

全国教育科学规划课题成果

An Empirical Study on the Status, Influencing Factors
and Intervention of Undergraduates' Outstanding Problems
of Physical Fitness and Health

大学生体质健康突出问题的现状、 影响因素及其干预实验研究



郭
文
著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

全国教育科学规划课题成果

An Empirical Study on the Status, Influencing Factors
and Intervention of Undergraduates' Outstanding Problems
of Physical Fitness and Health

大学生体质健康突出问题的现状、 影响因素及其干预实验研究

◎

郭

文

著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体质健康突出问题的现状、影响因素及其干预
实验研究 / 郭文著. —杭州: 浙江大学出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-308-10711-2

I. ①大… II. ①郭… III. ①大学生—体育锻炼标准
—研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 241476 号

大学生体质健康突出问题的现状、影响因素及其干预实验研究 郭 文 著

责任编辑 陈晓菲
封面设计 刘依群
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 710mm×960mm 1/16
印 张 17
字 数 278 千
版 次 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-10711-2
定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

前 言

青少年体质下降已成为全球性问题,我国尤为突出。改革开放 30 多年来,人们的生活水平普遍提高,大学生的生长环境也越来越优越,其体质健康状况理应得到明显的改善。自 1979 年原国家体委、教育部、卫生部共同组织实施学生体质与健康调查研究以来,从 1985—2010 年,我国先后开展了六次全国性的大规模学生体质健康调研活动。然而,体质健康调研结果公布以后,引起了社会各界的强烈反响,尤其是学生体质健康状况存在的突出问题更是引起了全社会的广泛关注。2010 年学生体质健康调研结果显示,大学生体质健康状况总体有所改善,例如与 2005 年调研结果相比,身高、体重和胸围等生长发育水平呈持续增长的趋势,肺活量出现上升拐点,营养状况继续得到改善等。但是,大学生的爆发力、力量、耐力等身体素质进一步下降,视力不良检出率持续上升,肥胖检出率继续增加,龋齿患病率出现反弹。大学生体质健康状况中存在的突出问题具有关键性和紧迫性,它不仅影响到了大学生的健康成长,更是对我国建设人力资源强国的战略构成了巨大的威胁,值得我们反思。

大学生只有拥有健康的体魄才能更好地服务于人民,服务于社会,推进国家的繁荣发展。虽然社会的进步、科技的发展为大学生开展体育锻炼创造了良好的环境,而且运动健康效应已得到了越来越多的大学生的认同,但是部分大学生仍没参与到体育锻炼中去,以致大学生体质健康状况持续下降,频发成年疾病。这直接影响到了国民素质的提高,成为社会发展的潜在危机,不利于和谐社会的构建。相关研究表明,青少年时期的肥胖、呼吸与心血管系统机能与身体素质等的下降,是诱发和导致成年后糖尿病、冠心病等多种慢性病,以及下背痛、关节性病变等多种身体机能退化性疾病的主要原因,将对中老年的身体健康构成巨大的威胁,同时也降低中老年的生活质量,并将使今后国家医疗保险的负担大大加重。

我国党和政府历来重视青少年学生的体质健康,并采取了一系列措施来促进大学生提高体质健康水平,在不同时期先后制定了《劳卫制》、

《青少年体育锻炼标准》、《国家体育锻炼标准》、《国家学生体质健康标准》等一系列制度,力图有效地解决大学生体质健康中出现的问题,这对推进我国高校体育工作的开展起到了极大的促进作用,同时也大大激发了大学生参加体育锻炼的热情。但是,由于影响大学生体质健康突出问题的因素具有复杂的社会背景,有的由来已久,有深刻的历史文化渊源;有的伴随社会经济、科技的快速发展、生活方式的改变而来,整个社会还没有足够的思想和物质准备来应对大学生体质健康中出现的突出问题。因此,要解决当前大学生体质健康突出问题,更需要全社会的高度重视,广泛参与。

