

世界体育运动论坛宣言和建议

魁北克，1995年5月21--25日

来自魁北克市的行动号召

1995年5月21日至25日在加拿大魁北克市召开了首次世界体育运动论坛，来自101个国家的代表参加了会议，就发展世界体育运动的具体建议展开了讨论、辩论和研究。

应加拿大政府的邀请召开的这次会议，由加拿大总理、尊敬的Jean Chretien先生宣布开幕，出席开幕式的贵宾有：

Jean Rochon，魁北克省政府卫生与社会福利部部长，

Jean - Paul L'Allier，魁北克市市长；

主办机构的代表有：

费德里科·马约尔，教科文组织总干事，

Hiroshi Nakajima 博士，世界卫生组织总干事，

Anita De Frantz，国际奥委会主席萨马兰奇的代表，以及

Kihachiro Onitsuka，世界运动用品工业联合会主席。

在召开世界论坛之前，在帕多瓦(意大利)，墨西哥城(墨西哥)，多伦多(加拿大)，凌家卫岛(马来西亚)，巴黎(法国)和利伯维尔(加蓬)召开了地区论坛会。这些论坛会使与会代表能集中讨论各地区的特殊需要与机会。参加世界论坛会的全体代表都得到了地区论坛会的报告。

世界论坛会集中讨论了以下六个主题：

- (1) 宣传体育运动的价值与益处；
- (2) 立法范围与国家政策；
- (3) 体育运动的资金与经费；
- (4) 体育教育与参与机会；
- (5) 开发人力资源；和
- (6) 国际支援、合作与协调。

此外，还举办了一次科学专题讨论会，讨论了体育活动与健康，运动与营养，以及保持健康的习惯等专题。

参加世界论坛会的代表就各主题作出的结论以及科学专题讨论会的报告作为附件“ A ”附于本文件后，它们反映了与会代表一致同意的具体行动。

除了提出具体问题外，世界论坛的参加者还得出了一些一般性的结论。

(1) 在第三个一千年即将来临之际，与以往任何时候相比，体育运动更是社会生活不可缺少的组成部分，在文化、教育、经济、科学、社会和卫生等领域，是当代社会一般不可忽视的力量。体育运动如要成为全世界国际团结与合作运动的动力，则必须忠实于它所代表的伦理价值，并围绕这些价值建立起协调的关系。体育运动、语言和普遍的价值对个人与社会的安定健康、性格的发展以及社会与文化融入都十分重要，同时，对以尊重他人以和平文化及保护环境为基础的发展也十分重要。

(2) 很显然任何一个组织都不可能单独解决体育运动各个方面的问题。在此确定的总体目标也许是全球性的，但战略计划必须是地区性的，得到国家的支持，而具体的计划则一般要由地方来实施。

(3) 应由政府、政府间组织、非政府组织、各国的私人机构和个人共同承担采取行动和落实各项建议的责任。投资体育运动对经济与社会的健康发展有十分重要的意义。

(4) 国际机构，如世界论坛的主办机构，有十分有利的条件在这一方面作出贡献，必须不断勉励自己尽力给体育运动带来新气象和新成就，交流知识、技术和资源。

(5) 鼓励所有关心体育运动的人尽可能扩大在体育运动领域采取行动和机会，包括建立必要的立法框架，争取足够的公共与私人资助，发展教育与研究。

(6) 目前没有必要考虑再建立一个新的机构，来落实首次世界论坛的结论。促使召开此次世界论坛的想法同样可以促使教科文组织，世界卫生组织，国际奥委会和世界运动用品的工业联合会继续交流意见，和检查实现全球目标方面的进展情况。

