

10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2016.10.092

湘西地区农村苗族初中学生健康体适能及影响因素

李长云 谌晓安 陈景 陈智

摘要:目的 了解湘西苗族农村初中生的健康体适能,分析影响因素,为湘西苗族学生健康促进提供参考。方法 随机抽取湘西地区苗族农村初中学生958名,测试其健康体适能(包括身高、体重、胸围、肺活量、握力、立定跳远和体前屈),采用问卷调查法、访谈法和逻辑分析法分析其影响因素。结果 (1) 随着年龄增长,湘西地区农村苗族初中男生的肺活量、握力和立定跳远显著高于同龄女生($P < 0.05$);14岁男生的身高、体重、胸围、15岁男生的身高均高于同龄女生($P > 0.05$);(2) 湘西地区农村苗族初中学生的各项健康体适能均显著低于全国同龄人平均水平($P < 0.05$);(3) 男生认为“生活习惯对健康没有影响”者占18.4%,高于女性8.8% ($\chi^2 = 13.01, P < 0.05$);“影响较大者”和“影响非常大”者分别占9.8%和8.8%,均低于女生($\chi^2 = 4.367, 10.78, P < 0.05$);(4) 吃早餐情况、饮食习惯、睡眠情况及课外体育锻炼情况均存在显著的性别差异($\chi^2 = 13.39, 12.85, 8.12, 15.50, P < 0.05$)。结论 湘西地区农村苗族初中学生健康体适能落后于全国平均水平,健康意识较差。

关键词:湘西;农村;苗族学生;健康体适能

体适能是指在应付日常工作之余,身体又不会感到过度疲劳,还有余力去享受休闲及应付突发事件的能力^[1],包括健康相关和技能相关体适能。健康相关体适能是体质研究的重要内容,包括心肺适能、身体成分、肌肉适能和柔韧性^[2]。学生健康体适能不仅直接影响到正常生长发育与健康,并对其成年后健康产生持续效应^[3]。湘西地区地处湖南西部,位于湘、鄂、桂、黔交界,是我国苗族主要聚居地之一,经济欠发达,是国家11个连片特困地区之一和区域发展与扶贫攻坚试点。本文通过了解湘西地区苗族农村学生的健康体适能状况,分析影响因素,为提高湘西地区苗族学生的健康水平提供参考依据。

1. 研究对象与方法

1.1 研究对象

以湖南省湘西地区农村中学(丹青中学、矮寨中学和马颈坳中学)为调研学校,采用分层抽样(初一至初三)和整群抽样相结合的方法抽取13-15岁农村苗族学生(直系三代为苗族,农村户口)958名为研究对象。受试者均身体健康,无心、肺、肝、肾等脏器疾病,无身体残缺或畸形。

1.2 研究方法

1.2.1 测量法

测试人员经过统一培训后,按照《学生体质健康测试标准》^[4]测量身高、体重、胸围、肺活量、握力、立定跳远等。

1.2.2 问卷调查法

自制《湘西农村苗族初中学生健康体适能影响因素问卷》,包括个人基本情况、睡眠、饮食、体力活动以及学生对健康体适能的认知情况等。经信度和效度检验,符合统计学要求。发放问卷发放1015份,回收958份,有效率94.38%。

1.2.3 数理统计法

用SPSS17.0对原始数据进行录入、审查和处理。计量数据以均值±标准差表示,与全国平均水平比较采用单样本T检验;同年龄不同性别之间的均值比较采用独立样本t检验;计数数据以%表示,比较用 χ^2 检验。显著性水平均取 $\alpha = 0.05, P < 0.05$ 表明有显著性差异。

