

20 世纪 50 年代以来美国促进学生体质健康的举措及其启示

张宝强^{1, 2}

(1.福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350007; 2.咸阳师范学院 体育系, 陕西 咸阳 712000)

摘 要: 对 20 世纪 50 年代以来美国政府促进学生体质健康的起因、措施及其成效进行了分析后认为, 美国政府在促进学生体质健康方面的经验主要是政府高度重视并长期坚持; 建立有效的领导机构; 积极与社会各界进行合作; 开展全方位的宣传工作; 重视科研工作; 奖励先进和典型。这些经验对改善我国学生体质健康、改进学校体育工作具有借鉴意义。

关 键 词: 学校体育; 学生体质健康; 美国

中图分类号: G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)03-0052-05

Measures taken by the United States to promote student fitness since the 1950s and enlightenment therein

ZHANG Bao-qiang^{1, 2}

(1.School of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China;

2.Department of Physical Education, Xianyang Normal Institute, Xianyang 712000, China)

Abstract: Having analyzed the reasons for, measures taken by and effects of the US government to promote student fitness since the 1950s, the author concluded that the experiences of the US government to promote student fitness mainly include the followings: the government has regarded such a job highly and stuck to it over a long period of time; the government has established an efficient leadership organization; the government has actively cooperated with all walks of life in the society; the government has carried out comprehensive promotion; the government has showered attention on scientific researches; the government has generously rewarded advanced and typical organizations.

Key words: school physical education; student fitness; the United States

美国是当今世界上公认的体育强国。在美国迈向世界体育强国的历史进程中, 其发达的学校体育为大众体育、竞技体育的发展起着重要的支撑作用。然而, 在 20 世纪上半叶, 学校体育在美国没有得到重视, 学生体质每况愈下; 两次世界大战期间美国应征青年出现身体不良的情况; 再加上美苏争霸过程中, 苏联率先发射了人造卫星, 对美国的教育、科技等产生了震动^[1]。在这种情况下, 美国政府认识到青少年学生体质健康对国家、民族发展的重要性。本文参照美国体质与运动总统委员会官方网站公布的资料及其他学者的研究成果, 分析和总结 20 世纪 50 年代以来美国各届政府应对学生体质健康问题的举措, 为解决我国学生体质健康问题提供借鉴。

1 美国政府重视学生体质健康的起因

在 20 世纪 40 年代末和 50 年代初, 纽约大学物理治疗和康复学副教授、医学博士汉斯·克劳斯和他的同事发表了一些论文, 强调了美国国民体质健康的不良状态。其中有一篇与普鲁登合著发表在《纽约州医学杂志》上。该研究使用克劳斯·韦伯测试仪检测美国公立学校 4 400 名 6~16 岁的学生和瑞士、意大利、奥地利 3 000 名相同年龄段的学生, 测试的内容包括抬腿、仰卧起坐、俯卧撑和手触脚尖跳等。结果令美国人吃惊: 56% 的美国学生至少有一项内容没有通过测试, 而欧洲只有 8% 的学生至少有一项内容没有通过测试^[2]。克劳斯这篇文章所揭示的发展趋势震惊了艾森豪威尔总统。

由于媒体的渲染,再加上克劳斯拥有把这个问题推向更高层——联邦政府的决心,使这一事件有了最终结果:尽管专业人员对克劳斯·韦伯测试仪的妥当性以及美国儿童体质状况差于欧洲儿童的可靠性缺乏共识,但美国社会各界看到了学生体质健康存在的危机。从此,学生体质健康引起美国政府的重视,成为历届政府常抓不懈的重要问题之一。

