

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

王景贤，于春艳

(浙江财经学院 体军部，浙江 杭州 310012)

摘 要: 为了探讨体育锻炼对生命质量的影响,从2006年3月到6月通过对浙江省6所高校954名大学生体育锻炼态度与体育投入和生命质量的调查,结果表明大学生体育锻炼总体态度处于一般水平,并且在性别上差异非常显著,男生要好于女生;大学生总体的生命质量处于一般水平,其中社会关系领域最佳,环境领域最差;大学生的体育人口比例较低;体育经济投入水平一般,体育情感投入、体育精力投入水平偏低;大学生体育人口在体育锻炼态度和生命质量的得分上普遍高于非体育人口;大学生体育锻炼总体态度与生命质量中的生理领域、心理领域、环境领域和社会关系领域显著相关,大学生的体育时间投入、经济投入、精力投入(行为习惯与行为控制感)与大学生生命质量显著相关,但其中时间投入、精力投入与心理领域相关不显著;情感投入(行为意向)与大学生的生命质量相关不显著。

关 键 词: 学校体育;体育锻炼态度;体育投入;生命质量;高校学生

中图分类号: G812.7 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)06-0123-06

Investigation and analysis of the physical exercising attitude, sports input and quality of life of students in part of institutes of higher learning in Zhejiang province

WANG Jiing-xian, YU Chun-yan

(Department of Physical Education, Zhejiang Institute of Finance and Economics, Hangzhou 310012, China)

Abstract: In order to probe into the effect of physical exercising on quality of life, the authors investigated the physical exercising attitude, sports input and quality of life of 954 college students in 6 institutes of higher learning in Zhejiang province from March to June 2006, and revealed the following findings: The overall attitude of the college students towards physical exercising is at a so-so level, and has a significant difference between sexes – the attitude of the male students is better than that of the female students; the overall quality of life of the college students is at a so-so level, in which the quality of life in the social relation area is the best, while the quality of life in the environmental area is the poorest; the scores of college student sports population in physical exercising attitude and quality of life are universally higher than those of non sports population; the overall physical exercising attitude of the college students is significantly correlative with the physiological area, psychological area, environmental area and social relation area in quality of life; the sports time input, economic input, effort input (behavior habit and sense of behavior control) of the college students are significantly correlative with the quality of life of the college students, but the correlation between the time input/effort input therein and the physiological area is not significant; the correlation between the emotional input (behavior intention) and the quality of life of the college students is not significant.

Key words: scholastic physical education; physical exercising attitude; sports input; life quality; university student

大学生作为社会发展所倚重的人才,其健康质量成为人们关注的焦点。据有关报道“我国生命小康指数为74分,健康质量尚处于低层次”^[1]。如今人们生存的观念由维护生命存在转向提高生命质量(quality of life),如何确保人们有质有量地生活,已经成为现阶段面临的一个重大课题^[2]。对大学生来说,如何进一步重视生命质量,强化生命质量意识,是摆在我们面前的一个重要的课题。投入与产出是经济学的理论,用最小的投入追求最大化的利益,是满足我国“节约型”社会发展模式的需求,也是创建和谐社会所遵循的思想。体育锻炼心理因素之一的态度与大学生在体育方面的时间、经济、精力、情感等投入对大学生生命质量有何影响,是否能满足“投入与产出”利益最大化(生命质量的提高)是本研究的主要目的之一。态度与行为理论属于社会学研究范畴,本文欲通过分析来探讨体育锻炼态度对体育投入(行为)是否有直接或间接的影响,这是本研究的目的之二。本研究的目的之三是通过研究为高校体育改革提供一些借鉴,使高校体育能更好地适应社会发展的需求,为提高大学生的生命质量而努力。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象包括:高教园区和杭州市区的大学生。随机抽样调查了浙江财经学院(210人)、浙江理工大学(178人)、杭州电子科技大学(185人)、水利水电专科学校(200人)、浙江省警官学校(146人)、浙江

