

美国健康体适能计划研究及其启示

吴新宇

(华北理工大学 体育部, 河北 唐山 063009)

摘要: 以美国总统青少年健身计划为中心, 对美国健康体适能计划发展情况进行回顾和分析。研究结果表明: 美国健康体适能教育涉及健康测评以及可以支持教师和学生采取积极的生活方式和激励工具; 美国总统青少年健身计划是一种健康体适能教育模式, 其三个核心领域是健康评估、专业发展和认知动机。认为, 我国的青少年健康体质发展问题应该贯彻与树立青少年体质健康的差异理念, 突出体力活动中身体素养的培养, 建立健全青少年体育课程的治理体系与治理能力。

关键词: 健康体适能; 青少年; 学校体育; 美国

中图分类号: G807.1

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2015) 05-0080-03

1 美国健康体适能计划研究

一直以来, 人们都把提高身体素质当作体育教育的主要目标。近几年人们更清晰地界定了规律的体育活动和健康状况之间的必然联系。这些都引起医疗团体、公共卫生机构、非营利性组织及其他国内、国际组织越来越多的关注。

健康体适能领域最重要的发展之一是美国总统青少年健身计划(PYFP)的建立, 该计划由健身运动和营养总统委员会(PCFSN)、库珀研究院、美国体育卫生娱乐舞蹈联盟(AAHPERD)、疾病防治中心(CDC)、美国业余体育联合会(AAU)和国家健身体育营养基金会(NFFSN)共同合作设立。健康体适能教育涉及健康测评和可以支持教师和学生采取积极的生活方式和激励工具, 而美国总统青少年健身计划的三个核心领域是健康评估、专业发展和认知动机^[1]。在健康评估方面, 美国总统青少年健身计划采用的是健身计划项目, 该项目由库珀研究院开发, 它与美国总统青少年健身计划之间的联系大大拓宽了该计划的实施范围。

健身计划测试项目及其相关标准是美国总统青少年健身计划的关键组成部分, 美国各地的学校如今可以免费获得, 并以奥林匹克价值观的名义向全球推广^[2]。附加的健身计划项目v10.0版软件和相关网站托管服务为学校提供了一个全面跟踪、监测、促进体育活动并提高青少年体能的指导方案。除库珀研究院外, 美国总统青少年健身计划的其他合作伙伴也发挥着重要作用。美国体育、卫生、娱乐与舞蹈联盟等给计划带来必要的专业教育知识。通过美国业余体育联合会的拓展奖励体系, 学校和学生的努力也可以得到认可。疾病防治中心通过监督该项目评估提供支持。计划目标为到2020年该项目覆盖全国90%的学校^[3]。国家健身体育营养

基金会致力于确保财力以支持附加资源的供给, 如健身计划项目v10.0版软件、教师培训、学生体育教育认知项目等。

此外各机构正努力进行全方位的战略合作, 旨在为青少年增加体育活动和促进其形成健康的生活方式。例如, 疾病防治中心和美国体育、卫生、娱乐与舞蹈联盟发布指导方针和策略来建立学校综合体育锻炼计划, 其目标是培养体能良好的学生, 让他们参加全国推行的每天60分钟的身体活动, 学习知识和技能, 有信心保持身体的终生健康^[4]。该计划是由美国第一夫人米歇尔·奥巴马会同健身运动和营养总统委员会, 美国体育、卫生、娱乐与舞蹈联盟和健康下一代联盟合作发起的, 来实施健身运动和营养总统委员会的远景目标。该计划能帮助学校建立积极环境, 让学生在课前、课中及课后通过素质体育和体育活动获得60分钟日常身体活动^[5]。

美国职业橄榄球联盟(NFL)基金会与美国乳制品委员会及美国心脏协会合作, 也开发了一套综合性的以学校为基础的项目。这些项目增加了青少年对体育活动重要性的认识, 并为学校提供切实的帮助以创造积极的变化。一些机构如健康儿童行动组织、生活和健康下一代联盟还建立了国家培训和支持网络, 协助学校创造更健康的环境。此类及其他计划的可见性及可及性加强了美国体育计划的势头。

如前所述, 近几年医疗和公共卫生社区已经越来越多地关注体育。美国医疗研究所(IOM)最近发布了推进青年健身研究及推广工作的两份重要报告。第一份报告题为《青年健身措施和健康成果》, 侧重于建议在国家青年体能调查中使用与健康相关的测试项目。编写委员会审查了青少年健身因素和健康结果间联系的依据, 并建议在学校设置并应用体能测试项目。第二份报告题为《学生体育: 把体育活动和体

收稿日期: 2015-06-02

基金项目: 河北省高等学校教育教学改革研究与实践项目阶段性研究成果(2015GJJG089)

