

美国青少年课外体育活动对我国 课外体育运动开展的启示

袁 勇¹, 张 鹏²

(1. 上海理工大学 体育教学部, 上海 200093; 2. 东斯特劳斯堡大学 体育与教师教育部, 斯特劳斯 18301)

摘要: 采用比较分析等研究方法, 通过对近年来美国青少年课外体育活动相关指导文件、政策和标准以及开展现状的分析, 结合我国阳光体育开展的具体情况, 总结了课外体育推广的主要模式。提出了开展课外体育活动加大政策和资金保障的必要性, 增加运动项目趣味性、可参与性, 加强场地设施安全管理工作, 建立青少年课外体育活动安全保障体系, 建立健全效果评价体系及指标等建议。

关键词: 课外体育活动; 青少年; 阳光体育

中图分类号: G 806

文献标志码: A

文章编号: 1009-895X(2016)01-0070-06

DOI: 10.13256/j.cnki.jusst.sse.2016.01.014

Promoting Chinese Sunlight Sports by Comparing the Afterschool Physical Activity Programs in the U. S.

Yuan Yong¹, Zhang Peng²

(1. Department of Physical Education, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China;

2. Department of Physical Education and Teacher Education, East Stroudsburg University, Stroudsburg 18301, USA)

Abstract: This paper summarizes the main mode of sunlight sports by analyzing standards and American policies for promoting teenagers afterschool physical education, and comparing with the specific situation of sunlight sports in China. The authors propose that we should emphasize policies, increase investment, enhance teenagers interest and involvement in sports, reinforce the security of sports field and set up safety system for teenagers and establish perfect evaluational system and index.

Keywords: afterschool physical activity; teenagers; "sunlight sports"

自2007年教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定在全国各级各类学校中广泛开展亿万学生阳光体育运动以来, 阳光体育运动以各种形式迅速在全国各地推广开来, 大量的青少年走出教室、走向运动场, 积极参加各种形式的体育活动, 掀起了一个又一个群众性体育活动的高潮。时至今日, 阳光体育运动的推广已经走过了七个春秋, 影响力与日俱增, 在促进青少年身心健康、培养终身体育

锻炼理念、活跃学生课余体育生活等方面也起着正面的引导作用。然而, 在具体的组织形式、内容以及操作细则方面还存在着不完善的地方。作为一项新生体育运动的推广模式, 国内学者就相关问题进行了研究, 但是结合国外学校课外体育活动开展情况的比较分析目前还没有。美国作为体育大国, 在职业体育方面已经有很多成功的经验, 那么在青少年课余体育活动方面有哪些成功或者失败的经验可

收稿日期: 2015-03-01

基金项目: 上海市教委学校体育科研基金资助项目(HJTY-2010-D034)

作者简介: 袁 勇(1976-), 男, 副教授。研究方向: 学校体育、体育人文。E-mail: yy3849@usst.edu.cn

以值得借鉴呢?这些经验对于促进我国课外体育运动模式的创新、制度的完善、内容的丰富又有着怎样的启示呢?本文旨在通过对美国当今青少年课余体育活动开展现状的分析,结合我国的实际情况,剖析我国学校课外体育开展现状、开展模式、运动效果及发展面临的问题,并从中得到了一些启示,希望可以为课外体育运动更好的发展提供一些有益的参考。

一、研究方法

(一) 比较分析法

遵循比较分析法的时间、空间、经验或理论标准原则,通过对美国青少年课外体育活动开展现状与我国课外体育运动之间相互关联的指标进行比较,探究美国青少年课外体育活动相关经验和效果对我国课外体育运动开展的启示作用。

(二) 文献资料法

通过广泛阅读有关美国青少年课外体育活动、阳光体育运动的书籍,查阅上海图书馆、上海体育学院图书馆等相关资料、检索中国期刊网等相关文献及研究成果,为论文的形成、访谈提纲设计提供参考依据。