2 美国政府促进学生体质健康的主要举措及其成效

2.1 美国政府促进学生体质健康的主要举措

艾森豪威尔(美国第34任总统,1953-1961年)政府在促进学生体质健康方面采取了许多开创性的措施。如在美国海军学院举行美国青少年体质总统研讨会;建立具有部长级地位的青年体质总统委员会,作为促进青少年体质的领导、协调机构;建立美国青年体质公民咨询总统委员会;在美国西点军校召开青年体质会议,出台了纽约行动计划;进行第1次全国青少年体质的测试与研究。此后,美国各届政府继承艾森豪威尔政府的政策和做法,并进一步加强学生体质健康工作。

约翰·F·肯尼迪(美国第35任总统,1961-1963年)政府把青年体质总统委员会改名为体质总统委员会,扩大了其任务;肯尼迪总统先后在《体育画报》上发表关于体质健康的文章;肯尼迪政府还设立国家示范中心,展示优秀的中、小学体育计划;开发身体健康课程,出版和发行大量的免费出版物;举办学术会议,拍摄教育性质的电影。

林顿·B·约翰逊(美国第36任总统,1963-1969年)政府把体质总统委员会改名为体质和运动总统委员会,并沿用至今;进行第2次全国青少年体质测试;创立总统体质奖,表彰在体质测试中成绩优异的青少年。

理查德·M·尼克松(美国第37任总统,1969-1974年)政府重组体质和运动总统委员会,配备健康和体育专业人员;发行专业季刊《健康研究文摘》;创立总统体育运动奖,激励青少年和成人长期参加健身和体育活动。

拉尔德·福特(美国第38任总统,1974-1977年)政府进行第3次全国青年体质调查;把总统体育运动奖扩大到43种。

杰米·卡特(美国第39任总统,1977-1981年)总统在第1届全国体质会议上发表讲话;政府通过业余体育法,改组美国奥委会;体质和体育锻炼成为国民健康促进和疾病预防倡议中15个优先领域之一。

罗纳德·里根(美国第40任总统,1981-1989年)总统任命美国著名橄榄球教练乔治·阿伦为体质和运动总统委员会主席;政府创立国家健康基金、健康学院,鼓励创作全民健身优秀作品,举行青年体质论坛;进行公共服务性的广告宣传,发行健康邮票;建立州长健康委员会、各州健康示范中心,组织各洲的体育比赛;建立国家冠军计划,表彰获得健康百分比奖励的学生所在的学校;创立国家体质奖,表彰在总统体质测试中成绩居于50%~85%之间的儿童;创立美国体质健康领导者奖,表彰工作突出的健康领导人;确定每年5月为全民体质和健身活动月;召开全国青年体质会议,举办6个地区性的体质和体育教育公众听证会;开展全国学校人口体质调查;把青年体质测试改为“挑战青年体质总统奖励计划”。

乔治·布什(美国第41任总统,1989-1993年)总统任命好莱坞著名影星阿诺德·施瓦辛格为体质与运动总统委员会主席;阿诺德·施瓦辛格访问美国各个州,宣传体育课的重要性;全国开始电视直播“全民体质和健身活动月”庆典;举行总统夫妇和社会名流参加的“伟大美国训练”活动;设立健身参与奖;总统体育运动奖为第1家庭颁发了“家庭健身奖”。

比尔·克林顿(美国第42任总统,1993-2001年)政府举办体质战略规划论坛,研讨改进美国人体育活动和体质的问题;出版体质与运动总统委员会季刊——《体育活动和健康研究杂志》;开展为期3年的“提高公众意识关注青年体质”活动;开展“显示国民力量:美国世纪的总统、健康和运动”活动;发布《女孩生活中的身体活动和运动》的报告;发布总统行政备忘录,指导改善美国青少年体质的策略;建立体质健康网站;发布《诺兰·雷恩健身指南》;开展“伸缩国民的肌肉:美国世纪的总统、体质和运动”活动。