作者简介: 吴新宇(1967—), 男, 河北唐山人, 教授, 研究方向为体育教学与媒体传播研究。

育带到学校》，回顾了评价学校环境下体育活动和体育的当前状态的相关文献。该报告强调体育活动对提高学生学习的作用，指出体育及学校体育活动计划有助于创造一个更健康的学校环境^[6]。

上述各项计划发展之间的融合与协同带来了许多机会，但也引发了一些如何去阐释各种计划及如何去使用资源的困惑。这些文件旨在总结这些倡议所共有的关键概念及原则，特别强调体能评估和健康体适能教育的问题，因为它们是美国总统青少年健身计划和美国医疗研究所提议的核心。美国总统青少年健身计划的实施，为公共卫生和教育目标的协调规划创造了前所未有的契机。它免除了多个组织提供多个测试的难题，并有协调健康体适能教育、学校活动规划评估、教师评价及潜力发展等方面内容^[7]，方便进行协调，重要的是在通用术语和体育教育、体能评估、教师发展及健康体适能教育的基本原则上达成了共识。这里主要针对健康体适能的研究范畴和相关概念进行深入的分析。

2 美国健康体适能功能调适研究进展

健康体适能功能是健康体适能教育一个重要因素。它是指“一个人在家中、工作或运动场所进行常见的身体活动”的能力。如果青少年可以“完成学业、上下学、参与闲暇活动时无疲劳感，对紧急情况做出反应，那么他也可以安全而无疲劳感地去完成其他的日常任务”^[3]。美国体育、卫生、娱乐与舞蹈联盟始终强调功能性健康体适能培训和运动保持健康的重要性，对老年人尤其如此。发展和维持良好的体能是健康体适能教育的重中之重，但功能性健康体适能同样也很重要。在健康体适能教育中使用的与健康相关的体能测试可能与那些用于研究或国家监测的测试项目不同。美国青少年健康体适能调查项目只选用最令人信服的现场测试项目来进行调查^[3]。

学校体育教育的重点是要为青少年提供他们一生积极健康生活所需的知识技能。因此，学校健康体适能测试的重点在于是否能满足评估个人健康体适能的需求，促进健康体适能教育。因此必须合理选择健身计划项目中的可用项目。健身计划项目自建立以来明确的使命一直是“促进终身健康体适能教育，加强体育锻炼活动及其他与健康有关的行为活动”^[8]。因此，可在学校中有效地管理健身计划项目使用的测试项目，它们同个人在启蒙期和以后生活的健康相关。健康体适能的日常使用是教育要思考的一个重要问题。

在美国青少年健康体适能调查项目中使用起搏器和轻快跑步机或自行车测力计，来测试心肺耐力、BMI值等项目。在健康体适能教育中用起搏器和长跑来测心肺耐力，用BMI值测身体成分。对于肌肉力量锻炼，建议做握力和立定跳远。美国青少年健康体适能调查项目选用这些测试，认为他们适用于教育测试。此外，屈膝两头起、俯卧撑和坐姿体前屈也被认为适用于健康体适能，体后仰测试也被纳入健身计划项目中，来帮助学生了解功能性健康体适能中锻炼腰背部的力量和耐力（核心力量训练）的重要性，降低他们在以后生活中背部疼痛的风险。虽然到目前为止的证据未能支持该测试可用于测出青少年背部疼痛的风险，但它仍然是健

康体适能教育中的一项有用的项目测试。

3 对我国青少年体质健康发展的启示

3.1 贯彻与树立青少年体质健康的差异理念

在后现代理论中，差异化是最为突出的核心镜像。差异主要体现在运用方式和理解方式上。因此在对青少年体质健康进行综合培训的过程中，需要遵守国家体育课程设置要求，也要明确各地区政治、经济、文化以及教育事业发展的差异性。充分发挥地区优势资源，制定合理的课程计划，在彰显地域特色的基础上，进一步提升地区课程的核心竞争力。基于青少年体质教育的发展现状，需要在传统教学模式的基础上强调差异化教学的核心地位，明确个体之间的差异性，充分发挥自身的优势资源，最大程度地促进课程教育的发展。明确当代大学生的实际需求，在满足大学生个性化需求的基础上，尊重大学生个体之间的差异性，适当调整课程设置，结合大学生所处的时代背景、个性特点以及价值观念，尽可能保证教育模式的合理性，从而使得课程教育能够达到促进青少年体质健康发展的目的^[9]。

