

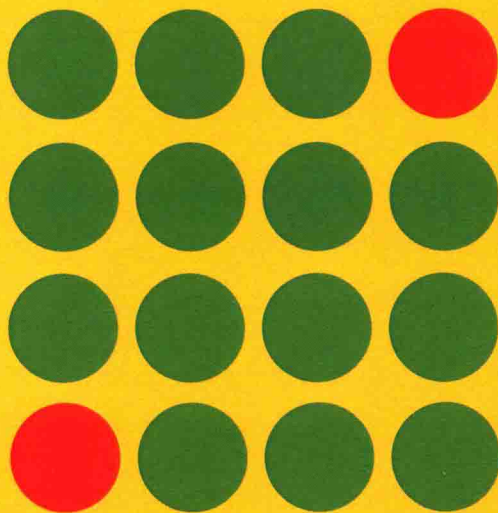
中国体育博士文丛

大学生体育锻炼促进研究

——以北京大学为个案

Study on Promotion of College Students' Exercise
—A Case Study of Peking University

张 戈 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

大学生体育锻炼促进研究

——以北京大学为个案

Study on Promotion of College Students' Exercise

—A Case Study of Peking University

张 戈 著



北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 周学政
责任校对 郝冬
审稿编辑 李飞
版式设计 高荣华
封面设计 张勍

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育锻炼促进研究：以北京大学为个案 / 张戈著. —北京：北京体育大学出版社，2016.3

ISBN 978-7-5644-2227-1

I . ①大… II . ①张… III . ①大学生—体育锻炼—研究—北京市
IV . ① G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 055310 号

大学生体育锻炼促进研究——以北京大学为个案 张戈 著

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
规 格 158mm×235mm 16 开本
印 张 8.75
字 数 143 千字

2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-2227-1

定 价 28.00 元

序

青少年学生是国家和民族的未来，他们的体质健康状况受到党和国家一贯的重视。2007年《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》印发实施以来，特别是近年来，全国学校体育工作取得了令人瞩目的成就。按照教育部在2014年公布的30年来我国学生体质与健康“大数据”，我国学生体质健康状况在持续20多年下滑的情况下，近年来出现了积极的变化，大部分指标“止跌回升”，个别指标甚至出现了连续上升的势头，但大学生体质健康的下滑趋势依然未得到遏制，甚至在很多指标上不如中学生。青年人群体接受了高等教育，即将进入社会成为国家建设生力军，他们的体质健康状况对其今后的工作、生活，乃至对国家和民族的未来将产生深远的影响。因此，对大学生这个群体进行有效的体育锻炼健康促进，尤其具有重要的现实意义。

体育锻炼作为一种社会行为，受到众多社会因素的综合影响。近年来，社会行为学研究的理论成果被应用到体育锻炼促进的领域。生态学模型把物质环境和社会人文环境与个体行为结合在一起，综合地探讨人的行为的改变，在理论上更加全面、合理，在实际应用中取得了理想的效果。我部对学者张戈博士在他的研究中，以生态学模型作为理论基础，立足于对北京大学学生这一群体的深入访谈和广泛调查，通过实证

考察和严谨地分析，对大学生的体育锻炼健康促进进行了卓有成效的研究，取得了丰硕的成果。本书为采取有效措施促进大学生的体育锻炼，进而增进他们的体质健康，提供了有价值的资料。本书的出版，将有利于同行们开展更加广泛的探讨和交流。

最后，希望体育科研工作者在学生体质健康促进领域取得更加丰硕的研究成果，同时也祝愿我国学生的体质健康水平不断提高！

北京大学体育教研部书记 张锐教授
2016年3月5日

摘要

针对当前学生体能素质持续下降和体育锻炼缺乏的情况,应采取有效措施促进青少年学生的体育锻炼行为。行为学理论模式已经开始在体育锻炼行为促进的实践当中应用,由于个体行为必然受到其生活环境中社会文化和物质环境等多维因素的交互影响,因此,解释环境与人的行为之间的相互作用与关系,以环境改变、组织政策干预来促进体育锻炼行为,成为加强青少年体育行为,增强青少年体质的重要途径。本研究旨在了解社会环境因素对大学生体育锻炼行为的影响,探索政策、组织层面的干预措施对大学生体育锻炼行为促进的效果,为有效促进大学生的体育锻炼行为提供理论依据和实践途径的参考。

本文在健康行为生态学模型框架下,在北京大学开展研究。通过文献资料、深度学生访谈和专家咨询,了解影响大学生体育锻炼行为的因素,制订问卷进行实际测量和数据检验,建构并验证大学生体育锻炼影响因素的测量工具,用于解释学生的体育锻炼行为,并作为其干预促进的理论指导;对大学生实际体育锻炼情况进行问卷调查,全面理解有关因素对大学生体育锻炼行为的实际影响作用;考察分析学校体育管理政策改变和体育类社团这两项重要的社会环境因素,比较其对学生体育锻炼典型行为的影响。