乔治·W·布什(美国第43任总统,2001-2009年)政府为儿童和青少年设立了总统积极生活方式奖;举行健身博览会;任命美国著名足球明星林恩·C·斯旺为体质与运动总统委员会主席;建立体质总统挑战网站;建立体质与运动总统委员会科学委员会;健康与公共事业部部长汤普森发布部长挑战计划;连续举办“使我们更健康”健身节,庆祝全国体质和健身活动月;布什总统连续3年发布宣言,呼吁所有美国人参与全国体质和健身活动月;制作出版总统挑战计划DVD;再次发行《孩子们在行动》、《方案:迎接总统挑战》、《步行工程》等出版物;制定新的“我能做到,你也能做到”项目;威斯康星州实施州长挑战计划;联合事务特遣队开展“健康的儿童与休闲”活动;公布第1届终身成就奖获得者名单;公布第1届社区领

导奖；设立国家总统挑战奖；建立总统挑战互动式网站。

2.2 美国政府促进学生体质健康措施的成效

经过美国政府半个多世纪的不懈努力，学生体质状况及学校体育工作有了明显的进步。据相关研究资料，1959-1960年有2000多万学生通过学生体育及格测验标准^[9]。1963年在美国公立学校4~12年级的2600万学生中，有2000万儿童实行了经常的体质健康计划，比上一年增加了210万人。美国108000所公立学校中有56%的学校开设了体育课，运用身体发展能力测试，并且在体育课上进行更为激烈的身体活动，使青少年的体质得到了较好的改善^[10]。1964-1965年，进行了学生身体素质标准测验，11000名男女儿童，除1个项目外，各年龄级别项目的平均测验成绩都比上一年度提高了。1966年，约翰逊总统设置了体质总统奖，仅4年间，就有30万青少年获得了总统体质奖章。上述数据表明，美国学生体质健康工作取得阶段性成果。直到1996年，美国卫生总署出版了一个里程碑式的报告，标志着普通民众、专业人员看待和讨论健康的方式发生了重大改变，大家公认体育活动和体质是健康的一种必要因素。

3 美国政府促进学生体质健康措施的启示

3.1 政府高度重视学生体质健康

从艾森豪威尔总统开始，美国历届总统和政府高度重视学生体质健康问题。肯尼迪总统认为：“促进人民参加体育活动并提高他们的体质水平，永远是美国的基本国策。”约翰逊总统认为：“如果一个国家的公民十分柔弱的话，那么这个国家也不会保持强大。身体素质对个人成长以及民族兴盛是极其重要的大事。”卡特总统认为：“系统地参加科学的身体素质锻炼对美国人民身体健康可能是最好的投资。”^[9]乔治·W·布什总统阐明了体育锻炼的重要价值：“如果你每天坚持锻炼，你就是一个好工人；如果你每天坚持锻炼，你就会帮助降低美国的卫生保健成本；如果你每天坚持锻炼，你的生活将变得更加完美。”

从艾森豪威尔总统到福特总统，经过20年左右的努力，美国政府为学生体质健康做了不少工作。但在福特总统时期，青年体质测试结果显示学生体质健康收效甚微；军队中士兵的淘汰率居高不下；健康不佳造成的经济损失仍在迅速增加。这些情况说明学生体质健康问题不是一蹴而就的事情，而是要经过几代人或长期的坚持与努力。

3.2 建立有效的学生体质健康领导机构

为了解决学生体质健康问题，美国专门建立了学

生体质健康的领导、协调机构，进行有效的管理和指导。1956年7月，艾森豪威尔总统建立了部长级的青年体质总统委员会，任务是说服、教育美国人为健康采取具体行动；作用是警钟长鸣，表达关切，并成为刺激和鼓励基层采取健康行动的“催化机构”；活动经费来自联邦机构。该委员会的第1任主席是副总统尼克松，成员包括内务部、农业部、劳动部、司法部以及医疗保健、教育和社会福利部等部的部长，具有极高的权威性。1963年1月，肯尼迪总统把青年体质总统委员会改名为“体质总统委员会”，扩大了委员会的任务，其服务对象延伸到所有年龄的美国人。1968年，约翰逊总统将体质总统委员会更名为“体质与运动总统委员会”，扩大了委员会的授权，把体育包括在管辖范围之内。该委员会不断地为学校系统和教育部门提供技术援助，以改进体质和健康计划。约翰逊总统把体质与运动总统委员会从白宫转到卫生、教育和社会福利部(后来更名为美国卫生与公共服务部)，并一直沿用至今。