金融职业技术学院(101人)6所学校的固定行政教学班共1010人,其中男生348人,女生662人。用整群抽样方法抽取调查对象,其中回收有效问卷954份。

1.2 研究方法

1)问卷调查:对大学生体育锻炼态度(通过毛荣建(2003年)编制的《锻炼态度量表》),和体育锻炼情况(自编的《体育锻炼情况调查表》)进行调查;对大学生的生命质量采用卫生部颁发的《生存质量测定量表简表(WHOQOL-BREF)》^[3]进行测定。整个调查采用走访和现场调查的形式从2006年3月到6月历时3个多月完成。对被调查者采用间隔一个星期进行两次不同的调查,第一次进行体育锻炼态度和情况的调查,第二次进行生存质量的调查,以避免相互影响。经过检验问卷的信度和效度都符合科学研究的标准。

2)采用SPSS11.0对数据进行分析和处理。

2 研究结果与分析

2.1 浙江省大学生体育锻炼态度

《锻炼态度量表》调查结果分析见表1、2。

量表是针对青少年学生编制的,包括8个维度。每个维度又由不同的问题项目组成,即行为习惯(10个项目)、目标态度(12个项目)、行为认知(7个项目)、情感体验(10个项目)、主观标准(7个项目)、行为控制(8个项目)、行为态度(8个项目)、行为意向(8个项目)^[4]。整个问卷量表共由70个项目组成,每个项目采用1~5分进行统计,得分越高,说明该指标效果越好。

表1 大学生体育锻炼态度各维度得分统计

维度	平均数	标准差	最小值	最大值	各维度固定分值范围
行为态度	27.74	4.61	16	38	8~40
目标态度	48.62	4.89	38	60	12~60
行为认知	29.04	3.16	19	35	7~35
行为习惯	30.52	6.30	22	48	10~50
行为意向	23.16	3.49	17	32	8~40
情感体验	34.37	5.37	20	48	10~50
行为控制	21.06	3.85	14	34	8~40
主观标准	19.15	3.86	10	29	7~35
总体	233.70	25.90	179	296	7~350

表2 体育锻炼态度($\bar{x} \pm s$)的性别差异分析

性别	人数	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向	情感体验	行为控制	主观标准
男	324	29.5±4.40	50.8±4.39	30.4±3.02	34.06±7.19	24.56±3.98	36.57±6.05	22.19±4.27	19.65±4.58
女	630	26.8±4.44	47.5±4.75	28.3±2.98	28.70±4.88	22.44±2.95	33.24±4.59	20.48±3.47	18.90±3.40
t		8.89	10.52	10.36	13.59	9.28	9.5	6.64	2.87
Sig.		0.000 ¹⁾	0.004 ¹⁾						

1)P<0.01

行为态度的得分越高,对进行锻炼的行动评价越高。而调查结果显示大学生行为态度方面处于一般水平,主要原因是对体育锻炼的科学性认识不足,对自身的锻炼情况评价比较模糊。男生体育活动的要多于女生,女生普遍喜欢安静,因此在对自身参与体育锻炼肯定评价上,男女生差异显著。

目标态度是对体育锻炼的总体评价,毛泽东^[5]早在1917年就在《体育之研究》中开创性地提出了“健康第一,体育第一”、“体育之于人全面发展”等体育思想。一直到现在“全民健身”思想已得到深化发展,大学生无时无刻不在接受着体育锻炼重要价值的熏陶,因此大学生对体育锻炼的目标态度的评价较高。

行为认知是个体对参与锻炼导致某种结果的确定认知,以及对这种认知的评价,得分越高,对锻炼导致某种结果的认知越正确。在这方面大学生的认知程度较高,这说明经过多年的努力,全民健身的思想已经逐步深入大学生的心中,对于体育锻炼的重要性已由浅在的“个人意识”上升到了更高的“民族意识”层次。

行为习惯是对锻炼自动化程度的评价。根据调查,大学生行为习惯平均得30.52分,而该维度的总分是50分,因此大学生普遍没有形成良好的体育锻炼习惯,男女生在这一指标上差异显著,男生要好于女生,但男生也呈现不稳定的状态。培养学生形成良好的体育锻炼习惯一直是我国学校体育长期要解决的难题,同时也是一个社会难题。