《青少年体育“十二五”规划》认为,“青少年体质下降的趋势没有得到根本扭转,全社会关心、支持青少年体育的氛围尚未形成,对青少年全面发展缺乏足够的重视”,这给增强大学生体质、维护大学生健康的任务提出新的课题和挑战。虽然国外有关肥胖、过重、心血管疾病等的研究论著出版较多,但成果不具有移植性。借鉴发达国家大学生体质健康突出问题的促进经验是必要的,但更为关键是创建适合中国社会经济发展特点的“本土化”的大学生体质健康突出问题的促进理论和方法。自20世纪90年代以来,国内体育教育研究者和实践者也开始从特殊教育角度关注大学生体质健康问题,例如特形生、体育差生、体弱与特形学生、健康弱势群体、体质弱势群体等,也有一些学者探讨了肥胖、过重、营养不良、近视大学生的体质健康状况,这些对本研究探讨促进大学生体质健康存在的突出问题具有积极的借鉴意义。但是,这些研究并没有提出目前大学生体质健康中急需解决的关键而紧迫的问题,以及如何解决这些体质健康突出问题。整体说来,针对体质健康突出问题大学生这一群体,有关这方面的论著非常少见,这为本研究的完成增加了许多困难。

目前,体质健康突出问题大学生已成为高校一个不容忽视的群体。然而,一个普遍存在的、困扰学者和实践者的问题是,如何界定大学生体质健康突出问题?目前大学生体质健康突出问题的现状如何?导致大学生体质健康突出问题出现的因素有哪些?大学生为什么不愿意参与体育锻炼或从事规律运动?他们的消费心理与行为怎样?如何对大学生体质健康突出问题进行干预?这些都是目前高校体质健康领域研究急待解决的课题。因此,探讨大学生体质健康突出问题的现状、影响因素及其实验干预研究,并将已经成熟的研究成果以专著的形式编写出来,这对我来说也是一大挑战。不过,令人欣慰的是,近几年来越来越多的学者和实践者

开始关注此领域的研究。本书得到了全国教育科学“十一五”规划2009年度教育部青年课题“大学生体质健康突出问题的现状及其干预实验研究”(批准号:ELA090438)的支助,使成熟的研究成果得以以学术专著的形式编写出来。本书可以作为高校体质健康、心理健康、运动心理与行为等体育工作领域相关研究人员的参考文献和教学参考资料,为相关领域的研究和教学提供一定的启示与借鉴,也可供政府相关体育部门和社会体育组织借鉴,以及对该领域感兴趣的社会人士广泛阅读。当然,虽然我想尽力将这本学术专著写好,但书中难免存在一些不足与疏漏之处,还请各位专家、学者和读者批评指正。

衷心感谢我的恩师,湖南师范大学体育学院史绍蓉教授和中南大学基础医学院罗学港教授对我的谆谆教诲和悉心关怀,把我领进了运动人体科学、运动心理学等领域的学习和学术研究的殿堂,以后唯有不断努力、精益求精才得以报恩师。衷心感谢湖南第一师范学院科研处,以及体育系黄依柱主任给我的帮助和鼓励,使我能静下心来集中精力完成学术专著。

衷心感谢我的父母郭苏忠、彭姣娥,他们悉心照顾我不到2岁的孩子王亚妮,使我有时间顺利完成课题研究,他们的厚爱和期望是一直鼓励我不断进取的动力。衷心感谢我的爱人、湖南师范大学教育科学学院心理学王国猛老师,三年来一直鼓励和支持我完成课题研究。