作为学生体质健康的主要领导机构——体质与运动总统委员会，它的3次改名及其职权的扩大，表明美国政府逐步加强了对学生体质健康工作的管理。

3.3 积极与社会各界进行合作

学生体质问题是一个复杂的系统工程，并非某一个部门、某一位领导能独立完成。联邦政府与社会各界合作，共同研讨解决学生健康问题，并取得了国家、学生、社会多赢的效果。1956年5月召开的美国青年体质总统会议，明确了学生体质工作的校外计划应包括其它已在该领域开展工作的机构，如男、女童子军，基督教青年会等。1982年12月，为了改善全体美国人的健康状况，里根总统发布总统令，呼吁公民个人、市民团体、私营企业、志愿组织等的积极支持和帮助；鼓励社区娱乐、健身、体育参与项目的发展；发展同医疗等相近专业的合作项目；协助各级教育机构开发优质、创新的健康和体育计划；协助各级娱乐机构和国家体育管理组织发展大众体育项目。在里根政府时期，建立了一个由体质与运动总统委员会、国家娱乐和公园协会、国家州长协会共同组成的合作组织——全民健康联盟，进行体质健康方面的协作。体质与运动总统委员会与美国健康、体育、娱乐和舞蹈联盟合作推出了一项以全国青少年体质测试为基础的“Fitnessgram”计划，这个项目由坎贝尔汤公司提供赞助。在乔治·布什政府时期，体质与运动委员会成员从15人增加到20人，加强了健身计划、措施方面的公、私合作。在克林顿政府时期，体质与运动总统委员会与体育用品制造协会、国际健康和球类运动俱

乐部协会、广告理事会合作，开展了一项为期3年的“提高公众意识关注青年体质”活动(该活动是推动久坐不动、超重的成人和儿童进行身体锻炼)。体质与运动总统委员会与国家档案和纪录管理机构合作，开展“显示国民力量：美国世纪的总统、健康和运动”活动。小布什政府时期，在总统挑战网建立的前3年中，就有80多家公司、非营利组织、医疗和教育机构成为总统挑战的拥护者，在学校和其它场所使用或赞助总统挑战计划。

在开展体育活动、改善体质健康方面与政府进行合作的伙伴，主要有通用磨坊基金、通用磨坊小麦干公司、可口可乐公司、巴利公司、崔克公司、蓝十字与蓝盾牌协会、家乐氏公司等企业，以及国家运动与体育协会、国家衰老研究会、库珀学院以及美国健康、体育、娱乐和舞蹈联盟等单位。它们通过提供器材、进行奖励、发布信息等方式大力支持国家的体质健康事业^[6]。

3.4 进行全方位的宣传工作

美国历届政府十分重视体质健康的宣传和普及工作。艾森豪威尔总统专门委派体质与运动总统委员会官员谢恩·麦卡锡到全国各地去宣传健康的重要性。肯尼迪总统在正式就职之前，就在大众媒体上撰写关于体质健康方面的文章，宣布它的健康公共政策，这在美国历史上是第1次。肯尼迪政府还开发了身体健康课程；出版和发行成千上万册免费出版物；通过网络遍及650家电视台和3500家广播电台的全国广告理事会，在全国掀起促进健康公众启蒙运动；鼓励漫画家、作曲家等艺术界名流创作相关文艺作品；设立国家示范中心，作为中、小学体育计划的模范进行展示；举办学术会议、拍摄具有教育性质的电影等。里根总统经常出现在促进健康的电视和印刷物广告上，并为设在纽约的全民健康基金会颁奖晚宴发表录音讲话。里根政府还开展公共服务性的广告宣传活动；与美国邮政服务处联合发行健康邮票；出版体质与运动总统委员会时事通讯；在私人公司和组织的共同赞助下出版了大量公共信息资料；建立州长健康委员会、各州健康示范中心；创建全民体质和健身活动月，鼓励地方社区开展健康博览会、有趣走和跑以及讨论会等活动。在乔治·布什政府时期，健美运动员和好莱坞影星阿诺德·施瓦辛格被任命为体质与运动总统委员会主席，使该委员会达到了肯尼迪政府以来从未有过的认识和受欢迎的水平。在克林顿政府时期，体质与运动总统委员会与艾德维尔基金合作完成的《诺兰·瑞安健身指南》，惠及超过85万的美国人；开展“提高公众意识关注青年体质”、“显示国民力量：美