行为意向是调查大学生今后或现在是否愿意进行锻炼,得分越高越愿意进行锻炼。而调查的结果却令人失望,总平均得分为23.16分,满分为40分。虽然大学生对于体育锻炼的价值认识程度较高,但在行动上却与之大相径庭,不愿意为之付出努力。体育锻炼取得好的效果必须要经过长期的努力,现在的大学生独生子女的比例越来越高,接受“挫折教育”的机会很少,没有形成良好的心理体验。对许多事情采取了“趋乐避苦”的态度。

情感体验是大学生锻炼过程中和锻炼后的体验,得分越高说明对锻炼的体验越深刻、越丰富。被调查者的平均得分34.37分,标准差5.37分,总体处于一般水平,而且男生的情感体验的得分要远远高于女生。男生体育锻炼的积极性和参与的程度要高于女生,对体育活动的体验就越丰富。

行为控制感是对锻炼的自主控制能力的评价。得分越高说明大学生对于锻炼行为难易程度的知觉就越强,参与锻炼的自主性就越高。调查表明行为控制感的得分偏低,平均为21.06分(总分40分),男生22.19

分,女生20.48分。无论是男生还是女生对于体育锻炼的控制力都较差,无充分的自主性,认为锻炼方法偏难,无科学指导,也无锻炼计划,在锻炼中表现得比较迷茫。

主观标准是个体对感受周围环境压力的一种心理体验,在体育锻炼中是指自身参与体育锻炼是否受外界环境的影响,包括人和社会。而调查表明大学生的主观标准偏低,平均为19.15分。这充分说明虽然社会在不断倡导体育健身,但并没有真正落实,大学生并没有感受到参与体育锻炼的压力,调查结果也表明大学生周围的亲人、朋友、同学并没有形成一种强烈体育锻炼的要求,致使大学生很难从周围的环境中感受到体育锻炼的迫切性和必要性。

从调查的结果总体得分看,浙江省大学生的体育锻炼总体态度处于一般水平,一定程度上态度对行为产生一定的影响^[6]。

2.2 大学生体育投入

体育投入作为研究大学生体育行为的一种形式是指“以发展群众性体育运动为目的,非体育专业范围内的政府、单位(社会团体、企事业单位、学校、民营企业)和个人的体育行为及参与,有益于体育事业发展的过程,称体育投入”^[7]。有关“投入”的研究,早在20世纪60年代就在美国进行了。在对体育投入的调查研究中,他们用了“时间、金钱和精力”3个指标^[8],也有人将“情感投入”纳入体育投入的指标中^[9]。

通过《体育锻炼情况调查表》对大学生的体育锻炼主要特征(次数、时间和强度以及体育消费)进行调查,并得出体育人口和非体育人口的比例。

1) 体育时间的投入。

前面对锻炼态度中行为习惯的研究表明,形成体育锻炼习惯的大学生比例较少,因此在锻炼的时间上严重不足,锻炼次数不能保证。

通过表3可以看出,大学生每周活动的次数多数集中在1~2次(59.9%),而23.9%的学生却一次都不参加;每次参加活动的次数,虽然20min以上占到64.6%,但低于10min的有23%。因此,锻炼时间不够,锻炼效果不佳。此外,通过调查得知每次锻炼大强度的占调查总数的10%,中等强度占65%,小强度占25%。有关研究表明:“浙江省女大学生56.9%处于无规律的体育锻炼状态;仅有8.1%的学生进行着有规律的体育锻炼”^[10]。根据1997年国家规定的我国体育人口的基本标准(我国体育人口统计条件是频度条件为每周3次,时间条件为每次30min以上,强度条件是中等程度以上)^[11]来看,被调查者中体育人口仅占16.2%,这与我国体育人口的平均水平(37.1%)^[12]相

距甚远。

表 3 大学生每周参加课外体育锻炼次数和时间

性别	每周活动次数				每次活动时间				%
	1~2 次	3~4 次	5 次	0 次	<10 min	10 min 左右	20~30 min	>30 min	
男生	64.3	16.0	0	19.7	17.7	11.3	41.9	19.1	
女生	56.0	14.6	1.8	27.5	27.5	13.4	38.6	20.5	
∑	59.9	15.2	1.0	23.9	23.0	12.4	44.8	19.8	