最后,对课题组成员,所有在研究取样过程中给予大力支持与帮助联系研究被试的同学和朋友,所有参与研究的被试,以及本研究引用的参考文献的作者,在此一并致以衷心的感谢。

郭 文

湖南第一师范学院体育系

2012年7月12日于长沙

目 录

第 1 章 文献综述	1
1.1 问题的提出	1
1.2 体质健康	4
1.2.1 体质	4
1.2.2 健康	8
1.2.3 体质与健康的关系	11
1.2.4 体质健康测试项目的演进	12
1.2.5 学生体质健康测试的发展	17
1.3 体质健康突出问题	18
1.3.1 体质健康突出问题的定义	18
1.3.2 体质健康突出问题的现状	21
1.3.3 体质健康突出问题的影响因素	24
1.3.4 体质健康突出问题的干预	31
1.4 以往研究总结和有待进一步研究的问题	39
1.4.1 以往研究的主要结论	39
1.4.2 有待进一步研究的主要问题	40
第 2 章 研究的理论构思及总体思路	44
2.1 大学生体质健康突出问题的理论内涵和核心成分	44
2.2 相关理论基础与本研究的构建	45
2.3 研究的主要内容与总体设计	46
2.4 研究技术路线与构思	48
2.5 研究方法与工具	49
第 3 章 大学生体质健康突出问题的界定	50
3.1 研究目的	50
3.2 研究思路	50

3.3	研究方法	51
3.4	访谈设计	51
3.5	访谈总结	53
3.5.1	被试选择	53
3.5.2	内容分析	54
3.6	访谈小结	57
3.7	研究的意义和有待深入研究之处	59
第4章	大学生体质健康突出问题的现状	60
4.1	研究背景	60
4.2	研究目的	61
4.3	研究方法	62
4.3.1	被试选择	62
4.3.2	体质测试指标选择与统计方法	62
4.4	研究结果	63
4.4.1	体质健康突出问题大学生身体形态	63
4.4.2	体质健康突出问题大学生身体机能	64
4.4.3	体质健康突出问题大学生身体素质	66
4.4.4	体质健康突出问题大学生常见疾病	67
4.5	分析与讨论	69
4.5.1	体质健康突出问题大学生身体形态	69
4.5.2	体质健康突出问题大学生身体机能	70
4.5.3	体质健康突出问题大学生身体素质	71
4.5.4	体质健康突出问题大学生常见疾病	72
4.6	研究的意义及有待进一步研究之处	73
4.7	研究结论	73
第5章	大学生体质健康突出问题的影响因素	75
5.1	研究背景	75
5.2	研究目的	76
5.3	研究假设	76
5.3.1	个体因素与大学生体质健康突出问题	76
5.3.2	环境因素与大学生体质健康突出问题	77
5.3.3	生活方式与大学生体质健康突出问题	79

5.3.4 心理因素与大学生体质健康突出问题	80
5.4 研究方法	81
5.4.1 被试选择	81
5.4.2 指标选择与统计方法	81
5.5 研究结果	82
5.5.1 样本描述性统计	82
5.5.2 大学生体质健康突出问题与影响因素间的相关分析	84
5.6 分析与讨论	86
5.6.1 个体特征与体质健康突出问题大学生体质健康	86
5.6.2 环境特征与体质健康突出问题大学生体质健康	87
5.6.3 生活方式特征与体质健康突出问题大学生体质健康	88
5.6.4 心理特征与体质健康突出问题大学生体质健康	89
5.7 研究的理论意义和有待深入研究之处	90
5.8 研究结论	90
第6章 身体锻炼自我效能感/身体自我概念、目标自我一致与体育 锻炼参与度的关系	92
6.1 研究背景	92
6.2 研究目的	94
6.3 研究假设	94
6.3.1 身体锻炼自我效能感与体育锻炼参与度	94
6.3.2 身体自我概念与体育锻炼参与度	96
6.3.3 身体锻炼自我效能感/身体自我概念与目标自我一致	97
6.3.4 目标自我一致与体育锻炼参与度	99
6.3.5 目标自我一致的中介作用	99
6.4 研究方法	100
6.4.1 被试选择	100
6.4.2 变量测量	100
6.4.3 统计与分析方法	102
6.5 研究结果	103
6.5.1 身体锻炼自我效能感、目标自我一致与体育锻炼 参与度	103
6.5.2 身体自我概念、目标自我一致与体育锻炼参与度	106
6.6 分析与讨论	109