(三) 访谈法

结合研究目的和任务,针对一些具体问题走访或电话采访国内外有关学校体育方面专家学者,了解他们对中美青少年课余体育活动的相关政策、形

势和内容、开展效果以及面临的问题等看法,为论文的研究打下良好基础。

二、结果与分析

(一) 政策、指导意见方面的比较

美国健康、体育、娱乐和舞蹈协会对于青少年参加课外体育活动有个指导性意见,即建议学龄期青少年每天至少参加 60 分钟课外体育活动,最长可参加几小时活动,同时避免长时间保持静坐。但是并无全国统一的学校课余活动项目的指导纲要,推动课外体育活动方面也无被广泛采用的国家标准或者相关政策。美国学者米歇尔,摩根等^[1]通过调查发现,全美 50 个州,有 47 个州政府对于课余或活动项目进行了精确的诠释,这当中有 14 个州都提及课外体育活动的推广,包括提供合适的课外体育活动空间、参与课外体育活动的机会以及如何促进身体的发展等,但是在具体的政策和规定上又有所区别。例如,佛罗里达州指出,应该有计划地安排日常休闲、运动或者是健身活动;俄勒冈州规定所有项目的设置应该适应各种运动领域包括休闲和健身;相反,卡罗来纳州明确规定,传统的学习或者学术活动占课余时间的 20%,其余 80% 的时间应该给与体育活动或者与休闲运动相关的项目。除此之外,有多个州出台了在课余时间开展体育活动的指导性文件(见表1)。2008 年美国卫生与公共服务部也颁布了《美国大众体育活动指导纲要》^[2]。

表1 美国相关各州有关课外体育活动开展的相关指导性文件内容

Tab. 1 State-level related contents for promoting physical activity within the afterschool setting of USA

州名	指导性文件主要内容
科罗拉多(丹佛)	侧重课外体育活动、开展多肌肉群运动项目、日常生活中多创造课余体育活动机会
康奈迪克	允许开展经常性课余体育活动、开展形式多样的体育运动项目、专业指导教师进行指导、优先允许平常不对外营业的运动场所对课外体育活动开放
佛罗里达	安排日常休闲、运动及健身计划
伊利诺斯	提供日常健身、体育锻炼、营养及其他健康知识指导
印第安纳	合理安排和提供课外体育活动所需空间、提供经常性的各式体育活动项目、确保每个学生每三小时至少活动 30 分钟以上、确保运动场所及相关设施安全可靠
缅因(密西根)	确保每三小时时间块里有 30 分钟体育活动时间
北卡罗来纳	教师与学生的比例为 1: 15。提供合适的室内外体育活动场所,确保运动设施的安全,并对课外活动进行科学评价
加利福尼亚	积极创建课外体育文化,促进青少年全面发展;指导教师和学生的比例为 1: 20、计划和评价青少年课外体育活动;限制一次静坐时间不超过 60 分钟、提供 30~60 分钟的中等以上强度课外体育活动项目、加强与社区的联系,支持开展课外体育活动,加强和完善青少年课外体育活动的基础设施建设、确保校长和教师支持和推动青少年课外体育活动的开展、确保学生获得足够的课外体育活动时间、确保所有学生参与到课外体育活动中

尽管美国各州在出台开展青少年课外活动的相关政策和指导性意见上并没有完全统一的标准,但从表中不难发现,美国的课外体育活动开展政策和指导意见的主要内容是希望促进青少年参与到课外体育活动当中,在确保场地设施合理配置和安全的前提下,利用各种设施来提高青少年身体素质,培养青少年终身体育锻炼的习惯。2006年全美学校健康工程及行动调查报告发现^[3],大约有65%的学校采用了美国运动和体育教育联盟所颁布的体育锻炼评价标准。

在国内,有《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(教体艺[2006]6号)和《关于加强青少年体育,增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)^[4]等文件,文件要求“用三年时间,使85%以上的学校能全面实施学生体质健康标准,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,达到学生体质健康标准及格等级以上,掌握至少两项目锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高”。阳光运动开展以来,教育部牵头召开了三次“亿、万学生阳光体育运动”推进会,各个省市也召开了相关会议,进一步推动了文件的贯彻落实。上海等全国二十几个省市以政府的名义下发了开展阳光体育运动的实施意见,提出了针对学校体育工作,特别是青少年课外体育活动的具体措施,从政策层面上保证了阳光体育运动的顺利开展。例如上海就明确规定将“体育三课、两操、三活动”纳入总课时;浙江要求每周减少一节地方课时,增加一节课外体育活动时间;天津则明确规定了学生书面作业的时间,以保证课外体育活动时间等等^[5]。