2) 体育消费的投入。

体育的消费直接反映体育的经济投入。体育消费是指人们购买或使用体育有形产品与无形的体育劳务^[13]以满足自身体育需求。研究表明：普通高校大学生人均年总消费为 2 387.40 元，而体育消费年人均均为 220.14 元，仅占年人均生活总消费的 9.2%^[14]。浙江省大学生在体育消费的投入上不理想，大多数集中在人均月消费 10 元以下，其中无消费的占被调查者的 18.4%，54.7% 的人群月体育消费在 10 元以下。而男生的体育消费金额要高于女生。

3) 体育精力投入和体育情感投入。

由于这两方面在实际研究中很难以量化的形式进行表述和说明，因此本研究通过对体育锻炼态度中某些维度测量来判断大学生对于体育精力和情感投入的程度。调查表明大学生体育锻炼中行为习惯（时间投入）行为控制感（参与锻炼自主性）以及行为意向（参与锻炼的努力程度）的得分偏低，表明大学生并没有为之付出一定的努力（时间和精力），认为自身的体育锻炼可有可无，短时间内不会为之投入太大的热情。此外，根据调查访问得知：仅有 14.3% 的大学生参加各种体育社团活动，周末仅有 6.8% 的学生选择健身活动。就目前的状况来看，大学生在体育的精力和情感的投入上远远达不到全民健身的标准，更谈不上举国办奥运的精神。2008 年奥运会即将在中国举行，“科技奥运、人文奥运、绿色奥运”理念的深化与普及需要我们对体育投入更多的精力和情感。

2.3 大学生的生命质量

问卷采用 5 个等级，由低分到高分记每个领域(理论上)最高分为 20 分,最低分为 4 分。得分越高表明对健康越有利。为了更符合大学生的实际情况，把原量

表中“您对自己的性生活满意吗？”一题修改为“有关性方面需求或问题对您学习生活的影响”，其余不变。其中量表包括：生理(SL)、心理(XL)、社会关系(SH)、环境(HJ)等 4 个领域。此次调查为了便于统计和分析，按照原始量表的记分方法实际得分转换成百分制得分^[15]，见表 4。

表 4 大学生生命质量各领域得分($\bar{x} \pm s$)

领域	得分	转换成百分制 ¹⁾
生理(SL)	14.30 ± 2.17	64.36 ± 13.52
心理(XL)	14.84 ± 2.42	67.50 ± 14.86
社会关系(SH)	16.75 ± 2.53	69.61 ± 15.64
环境(HJ)	14.16 ± 2.35	63.50 ± 14.26

1) 百分制得分 = (原得分 - 4) × 100 / 16

2.4 体育锻炼态度、体育投入、生命质量的关系

表 5 结果可以说明大学生的总体生命质量处于一般水平，影响生命质量的因素有很多，但本研究试图通过对体育锻炼的态度和体育投入和生命质量的分析，来研究这些因素是否对大学生的生命质量产生一定的影响，以及体育态度和体育行为之间的关系。

1) 体育锻炼的态度与体育投入。

因为情感投入和精力投入在本研究中已经被体育锻炼态度维度中的行为习惯、行为控制感以及行为意向所预测，时间投入也可以用体育人口和非体育人口来进行研究。而经济投入与体育锻炼态度相关不显著 ($P > 0.05$)。因此，体育锻炼态度在一定意义上可以对体育的时间投入进行预测（见表 5）。因此我们可以说态度和行为并非一对一的关系，态度只是一种行为倾向，它并不等于行为。

表 5 体育锻炼态度与体育投入($\bar{x} \pm s$)差异比较

人口	人数	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向	情感体验	行为控制	主观标准
体育	154	31.23±3.40	51.8±3.39	30.1±3.08	36.06±4.19	29.56±3.48	36.57±5.05	22.39±4.17	20.38±4.58
非体育	800	28.46±4.55	48.5±4.58	30.3±2.98	30.70±4.58	24.44±2.90	36.44±4.62	21.48±3.47	19.90±3.35
P		<0.01	<0.01	>0.05	<0.01	<0.01	>0.05	<0.01	<0.05

