

河南省中小學生体育运动行为状况

杨德霖

河南职业技术学院基础教学部, 郑州 450046

【摘要】 目的 了解河南省中小學生体育运动行为状况,为更好地开展体育运动提供科学依据。**方法** 采用随机抽样方法,自编问卷为对河南省 62 所中小学 2 356 名學生和 92 名体育和生活教师进行问卷调查并开展座谈会。**结果** 42.98%的中小學生运动前不进行热身,71.32%的中小學生运动时间结构不合理,65.00%的中小學生运动补液饮品选择不当,22.68%的中小學生运动没有根据自身情况选择锻炼强度,61.23%的中小學生对放松整理活动认识不够。92 名教师中,赞成中小學生参加体育运动之前需进行热身运动的有 73 名。**结论** 河南省中小學生体育运动卫生状况总体良好,但是存在问题仍然很多。应加强中小學生体育运动卫生知识宣传和教育,帮助中學生养成科学的体育运动卫生习惯。

【关键词】 体育运动;饮水;健康促进;學生

【中图分类号】 G 806 R 179 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)07-0993-03

Survey on sports sanitation status of pupils in Henan Province/YANG Delin. Basic Education Department, Henan Polytechnic Institute, Zhengzhou (450046), China

【Abstract】 Objective To understand sports health of the pupils in Henan province, and to provide scientific basis for students to carry out sports activity more successfully. **Methods** A stratified random sampling method was adopted and a self-questionnaire was conducted to teachers and students from 62 primary and secondary schools in Henan Province to carry out surveys and seminars. **Results** Totally, 42.98% of the students started their sports without warming up, 71.32% of secondary school students arranged their exercise time irrationally, 65.00% of primary school students chose inappropriate sport rehydration drinks, 22.68% of the students chose appropriate intensity of their exercises according to their personal situation, 61.23% of the students got insufficient understanding relaxation activities. **Conclusion** The sports health of students in Henan Province is generally good, but there are still a lot of problems. The relevant departments should strengthen sports health knowledge propaganda and education in primary and secondary education to help high school students develop scientific sports health habit.

【Key words】 Sports; Drinking; Health promotion; Students

儿童及青少年的健康一直以来是备受关注的问題之一,近年青少年体质严重下降的现状迫使人们不得不去深思如何提高學生体育运动水平,以改善中小學生体质状况^[1-2]。为此,笔者于 2015 年 10—12 月期间对河南省 32 所中小学进行调查分析,了解河南省中小學生体育运动卫生状况,针对问題提出合理化建议,为促进中小学体育运动卫生工作的合理和健康发展提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 随机抽取河南省 62 所中小学,其中市区学校 30 所,县区学校 16 所,农村学校 16 所,共抽取 2 480 名 8~15 岁中小學生,100 名教师(包括体育教师和生活教师)。采用自编问卷进行调查,累计发放调查问卷 2 580 份(包括教师 100 份),收回學生有效问

卷 2 356 份,回收率为 95%,其中男生 1 360 名,女生 1 120 名;教师问卷 92 份,回收率为 92%。

1.2 研究方法 收集国内外近 5 年与本研究有关的文献,整理归纳有用资料^[1-5],自行设计调查问卷。

对走访调查的教师以座谈会和问卷调查的方式,记录教师提出的问題和给出的建议,会后进行整理、分析。

1.3 统计学分析 数据通过 Excel 录入,采用 SPSS 17.0 统计软件进行处理与分析,以 $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 中小學生参加体育运动之前热身运动情况 男生认真做运动前热身准备的有 912 名(67.06%),女生有 602 名(53.75%),差异有统计学意义($\chi^2 = 19.86, P < 0.05$)。92 名接受调查的教师中,赞成中小學生参加体育运动之前需要进行热身运动的有 73 名;但也有 15 名认为整个体育运动时间紧凑,没有太多的时间来进行运动前的热身运动;其余 4 名没有发表明确的支

【作者简介】 杨德霖(1978—),男,河南开封人,硕士,副教授,主要研究方向为体育训练与体育人文教育。

持与不支持的态度。

2.2 中小學生参加体育运动口渴补液情况 中小學生体育运动口渴时喜爱的补液品种选择碳酸饮料的有 665 名,占 28.22%;累计百分比在 80% 以上的液体品种有果汁饮料(1 021 名,43.34%)、矿泉水(1 229 名,52.38%)、白开水(1 436 名,60.95%)、纯净水(1 612 名,68.42%)、含碳水化合物饮料(1 777 名,75.42%)和含电解质饮料(1 921 名,81.54%)。

2.3 中小學生参加体育运动时间段的选择 2 356 名学生中,在早饭前或者放学后空腹或饥饿时进行体育运动的占 38.61%(957 名);饭后短时间内没有休息就进行剧烈体育运动的占 15.46%(383 名);睡觉前 2 h 内进行体育运动的占 17.25%(428 名);无以上特殊时间段进行体育运动的中小學生占 28.68%(712 名)。