6.6.1	身体锻炼自我效能感对目标自我一致的影响·····	109
6.6.2	身体自我概念对目标自我一致的影响·····	109
6.6.3	身体锻炼自我效能感对体育锻炼参与度的影响·····	110
6.6.4	身体自我概念对体育锻炼参与度的影响·····	111
6.6.5	目标自我一致对体育锻炼参与度的影响·····	111
6.6.6	目标自我一致的中介作用·····	112
6.7	研究的理论意义和有待深入研究之处·····	113
6.8	研究结论·····	114
第7章	消费价值观、体育消费心理预期/消费动机与体育消费行为的关系·····	115
7.1	研究背景·····	115
7.2	研究目的·····	117
7.3	研究假设·····	118
7.3.1	消费价值观与体育消费心理预期/体育消费动机·····	118
7.3.2	消费价值观与体育消费行为·····	119
7.3.3	体育消费心理预期/体育消费动机与体育消费行为·····	120
7.3.4	体育消费心理预期/体育消费动机的中介作用·····	122
7.4	研究方法·····	122
7.4.1	被试选择·····	122
7.4.2	变量测量·····	123
7.4.3	统计与分析方法·····	125
7.5	研究结果·····	125
7.5.1	消费价值观、体育消费心理预期与体育消费行为·····	125
7.5.2	消费价值观、体育消费动机与体育消费行为·····	129
7.6	分析与讨论·····	133
7.6.1	消费价值观对体育消费心理预期/体育消费动机的影响·····	133
7.6.2	消费价值观对体育消费行为的影响·····	134
7.6.3	体育消费心理预期对体育消费行为的影响·····	135
7.6.4	体育消费动机对体育消费行为的影响·····	135
7.6.5	体育消费心理预期在消费价值观与体育消费行为之间的中介作用·····	136
7.6.6	体育消费动机在消费价值观与体育消费行为之间	

的中介作用·····	137
7.7 研究的理论意义和有待深入研究之处·····	137
7.8 研究结论·····	138
第8章 大学生体质健康突出问题的干预实验研究·····	140
8.1 研究背景·····	140
8.1.1 不同运动干预对体质健康、运动愉悦感与规律运动 的影响·····	141
8.1.2 基于跨理论模型的认知行为干预对运动行为的影响·····	143
8.2 干预的相关理论基础·····	144
8.2.1 印刷品干预·····	144
8.2.2 自我管理干预·····	150
8.2.3 认知行为干预·····	154
8.3 研究目的·····	158
8.4 研究方法·····	159
8.4.1 不同运动干预对体质健康、运动愉悦感与规律运动 的影响·····	159
8.4.2 基于跨理论模型的认知行为干预对运动行为的影响·····	162
8.5 研究结果·····	165
8.5.1 不同运动干预对体质健康、运动愉悦感与规律运动 的影响·····	165
8.5.2 基于跨理论模型的认知行为干预对运动行为的影响·····	168
8.6 分析与讨论·····	171
8.6.1 以印刷品模式开展的运动干预与体质健康、运动 愉悦感与规律运动行为·····	171
8.6.2 以自我管理模式开展的运动干预与体质健康、运动 愉悦感与规律运动行为·····	172
8.6.3 完全运动干预与体质健康、运动愉悦感与规律运动 行为·····	173
8.6.4 认知行为干预后运动阶段、规律运动行为的差异·····	173
8.6.5 认知行为干预后运动行为的差异·····	174
8.7 研究的理论意义和有待深入研究之处·····	175
8.8 研究结论·····	176