2) 体育投入与生命质量。

通过体育人口和非体育人口的生命质量的得分比较来探讨体育投入和生命质量的关系(见表6)。体育人口与非体育人口在生命质量的各维度上(除了心理

维度)的得分上有显著的差异(体育人口>非体育人口),这充分表明经常坚持参加体育锻炼有助于生命质量的提高。

表6 体育人口与非体育人口的生命质量($\bar{x} \pm s$)的比较

人口	生理	社会关系	心理	环境
体育	68.60±10.56	70.54±12.14	69.49±15.12	66.28±13.56
非体育	60.72±14.28	64.26±16.33	69.98±15.23	62.97±14.14
<i>P</i>	<0.01	<0.01	>0.05	<0.01

3) 体育锻炼态度、体育投入、生命质量的关系。

以大学生生命质量的因素为自变量,体育锻炼总的态度和体育投入(时间和经济)以及体育精力和情

感投入(行为习惯、行为控制感、行为意向来表示)为因变量进行方差检验(结果见表7)。

表7 大学生体育时间、态度等投入与生命质量的相关分析

因素	生理		心理		社会关系		环境	
	<i>F</i>	Sig.	<i>F</i>	Sig.	<i>F</i>	Sig.	<i>F</i>	Sig.
体育时间投入	10.435	0.000 ²⁾	0.986	0.542	2.695	0.000 ²⁾	2.423	0.000 ²⁾
体育经济投入	11.562	0.000 ²⁾	2.284	0.002 ²⁾	8.563	0.000 ²⁾	2.579	0.000 ²⁾
体育总体态度	2.827	0.000 ²⁾	2.581	0.000 ²⁾	1.998	0.036 ¹⁾	2.469	0.000 ²⁾
行为习惯	16.358	0.000 ²⁾	0.758	0.722	2.017	0.002 ²⁾	1.994	0.018 ¹⁾
行为控制感	9.542	0.000 ²⁾	0.965	0.546	8.996	0.000 ²⁾	2.014	0.016 ¹⁾
行为意向	1.248	0.257	0.765	0.589	1.542	0.096	0.894	0.424

1) $P < 0.05$; 2) $P < 0.01$

表7结果表明:大学生体育锻炼总体态度与其生命质量相关显著,其中与生理领域($F=2.827, P < 0.01$)、心理领域($F=2.581, P < 0.01$)、环境领域($F=2.469, P < 0.01$)相关极为显著;与社会关系领域相关显著($F=1.998, P < 0.05$)。大学生的体育时间投入、经济投入与大学生生命质量存在一定的相关性,但其中体育时间投入与心理领域相关不显著($F=0.986, P > 0.05$),行为习惯与行为控制感(体育精力投入)与大学生的生命质量中除心理领域外的其他领域相关显著。行为意向(体育情感投入)与大学生的生命质量相关不显著($P > 0.05$)。因此,增加锻炼的时间以及积极引导大学生的体育消费对于提高大学生的生命质量有非常重要的意义,同时加强体育锻炼和科学健身的宣传力度,切实做好学校体育工作,丰富校园体育文化建设,培养大学生逐步形成良好的体育锻炼态度,加大个人体育方面的投入,全面提升大学生的健康。

3 结论

大学生的体育锻炼态度整体呈一般水平,其中行为意向、行为控制、主观标准等维度得分偏低;行为

态度、行为习惯以及情感体验呈现一般水平;只有目标态度和行为认知上得分较高。这充分说明大学生体育锻炼的积极性不高,在体育锻炼方面思想认识和行动不够统一。

大学生的体育锻炼态度存在着显著的性别差异,在锻炼水平上,锻炼意识的得分上男生要好于女生,在现实当中,学校课余体育活动的锻炼人群也总是男生多于女生。如何促进大学女生的体育锻炼活动的蓬勃发展成为高校体育急需解决的问题。

体育投入水平可以成为衡量大学生体育参与程度的重要指标,根据调查研究表明,大学生体育投入水平较差,在时间方面、金钱消费方面,以及体育精力和情感投入方面,不尽如人意。体育锻炼态度在一定程度上影响了大学生的体育投入水平。