2.4 运动时间和强度 有 46.57%(1 155 名)的学生运动 0.5 h 以上感到疲劳时选择停止运动,18.96%(470 名)的学生运动中感到疲劳时选择运动 1 h 以上时放慢运动速度后慢慢停止运动,34.47%(855 名)的学生选择运动 1 h 以上到很累或不能坚持为止才结束运动。

2.5 运动后的放松整理 大多数的中小學生没有完全做好运动后放松整理,表现为 61.23%(1 519 名)的学生重视不够,其中 31.53%(455 名)的学生认为“没必要”,19.92%(287 名)认为“别人都不做,自己做很奇怪”,16.65%(240 名)认为“消耗体力,已经没有力气了”,14.25%(240 名)的中小學生“不知道怎么做”,12.33%(211 名)的中小學生认为“浪费时间”。

3 讨论

体育运动能够增强青少年的体魄,锻炼青少年的意志力,达到强身健体的作用。适度的锻炼在青少年生理和心理发育方面具有重要的作用,参加体育运动能够完善身体的发育和功能,在青少年心理健康方面能够减轻抑郁症状的发生^[2]。但本研究显示,青少年参加体育运动没有得到科学的指导,体育运动卫生状况一般。

本研究发现,中小學生中男生比女生在参加体育运动之前进行热身的人数比例高,可能与男生比较活跃,易于投入到体育运动中,而大多数女生较文静,不喜爱运动有关。体育运动前的热身是为了调整身体的惰性,动员运动系统,以投入到接下来的剧烈运动中,可避免发生肌肉拉伤和突然运动导致的其他问题^[3-4]。中小學生缺乏相关知识和科学的指导,大多数学生不知道运动前如果不做热身或热身不充分就投入剧烈运动,身体会因为弹性或者伸展性不足而受伤。在与教师座谈时发现,部分教师也缺乏科学合理的关于运动前热身准备必要性的认识。因此,在日常

工作中,有经验的体育教师应该对师生宣传体育活动前热身运动的重要性,使学生在运动前能够正确科学的进行热身以达到避免伤害的目的。

本研究发现,河南省中小學生体育运动口渴时喜爱的补液品种首选碳酸饮料,其他依次为果汁饮料、矿泉水、白开水、纯净水、含碳水化合物饮料、含电解质饮料。碳酸饮料饮用过多会对青少年的牙齿造成损伤,另外碳酸饮料中含有二氧化碳,二氧化碳过多在运动中影响呼吸,不利于持续运动^[5-6]。运动时消耗能量和出汗过多,需要补充大量的电解质和糖分,因此含糖和电解质的饮品应为首选。矿泉水、纯净水以及白开水等只能够缓解口渴情况,不能达到补充流失的电解质和糖分作用;果汁中含糖分,但是矿物质含量少无法起到补充电解质的作用。

在所调查的 2 356 名学生中,早饭前或者放学后空腹或饥饿时进行体育运动的占 38.61%,饭后短时间内没有休息就进行剧烈体育运动的占 15.46%。可见河南省中小學生进行体育运动锻炼时间段不合时宜。每天早饭前或者放学后空腹或者饥饿时进行体育锻炼对身体易造成伤害。空腹或者饥饿时进行体育运动易造成低血糖或者腹痛。饭后短时间内进行运动,易导致消化不良。中小學生需要保证充足的睡眠^[7],一般科学的睡眠条件是睡前 2 h 不进行剧烈运动,因此睡前运动不利于学生的睡眠质量,不建议睡前锻炼身体。

体育运动时间和强度应根据个人的体质和运动习惯来决定。研究发现,河南省中小學生中 22.68% 选择运动 1 h 以上到很累或不能坚持为止才结束运动。过度的体育运动强度对青少年身心发展造成伤害。体育老师和生活老师以及家长应该给孩子科学的指导^[8-9],建议参加体育活动时按照自己个人能力来进行锻炼。

体育运动后做好充分的放松整理活动,能够消除疲劳,调整身体各项技能以及促进体能快速恢复,能够提高体育锻炼效果。研究发现,中小學生对放松整理活动的意义知晓率很低,学校体育教师应给予正确引导^[10],在体育活动结束之前抽出足够的时间为学生讲授科学的放松内容与练习方法,使学生全面投入放松整理活动中去,并认识其重要性。

综上所述,中小學生体育运动卫生面临的问题很多,要想把这个工作做好需要社会各个方面的积极配合。首先作为直接参与工作的体育老师应该加强对学生的教育与宣传,使学生认识到参加体育活动的同时还要注意体育运动卫生情况;体育老师加强对中小學生体育运动卫生的科学指导,对中小學生在体育运动过程中出现的卫生不良行为进行批评教育督促其改正。其次家长也需要进行相关体育运动卫生知识

的学习,以帮助孩子在学校以外的体育运动过程中具有良好的体育运动卫生行为。另外教育部门可以印制宣传手册发放到学生手中,多方面开展教育工作以确保中小学生养成良好的体育运动卫生习惯。

