

初中生身体活动与家庭支持环境相关性研究

景明霞¹ 张李强²

1. 渭源县第二中学, 甘肃 定西 748200

2. 西藏民族大学, 陕西 咸阳 712082

[摘要]当前,全球范围内儿童青少年身体活动不足已成为突出的公共卫生问题,我国青少年群体同样面临运动不足的严峻挑战。因此,深入分析家庭支持环境对青少年运动行为的影响机制具有重要的理论和实践价值。本研究因此以探究拉萨市达孜区初中生 301 名学生为研究对象,综合运用文献研究、问卷调查和数理统计等方法探究初中生的身体活动与家庭支持环境之间的特征及其关系。主要研究发现:1.拉萨市初中生的身体活动状况总体呈上升趋势。2.拉萨市初中生的家庭支持水平一般,周末运动参与度高于工作日,呈现出随着年纪上升逐渐递减的规律。不同生源地初中生的父亲支持态度有所不同。3.拉萨市初中生身体活动水平与家庭支持总分之间存在显著正相关的关系。

[关键词]身体活动; 家庭支持; 初中生

DOI: 10.33142/jscs.v6i4.20188

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

Study on the Correlation between Physical Activity and Family Support Environment in Junior High School Students

JING Mingxia¹, ZHANG Liqiang²

1. Weiyuan County Second Middle School, Dingxi, Gansu, 748200, China

2. Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712082, China

Abstract: Currently, insufficient physical activity among children and adolescents has become a prominent public health issue worldwide, and the youth population in China is also facing the severe challenge of insufficient exercise. Therefore, in-depth analysis of the impact mechanism of family support environment on adolescent sports behavior has important theoretical and practical value. This study aims to investigate the characteristics and relationship between physical activity and family support environment among 301 junior high school students in Dazi District, Lhasa City, using a combination of literature research, questionnaire surveys, and mathematical statistics. The main research findings are: 1. The overall physical activity status of middle school students in Lhasa is on the rise. 2. The family support level of middle school students in Lhasa is generally average, with higher participation in weekend sports than on weekdays, showing a gradually decreasing trend with age. The supportive attitude of fathers of junior high school students from different origins varies. There is a significant positive correlation between the physical activity level of middle school students in Lhasa and the total score of family support.

Keywords: physical activity; family support; junior high school student

1 研究背景

家庭教育对国家和社会具有重要影响,党中央高度重视其建设。教师“国培计划”通知强调了家校合作培训的重要性,以促进家长重视感恩、生命教育等价值观的培养。同年5月,政协第十三届全国委员会第三次全体会议召开,提出加强家庭教育的倡议。建议在全国各地的高校中设立家庭教育相关专业,并开展相关课程的建设工作,以培养专业的家庭教育人才队伍^[1]。学生乃是未来社会的中流砥

柱,其体质状况在很大程度上决定了国民的整体素质,进而对祖国的长远发展产生深远影响。体育锻炼的缺失是导致体质下滑的重要因素之一,并且会显著提高慢性病的发病风险。青少年是国家的未来与希望,其身心健康水平直接关系到民族的发展潜力。强健的体魄不仅是个体终身发展的基石,更是社会进步的重要保障。然而调查显示,在学业负担与升学竞争的双重压力下,我国青少年的体质健康状况呈现持续下滑态势,这一现象已引起教育界与体育

界的广泛关注。值得注意的是,虽然我国成年群体普遍具备较强的体育锻炼意识,但青少年群体对运动重要性的认知仍显不足。加之青春期学生普遍存在家庭依赖倾向,而部分家长又缺乏科学的体育教育观念,这些因素共同导致了青少年体质健康问题的日益凸显。因此,为深入探讨家庭因素对青少年身体活动的影响,本研究以拉萨市达孜区中学为例,通过问卷调查法收集学生数据,并运用数理统计法进行深入分析。这将有助于更全面地揭示家庭因素与青少年身体活动之间的相关性。

1.1 国内外初中生身体活动与家庭支持研究现状

国内关于儿童青少年身体活动与家庭环境关系的研究起步较晚,发展相对缓慢。最早的研究可追溯至 1995 年吕树庭等人的《家庭对中学生体育参与的影响》一文。通过文献综述和归纳,可将该领域的研究分为父母层面和家庭属性层面两个方面。在国内研究现状方面,随着健康促进教育的推广和家庭健康意识的提升,越来越多的研究开始关注家庭支持环境对青少年体育活动的影响。这些研究多聚焦于城市地区,并尝试结合中国的家庭文化和社会环境来探讨这一主题。然而,针对西藏等高原地区的相关研究还相对较少,这些地区的地理特性和文化背景可能对家庭支持与身体活动间的关系产生独特影响。

研究显示^[2],西藏拉萨市城关区小学生每日进行体育锻炼的时间多集中在体育课上,占比达 97.5%,平均每周锻炼时间为 2.68 小时,未达到国家要求的小学生每日 10 小时、中学生每日 1 小时的标准。虽然这是针对小学生的调查,但初中生的情况可能也不容乐观,因为随着学业压力的增大,体育锻炼时间可能会进一步被压缩。锻炼频率较低,部分学生锻炼频率不高,偶尔锻炼和几乎不锻炼的学生仍占有一定比例。在传统项目方面:学生喜欢的运动项目多为篮球、足球、跑步等传统项目,这些项目在学校体育课程中开展较为广泛,且不受场地器材的限制。伴随着新兴项目兴起,一些具有民族特色的传统体育项目,如押加、北嘎、古朵等,也逐渐受到学生的喜爱和参与,这既丰富了学生的体育锻炼内容,也传承和弘扬了民族文化。各学者对家庭环境与身体活动的研究需进一步深入。在综述中发现,研究者们基本是对家庭环境中的各变量与青少年运动参与进行相关研究,并未深层次去研究具体西藏地区学生身体活动与家庭支持的研究,本研究期望通过分析来探寻家庭环境对学生身体活动的相关性研究。