3.2 突出体力活动中身体素养的培养

身体素养概念强调的是维持人们身体活动的水平，它能够在一定程度上帮助人们提升生活信心、理解能力以及认知能力^[10]。国内身体素养概念还处于高校体育课程改革的应然状态，与具体付诸实施还存在较大的距离^[11]。从青少年体质健康理论来看，体育课程的价值在于帮助青少年通过体育训练达到增强体质、学习专业技能以及实现文化传播的目的，进而提升青少年的身体素养。从青少年体质健康的发展现状来看，体育课程的设置至关重要。学生们还可以自主学习一些非开放性的体育课程，在课外时间相互交流运动技术，进而提升青少年体质水平。只要青少年对体育运动有着浓厚的兴趣，在这种休闲娱乐活动的帮助下，提升青少年体质健康自然也就是时间问题。现阶段受到青少年广泛认可的体育项目如轮滑、街舞、攀岩以及滑板等，都是时尚性较强的项目，由于教学资源稀缺，设立专门的体育课程还不现实。但是教师要积极利用现有的资源条件，最大程度上提升学生的运动积极性，帮助学生自我探索，进而提升青少年身体素养水平。

3.3 建立健全青少年体育课程的治理体系与治理能力

现代青少年体育课程要求从体育课程的设置、内容选择、适应范围以及发展观念进行改革，强调制度选择的核心地位。课程管理体制改革的本质就在于解放生产力，提升教育资源的使用效率，高度重视教育事业的核心地位，确定教育事业的终极目标为提升学生的身体素养。传统教学模式中，教师是教学过程中的主体部分，而现代化的课程管理改革则要求体育教师实现角色转变^[10]。在这个角色转换的过程中有法律制度的介入，并且覆盖了高校体育课程的各个层面。甚至在体育竞赛组织的过程中，教师也需要协调裁判员和体育竞赛组织者之间的关系，明确学生作为体育竞赛的主体^[11]。体育教学评价指的是对学生在社会性体育活动、校园性体育活动中的表现进行综合的评定，可以了解课程技能教学的成效，进而明确课程教育对提升学生身体素养的作

用。基于体育课程改革发展现状,教师需要对学生的体育课程教学进行全方位的指导,深入落实体育课程制度,根据学生的实际情况,制订科学合理的学习计划,从而达到提升学生身体素养的目的。组织教学的过程中,教师应该注重自身专业技能的培养,满足学生的个性化需求^[12]。

参考文献:

- [1] 牟利明. 美国“总统青少年健身计划”的启示[J]. 体育文化导刊, 2013(7): 24-27.
- [2] 黄璐. 论“奥林匹克教育”应该缓行[J]. 体育学刊, 2010(10): 5-10.
- [3] Carlson S A, Fulton J E, Lee S M, et al. Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: Data From the Early Childhood Longitudinal Study[J]. American Journal of Public Health, 2008(4): 721-727.
- [4] 范晓萍, 汪晓赞, 王健. 美国 SPARK 课程对我国小学体育课程改革的启示[J]. 体育成人教育学报, 2014(1): 80-83.
- [5] 刘继宏. 美国小学体育教学中的“问题解决”考察[J]. 体育成人教育学报, 2013(5): 89-92.
- [6] Franzini L, Taylor W, Elliot M N, et al. Neighborhood Characteristics Favorable to Outdoor Physical Activity: Disparities by Socioeconomic and racial/ethnic Composition[J]. Health & Place, 2010(2): 267-274.
- [7] 田文学. 基于胜任力模型的高校体育教学质量评估过程探析[J]. 体育成人教育学报, 2014(6): 69-72.
- [8] Huston S, Evenson K, Bors P, et al. Neighborhood Environment, Access to Places for Activity, and Leisure-Time Physical Activity in a Diverse North Carolina Population[J]. American Journal of Health Promotion, 2003(1): 58-69.
- [9] 黄璐. 独立学院体育课程改革的总体思路[J]. 运动, 2011(5): 102-104.
- [10] 黄璐. 高校体育工作改革探索[J]. 体育文化导刊, 2011(11): 86-89.
- [11] 黄璐. 高校体育工作改革的校本化探索[J]. 浙江体育科学, 2011(6): 61-67.
- [12] 张先锋, 罗光飞, 梁芳梅. 定向运动对女大学生健康体适能影响的实验研究[J]. 河北体育学院学报, 2014(2): 75-78.

A Study on the American Health-Related Physical Fitness Program and Its Enlightenment

WU Xin-yu

(Department of Physical Education, North China University of Science and Technology, Tangshan 063009, China)

Abstract: This article takes the American presidential youth fitness program as the center, and makes a review and analyzes the development situation of the health-related physical fitness program in the United States of America. The results show that the health-related physical fitness is concerned with health assessment, and educational and motivational tools for teachers and students to support teachers and students to take active life style. It is believed that Presidential Youth Fitness Program of the US is an educational model of health-related physical fitness, which covers three core aspects, namely, health assessment, professional development and cognitional motivation. It is proposed that Chinese adolescent health should implement and establish the concept of diversification in young people's physical health, and highlight the cultivation of physical qualities in physical activities, and establish a sound management system and governance capacity of youth sports curriculum.

Key words: health-related physical fitness, youth; school sports; the United States