第9章 总 结	177
9.1 本研究的主要结论	178
9.1.1 大学生体质健康突出问题的界定	178
9.1.2 大学生体质健康突出问题的现状	178
9.1.3 大学生体质健康突出问题的影响因素	179
9.1.4 身体锻炼自我效能感/身体自我概念对目标自我 一致、体育锻炼参与度的影响	180
9.1.5 目标自我一致对体育锻炼参与度的影响	180
9.1.6 身体锻炼自我效能感/身体自我概念影响体育锻炼 参与度的机制	180
9.1.7 消费价值观对体育消费心理预期/消费动机与体育 消费行为的影响	181
9.1.8 体育消费心理预期/消费动机对体育消费行为的 影响	182
9.1.9 消费价值观影响体育消费行为的机制	182
9.1.10 不同运动干预对体质健康、运动愉悦感与规律 运动的影响	183
9.1.11 基于跨理论模型的认知行为干预对运动行为的 影响	183
9.2 本研究的理论进展	184
9.2.1 提出了大学生体质健康突出问题的界定	184
9.2.2 初步揭示了大学生体质健康突出问题的现状与 影响因素	184
9.2.3 初步揭示了身体锻炼自我效能感/身体自我概念 影响体育锻炼参与度的机制	184
9.2.4 初步揭示了消费价值观影响体育消费行为的机制	185
9.2.5 初步验证了不同运动干预和认知行为干预的干预 效能	185
9.3 本研究的现实意义	185
9.3.1 指导高校体育文化建设	186
9.3.2 提高体育锻炼行为水平	186
9.3.3 提高体育消费行为水平	186
9.3.4 指导高校进行有效的体质健康干预实践	186

9.4 本研究有待改进之处和未来研究方向	187
参考文献	189
附 录	
一 身体锻炼自我效能感/身体自我概念、目标自我一致与 体育锻炼参与度问卷	241
二 消费价值观、体育消费心理预期与体育消费行为问卷	246
三 消费价值观、体育消费心理预期与体育消费行为问卷	249
四 不同运动干预对体质健康突出问题大学生体质健康、 运动愉悦感与规律运动的影响研究问卷	253
五 基于跨理论模型的认知行为干预对体质健康突出问题 大学生运动行为影响的实验研究问卷	255

第 1 章

文献综述

1.1 问题的提出

体质健康的国民是国家的最大资产,国民体质健康是国力的具体象征,也是国家竞争力的关键因素与国家现代化衡量的指标之一。体质健康不佳不仅影响个体日常生活、工作与学习效率,而且会导致国家医疗保险负担剧增。自 20 世纪 70 年代以来,无论是西方工业化国家、苏联及东欧国家,还是拉美国家,虽然社会保险模式的选择和发展情况各有千秋,但都同样面临医疗保险支出增长过快的难题,不仅使国家承担繁重的税务负担和庞大的财政支出,而且导致通货膨胀的加剧和生产竞争力的减弱,对各国的经济发展、财政收支造成巨大的压力(张笑天、王保真,1996;Bardey, Lesur, 2005)。研究表明,肥胖等导致代谢症候群发生率增加,而代谢症候群引发的慢性病与国家医疗保险支出呈正相关(Fu, Wen, Yeh, et al, 2007)。在我国,第四次国家卫生服务总调查结果显示,我国居民慢性病患者率高达 20%,全国明确诊断的慢性病病例数达 2.6 亿;^①2005 年我国疾病总的经济负担为 23968 亿元,而当年的国内生产总值为 183218 亿元,疾病经济负担相当于国民生产总值的 13.1%,与 1999 年相比,2005 年疾病经济负担增加了 6.5 倍,而同期国民生产总值则只增加了 4.2 倍;^②世界卫生组织也估计,中国在今后 10 年中,心脏病、心脑血管疾病和糖尿病等疾病导致的过早死亡将产生 5580 亿美元的经济损失,到 2015 年中国慢性病直接医疗费用将超过 5000 亿美元。^③ 根据 2011 年度我国人力资源和社会保障事业发展统计公报显示,全年城镇基本医疗