结果显示,大学生体育锻炼影响因素问卷包含倾向、促进及强化因素三个维度,具有良好的信度与效度;北京大学学生课外体育锻炼时间在 1.5 小时以下的占 67.4%,每周运动次数小于 3 次的占 75.5%;不参

加体育锻炼的三大原因分别是没有时间、有惰性和缺少伙伴；按照学校的体育教学管理规定，体育课成绩实行百分制计分年级的学生，其体育课出勤率和 12 分钟跑测试成绩两项指标，显著高于实行两级制计分者；作为体育类社团成员的学生，在控制基础水平的影响后，协方差分析显示其体质健康测试分数和每周体育锻炼时间均显著高于没有参加体育类社团的普通大学生，且不同类型的社团成员在这两项指标上也存在显著差异。

研究结论：大学生体育锻炼影响因素问卷具有可接受的信效度，符合心理测量学标准，验证健康行为的生态学模型可以在体育锻炼领域应用；北京大学学生体育锻炼参与程度偏低，需要进行有效促进；以学校的政策规定形式实施的学生体育锻炼促进措施，能够显著影响大学生的体育锻炼行为，是切实有效的促进手段；体育类社团对大学生体育锻炼行为和体质健康水平具有确切的促进作用，是在大学生群体中推进体育锻炼健康促进的有效途径。

关键词：健康促进；北京大学；体育锻炼；学生

Abstract

Students' physical conditions have been weakening today while physical exercises are seriously insufficient, measures must be taken to promote their sport and exercise behaviors. Behavior science theory models have been applied to the practice of sport and exercise promotion. In reality, individual behaviors are definitely affected mutually by such interweaving factors as social culture and actual circumstances. Therefore, based on sensible interpretation of relationship and effectiveness between people and environment, improving environment as well as conducting some policy intervention should be an important way to promote sport and exercise and improve students' health. This research is designed to find out the influences of social environment factors on the college students' sport and exercise behaviors and the effects of policy and organizations, and to put forward some theoretical guidance and practical way for the further promotion of the college students' sport and exercise behaviors.

Under the framework of health behavior ecology model, this research is conducted within Peking University. The methods of literature, comprehensive students interviews and experts consulting are used to find out the dominant factors. The questionnaire is used to survey and examine the data. The measurement tool is designed and tested for the

effective factors of college students' sport and exercise behaviors. Consequently, students' sport and exercise behaviors can be explained, and the resulting theory can be a guide for intervention promotion. Through the questionnaire investigation on the actual college students' sport and exercise behaviors, the effective factors of college students' behaviors can be fully comprehended. Comparisons are made between the effects of school management policy change and those of sport community, both of which make up important social environment factors.

The findings show that the questionnaire on the effects of colleges students' sport and exercise behaviors consists of inclination factor, promotion factor and intensification factor, and is provided with credibility and validity. Students from Peking University spending less than 1.5 hours each week on sport and exercise, account for 67.4%. And those less than 3 times reach to 75.5%. For the reasons not to engage in sport and exercise activities, the first three are as follows: short of time, 32%, inertia, 25%, lack of companion, 19%. Students in those classes, which using two-level and 100-point to calculate the scores of PE according to the regulation of school management, show significant difference in attendance rates and 12-min running performance, while those using 100-point method are rather higher than the two-level system. As members of sport community, students controlled as assistant variables, show higher score in physical condition test and much more time spend on sport and exercise than those of average students, who are not members of sport community. Considerable differences are also found in these aspects between different types of sport communities.

The conclusion is that the questionnaire on the effects of colleges students' sport and exercise behaviors is provided with acceptable credibility and validity, in accordance with psychology test standards. The questionnaire also illustrates that the health behavior ecology model can be applied in the field of sport and exercise. Students' sport and exercise involvement in Peking University is insufficient and students' sport and

exercise behavior need effective promotion in general. School management policy and regulation can consequently affect college students' sport and exercise behaviors, which is an effective way. Sport community shows positive effects to promote sport and exercise behavior and improve health, it is an effective way especially among the college student groups.