通过比较可以发现,首先,中美两国在制定青少年课外体育活动指导意见的主体上存在差异,美国是以协会或者各州为制定主体,而国内则以教育行政主管部门为主体。其次,在实施过程中,美国方面尽管制定了相应的政策指导纲要,但并没有强制性实施的具体措施。而我国阳光体育运动的具体开展主要由教育行政主管部门负责实施,具有相当的强制性。最后,美国青少年课外体育活动推广并没有明确的目标要求,更大程度上以人们的体育锻炼意识为主导,以自主锻炼为主要形式。而我国阳光体育则提出了明确的要求,以行政手段为推手,以学校引导为形式,以期推动青少年参与课外体育活动,提高身体素质。

(二) 开展方式及内容比较分析

美国青少年课余所进行的体育运动项目自20世纪70年代以来,在内容和形式上发生了很大的变化,年轻人的体育运动文化理念也发生了改变。首先,以各单项运动协会组织的联赛为课外体育活动开展方式,高中阶段所采用的联赛选拔形式现在也渗入到各级学校。美国的高中生联赛即“高中选拔赛”(high-school tryout),是一种有组织的学生课余体育运动形式。这种形式从70年代的冰球到80年代的足球,一直到现在仍然作为典型的模式流行于几乎每个团体体育运动项目。但是此种开展方式旨在进行精英教育,只有少部分人能参与其中。其次,以学生自发组织的体育社团为开展方式,这种形式当中,学生以玩(have fun)和兴趣为参加体育活动的主导因素。这种形式简单,要求不高,在美国非常盛行,青少年能够根据各自的兴趣爱好参加不同的体育运动项目。在1989年和2007年两次对影响青少年参加体育运动的十大因素的调查中发现^[6],尽管两次调查之间相隔近二十年,排在第一位的都是动机因素还是玩(have fun)。这个结果说明,提供孩子真正感兴趣的运动项目,可能是让他们终身参与体育运动的最佳途径之一,因此,一所学校往往有几十个体育类社团,可供学生选择的面非常广。再次,以家庭和社区举行的各类体育活动为开展方式,由于美国体育产业相当发达,社区体育设施相当完善,可供选择的体育运动项目非常多,从集体项目的棒球、橄榄球、篮球等到个人项目的攀岩、高尔夫、拳击等等,还有各种休闲类体育活动,家庭成员参加体育运动氛围也相当浓厚,这客观上为青少年参加课外体育活动创造了良好的条件。平时,社区在课外活动时间提供一定时间段的免费场地和器材,还有配备一定数量的社区体育指导员。青少年可以在社区进行充分的体育锻炼。周末,不仅青少年,全体家庭成员都参加各种体育运动比赛。赛前,有pregame,赛后,进行postgame,观看NBA, NFL等已成为生活中不可或缺的一部分。参加体育锻炼已经成为生活中的一种习惯。最后,以专业教练为指导老师开展课外体育活动,美国的职业体育发展的非常成熟,这与他们高超的商业运作能力密不可分,体育明星对于青少年的影响力也非常大。但是在学校开展课外体育活动中,教练往往能够起到主导性的作用。华盛顿大学的研究表明,受过专门训练和培训,拥有高超技术水平、指导能力以及激励手段的教练员,在对青少年进行课外体

育活动训练或者指导后,只有不到5%的学生日后不经常进行体育活动。而在那些没有经过培训的教练的指导下,这个比例就上升到26%。Brad R. Humphreys^[7]通过调查统计发现,在课外活动中个人项目与集体项目的参与比例也存在较大差异(见表2)。

表2 青少年参加课外体育活动类型统计表

Tab. 2 Summary of the types of teenagers participating in afterschool physical activity

项目 类型	参与比例/%	每周花费 时间/min	女性/%	黑人/%
户外休闲	5	494	37	1
家庭活动	13	435	67	4
集体项目	15	317	54	10
个人项目	39	308	46	7
步行	57	234	48	7