① http://www.xinhuanet.com/chinanews/2011-04/18/content_22552058.htm

② <http://politics.people.com.cn/n/2012/0818/c1027-18772601.html>

③ http://www.xinhuanet.com/chinanews/2011-04/18/content_22552058.htm

保险基金总支出 4431 亿元,比上年增长 25.2%,且用于治疗及护理的开销费用、慢性病的支出占了相当大的比重。^①而国外有研究表明,有规律运动习惯者的年医疗平均消费为 1019 美元,无运动习惯者为 1349 美元,由此推估不运动者每年增加的医疗经费多达 766 亿美元(Pratt, Macera, Wang, 2000)。因此,在公共健康领域,身体活动与健康促进成了 21 世纪最大的问题之一(Blair, 2009)。

体质健康的好处包括降低死亡率,减少冠状动脉心脏病、糖尿病、大肠癌、高血压、高血脂、骨质疏松和抑郁症等的患病率,以及增强亲子关系、人际关系与社交能力(Sharkey and Gaskill, 2007)。然而,现代科技取代人力,生活环境的自动化与机械化、大众运输系统、各式各样家电用品与网际网路的发展,导致人们所需体力和以往劳动密集社会大不相同,这无形中减少了许多身体活动的机会,使得身体活动不足的坐式生活方式取代了过去动态的生活方式,运动不足已普遍威胁国人生命健康与品质。美国前卫生署长 David Satcher 认为,美国有超过一半以上的人的死因与他们的生活方式有关,生活方式是影响身体活动和体质健康的关键因素之一(Hoeger, Werner, and Hoeger, 2004)。2010 年中国慢性病监测显示,我国 18 岁以上居民 83.8%从不参加业余锻炼,仅有 11.9%的居民经常锻炼,他们每周锻炼 3 次以上,每次至少 10 分钟^②。总之,现代人虽因医学科技进步与环境改善,有较长的寿命,却受身体机能性退化等慢性疾病,以及心理精神方面等疾病所困扰,致使生活品质及生命意义大大降低(American College of Sport Medicine, 2006a; Hoeger, 2006)。加上由于物质文化水平的提升、经济改善与生活方式的改变,营养摄取增加、精神压力所造成的紧张以及环境的污染等,造成许多不良的生活习性,例如吸烟、不均衡的饮食、药物滥用等,这也是危害国民体质健康的关键因素。

培养健全的国民乃是国民教育的最终目标,我们的国民必须有良好的体质健康,方能担当新时代的任务。改革 30 多年来,人们的生活水平普遍提高,大学生的生长环境也越来越优越,其体质健康状况也应得到明显的改善。然而,2010 年学生体质健康调研结果显示,大学生体质健康状况总体有所改善,例如与 2005 年调研结果相比,身高、体重和胸围等生

① <http://politics.people.com.cn/n/2012/0818/c1027-18772601.html>

② <http://politics.people.com.cn/n/2012/0818/c1027-18772601.html>

长发育水平呈持续增长的趋势,肺活量出现上升拐点,营养状况继续得到改善等。但是,大学生的爆发力、力量、耐力等身体素质进一步下降,视力不良检出率持续上升,肥胖检出率继续增加,龋齿患病率出现反弹。大学生体质健康状况中存在的突出问题具有关键性和紧迫性,它不仅影响到了大学生的健康成长,更是对我国建设人力资源强国的战略构成了巨大的威胁,值得我们反思。安逸的生活,活动空间的不足,生活习惯的改变,营养的不均衡,电脑充斥在我们的生活当中,学业负担的增加以及就业的压力等,导致许多大学生坐式静态生活时间明显增加,相比之下运动时间则明显不足。调查表明,31.1%的大学生每周参加3次以上体育锻炼,37.7%的大学生每周参加1—2次体育锻炼,30.2%的大学生只是偶尔参加体育锻炼,0.9%的大学生完全不参加体育锻炼(乔培基、王胜超、肖明等,2004)。我国18岁及以上居民平均每日有4.6小时用于阅读、看电视、使用电脑等静态行为,18—29岁者静坐行为时间最长5.4小时。^①然而,欧美各国有75.0%以上的男生从事规律运动,从事规律运动的女生占到60.0%以上(Steptoe, Wardle, and Cui, et al, 2002; O'Loughlin and Tarasuk, 2003)。运动不足所引发疾病的年龄层逐渐低龄化,这不但影响个人生活品质,而且也增加社会医疗经济负担,阻碍国家整体发展。于是,高校出现了一群由于体质健康方面的问题,例如肺活量、速度、力量等体能素质指标持续下降,营养不良、肥胖和高血压等而严重影响其人体形态结构、生理功能、运动能力、心理素质和对外环境适应能力的“体质健康突出问题大学生”(郭文、黄依柱、祝娅,2010)。