生命质量可以反映出一个人的生存状态,促进生命质量的提高是每个人所追求的目标。调查表明浙江省大学生的生命质量处于一般水平。

影响生命质量的因素有很多,其中体育锻炼是一个非常关键的因素。体育投入(时间和经济)以及体育锻炼态度与生命质量呈现一定的相关性,体育精力

投入对生命质量存在一定的影响, 体育情感投入与生命质量无相关性。

参考文献:

- [1] 我国生命小康指数为 74 分健康质量尚处于低层次[EB/OL].<http://news.sina.com.cn/c/2005-06-04/18046846176.shtml>.
- [2] Spilzer W Q ,Dobson A J ,Hall J ,et al.Measuring the quality of life of cancer patients, a concise of QL-index for use by physicians[J].J Chron Dis,1981(14): 585-597.
- [3] 方积乾, 郝元涛, 刘凤斌, 等.生存质量测定量表[M].北京: 中国标准出版社, 1999: 11-19.
- [4] 张力为, 毛志雄.体育科学常用心理量表评定手册[M].北京: 北京体育大学出版社, 2004: 10.
- [5] 毛泽东.体育之研究[M].北京: 人民体育出版社, 1992.
- [6] 张兴杰.现代社会学[M].北京: 中国农业出版社, 2004: 4.
- [7] 孙文琦.体育投入理论研究[J].山东体育学院学报

2005(6): 12-13.

- [8] 金崎良三, 桥本公雄 D.关于日本青少年体育投入的测量及其参与体育的研究[J].刘冬笑, 译.福建体育科技, 1997(1): 59-60.
- [9] 陈小华.高校在读研究生生命质量和体育投入研究[J].体育科学, 2005(2): 59-61.
- [10] 王景贤.浙江省高校女大学生体育锻炼习惯因素的研究[J].体育世界: 学术版, 2006(4): 55-56.
- [11] 肖焕禹, 方立.体育人口的概念、分类及其统计标准[J].体育科研, 2005(1): 7-9.
- [12] 中国体育人口比例力争升至 40%[EB/OL].http://News.xinhuanet.com/sports/2007-02/14/content_5740548.htm.
- [13] 罗建英, 张辉.浙江省部分高校学生体育消费调查[J].体育学刊, 2001, 8(6): 48-50.
- [14] 何敏学, 都晓娟.大学生体育消费现状及其影响因素[J].体育学刊, 2004, 11(3): 29-30.

[编辑: 李寿荣]

那飘逝的是永恒——纪念李力研先生

转眼又是深秋季节, 多少人来过这个世界, 又走了, 悄无声息。惟有刹那的永恒, 是真理, 像手中偶拾的秋叶。在飘逝的瞬间, 已将生命奉献给了灿烂的永恒。

以心以血去爱过的人, 才知道握有灵性生命的人类存在的真正价值。有这样一个, 他曾经用生命挚爱过他的事业, 用心用血为体育的人文辩护; 他曾经写下震动世人的体育文论, 他曾经在茫茫书海中寻找体育的真理; 他曾经激情飞扬、雄辩天下、才华横溢... 他走了, 2005 年 10 月 2 日, 国家体育总局研究员李力研先生不幸病逝台湾, 享年 43 岁。

多少素不相识的读者, 因为阅读《野蛮的文明——体育的哲学宣言》一书, 而认识了这位英年早逝的体育思想者。多少非体育界的仁人志士, 因为李力研先生学术思想的影响, 而开始关注体育这块思想贫瘠的土地。今天, 体育界仍有一些年轻的学者、师者会在课堂上骄傲地对学生们谈起这位思想卓越的学界前

辈.....两年前的我, 也是一位蒙受老师启迪和教诲而开始关注李力研先生学术思想的学界后人。

哲学家谢林诗云:

从黑暗的力量最初悸动,
到生命琼浆的首次涌流,

.....

诞生出第一朵蓓蕾,

放射出第一束光,

那光划破夜空就如同第二次创世。

李力研先生留给后人的不仅是他丰硕的学术成就, 还有他伟岸卓越的学术精神, 那种将全部的身心力量无私奉献给体育学术的伟大精神将永远值得我们去缅怀与景仰。如一股鲜活的精神力量不断地上升, 启迪多少来者追随他的步伐, 走在体育学术探索未尽之路上。

(周彬 湖南师范大学体育学院)