

大课间活动对肥胖群体学生运动干预的实验分析与探讨

王加入

(厦门市鹭江新城小学 福建厦门 36100)

摘要:目的:研究大课间活动对肥胖群体学生运动干预的效果。方法:选取2018-2019学年度的5-6年级肥胖小学生72名,均开展为期3个月的大课间活动进行运动干预。比较所有学生在大课间活动开展前后的体重和BMI指数水平,同时比较开展前后的肥胖情况。结果:大课间活动开展后,学生平均体重为(41.33±1.58)kg、BMI指数为(19.77±1.46),分别低于开展前的(47.54±3.72)kg、(32.15±3.32),差异有统计学意义(P<0.05)。大课间活动开展后,肥胖小学生占比为19.44%,低于开展前的38.89%,差异有统计学意义(P<0.05)。结论:对肥胖群体学生,采取大课间活动的方式进行运动干预,能够帮助肥胖小学生有效降低体重,减少BMI指数,有效控制学生肥胖,改善身体健康水平,让学生不再继续肥胖。

关键词:大课间活动;肥胖群体学生;运动干预;实验

5-6年级的小学生处于青春期早期阶段,是人一生中最重要的生长发育时期。在这一阶段,如果存在超重、肥胖的情况,将对学生造成很大的不良影响。例如外在形象欠佳,自信心不足,体育活动受限,身体机能和身体素质降低等^[1]。大课间活动是一种在学校集中安排时间,统一安排安排的体育活动,其目的是为了促进学生身心健康发展。基于此,本文选取2018-2019学年度的5-6年级肥胖小学生72例,研究了大课间活动对肥胖群体学生运动干预的效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2018-2019学年度的5-6年级肥胖小学生72例,其中男生38例,女生34例,年龄在10-12岁,平均年龄(11.1±1.5)岁。

纳入标准:均为5-6年级在校小学生,入组时BMI指数均在25.0以上,对本研究均知情同意。

排除标准:合并各种身体疾病的小学生,不符合肥胖判定标准的小学生,有运动功能障碍的小学生。

1.2 方法

大课间活动的开展时间为每周1到每周5的上午9:30-10:00,为期3个月。大课间活动的目的主要是锻炼和增强心肺功能,项目内容包括仰卧起坐、跳绳、俯卧撑、健身操、热身跑、5分钟快走。仰卧起坐能够对学生腹部肌肉加以锻炼,跳绳可训练个人反应、耐力、俯卧撑能够锻炼上肢、腰腹肌肉力量,5分钟快走可发挥良好的强身健体效果。以上活动项目均不受场地、器材的限制,因而具有良好的可行性^[3]。

活动开展分为测试阶段、第一阶段、第二阶段、第三阶段。测试阶段主要判断活动方案合理性,内容为仰卧起坐40次/min,持续1min;俯卧撑20个/min;跳绳100次/min,持续1min;5min快走400m。根据测试结果调整后活动方案。第一阶段主要让学生对运动强度加以适应,内容为仰卧起坐25次/min,持续30s;俯卧撑15个,1min完成;跳绳75次/min,1min;5min快走300m。第二阶段对运动强度适当增加,内容为仰卧起坐30次/min,持续30s;俯卧撑20个,1min完成;跳绳85次/min,1min;5min快走400m。第三阶段适当降低运动强度,巩固运动效果,内容为仰卧起坐25次/min,持续30s;俯卧撑15个,1min完成;跳绳80次/min,1min;5min快走300m^[4]。

活动项目动作标准要求为:仰卧起坐:学生在垫子上仰卧,稍微分开双腿,膝盖90°弯曲,双手在脑后交叉。另一学生压住其踝关节固定下肢。学生从坐起双肘触碰或超过膝盖为1次。5min快走:不设置固定速度,以学生自己尽量快的速度步行,标准为再快就会感觉不舒服,需要改为慢跑姿势^[5]。

1.3 统计学处理

使用SPSS20.0软件处理数据,计量资料和计数资料分别用

均数±标准差和数或率的形式代表,用t和卡方检验,P<0.05,有统计学意义。

2 结果

2.1 大课间活动开展前后学生平均体重和BMI指数的对比
大课间活动开展后,学生平均体重为(41.33±1.58)kg、BMI指数为(19.77±1.46),分别低于开展前的(47.54±3.72)kg、(32.15±3.32),差异有统计学意义(P<0.05)。

表1 大课间活动开展前后学生平均体重和BMI指数的对比($\bar{x} \pm s$)(n=72)

组别	平均体重(kg)	BMI指数
开展前	47.54±3.72	32.15±3.32
开展后	41.33±1.58	19.77±1.46
t值	7.554	8.256
p值	<0.05	<0.05

2.2 大课间活动开展前后学生肥胖情况的比较

大课间活动开展后,肥胖小学生占比为19.44%,低于开展前的38.89%,差异有统计学意义(P<0.05)。

表2 大课间活动开展前后学生肥胖情况的比较[n(%)](n=72)

组别	肥胖	超重	正常
开展前	28(38.89)	44(61.11)	0(0.00)
开展后	14(19.44)	46(62.50)	12(16.67)
χ^2 值	5.681	0.030	11.000
p值	<0.05	>0.05	<0.05

3 讨论

5-6年级的小学生是身体成长发育的关键时期,在这一时期,一般可根据身高、体重等指标,反映出学生的身体状况。但是随着近年来,人们生活水平的提高,小学生日常饮食更为丰富,可能出现营养过剩的情况^[6]。在活动项目和时间的安排上,注意循序渐进,符合小学生实际需求。让小学生通过大课间活动强化训练,有效控制和降低体重,减少和消除肥胖的情况。

综上所述,对肥胖群体小学生,采取大课间活动的方式进行运动干预,能够帮助肥胖小学生有效降低体重,减少BMI指数,有效控制小学生肥胖,改善身体健康水平,让小学生不再继续肥胖。

参考文献:

- [1]王安,韩晓妹.沐浴阳光,健康成长——以初级花样跳绳为例谈体育大课间活动的影响元素及对策[J].中国学校体育,2015,15(1):79-80.
- [2]张卫华.小学体育大课间活动质量保证与成效监控的策略研究[J].吉林省教育学院学报(下旬),2015,31(12):113-114.
- [3]谭文瑰.树品牌,创特色,显成效——顺德区中小学创建特色体育大课间活动现状的调查研究[J].体育师友,2015,15(2):69-71.