目前,体质健康突出问题大学生已成为高校一个不容忽视的群体。虽然国外有关肥胖、过重、心血管疾病等的研究论著出版较多,但成果不具有移植性。借鉴发达市场经济国家大学生体质健康突出问题的促进经验是必要的,但更为关键的是创建适合中国社会经济发展特点的“本土化”的大学生体质健康突出问题的促进理论和方法。自20世纪90年代以来,国内体育教育学者和实践者也开始从特殊教育角度关注大学生体质健康问题,例如特形生、体育差生、体弱与特形学生、健康弱势群体、体质弱势群体等,也有一些学者探讨了肥胖、过重、营养不良、近视大学生的体质健康状况,这些对本研究探讨促进大学生体质健康存在的突出问题具有积极的借鉴意义。但是,这些研究并没有提出目前大学生体质健康中

^① http://www.molss.gov.cn/gb/zwxx/2011-05/24/content_391125.htm

急需解决的关键而紧迫的问题,以及如何解决这些体质健康突出问题。针对整个体质健康突出问题大学生这一群体,有关这方面的研究更是非常少见。基于上述背景,本研究主要探讨大学生体质健康突出问题的现状、影响因素及其干预实验研究,这对促进体质健康突出问题大学生积极参与体育锻炼,提高体质健康和生活质量水平,增进其主观幸福感具有实际意义。

1.2 体质健康

1.2.1 体 质

1. 体质的概念

“体质”概念源自于西方,由英文“physical fitness/ fitness”翻译而来。不同国家和地区的学者对体质的具体表述各有不同,在英国是“physical fitness”,德国人称之为“工作能力”(leistung-fahigkeit),法国人称为“身体适性”(physical aptitude),日本人称为“体力”,我国台湾地区一般称之为“体适能”等;国内对“physical fitness/ fitness”的译名先后出现过“体能”、“适应能力”、“身体适应”和“体质”等解释,但习惯以“体质”称之。体质研究与相关学说在西方国家有悠久的历史,可以追溯到被世人誉为“西方医学之父”、“医学哲学之父”的古希腊医学代表人物希波克拉底,他在《希波克拉底文集》(公元前460—377)中,从朴素的辩证唯物主义出发提出“体液学说”,认为人体由血液、黏液、黄疸和黑胆体液组成,并描述了人体体质分型及其与疾病的关系。

现代意义上的体质概念,不同的学者有不同的理解,例如美国健康体育休闲舞蹈协会(1980)认为,体质是个人身体运作的的能力,具有多样性、全面性,以及由出生至死不断扩展的持续性特质。Pate(1988)提出,体质是没有疾病的状态,视为一个人生理能力的指标;Bouchard 和 Shephard(1994)认为,体质是一个人有体力从事每天活动的的能力,也藉此能展现出个体特性的能力;Gallahue(1996)提出,健康体质是指存在的身体相关状态,而不是指一种才能、技巧或能力,其发展与维持是一种身体对外在增加的超负荷所产生的生理适应功能;Heyward(1997)认为,体质是一种能胜任职业、休闲和日常工作而不会感到过度疲倦的能力。综上所述,体质就是一个适应能力的总称,从自我身体机能、生活能力到紧急应变能力