



中国大学生

体育锻炼行为研究

常 生 著



人 民 大 学 出 版 社

中国大学生

体育锻炼行为研究

常 生 著

人 民 大 学 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国大学生体育锻炼行为研究 / 常生著.

-北京: 人民出版社, 2012

ISBN 978-7-01-010883-4/

I. ①中… II. ①常… III. ①大学生-体育锻炼-调查报告-中国

IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084035 号

中国大学生体育锻炼行为研究

ZHONGGUO DAXUESHENG TIYUDUANLIAN XINGWEI YANJIU

作 者: 常 生

责任编辑: 张秀平

封面设计: 徐 晖

人 民 出 版 社 出 版 发 行

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706 <http://www.peoplepress.net>

经 销: 新华书店总店北京发行所经销

印刷装订: 北京昌平百善印刷厂

出版日期: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 10.875

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-01-010883-4/

定 价: 35.00 元

版权所有, 盗版必究。有奖举报电话: (010) 65251359

人民东方图书销售中心电话: (010) 65250042 65289539



博士毕业典礼上与上海体育学院俞继英院长和导师陈及治教授合影



应邀担任上海体育学院博士论文评阅人和答辩委员



担任2008年北京奥运会技术官员在“鸟巢”留影



2006年在美国丹佛参加第53届美国运动医学大会



2010年在芬兰举行的第13届世界大众体育大会上作学术报告



2010年在芬兰参加世界大众体育大会期间与国际奥委会主席罗格合影



2006年应邀访问瑞士洛桑国际奥林匹克委员会总部



2011年应邀出席在台湾举办的两岸运动训练科学研讨会作主题报告

目 录

第一章 导 论	(1)
第一节 研究背景	(1)
第二节 中国大学生健康状况	(4)
第三节 体育锻炼对增进大学生健康的积极影响 ...	(9)
第二章 理论研究	(15)
第一节 人类行为的一般理论	(15)
第二节 行为改变的理论	(28)
第三节 大学生余暇体育锻炼行为研究现状	(47)
第三章 研究方法	(67)
第一节 文献研究	(67)
第二节 问卷调查	(68)
第三节 专家访问	(78)
第四节 数据统计分析	(79)
第五节 余暇体育锻炼行为等概念的操作性定义	(80)
第六节 理论假设	(89)

第七节	研究的意义	(92)
第八节	研究的限制	(93)
第四章	大学生余暇体育锻炼行为现状	(97)
第一节	研究对象的基本情况	(97)
第二节	大学生余暇体育锻炼行为现状	(109)
第五章	大学生余暇体育锻炼行为的阶段性特征	(120)
第一节	阶段性行为改变理论模式	(120)
第二节	大学生参加余暇体育锻炼各阶段的 行为特征	(123)
第三节	大学生参加余暇体育锻炼的影响因素 ...	(127)
第四节	大学生参加余暇锻炼的阶段自我效能评价	(138)
第五节	锻炼后的心理感受	(149)
第六节	大学生余暇体育锻炼的其他阶段性特征	(151)
第七节	大学生余暇体育锻炼行为的干预	(157)
第八节	小结	(161)
第六章	家庭与大学生余暇体育锻炼行为	(168)
第一节	父母受教育程度和锻炼情况与大学生 余暇体育锻炼行为	(168)
第二节	父母对子女参加体育锻炼的态度与 大学生锻炼行为	(174)
第三节	兄弟姐妹锻炼情况与大学生锻炼行为 ...	(179)
第四节	家庭居住地与大学生体育锻炼行为	(181)
第五节	小结	(186)

第七章 大学生健康状况和生活方式与余暇体育锻炼**行为 (189)****第一节 大学生的健康状况 (189)****第二节 大学生对体育锻炼促进健康的认知水平 (201)****第三节 大学生的生活行为方式与锻炼行为 (219)****第四节 小结 (232)****第八章 同侪压力与大学生余暇体育锻炼行为 (241)****第一节 同侪压力的概念及其研究现状 (241)****第二节 同侪压力与大学生余暇体育锻炼行为 ... (242)****第三节 小结 (262)****第九章 家庭经济状况与大学生余暇体育锻炼行为 ... (271)****第一节 大学生生活费状况 (271)****第二节 大学生体育消费水平的特征 (275)****第三节 大学生生活费和体育消费水平与余暇
体育锻炼行为 (278)****第四节 小结 (280)****第十章 体育场馆设施与大学生余暇体育锻炼行为 ... (283)****第一节 影响大学生参加体育锻炼的场馆因素 ... (283)****第二节 影响大学生参加体育锻炼的器材因素 ... (290)****第三节 锻炼项目的选择与大学生余暇体育锻炼
行为 (292)****第四节 小结 (297)**

第十一章 结论与建议	(304)
第一节 结论	(304)
第二节 建议	(306)
 主要引用文献	(307)
 附录1 大学生余暇体育锻炼行为问卷	(328)
 后记	(340)