(7) 世界论坛的与会者强烈希望通过继续和扩大国际合作与支援来缩小世界许多地区国家之间的差异。

(8) 世界论坛的与会者，会议主办机构和政府机构应设法使本文件得到最广泛的传播与支持。

1995年5月25日，加拿大，魁北克市

目 录

I. 宣传体育活动和体育运动的价值与效益

II. 法规与国家政策

III. 体育活动和体育运动的资源与资金

IV. 体育教育和参与机会

V. 开发人力资源

VI. 国际援助、合作及协调

VII. 科学建议和结束语

主 题 1

宣传体育运动的价值与益处。

向全世界提出的建议：

1. 各国政府、国家和国际机构应共同作一次详细的成本收益分析，分析体育运动对个人，健康，社团，社会，经济和国际生活等方面的贡献，以便“为体育运动宣传”。
2. 发展体育运动，使其成为消除贫困与经济差距和解决健康问题的有效手段，并成为建立平等、团结、合作关系、国际合作与交流的战略。
3. 各级都应贯彻《布赖顿宣言》，以确保全世界女青少年与妇女获得平等机会参加体育运动。
4. 使体育运动成为其他重要的社会与保健计划，如禁烟，营养，反对吸毒，预防疾病，增进健康等的组成部分。
5. 国际和国家传媒机构应经常得到有关体育运动的价值和益处的最新信息。
6. 体育运动应被看作是发展国际关系与外交关系以及处理地缘政治事务的有用工具。

向各国提出的建议：

1. 国家组织应开展宣传工作，为改变公众的行为方式作出贡献，应有的放矢，并利用传媒与各种传播手段，如新技术，研究与开发，市场调查等。
2. 各国政府应把体育运动看作是有效的社交手段，能使全民更为健康、更有成就。
3. 应开展市场调查与传播活动，帮助政府决策者了解体育运动的价值与益处。

主 题 2

立 法 范 围 与 国 家 政 策

向全世界提出的建议：

1. 体育运动应包括在其他部门，如与健康、人权、环境和教育有关的部门的国际宣言与政策中。
2. 交流确保有特殊需要的人的利益立法实例。
3. 交流公平比赛的典范，行为准则和解决争议的措施。
4. 全世界的运动界保证消灭使用禁药，观众暴力行为和其他对运动有不利影响的举止行为。

向各国提出的建议：

1. 将体育运动包括在国家的立法范围内。决策者应意识到体育运动对个人与社会的益处。
2. 发展体育运动与其他方面诸如健康、人权、环境与教育的合作联系，以促进立法和开展联合行动。
3. 政府组织与非政府组织通过教育机构和其他途径宣传体育运动道德。

主 题 3

体育运动的资金与经费

向全世界提出的建议：

1. 各国交流有关体育运动对经济的影响的信息，并制订用于评估经济影响的“标准”方法。
2. 通过现有的组织并利用新技术交流思想，好的实践以及研究成果。

向各国提出的建议：

1. 把对体育运动的价值与益处的认识化为提供足够的资金的具体行动，以便促进发展体育运动和激励其他财源为体育运动提供资金。
2. 各国制订市场与公关战略，以便影响决策者和大众对体育运动的态度。

主 题 4

体 育 教 育 与 参 与 机 会

向全世界提出的建议：

1. 教科文组织国际体育运动宪章应通过协调地区与国家的工作继续得到支持与更大的发展。
2. 世界卫生组织应承认、强调和宣传体育教育与体育运动对个人健康的重要作用，并鼓励各国的卫生部、青年部、教育部、体育运动部和 / 或文化部也这样做。
3. 各国政府、非政府组织和国际机构，如国际卫生、体育及娱乐理事会及国际体育运动科学理事会，认可并保证采纳题为“对学校体育教育的全面看法”的文件。
4. 国际援助的首要对象之一应为发展高质量的体育教育计划。

向各国提出的建议：

1. 各国政府和参与制订计划与实施计划的机构和非政府组织应以下列基本原则为指导。
计划应该：
 - 以社区为单位来制订和实施
 - 有具体的对象
 - 吸收目标群体的领导者参与如让青年领导青年。
2. 为体育教育在时间分配，设备供应，课程设置与教师培训等方面的立法制订指导原则，并使教育当局采纳这些指导原则。