国世纪的总统、健康和运动”等体质健康宣传和展览活动；制定未来10年国民健康规划《公民健康2010》，发布专题报告《身体活动和健康》；开办体质健康官方网站，发布大量的与体育活动、体质和健康有关的政府信息资源。在乔治·W·布什政府时期，充分利用名人的行为模范和国家代言人的价值，任命美国国家足球联盟名人堂获得者、4次超级杯冠军得主林恩·C·斯旺为体质与运动总统委员会主席，奥运全球金牌获得者、骨科医生多梦西·G·理查森博士为副主席。作为非常受人欢迎的、具有激励性的演讲者，斯旺和理查德通过会议演讲和媒体亮相，把国家的健康和体育活动信息广泛、及时地传达给观众。开始电视直播全民体质和健身活动月的庆典，布什总统夫妇随同阿诺德以及其他体育和好莱坞明星参加在白宫草坪上举行的“伟大的美国训练”活动。还开设了总统挑战互动式网站，该网站的设计非常适合个人、家庭、学校、课外活动、俱乐部、职场健康项目、体育和健身场所、老人中心以及其他群体和组织的健身活动。

3.5 重视促进体质健康的科研工作

美国政府十分重视科学研究在改善学生体质健康中的作用。主要体现在增加管理机构中的专业科研人员，注重与医学界、教育界的合作，召开学术研讨会，开办科研刊物等方面。

艾森豪威尔政府时期召开的美国青年体质总统会议，邀请教育、健康、医疗、运动等领域的专业人员参加向他们征求建议；成立的青年体质公民咨询委员会是由来自各学科的重要代表组成的，其任务是专门研究青年体质，并提醒美国民众如何才能培养健康的美国青年。约翰逊总统坚信体质是健康的主要问题，拓宽了体质与运动总统委员会的作用，其中包括与医学专家开展合作项目，以促进科学研究。尼克松政府排除了体质与运动总统委员会中的内阁成员，创建了一个由15名全国健康和体育界专业人士组成的委员会，有利于健康计划的执行和科学研究的开展；发行了体质与运动总统委员会第一本专业刊物《体质研究文摘》，开展科学研究。里根总统还发布总统令，呼吁发展同医疗及其他相近专业的合作项目，以鼓励实现良好的健康习惯和运动医疗服务；鼓励运动医学、健康和体育运动领域的科学研究。里根政府还赞助医师和体育教育工作者参加的医学研讨会，关注运动在疾病预防中的作用。乔治·布什总统时期，体质与运动委员会把美国疾病控制中心作为科学顾问。克林顿政府举办了战略规划论坛，讨论成人体质调查以及如何改进美国人体育活动和体质的问题；出版了体质与运动总统委员会专业研究季刊——《体育活动和体质研

究杂志》;把体质与运动总统委员会的办公室转到美国卫生与公共服务部,开展科学研究,逐步揭示了体育活动在疾病预防和全面健康中发挥作用的科学依据。乔治·W·布什总统时期,为了寻求科学支持,成立了体质与运动总统委员会科学委员会,并建立了体质与运动总统委员会科学合作伙伴。这些科学伙伴主要有美国健康、体育、娱乐和舞蹈联盟,美国运动医学院,美国心脏协会,美国运动医学骨科协会,美国物理疗法协会,国家体育教练员协会以及国家体能协会等^[7]。