Key Words: Health Promotion, Peking University, Physical Exercise, Students

目 录

1 引 言	1
2 文献综述	5
2.1 体育锻炼行为影响因素分析	5
2.2 体育锻炼行为理论的简要述评	17
2.3 体育锻炼行为干预的实例研究分析	27
2.4 研究前沿：从健康促进理论角度研究 体育锻炼行为	30
2.5 问题的提出	36
3 本研究的目的、假设与内容	38
3.1 研究目的	38
3.2 研究假设	38
3.3 研究内容	39
4 结果与分析	40
4.1 北京大学学生体育锻炼现状调查	40
4.2 北京大学学生体育锻炼影响因素问卷编制	54
4.3 学校的体育政策措施对大学生体育锻炼行为的 影响研究	73
4.4 体育社团对学生体育锻炼行为影响的强化研究	85

5 总结与建议 101

参考文献 103

附 录 114

附录一 北京大学学生体育锻炼影响因素问卷 114

附录二 大学生一般体育活动情况调查问卷 116

附录三 北京大学体育课程教学管理办法（试行）
（2010年7月修订） 119

在读期间发表的学术论文 125

致 谢 126

1 引言

现代医学已经明确认识到体育锻炼对于促进健康的重要作用和意义。世界卫生组织（WHO）在其《2002 年世界健康报告》中指出，有规律进行体育锻炼具有减少心血管疾病、中风、恶性肿瘤、2 型糖尿病等严重疾病的发病危险等诸多健康效益，并明确指出，身体缺乏运动是影响公众身体健康的一个主要原因。^[1]由于公共健康关系到一个国家的人口素质和人力资源，影响到整个国家的经济、科学和文化的持续发展，因此，促进国民进行体育锻炼受到世界各国的普遍重视，并通过制定公共政策加以管理和推动。我国先后颁布了《全民健身计划纲要》（1995）、《全民健身条例》（2009）等政策，这对促进人们参加体育锻炼，促进国民体质健康起到了有力的推动作用。

有规律的体育锻炼对青少年人群具有更多方面的作用，如提高有氧耐力和肌肉力量、防范慢性疾病的发生危险、增强肥胖儿童的体质并降低他们超重的程度等。青少年的身体活动与较高的自尊和自我评价，以及较低的焦虑和应激水平方面有一致的相关。^[2]我国党和政府历来十分重视青少年学生的健康成长，为了进一步提高青少年学生的体质健康水平，先后颁布了一系列有关学校健康教育的法规。从 2002 年 9 月开

[1] World Health Organization. World health report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. P61.

[2] HHS, CDC. Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People, 1997.p1-2.

始,国家在全国部分学校推行由教育部和国家体育总局共同颁布的《学生体质健康标准》,2007年教育部和国家体育总局颁布了《国家学生体质健康标准》,2014年教育部和国家体育总局修订了《国家学生体质健康标准》。其推出的宗旨是为了使学校和广大学生及其家长能够了解学生的健康水平,促进学生体质健康发展,激励学生积极进行身体锻炼。但在推行上述标准时,发现青少年学生参加健身锻炼的积极性未得到明显改善,青少年的体质和健康素质在一些方面没有显著提高。教育部在《2005年全国学生体质与健康调研结果公告》(教体艺[2006]3号)中指出,目前学生体质健康状况的总的趋势是:形态发育水平继续提高;营养状况继续改善;握力水平提高;而肺活量水平继续呈下降趋势;速度、爆发力、力量耐力、耐力素质水平进一步下降;肥胖检出率继续上升。《公告》认为,这些问题“必须引起我们高度重视”,并指出各级教育行政部门和学校要切实将学校体育卫生工作作为学校教育的重要组成部分提上议事日程。2007年5月7日,中共中央颁发的《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》([2007]7号文件)指出,“一方面由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足;另一方面由于体育设施和条件不足,学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。这些问题如不切实加以解决,将严重影响青少年的健康成长,乃至影响国家和民族的未来。”教育部在《2010年全国学生体质与健康调研结果》公告(教体艺[2011]4号)中指出,目前,学生体质健康状况的总的趋势是:形态发育水平继续提高;肺活量水平出现上升拐点;营养状况继续改善;乡村小学生蛔虫感染率持续降低;中小学生身体素质下滑趋势开始得到遏制。存在的问题是:大学生身体素质继续呈现缓慢下降趋势,但下降幅度明显减小;视力不良检出率继续上升,并出现低龄化倾向;肥胖检出率继续增加;龋齿患病率出现反弹。可见,青少年学生体育锻炼和体质健康存在着理念层面的高度重视和实践层面的停滞滑坡并存的矛盾状况。

在成年人当中,体育锻炼情况同样不容乐观。根据国家体育总局于2002年公布的2001年中国群众体育现状调查的结果,按照1997年规定的我国体育人口的基本标准(即每周参加体育活动不低于3次,每次