当前,全国各地开展的阳光体育运动主要有以下几种模式^[8]:1)以整合体育运动项目竞赛为主要载体。这种模式是通过组织各个运动项目的校际之间或者更大范围内的比赛,从而达到推动学生积极参加体育锻炼,更好地促进身体素质发展的效果。例如上海市所推行的“阳光大联赛”就是比较典型的模式,参赛队员都是没有经过专业训练的在校学生,参赛项目种类繁多,从大球到小球、从健美操到武术操、从休闲运动到户外运动,只要是学校开展起来的项目大多都可以列入联赛之中。2)以方法比较简单、锻炼效果比较明显单一的体育项目为主要载体。“阳光体育冬季长跑”是此种模式的典型代表,长跑运动群众基础好、形式简单、易于组织、对场地要求也不高,因此,特别受学校的欢迎。调查发现(团中央2009)^[9],通过这几年冬季长跑活动的开展,超过90%的学生感到自己的长跑能力比以前有明显的进步,大多数同学认为,长跑锻炼不但能够强健体魄,还可以磨练意志力,这个结果说明,阳光体育冬季长跑这种模式在提高青少年耐力素质和意志品质方面起到了很好的引导和示范作用。3)以体育社团和体育俱乐部为主要载体。随着阳光体育的大力推进,体育社团和体育俱乐部在青少年课外体育活动中扮演着重要的角色。普通高校在体育部门的大力支持下,体育社团逐渐承担起各种体育竞赛的组织工作,从赛事的策划、推广、竞赛规程的制定,到对比赛进程

的掌控、赛事结束后的总结等^[10]。不仅极大提高了学生参与体育运动的兴趣和热情以及锻炼了自身能力,还能更好地理解体育文化的内涵,从而真正喜欢上体育运动,培养了终身体育锻炼的意识。4)以校园体育文化节为主要载体的运行模式。在阳光体育背景下,体育文化节是以田径运动会为基本框架,融合舞蹈、趣味比赛、健身操等其他群众体育运动,以人人参与体育活动为主要目的一种表现形式^[11]。通过体育文化节,广大师生对于体育的概念有了全新的认识。体育是一种文化,体育运动是广大青少年增强体质的最好途径,体育也是调节心理的一种良好方式,体育更是促进和谐社会建设必不可少的手段。

通过比较可以发现,美国青少年课外体育活动的开展更注重的是一种终身体育锻炼观念的植入,参加体育运动以兴趣为出发点,可选择的体育运动项目较广。而我国阳光体育的开展更重视组织形式,通过有组织的体育活动来促进青少年参加体育运动,从而提高身体素质,培养体育锻炼习惯。

(三) 环境影响因素比较分析

影响青少年参加课外体育活动的因素有很多,包括身体发展方面的,如性别、心肺功能、身体健康状况等,此处着重关注外界环境的影响因素。首先,美国学校体育课程并非必修课,学生可以选择不上体育课。全美青少年健康研究(NCYFS)发现,有97%的一年级至四年级的学生参加体育课,平均每周上3.1次体育课,有36.4%的学生每天都上体育课。五、六年级学生参加体育课的比例也是97%,但是这个比例是随着年级增长而下降的,高中二、三年级的比例最低,女生上体育课的比例仅为48.5%。不仅如此,在体育课上真正从事体育活动的只占总课时的30%。很多学校根本就没有聘请专业体育教师,这样学生在进行课外体育活动时就会因缺少正确合理的指导而逐渐丧失对体育活动的兴趣。其次,美国青少年花费大量的时间在看电视和玩游戏。尽管还没有确切的证据表明,看电视的时间和课外体育活动减少有直接的关系,但是,长时间看电视会减少外出的机会,也会增加肥胖的概率。青少年期间,每增加一小时看电视的时间,得肥胖症的概率就会增加2%(Dietz WH 1985)。再次,运动场所及其周边环境的安全也是影响美国青少年参加课外体育活动的重要因素。近年来,缺乏安全感的儿童和青少年所占的比例也呈逐渐上升