第 一 章

导 论

第一节 研究背景

在全球都致力于现代化建设的今天,人类正步入一个以知识、智力资源的占有、配置、生产、分配、使用、消费为主要特征的新时代。早在本世纪初,中国教育绿皮书(2001)在“对 21 世纪初中国教育发展与改革的环境”论题¹中就指出:“在 21 世纪知识经济的条件下,劳动力的国际竞争不再是以廉价为主要的要素,而在很大程度上取决于其科学文化素质和技术素质。”江泽民同志(1997)也强调指出:“中国现代化建设的进程,在很大程度上取决于国民素质的提高和人才资源的开发。”

中共中央(2000)在关于制定国民经济和社会发展第十个五年计划的建议²中指出:“人才是最宝贵的资源。当今和未来的国际竞争,说到底人才的竞争。”从新世纪开始,我国将进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化新的发展阶段,无论在人才的数量或是质量方面都提出了新的要求。我国加入 WTO 后,

经济全球化的趋势特别是人才竞争日趋国际化,必将对新世纪我国教育事业提出新的挑战。国内对人才的需求尤其是高级人才的需求必定使竞争越来越激烈。国际社会也加入到我国的人才竞争中,这使我国的人才竞争进入到国际范围的大领域,从而更加剧了人才竞争的激烈程度。国家教育部部长陈至立对此不无担忧,认为“入世后仅我国金融系统预计有20%的专业人才流失”。³因此,一方面,国家必须采取积极有效的措施,应对人才竞争国际化的新格局;另一方面,作为培养高层次人才的高等院校,必须扩大培养的规模和提高人才培养的质量,以便支撑国内经济高速发展需要的人才基础,适应国际化高层次人才培养的需求和标准。

教育是立国之本,是提高国民整体素质的根本所在,学校体育作为教育的重要组成部分,在增进学生身体健康、提高其综合素质方面具有其他课程不可替代的作用。因而,面向全体学生、全面提高其身心健康水平,是学校教育工作的基本内容,也是学校体育工作的重心。新中国第一代领导人毛泽东同志一贯重视青少年的身体健康问题,早在1917年就提出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”和“无体是无德智也”。⁴强调了身体是知识和道德的寄托之所和没有身体就没有德、智的人的发展的整体观。新中国成立以后,作为开国元勋和共和国主席的毛泽东同志,在《对青年团工作方向的指示》(1953)中要求:“新中国要为青年们着想,要关怀青年一代的成长,青年们要学习,要工作,但青年时期是长身体的时期。因此,要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育,休息两个方面。”并祝青年们“身体好,学习好,工作好”。把青少年的“身体好”放在首位。1957年2月27日,毛泽东同志在《关于正确处理人民内部矛盾问题》中指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有

文化的劳动者。”在毛泽东体育工作方针指引下,从总体上看,我国建国以来的学校体育工作取得了显著的成绩,青少年的体质和健康状况有了明显改善。

在进入新世纪之际,党和政府更是高瞻远瞩,赋予体育以更高的目标、更新的内涵和更重的责任。中共中央、国务院(1999)在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”首次明确把“健康第一”作为学校教育的指导思想。中共中央、国务院(2002)《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》中进一步指出:新时期发展体育事业的指导思想是“以满足广大人民群众日益增长的体育文化需求为出发点,把增强人民体质、提高全民族整体素质作为根本目标”。并强调:“青少年体育以学校为重点。”“各类学校要培养学生德、智、体、美全面发展,提高体育教学质量,确保学生体育课程和课余活动时间,把具有健康体魄作为青少年将来报效祖国和人民的基础条件。”强调了体育促进青少年健康的重要作用,赋予学校体育新的历史使命,充分体现了党和政府对青少年身心健康和全面发展的关怀,并为学校教育和学校体育工作进一步开展指明了方向。

高等教育是培养社会所需高级人才的主要场所,从总体上来看,建国初期我国高等教育的基础差,建国之后的近50年中,发展比较缓慢。近几年,在国家积极发展高等教育的方针政策引导下,高等教育事业得到迅猛发展,各级各类高等学校源源不断地为社会提供了大量急需的优秀人才。美国学者马丁·特罗(1972)⁵提出的最具影响力的高等教育发展三阶段理论:当一个国家高等教