3.6 大力奖励促进体质健康活动中的先进和典型

艾森豪威尔总统认为,青年体质总统委员会是一个“激励器”和“催化剂”,其任务是说服、教育美国人为健康采取具体行动。肯尼迪政府设立了国家示范中心,用来展示中、小学体育活动的模范。约翰逊总统创立了总统体质奖,以表彰全球掷远、跳远、50 码冲刺跑、600 码跑(或走)(1 码=0.914 m)这 4 项体质测试中成绩居于前 15% 的优秀青少年。尼克松政府时期,创立了总统体育运动奖,用以鼓励青少年和成人长期参与体育健身活动。总统体育运动奖“学校计划”扩展到康乐部门和青年团体,如童子军、男孩和女孩俱乐部以及学校体育。里根总统时期,建立各州健康示范中心;设立国家冠军计划,表彰获得最高健康百分比奖励的学生所在的学校;创立国家体质奖,表彰在总统体质测试中成绩居于 50%~85% 的儿童;把青年体质测试改为“挑战青年体质总统奖励计划”;创立美国人体质健康领导者奖,由好事达保险和青年商会共同资助,每年表彰 10 位突出的健康领导人。乔治·布什总统时期,增加了健身参与奖;总统体育运动奖为第一家庭颁发了“家庭健身奖”。在乔治·W·布什总统时期,创立了总统积极生活方式奖,奖励坚持 6 周,每周 5 天,每天 30~60 min、积极主动地参加体育活动的儿童、青少年、成年人以及老年人;创立总统挑战奖励计划(针对青年和成年人),奖励的范围包括传统的体育活动,如散步、跑步、游泳、棒球、足球等,以及瑜伽、太极、舞蹈、家务活动和园艺等。2007 年

5 月,首次终身成就奖获得者名单公布,6 位获奖者在美国奥林匹克委员会举行的联合颁奖午宴上受到表彰;第 1 届社区领导奖公布,共有 37 项奖励授予个人。2008 年 3 月,首次发起了国家总统挑战奖。

它山之石,可以攻玉。新中国成立 60 年来,党和政府一直十分关心青少年学生的体质健康问题,开展了许多工作,并取得了一些重要成果。通过分析美国半个世纪以来促进学生体质健康的努力和经验,从中我们可以看到成绩,找到差距。

在迈向社会主义体育强国的历史进程中,我们应及时吸取美国等西方国家在促进学生体质健康过程中的有益经验,发扬长处,弥补不足,尽快解决我国学生体质健康这个重大课题。

参考文献:

- [1] 李静波. 美国总统体质委员会对美国学校体育的重要影响[J]. 中国体育科技, 2000, 36(11): 6-7.
- [2] The President's Council on Physical Fitness and Sports. History of the President's Council on Physical Fitness and Sports(1956-2006)[EB/OL]. http://www.fitness.gov/About/history_narrative/index.html, 2009-07-10.
- [3] 曲宗湖, 罗映清, 刘绍曾, 等. 几个国家学校体育的比较[M]. 北京: 北京体育学院出版社, 1986: 13.
- [4] D·B·范达冷, B·L·本夸特. 美国的体育[M]. 北京: 人民体育出版社, 1991: 220.
- [5] 罗伯特·V·霍克. 身体素质[Z]. 武汉体育学院, 1985: 30.
- [6] The President's Council on Physical Fitness and Sports. President's Council Overview[EB/OL]. <http://www.fitness.gov/about/overview/index.html>, 2009-07-15.
- [7] The President's Council on Physical Fitness and Sports. History of the President's Council on Physical Fitness and Sports(1953-2009)(Selected Highlights) [EB/OL]. <http://www.fitness.gov/about/history/index.html>, 2009-07-22.