主 题 5

开 发 人 力 资 源

向全世界提出的建议：

1. 在国际及地区两级应有交流有关训练计划，训练技术和资源的信息的网络。
2. 以拉丁美洲及加勒比地区人力资源项目为典范，并使该项目得到国际与国家组织的支持。
3. 国际奥委会介绍其融资经验，以资助培训志愿者及在职工作人员的国际和地区计划。

向各国提出的建议：

1. 在各层次培训人员：志愿者，学院，大学与研究生院各级，以满足各年龄和各种情况的人的需要。
2. 所有人员培训计划应满足特殊对象的需要：学龄前儿童，妇女，老年人，残疾人。
3. 培训体育运动方面的人员应是国家公立与私立教育机构的责任，把人看成是国家、社会经济与文化发展的基本财富。
4. 各国确定自己在体育运动方面的需求，并由政府、非政府组织和教育机构一起制订项目来满足这些需求并最大限度地利用各种资源。
5. 其他领域(如建筑，城市设计)的专业人员应接受与其领域相适应的体育运动培训。

主 题 6

国际支援，合作与协调

向全世界提出的建议：

1. 体育活动，体育教育和运动应成为获得官方和其他国际资助机构提供的援助的一条标准。
2. 教科文组织/国际奥委会应提供一数据库或信息交流中心，收集关于目前得到援助的项目或正被考虑提供援助的项目的信息。
3. 制订并实施发展体育运动的原则，以确保持久性，灵活性，平等，连续性，有效的评估以及接受援助国家充分的参与。北半球国家应向地区中心提供援助以便扩大南/南合作。
4. 制订援助项目，确保地方管理项目并负责长期开展此项目，包括提出预算和培训人员。
5. 国际运动组织应协调其发展援助计划，并与其他双边和多边援助项目联系起来。
6. 地区论坛会的组织者应向所有地区与会者和其他有关组织传播世界论坛的结果。
7. 地区论坛会的组织者及与会者应继续发展各地区为筹备这次国际会议所作出的努力，并应和其他地区保持联系。

向各国提出的建议：

1. 非政府组织和政府应将体育运动纳入其发展援助计划，
2. 接受援助的国家应建立必要的自助机制，包括立法及给体育运动的预算拨款。
3. 应建立专门的体育运动信息中心，并得到支助，将主要文件译成当地语言。

4. 运动组织应为鼓励非运动组织如挽救儿童、红十字会为体育运动计划提供资金而辩护。

主 题 7

科 学 建 议 和 结 束 语

体 育 活 动 和 健 康 生 活

体育活动可促进身心健康：它在每个人从小到老的一生中的各个时期都很重要。

久坐不动的生活方式会引起各种血管和代谢紊乱，使其继续下去和妨碍其恢复，特别是动脉硬化、高血压、成人继发性糖尿病等。反之，经常性的体育活动能减少得这些紊乱症的危险，在一定程度上是由于体重得到了控制。最近的研究表明，增加体育活动增强体质的男子死于心血管病的危险减少了50%，减少的幅度可与戒烟相比。

体育活动有益于骨髓和肌肉系统的大多数组成部分的构造与功能，能增强功能，从而提高独立能力和生活质量。很大一部分跟年龄有关的功能衰退是体育活动的减少和不足造成的，并非年龄本身所致。

体育活动能减少患结肠癌的危险，还可降低发生乳腺癌的危险。

锻炼有益于人的情绪和心理健康，能减轻焦虑、苦闷和社会心理压力，还可促进思维活动。

虽然有全国代表性的抽样资料不多，但现有证据表明，工业化国家中相当多的人坐着的时间多，活动的时间较少，因而不很健康。发展中国家中活动少似乎没有那么普遍，但是随着不断的发展和都市化，这也将成为一个问题。各国政府和国际机构应针对这些趋势作出规划，为各年龄层的公民参加体育活动提供机会，同时还要关注大家的营养状况。

通过工作地点、社区和基层保健部门采取的加强体育活动的一些措施已经奏效，表明可以改变面貌。

开展儿童、少年、青年、中年和老年人的体育活动是增进健康和提高机能及生活质量最有效的手段之一。各国政府应制定政策，通过创造一个能激发所有人参加适当体育活动的环境，鼓励大家参加体育活动。