活动时间在 30 分钟以上,与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上强度),年龄段为 16~25 岁的体育人口数量,占该年龄段人口总数的 33.4%;年龄段为 26~35 岁的体育人口数量,占该年龄段人口总数的 14.4%;年龄段为 36~45 岁的体育人口数量,占该年龄段人口总数的 12.8%;年龄段为 46~55 岁的体育人口数量,占该年龄段人口总数的 15.3%;年龄段为 56~65 岁的体育人口数量,占该年龄段人口总数的 21.7%;年龄段为 65 岁以上的体育人口数量,占该年龄段人口总数的 22.2%。可见,体育人口占年龄段比例最高的是 16~25 岁阶段,但也仅仅只有约 1/3。而大多数人口进入青年时期后,尤其是离开学校后,中断体育活动的现象出现逐渐加剧的趋势。在中断体育活动的人口中,20 岁以下者占 68.7%,30 岁以下者占 90.5%。可以看出,16~25 岁这一年龄阶段是参加和保持体育锻炼的关键时期。因此,对我国青年人的体育锻炼行为进行研究具有重要的社会现实意义。在这一年龄阶段的人群中,大学生是一个具有典型意义的群体。一方面,大学生身处高校,进行体育锻炼具有体育课、体育设施和校园氛围等方面的优势,同时又基本排除了“片面追求升学率”的影响,理应是体育人口占其人口总数比例最大的群体;另一方面,大学阶段是从基础教育的学生转为专业人才,最终走向社会的过渡时期,在这一时期养成良好的体育锻炼习惯和生活方式,对其以后终身体育锻炼和健康保持具有重要意义。

调查结果可以反映目前国内大学生体育锻炼和体育活动的情况。一些局部地区的调查报道显示,在校大学生每周锻炼 3 次以上者的比例仅在 20% 左右,^{[1][2]}甚至更低。^{[3][4]}在对大学生体质健康情况的研究报道中,横向的局部地区与全国平均水平的比较,和纵向的历年数据比较的结果均一致显示出,在校大学生的身体形态指标提高或基本稳定的同

[1] 林清. 大学生参加课外体育锻炼的现状调查及其研究. 北京体育大学学报 [J], 2007, 30 (11): 371-372.

[2] 魏秋珍, 王超英, 张先松. 湖北省大学生体育现状及相关理念的调查分析 [J]. 武汉体育学院学报, 2003, 37 (5): 159-160.

[3] 王景贤, 于春艳. 浙江省部分高校学生体育锻炼态度、体育投入与生命质量调查分析 [J]. 体育学刊, 2007, 14 (6): 123-127.

[4] 王正伦, 孙飙, 戴剑松. 大学生体质与体力活动的相关分析和研究. 武汉体育学院学报 [J]. 2006, 40 (12): 67-72.

时,心肺机能和速度、耐力、柔韧等运动能力指标均存在不断下降的趋势。^{[1][2][3][4][5]}这些都反映了在校大学生体育锻炼缺乏的问题。

在进行有规律的体育锻炼能够有助于增进健康的认识明确之后,接下来的工作自然就应该是如何促进人们进行有规律的体育锻炼。特别是在目前我国青少年和大学生的体育锻炼存在明显知行不一致的情况下,关注的重点显然应该放在实践层面,即对体育锻炼行为促进的研究。

对体育锻炼行为促进的研究需要回答这样一系列基本问题:什么原因使人们选择要进行体育锻炼?人们进行体育锻炼的行为会受到哪些因素的影响?这些因素是如何影响人们的体育锻炼行为的?最根本的是,如何对影响人们进行体育锻炼的各方面因素进行合理控制与调整?从而最终使人们的体育锻炼行为得到促进。

[1] 宋述雄,金昌龙.安徽省大学生体质状况的调查研究[J].山东体育学院学报,2009,25(12):57-60.

[2] 姚鑫.贵州省高校学生体质健康现状及开展阳光体育活动研究[J].现代预防医学,2010,37(4):697-699.

[3] 谷延辉,任冀军.河北省本科师范院校女大学生体质现状分析[J].河北师范大学学报(自然科学版),2009,33(5):693-700.

[4] 段连丽,朱永莉,杨剑.云南大学2004-2006年度大学生体质健康标准测试数据现状分析[J].云南大学学报(自然科学版),2007,29(S1):316-320.

[5] 张正红,刘志兰.1991与2000年我国汉族大学生体质状况比较[J].中国学校卫生,2006,27(5):399-400.

2 文献综述

2.1 体育锻炼行为影响因素分析

目前的研究已经明确认识到,影响体育锻炼的因素既来自于个人层面,也来自于社会环境层面。有效地理解和促进体育锻炼行为,需要更加全面地了解认识影响体育锻炼的各种因素。

2.1.1 影响体育锻炼的个体因素

2.1.1.1 人口统计学特征

人口统计学特征包括年龄、性别、社会经济条件等。在年龄方面,国家体育总局公布的 2001 年中国群众体育现状调查的结果表明,我国体育人口比例的年龄总体结构呈现两端高中间低的“马鞍型”分布,不同年龄段体育人口比例存在显著差异。关于大学生体育锻炼行为的调查多表明,男女生体育锻炼行为存在明显差异,男生的体育锻炼强度、时间和次数均多于女生;在锻炼持续性方面,尹博的研究表明,体育锻炼