育入学率处于 15% 以下时,该国的高等教育为精英教育;当高等教育入学率为 15%—50% 时,为大众化高等教育;当入学率达到 75% 以上时,则该国的高等教育进入普及化阶段。据我国的统计,2000 年我国普通高校本专科在校大学生达 556.09 万,相当于 1990 年的 1.5 倍。⁶2001 年我国普通高等学校在校大学生更是达到创纪录的 719 万人。⁷我国高等教育的入学率 1998 年为 9%,2001 年达到 13.3%,2002 达到 14%,已经接近进入毛入学率为 15% 的高等教育大众化临界线。不仅如此,教育“十五”规划已提出,高等教育在学人数要增加到 1600 万人左右,其中研究生 60 万人。从数量上看,我国的高等教育已从精英教育阶段,基本上进入到大众化高等教育阶段。在我国高等教育发展的新阶段,尽管高等教育观念、高等教育的功能、课程与教学形式、入学与选拔方法等都发生了一系列的变化,但高等教育培养德智体全面发展高级人才的指导思想并未从根本上发生变化,甚至提出了更高的要求:高等学校应将能够培养高素质的具有国际竞争力的优秀人才成为其根本任务之一。作为全面发展的高素质人才重要标志之一的大学生的体质和健康,当然要求也更高了。健康的身体是德、智的载体,拥有健康的身体,方能使才智和品德充分发挥,才能在经济全球化的新时代提高工作效率和竞争力。因此,大学生身体素质的提高和健康水平的改善,将是现代和未来高等学校发展过程中,人才培养所面临的重大课题和难题之一。

第二节 中国大学生健康状况

2000 年 3 月,由国家教育部牵头,国家体育总局、卫生部、国家民委和科技部共同领导开展了全国第五次大规模学生体质健康

调查。根据该次调查的研究报告,我国大学生的体质与健康状况不容乐观。我国 19 岁—22 岁大学生视力不良率逐步上升,城市男生视力不良率有所上升,从 1995 年的 77.6% 上升到 2000 年的 78.7%。乡村男生和乡村女生则分别上升了 3.2% 和 4%。在肺活量指标上,18 岁—22 岁各年龄组城市女大学生与同年龄组比较结果提示,各年龄组均出现负增长趋势,从 1979 年的 2868ml 下降到 2000 年的 2777ml,平均降幅为 91ml。18 岁—22 岁各年龄组城市男大学生与同年龄组比较结果显示,除 18 岁年龄组外,其余各年龄组均出现负增长趋势,肺活量从 1979 年的 4106ml 下降到 2000 年的 4003ml,平均下降 103ml。各大学生群体中,男生的超重、肥胖增长趋势十分迅猛,城市男生超重 + 肥胖检出率 5 年中增长 6.5 倍(其中 2/3 属超重),乡村男生增长 97.4%。城市女生增长 49.3%,乡村女生增长 32%。在增长速度上,1995—2000 年期间超过 1991—1995 年期间,呈加速上升。⁸ 乡村男生、乡村女生由于以往基数低,增长速度更为明显。⁹

于可红等(2001)的研究表明,目前我国大学生的“耐力素质呈下降趋势”,表现为耐力性项目“女子 800 米和男子 1000 米跑成绩提高不明显,甚至出现下降”;“柔韧素质趋于停滞或下降趋势”。¹⁰ 全国人大副委员长、国务委员陈至立同志在 2006 年 12 月召开的全国首届学校体育工作会议上指出:“青少年学生的部分体能素质指标近 20 年来持续下降……这些数据给我们强烈的警示。”根据 2007 年国务院颁发的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》¹¹:“……通过 5 年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。”但 2010 年和 2011 年发布的 2009 年和 2010 年全国学生体质

与健康调研结果¹²,仍然显示:大学生身体素质继续呈现缓慢下降;19—22岁年龄组除坐位体前屈指标外,爆发力、力量、耐力等身体素质水平进一步下降;学生视力不良率仍然居高不下,检出率继续上升,并出现低龄化倾向;肥胖检出率继续增加。¹³

大学生作为国家社会中文化层次较高的群体,被认为是“天之骄子”,一向被视为社会各层次中最活跃、最健康的人群之一。如果仅仅从躯体健康检查的角度来说,总体上大学生群体的身体一般都比较健康。但是从现代科学的健康观出发,从生物—心理—社会三维健康观来评价,特别是从健康的重要组成部分——心理健康的状况来分析,大学生的健康状况并不乐观。人是心理和生理的统一体,身体和心理的健康是互相影响的,相互作用的。大学时期是青年人心理和生理发展趋向于成熟的关键时期,又是他们成长过程中,从不成熟到成熟过渡的最重要的阶段。现代大学生所面对的是一个知识密集、充满激烈竞争和挑战的信息时代。他们所面临的社会,既有活力也有压力,既有机遇也有风险,有更多的选择也有不少的迷茫,面临着各方面巨大的挑战。我国著名医学教授吴阶平认为:在现代社会中,生活和工作的节奏不断加速,各种矛盾和压力给现代人带来越来越沉重的精神负荷。研究表明,疾病同适应不良性的行为有关。¹⁴社会上产生的这种巨大的精神上的压力,同样影响到大学生群体,导致其心理问题躯体化现象十分突出。目前大学生在心理上存在着多方面的压力源,可归纳为四个方面:一是来自社会责任的压力;二是来自生活本身的压力;三是来自竞争的压力;四是来自整个社会不断加快的节奏所带来的压力。它迫使大学生们要加快心理适应的步伐。越是敏感、进取心强的大学生,压力感就越重,就越可能出现不同程度的心理障碍。¹⁵在这种激烈竞争的环境里,一部分学生的智能素质的发