4 参考文献

- [1] 李雅倩.学生体质健康信息披露研究[J].体育文化导刊,2014,12(5):118-121.
- [2] 王军利.关于学生体质健康测试中存在问题的思考[J].体育学刊,2015,3(1):70-74.
- [3] 张明洁.初中体育课前热身活动管窥[J].当代体育科技,2014,35(10):97-99.
- [4] 李利强.重庆市永川区中学生体育课游戏热身现状的调查研究[J].体育时空,2015,2(3):78-78.
- [5] 周娟,朱友家.碳酸饮料对青少年恒牙釉质脱矿作用的体外实验研究[J].临床口腔医学杂志,2012,28(3):182-184.
- [6] 王英瑛,张清.碳酸饮料对离体牙釉质硬度的即刻影响[J].北京口腔医学,2014,11(6):328-330.
- [7] 孙兴国.人体代谢状态改变:运动和睡眠时功能如何调控?[J].中国循环杂志,2015,14(z1):147-147.
- [8] 孙崇勇,杨忠君.中学生体育锻炼与心理资本的关系[J].中国学校卫生,2015,36(11):1672-1675.
- [9] 晏妮,孙珂,黄聚云,等.上海市中小学生体育锻炼对幸福感的影响[J].中国学校卫生,2015,36(10):1517-1520.
- [10] 鲁嘉妮,徐建兴,吴金贵,等.上海市长宁区初中生体育运动伤害危险因素分析[J].中国学校卫生,2015,36(5):767-769.

收稿日期:2016-01-07;修回日期:2016-03-28

· 心理卫生 ·

儿童青少年注意问题与焦虑/抑郁的双生子研究

王上上,陈天娇,季成叶

北京大学公共卫生学院/儿童青少年卫生研究所,北京 100191

【摘要】 目的 了解儿童青少年双生子注意问题和焦虑/抑郁的遗传度,为探讨遗传和环境因素对儿童青少年注意问题和焦虑/抑郁的影响程度提供依据。**方法** 采用 Achenbach 儿童行为量表(CBCL)家长用问卷,对从北京地区和山东地区招募的 527 对同性别 6~18 岁双生子进行调查,采用相关系数法计算注意问题和焦虑/抑郁的遗传度。**结果** 不同卵性双生子中男、女比例差异无统计学意义($\chi^2=0.083, P>0.05$)。注意问题和焦虑/抑郁得分在同卵双生子和异卵双生子间差异均无统计学意义(t 值分别为 0.024, -0.593, P 值均 >0.05)。儿童青少年注意问题遗传度为 0.78,焦虑/抑郁遗传度为 0.52。**结论** 遗传对儿童青少年注意问题有高等强度影响,遗传和环境因素共同作用于儿童青少年焦虑与抑郁。

【关键词】 注意力缺陷障碍伴多动;焦虑;抑郁;双生子研究;儿童

【中图分类号】 R 395.6 R 749.7⁺2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2016)07-0995-03

A twin study on attention problems and anxiety/depression in children and adolescents/WANG Shangshang, CHEN Tianjiao, JI Chengye. Institute of Child and Adolescent Health, School of Public Health, Peking University, Beijing(100191), China

【Abstract】 Objective To estimate the heritability of attention problems and anxiety/depression in children and adolescents. **Methods** A total of 527 same-sex twin pairs aged 6-18 years participated in this study. Attention problems and anxiety/depression problems were assessed with the Child Behavior Checklist (CBCL). Intraclass correlation coefficient method was performed to investigate the heritability of attention problems and anxiety/depression problems of children and adolescents. **Results** The heritability of attention problems and anxiety/depression problems in children and adolescents are 0.78 and 0.52, respectively. **Conclusion** Attention problems in children and adolescents are mainly determined by the genetic factors. Both of genetic and environmental factors may play roles in anxiety/depression problems of children and adolescents.

【Key words】 Attention deficit disorder with hyperactivity; Anxiety; Depression; Twin study; Child

注意力缺陷/多动障碍(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)是一种常见、复杂、可遗传的精神失调状况,以注意力不集中、多动、行为冲动为主要

特征^[1],造成患儿在学习、人际关系、社交等多个领域功能的明显缺损^[2]。全球儿童青少年 ADHD 发生率约为 5%^[3],中国 ADHD 的患病率为 5.7%^[4]。焦虑、抑郁是儿童青少年最常见精神障碍中的两类,焦虑表现为主观焦虑体验、外显的紧张行为和植物神经功能紊乱症状^[5],对儿童青少年身心健康和学业成绩均有不良影响。儿童抑郁症是起病于儿童或青少年期的

【作者简介】 王上上(1989-),女,山东省人,在读硕士,主要研究方向为儿少卫生与妇幼保健。

【通讯作者】 陈天娇, E-mail: tianjiaochen@163.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.07.011