养人们在某些具体领域的实用能力来展开。运用的领域不同,其所需要的实用能力是不同的。例如,“以传统为名”的民间武术拳师们,目前的技击实战水平总体偏低。他们既不得不面对自己整体上“不能打”这一尴尬的局面,却又极不愿意承认传统武术本身的不能打,总是以历史上很能打的大武术家们证明自己拳种在技击实战上的高水准。对于这些民间拳师们来说,这是一种让其痛苦的状况。怎么回事儿?是传统武术真的不能打?当然不是,是因为现在的民间拳师根本就不练习打。要想改变这一现状,其实很简单,那就是,你们以后的训练不能再以变了味的套路为主甚至是只练套路。相反,为让传统武术能打,必须从实战出发。从实战出发,不仅是要练习技击时要加强实战对抗,而且是在练习套路时也必须突出动作的实战意识。具体地说,从实战出发,不但必须以实战检验与

修正技击技法及其训练体系,而且还必须以实战为依据来检验与修正套路技法及其训练体系。

运动项目发展的历史背景与传统习惯,使得不同的运动项目在目的追求上都各有侧重。但是,这并不意味着,当实现各种不同的目的追求时,就必须同时学习众多的运动项目、掌握众多的运动项目。事实上,聪明的运动者,常常是可以利用一种运动项目。通过控制这一运动项目的运动方式来实现自己的众多目的追求。例如,如果我是一个武术散手的运动者,当我试图培养自己的搏击能力时,就应严格按照武术散手的传统练法进行训练与对抗;当我试图让自己获得审美享受的时候,可以把武术的散手动作演变为一种表演艺术,融入自己的情感,并用武术散手动作把这种情感表达出来,既可表现出让人心旷神怡的优美,也可以让人精神振奋;而试图延年益寿的时候,就可以把所有的武术散手动作都放慢速度,以净、敬、静的心态,以均匀、柔和的方式进行练习。再有,如果是一个足球的运动者,当试图赢得竞技比赛胜利的时候,运动方式就必须非常传统的;而试图进行休闲娱乐的时候,足球运动就可以完全以一种轻松、欢快、搞笑的方式进行。

100 m 短跑作为田径运动项目,其基本的运动方法往往是固定的。但是,这并不意味着,这些运动项目的运动方式与运动性质也是固定而不可以变化的。那种把竞技运动仅仅局限在挖掘人的运动潜力,追求人的生理极限的高水平运动训练和比赛的范畴内的观点是不妥的^[1]。在运动者习惯思维中,100 m 短跑,一定是一种剧烈的快速跑运动,乃是锻炼人们的无氧代谢能力,而培养的则是人们的快速奔跑能力,然而,事实上,谁也没有规定或者说谁也没有能力规定,100 m 短跑就必须是一种剧烈的快速跑运动。在我看来,把100 m 短跑练习成一种比慢的跑步运动,把100 m 短跑练习成一种类似于太极拳的柔和、均匀、缓慢的运动,也是完全可能的。把100 m 短跑练习成一种类似于太极拳的慢跑运动,也就彻底改变100 m 短跑的运动效果。这本身,其实就是对于100 m 短跑这个运动项目的功能创造或者新功能开发。诸如此类,把习惯性的快速运动慢速化,把习惯性的整体运动分解化,把正式性的运动游戏化等等,其实都是对于传统运动项目的功能创新。

对于每个运动项目的功能选择都不是固定的,所以,每一个运动项目的运动方式也不会是固定的,运动项目的运动功能自然也就不会是固定的。当解读与

安排每一个具体的运动项目时,一定要注意对于该运动项目的功能选择,并根据其功能选择规划与设计该运动项目的具体运动方式。

毫无疑问,运动没有任何固定的功能。然而,这并不意味着运动对我们毫无用处的。事实上,任何运动,都只是一种工具,用来帮助人们实现其目的。人们为运动所选择的功能,完全可以通过控制运动的方式来实现。从这个意义上讲,运动有什么功能,其实都是运动者为其选择的,而人们为运动所选择的功能,则需要通过适宜的运动方式来实现。

任何运动都是人的运动,没有人就没有运动,人永远应该是运动的主导者。对于具体的运动项目来说,按照传统的运动方式进行运动,是理解与传承其文化传统、发挥人类历史经验的一种重要方式;而按照自己的目的追求,适宜改造运动项目的运动方式,是运动创新与文化创新的重要举措。自主控制项目的运动方式,让自己的运动项目为所欲为,是对运动项目的功能创造,是在为运动项目赋予真正强劲的生命力。

当然,需要说明的是,这里说的是“人永远应该是运动中的主导者”,而不是“人永远应该是运动的完全决定者”。强调人在运动中的主导地位,并不是对不同运动项目之本质区别的视而不见,而只是意图激活已经有些僵化的思维方式与思想观念,发挥所有运动者的聪明智慧,促进运动方式的多样化与运动过程的自主性。

对于运动功能的固定化理解,对于人在运动中自主意识的忽略,必将导致所有运动事业中的创造力缺失。这是一个所有人都应该知道的道理,也是人们从事运动、思考运动的出发点。然而事实上,对此道理,我们已经足够重视了吗?对这句话的内在含义特别是深远意义,我们真的弄懂了吗?我非常担心,我们对于运动功能的固定化理解方式,已经逐渐地变成思考运动、开展运动实践的基础与依据。

参考文献:

- [1] 王苏杭. 对“增强体质”的哲学思考——体育哲学漫谈之四[J]. 体育文化导刊, 2004(10): 24.
- [2] 卢元镇, 臧超美. 生命与运动[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 1999: 06.
- [3] 胡小明. 体育美学[M]. 成都: 四川教育出版社, 1987: 96.
- [4] 周爱光. 竞技运动概念的发展演变、本质属性及其划分的研究[J]. 体育学刊, 1998, 5(4): 48.