的趋势。缺乏安全感很可能会减少参加课外体育锻炼的动机,从而成为阻碍学生课外体育锻炼的主要障碍,这种障碍可能来自自身,也可能来自家长。最后,来自父母、同伴、职业运动员等的影响也是重要的因素。父母都是体育运动爱好者的青少年参与课外体育活动的概率是父母都不爱好运动的六倍之多^[12]。此外,同伴的影响对于参加课外体育活动的的影响也是举足轻重,在最近的调查中发现,在青少年阶段,好朋友参与体育活动的影响甚至超过了父母。

影响我国青少年参加阳光体育运动主要因素有:

1) 学校的升学及课程压力大。比如家庭作业多,课后还要参加课外辅导班等等。在初级中学,由于要进行中考,且有30分的体育加试分数,因此,基本还能保证参加课外体育活动,但是到了高级中学阶段,在高考中,体育失去了加分的吸引,在以应试教育为主的我国学校教育体系中,学生很难保证有足够的时间参与到阳光体育运动中,特别是高中阶段的学生受此影响最大。2) 体育教师的课余指导。是否在课余时间安排指导教师对青少年进行专门的指导也在很大程度上影响参加阳光体育运动的积极性。3) 运动场地和设施的保障。很多学校缺乏合适的运动场地及运动设施,即使有足够的时间也无法开展各项体育运动。4) 家庭因素的影响。随着人们对安全重视,很多家长不太赞成学生参加课外体育活动,总是担心会出问题,这也在一定程度上影响了阳光体育运动的开展。

比较发现,由于体育课程在美国非必修课,因此,没有掌握一定体育技能在一定程度上影响了青少年参加课外体育活动兴趣。运动场所安全问题也是比较重要的影响因素。我国阳光体育运动开展的主要影响因素是缺乏运动场地、设施及学业的压力。

(四) 实施效果的比较分析

由于美国是联邦制国家,每个州可以根据自己的情况制定相关的政策,目前并无统一的体质健康达标评价体系或标准,这在一定程度上影响了青少年参加体育锻炼的主观积极性。此外,在政策指导和相关措施落实上的不重视,美国近年来肥胖青少年儿童比例大幅增加,有接近1/3的人超重或者肥胖。来自美国疾病预防控制中心(CDC)的数据显示^[13],有1 250万2~19岁的美国青少年过胖,青少年肥胖比例自1980年以来增加了三倍,

每年花费在治疗肥胖上的费用平均在143亿美元以上。正是在这样一种背景下,美国联邦政府也采取了相应的措施来增加青少年参加体育锻炼的时间,并对效果进行积极评价。CDC发现,美国有22个州和一个部落政府帮助学校建立系统的健康评价体系,来评价体育活动对身心健康所产生的影响,其中包括出版《体育活动分析工具》一书而进行指导;教育部成立“Carol M. White”体育教育项目来对体育活动进行奖励,截止到2011年,这个项目设立了76个新奖项,还不包括原有152个奖项,奖金发放额度达到8 000万美金;总统健身、运动和营养咨询委员会也对学校学生体质健康评价进行资助,奖励效果突出的学校;美国总统奥巴马于2010年5月签署了一项由米歇尔夫人亲自负责的肥胖儿童防治行动计划法案^[14],这个法案旨在通过饮食和体育锻炼来增强青少年身体素质,力争在2030年将肥胖儿童的比例降到5%左右,这个比例也是20世纪70年代美国的比例;美国农业部也发起一项名为“美国学校健康挑战”的活动,旨在通过营养和体育活动来创建更健康的校园环境。根据2009年YRBS(美国青少年危机行为调查)的报告显示,随着年级的增长,美国青少年参加体育课程的人数从初三年级的72%下降到高三年级的44%,更多的体育锻炼时间是在课余时间完成。

我国课外体育运动开展效果的评价主要是依据《国家体质健康标准测试》(简称标准)的达标率来判定,通过几年阳光体育运动的推进,全国85%以上的学生都能达到或超过《标准》的合格线,阳光体育运动开展的效果还是比较明显的。尽管如此,阳光体育运动的发展在实际运作中还是面临着一些问题。主要有:1) 注重形式、忽视效果。有一部分学校在开展课外体育运动中过分注重形式,只喊口号,只搞“启动”仪式,不抓具体的落实。这导致课外体育流于形式,没有具体内容,促进青少年课外体育活动的效果不理想。2) 组织机构薄弱、资金没有保障。由于没有具体的机构来专职负责阳光体育运动的开展,也没有专项资金予以保证,很难形成阳光体育运动的长效机制。庆幸的是,有关部门已经注意到这个问题,并逐步予以解决。比如上海市教委在2010年开始划拨专项资金对学校阳光体育运动的开展予以大力支持,这从根本上保证了项目运作的可行性。3) 缺乏合理的评价体系和指标。阳光体育运动主要是在