2. 结果

2.1 一般情况

958名学生中,其中男性408名、女性550名;13岁351名、14岁358名、15岁249名。

表1 湘西地区农村苗族初中学生的健康体适能

性别	年龄(岁)	身高(cm)		体重(kg)		胸围(cm)		肺活量(ml)		握力(kg)		立定跳远(cm)		坐位体前屈(cm)	
		湘西	全国	湘西	全国	湘西	全国	湘西	全国	湘西	全国	湘西	全国	湘西	全国
男	13	148.35 ± 8.18*	161.43 ± 9.49*	7.65*	52.0	72.33 ± 6.22*	77.3	2147.80 ± 415.71*	2667.5	23.00 ± 5.60*	28.7	180.20 ± 17.51	185.6	2.60 ± 5.03*	5.9
	14	155.64 ± 6.40*	166.54 ± 6.54*	8.56*	56.2	77.76 ± 6.69	79.9	2625.24 ± 421.69*	3045.1	28.50 ± 7.08*	33.4	181.80 ± 20.09*	198.9	3.48 ± 7.68*	7.2
	15	156.00 ± 7.45*	169.84 ± 9.08*	12.71	59.5	80.09 ± 6.48	82.2	2713.75 ± 522.52*	3369.0	29.03 ± 7.80*	37.4	176.88 ± 9.78*	212.2	4.32 ± 8.47*	9.1
女	13	147.48 ± 6.26*	157.04 ± 6.25*	5.85*	48.0	72.39 ± 5.32*	76.8	1547.33 ± 379.51*	2132.8	19.29 ± 5.72*	22.2	149.19 ± 14.85*	156.7	5.28 ± 3.85*	10.7
	14	149.70 ± 5.72*	158.74 ± 5.47*	5.64*	50.4	74.42 ± 5.64*	78.3	1915.94 ± 398.69*	2261.7	19.76 ± 5.84*	23.6	152.27 ± 8.23*	159.5	6.95 ± 5.95*	11.5
	15	151.05 ± 5.26*	159.47 ± 4.43*	10.48	51.6	79.48 ± 8.48	79.1	2181.14 ± 370.37*	2345.0	20.66 ± 6.23*	24.4	148.27 ± 11.61*	164.5	7.48 ± 6.28*	12.6

注:全国平均水平来源于《2014年国民体质监测公报》。*表示湘西地区13-15岁农村苗族学生与全国平均水平比较有显著性差异, $P < 0.05$;#表示同年龄不同性别比较有显著性差异, $P < 0.05$ 。

2.2 湘西地区农村苗族初中学生的健康体适能

由表1可见,随着年龄增长,湘西地区农村苗族初中学生的身高、

体重、胸围、肺活量、握力、立定跳远和坐位体前屈均逐渐增加;男生的肺活量、握力和立定跳远显著高于同龄女生、坐位体前屈低于女生(P

基金项目:吉首大学2014年大学生研究性学习与创新性实验计划项目“湘西土家族、苗族青少年儿童体适能调查及对策”(项目编号:23);湖南省哲学社会科学基金项目“武陵山区少数民族居民生命质量与健康促进研究”(项目编号:13YBB178);2014年湖南省普通高等学教改研究项目2014年吉首大学教学改革研究项目“运动人体科学类课程翻转教学模式与学生自主学习能力培养的研究与实践”(项目编号:2014JSUJGA04)。

作者简介:李长云,吉首大学体育科学学院;

谌晓安(1974-),女,土家族,湖南张家界人,博士研究生,研究方向:体质研究与健康促进,教授,吉首大学体育科学学院。(通讯作者)

<0.05); 14岁男生的身高、体重、胸围、15岁男生的身高均高于同龄女生($P > 0.05$); 湘西地区农村苗族初中学生的各项健康体适能均显著低于全国同龄人平均水平($P < 0.05$)。总体来说,湘西地区苗族农村初中男生的健康体适能优于女生,但均落后于全国平均水平。

2.3 湘西地区农村苗族初中学生的健康体适能的影响因素分析

2.3.1 湘西地区农村苗族初中学生的健康意识

对湘西地区苗族农村初中学生进行“生活习惯对你的健康是否

有影响”的调查,表2显示,认为“没有影响”者占12.9%,“有一点影响”者占41.6%,二者合计占54.5%;而认为“影响较大”和“影响非常大”者仅占13.5%。其中男生认为“没有影响”者占18.4%,高于女性8.8% ($\chi^2 = 13.01, P < 0.05$); “影响较大者”和“影响非常大”者分别占9.8%和8.8%,均低于女生($\chi^2 = 4.367, 10.78, P < 0.05$)。结果表明湘西地区苗族农村初中学生的健康意识不容乐观,未充分认识健康的重要性。

表2 湘西地区农村苗族初中学生的健康意识

	没有影响		有一点影响		有影响		影响较大		影响非常大	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男	75	18.4	172	42.1	134	32.9	16	3.9	11	2.6
女	48	8.8	227	41.2	173	31.4	54	9.8	48	8.8
合计	123	12.9	399	41.6	307	32.0	70	7.3	59	6.2

表3 湘西地区农村苗族初中学生的健康行为

性别	n	吃早餐情况				饮食习惯				睡眠习惯		体育课次数			体育课强度			课外体育锻炼		
		不吃早餐	1~2次/周	3~5次/周	5次及以上/周	以肉食为主	以素食为主	均衡饮食	坚持早睡早起	喜欢赖床贪睡	无规律	1次/周	2次/周	3次/周	稍微出汗	出汗较多	出汗很多	不参加	1~2次/周	3次及以上/周
男	408	9.2	14.5	26.3	50.0	14.5	25.0	60.5	67.1	3.9	28.9	9.2	84.2	6.6	26.3	59.2	14.5	26.3	57.9	15.8
女	550	0.00	12.7	26.5	60.8	1.0	25.5	73.5	47.1	11.8	41.2	5.9	84.3	9.8	17.6	67.6	14.7	50.0	46.1	3.9
χ^2			10.39			12.85			8.12			1.20			2.02				15.50	
P			0.02			0.00			0.02			0.55			0.36				0.00	