这需要政府机构、科学和专业机构、私营部门和其他团体进行合作。

体 育 活 动 与 营 养

最适度的营养有助于提高从事体育活动的的能力。训练和比赛之前、期间和之后适当的饮食(数量和质量)能改善竞技状态。

为了补充训练和比赛中增加消耗的能量，必须增加总的能量摄入。可以通过观察体重、身体的综合状况及食物摄取情况来确定能量的消耗和摄入是否平衡。如需减轻体重，必须逐渐进行，不能在比赛前夕进行。

碳水化合物应是最佳饮食的主要能量来源。如果吃的是碳水化合物含量很高的食物，那么就可以保证好的竞技状况、高质量的训练和训练后的恢复。至少有55--60%的能量应来自各种含有高碳水化合物，如淀粉或糖类等的流质和固体食物，这是我们的食谱的主要成分。蛋白质提供12--15%的能量，余下的(不超过30%)来自脂肪。

现有证据说明，男运动员通常能比女运动员更好地从食物中补充他们所需的能量。某些女运动员的能量摄入过低，造成碳水化合物和某些微量养料摄入不足，造成月经混乱，甚至闭经。

必须特别注意保证一定的钙和铁的摄入，这对青少年运动员和女运动员更为重要，尤其是在那些从比赛或健美角度考虑需要体重较轻的项目上。闭经的妇女应特别注意骨的保健和摄入足够的钙和能量。

即使低度脱水也会影响运动成绩，严重的脱水则可能有损健康。在炎热和潮湿气候条件下参加比赛的运动员必须摄取足够的水分。供训练和比赛用的最有效的饮料是含糖类以及电解质、特别是含钠的饮料。饮料的可口与否是能否摄入足量水分的重要因素，比赛期间更是如此。

积极参加体育活动的儿童和青少年在营养方面的需求类似于成人。不过，至少还有一个重要的区别。在脱水情况下，儿童的体温要比成人的体温上升得快，因此，对儿童来说，防止脱水更为重要。

虽然就运动员的饮食对体育活动和竞技状态的影响开展过许多研究，但对积极参加体育活动的一般的人来说，也可以参考类似的食谱(尽管能量摄入要低一些)。只要经常参加适当的体育活动，并吃高碳水化合物、低脂肪的饮食，体重的控制及其他健康指标是可以得到改善和提高的。

保 持 健 康 习 惯

尽管奉劝人们更积极地参加体育活动和改变饮食结构，但在大多数人口群体中，肥胖的人和有不健康的习惯的人仍在增加。众所周知，如果对包括社会学、人类学、心理学、神经科学、健身科学、营养学、医学和公共卫生在内的各种因素缺乏认识，是难以改变这种情况的。

鼓励人们在日常生活中加强体育锻炼和养成健康的饮食习惯的计划只设计得好是会有效果的。节食甚至不吃不喝都不是长久之计。因此无论做什么事，必须清楚为什么要这样做。

比如，完成减肥疗程的人中仅有约10%的人能做到不再发胖。成功的奥秘在于经常参加体育活动、自己注意饮食和体育活动、别人的鼓励和有效地减轻生活中各种压力的办法。新的研究说明，经常性的体育活动比改变其他任何一种生活方式，包括改变饮食，更有效果。

经常参加体育活动除有益于身体外，对心情也有好处，因为体育能提高自尊心，能让人心情舒畅，从而感到有能力安排自己的生活。体育教育工作者应设法确保儿童和成人试验新的运动时有一个“安全”的环境。应该承认，许多成人在受到批评和失败后随之而来的屈辱之后对与许多传统的与学校体育课程有联系的体育活动有一种成见性的反感。

决策人员还应该认识到，要让人们做出有益于身心的各种选择，则这些供选择的项目必须简单易行而又有乐趣。属于政策性的战略必须建立在真正的科学、良好的传播和有效的公共政策的基础上。