课余时间开展,独立于体育课程之外。参加人员从小学一直到大学,年龄跨度较大,目前,还没有一套完整的评价体系和指标对阳光体育运动开展的质量和效果进行评价。

三、结论与建议

(一) 结论

(1) 美国青少年课外体育开展注重体育锻炼习惯的培养,以兴趣为主导,而我国课外体育开展主要以行政手段为主导。

(2) 美国青少年课外体育活动开展内容比较丰富,在给出具体量化课外体育活动时间的同时,更多的强调自发性体育锻炼,从而全面促进身心发展。

(3) 在影响青少年参加课外体育活动的环境因素上,中美之间具有普遍共性,运动场所安全问题在美国显得尤为突出。

(4) 近年来美国青少年课外体育开展的总体效果还有待观察,缺乏统一的科学评价体系和相关指标。我国课外体育推广效果差强人意,存在评价体系不完善、评价指标不齐全的问题。

(二) 建议

(1) 重视政策对于课外体育运动开展的指导性作用的同时,加大资金投入,注重内涵建设。

(2) 在开展课外体育运动中要特别注重项目的趣味性和锻炼价值相结合,创造良好的体育文化氛围,积极引导青少年养成终身体育锻炼习惯。

(3) 加强场地设施的的安全管理工作,建立青少年参加课外体育活动的安全保障体系。

(4) 加快课外体育运动开展效果科学评价体系及相关指标建设。

参考文献:

[1] Beets M W, Wallner M, Beighle A. Defining standards and policies for promoting physical activity in Afterschool programs [J]. Journal of School Health,

2010,80(8):411-417.

- [2] U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans [M]. Washington,DC:U. S. Department of Health and Human Services,2008.
- [3] Pate R R, O' Neill J R. After-school interventions to increase physical activity among youth [J]. British Journal of Sports Medicine,2009,43(1):14-18.
- [4] 王月华. 开展全国亿万学生阳光体育运动的认识与思考[J]. 上海体育学院学报,2007,31(6):81-83.
- [5] 喻坚. 阳光体育运动与中小学体育课程改革[J]. 体育文化导刊,2009(6):95-97.
- [6] Farrey T. Competitive youth sports in society: what president obama needs to know to get-and keep kids moving [J]. Current Sports Medicine Reports, 2010, 9(6):359-363.
- [7] Humphereys B R, Ruseski J E. Participation in physical activity and government spending on parks and recreation [J]. Contemporary Economic Policy, 2007, 25(4):538-552.
- [8] 刘海元,袁国英. 关于开展阳光体育运动若干问题的探讨[J]. 体育学刊,2007,14(8):10-14.
- [9] 刘江山,刘欣石,王健. 关于构建“阳光体育运动”运行机制的思考[J]. 河北体育学院学报,2009,23(3):54-56.
- [10] 唐克己. 山东省高校阳光体育运动开展现状调查与对策研究[J]. 山东体育学院学报,2009,25(7):94-96.
- [11] 张辉,徐英微. 论现行“阳光体育”实施中的形式主义倾向及其系统应对策略[J]. 南京体育学院学报,2009,23(4):106-111.
- [12] Beets M W, Beighle A, Erwin H E, et al. Impact of afterschool programs to increase physical activity-ameta-analysis[J]. Anerucan Journal of Preventive Medicine, 2009,36(6):527-537.
- [13] Mc-Williams C, Ball S C, Benjamin S E, et al. Best-practice guidelines for physical activity at child care[J]. Pediatrics,2009,124(6):1650-1659.
- [14] NASPE. National guidelines for physical activity [EB/OL]. (2010-06-02) [2014-14-22] <http://www.nasbe.org/healthy-schools/natstandby-topics>.

(编辑: 巩红晓)