2.3.2 湘西地区农村苗族初中学生的健康行为

表3显示,“不吃早餐”者男生占9.2%,女生无,“每周5次以上”者男生仅占50.0%,女生为60.8%;饮食习惯比较,“以肉食为主”者男生占14.5%,女生仅占1.0%,“均衡饮食”者男生占60.5%,女生占73.5%;睡眠习惯比较,“坚持早睡早起”者男生多于女生,“喜欢赖床贪睡”和“无规律”者少于女生;课外体育锻炼比较,“不参加”者男生较少,而参加体育锻炼者较多。吃早餐情况、饮食习惯、睡眠情况及课外体育锻炼情况均存在显著的性别差异($\chi^2 = 13.39, 12.85, 8.12, 15.50, P < 0.05$);每周参加体育课程次数以2次为主,强度以中、低强度为主,无性别差异($\chi^2 = 1.20, 2.02, P > 0.05$)。

3. 分析与讨论

本研究显示湘西地区农村苗族初中男生的肺活量、握力和立定跳远显著高于同龄女生($P < 0.05$),男生的健康体适能总体优于女生,但与全国平均水平^[3]相比,存在健康体适能较差、营养不良、发育迟缓的现象,且健康意识、健康行为不容乐观。究其原因:一,湘西地区地处武陵山脉,经济欠发达,是“中国农村扶贫开发纲要(2011-2020年)”扶贫攻坚的主战场之一,2014年人均国民生产总值为17508元^[6],农村家庭膳食豆类和动物食品偏少,优质蛋白摄入不足,营养素参考文献:

的摄入不能满足儿童生长发育的需求。这与谯晓安^[8]、黄英^[9]、龚正涛^[10]等报道一致。二,与家庭教育有关。随着社会经济的发展,湘西地区大量的农村劳动力向城市流动,产生数量庞大的农村留守儿童^[11],其监护人多为隔代监护,他们的文化水平相对较低、思想较为传统,缺乏健康知识、信念及行为,如老人常常存在“没饿着”和“只要能吃就是营养”的错误观念;观念落后、体力不支以及出于孩子运动安全问题考虑,课外体育活动非常少(每周3次及以上者男生仅占15.8%,女生仅为3.9%)。三,学校教育有关。湘西地区苗族农村初中学生认为“生活习惯对你的健康没有影响”者和“有一点影响”者共占54.5%;而认为“影响较大”和“影响非常大”者共占13.5%;“不吃早餐”者男生占9.2%,“每周5次以上”者男生仅占50.0%,女生为60.8%;课外体育锻炼者较少。应试教育、农村学校体育师资配备不足和体育场地器材严重缺乏等重要原因,也错过了他们正确健康观念的形成及养成。

因此,为促进湘西地区苗族初中生的健康体适能,政府应加快农村经济发展,提高农村学生物质生活条件;加大普及健康教育和宣传力度,提高监护人营养知识水平,给予儿童合理膳食;加强运动锻炼,加强学校的体育场地设施建设和体育师资配备,提倡家庭体育参与。

[1] 陈佩杰,王人卫,胡琪琛,等. 体适能评定理论与方法[M]. 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2005:6.
 [2] 谯晓安,王人卫. 体力活动、体适能与健康促进研究进展[J]. 中国运动医学杂志,2012,31(4):363-369.
 [3] Ruiz JR, Castro-Piñero J, Artero EG, et al. Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review [J]. Br J Sports Med, 2009, 43(12): 909-923.
 [4] 中国学生体质与健康研究组. 2010年中国学生体质与健康调研报告[M]. 北京:高等教育出版社,2012:18-20,709.
 [5] 国家体育总局群体司. 2014年国民体质监测公报[S]. 2015,11.
 [6] 湘西州统计局. 湘西州2014年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. [2015-04-01]. http://www.tjcn.org/tjgb/201504/28252.html.
 [7] 湖南省统计局. 湖南省2014年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. [2015-04-01]. http://www.hntj.gov.cn/tjgb/hntjgb/201503/t20150320_115537.htm.
 [8] 谯晓安,陈景,黄威峰. 湘西地区12-14岁苗族农村留守儿童体质与营养状况分析[J]. 体育世界,2014(7):129-130.
 [9] 黄英,彭建,杨旭,等. 农村留守儿童营养状况调查[J]. 预防医学,2008,46(33):116-117.
 [10] 龚正涛,杨勤. 湖北省农村留守儿童营养供给状况及影响因素配对调查[J]. 中国妇幼保健,2010,25(26):3775-3779.
 [11] 吴亚峻. 留守儿童心理问题及对策研究—基于一项针对湘西农村留守儿童情况调查的思考. 牡丹江师范学院学报(哲社版),2012(1):112-115.