国外关于初中生身体活动与家庭环境关系的研究较为完善和系统。通过文献综述发现,国外学者高度重视家庭环境对儿童青少年健康生活方式和身体活动习惯的培

养,并从家庭社会环境和物理环境两个层面进行了深入分析。在国外研究现状方面,家庭支持环境与儿童及青少年身体活动水平的相关性已被多项研究证实。例如,美国和欧洲的研究通常发现家长的支持、家庭成员的共同参与和积极鼓励对青少年参与体育活动具有显著正向效果。这些研究往往基于社会生态模型,认为个体行为受到多层次环境因素的影响,家庭是其中的关键因素。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本研究以拉萨市达孜区中学初中生身体活动与家庭支持环境为研究对象。调查对象为拉萨市达孜区中学七年级、八年级、九年级共 301 名学生。具体情况见下表 1:

表 1 调查对象基本情况 (N=301)

基本信息		频数	百分比 (%)
性别	男	138	45.8
	女	163	54.2
年级	七年级	87	28.9
	八年级	160	53.2
	九年级	54	17.9
就读学校区域	城镇	291	96.7
	农村	10	3.3
生源地	城镇	76	25.2
	农村	225	74.8

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

根据本研究的目的和内容的要求,查阅中国知网中有关青少年身体活动和家庭环境的文章,共搜索到 100 余篇文献资料,其中学术期刊 60 篇,学位论文 18 篇。选取核心期刊以及相关度较高的硕士论文进行归纳总结,以此为实验设计和论文撰写提供思想指导、方法借鉴和理论参考。

2.2.2 问卷调查法

依据随机整群抽样原则,选取拉萨市达孜区中学七年级、八年级、九年级共 301 名学生作为问卷发放对象。我与班主任和体育教师合作发放并回收问卷,学生现场填写并即时回收。完成后,向协助的老师和同学表示感谢。最终,《初中生身体活动与家长支持》问卷发放 340 份,回收 320 份,有效问卷 301 份。未填、多填及高频填答的问卷均视为无效,以减少数据误差。具体问卷的发放回收统计情况如下表 2:

表 2 调查问卷的发放与回收统计表

年级	发放份数	回收份数	有效问卷	回收率 (%)	有效率 (%)
七年级	90	89	87	98	97
八年级	180	172	160	95	93
九年级	70	60	54	85	90

(1) 本研究采用经李新等学者^[3]修订的中文版《青少年身体活动问卷 (PAQ-A)》作为测量工具。该量表包含 9 个问题共计 35 个评估项, 采用 5 级 Likert 评分标准。问卷的内部一致性信度为 0.819, 大于 0.7, 说明具有较强的可靠性。探索性因子分析 KMO 大于 0.6, KMO=0.689, P 值小于 0.05, 问卷总分与加速度计计数值相关系数为 0.48, 具有较好的信效度。

(2) 本研究选取的家庭支持量表采用朱卫红^[4]基于儿童家庭社会支持理论开发的初中生家庭社会支持量表, 包含 61 个条目, 分为母亲支持态度、父亲支持态度及自我运动行为与认识三个维度。采用 Likert 5 点计分法, 1 至 4 分表示家庭支持程度的递增。问卷内部一致性信度为 0.9041, 重测信度为 0.9613, 各维度与总分的相关系数在 0.618 至 0.880 之间, 表明问卷具有良好的信效度。

2.2.3 数理统计法

本研究首先运用 Excel 2010 对 301 名初中生的各项数据进行收集分类, 其次运用 SPSS 26.0 对初中生的各指标进行统计分析, 当数据服从正态性分布, 数据差异采用独立样本 T 检验、单因素 ANOVA 分析; 当数据不服从正态性分布, 数据差异采用非参数 2 个或多个独立样本检验; 对比不同年龄和性别初中生的差异情况; 不同因变量之间采用皮尔逊相关性分析。

2.3 研究结果与分析

2.3.1 初中生身体活动现状及差异性分析

本研究对拉萨市初中生的身体活动特征进行了多维度考察, 主要包括总体活动水平、中高强度运动 (MVPA) 参与情况以及不同时段 (体育课程、午休、放学后、晚间及周末) 的活动模式。

2.3.1.1 初中生身体活动现状分析

表 3 达孜中学初中生 MVPA 得分统计表 (N=301)

项目	M±SD	项目	M±SD
爬山	1.94±1.705	足球	2.71±2.811
锅庄舞	1.62±1.543	篮球	3.21±2.403
芒康弦子舞	1.58±1.739	排球	0.48±1.282
押加	0.31±0.921	武术	0.56±1.357
高脚	0.54±1.231	散步或跑步	3.64±2.032
跳神	1.98±1.700	健身操	2.94±2.569
踢毽子	1.87±1.813	网球	0.85±1.762
太极拳	0.63±1.257	自行车	1.50±2.119
乒乓球	1.63±2.033	滑板	2.39±2.276
羽毛球	1.73±1.906	游泳	2.36±2.523
追逐类游戏	2.83±2.386	轮滑	0.55±1.347
总分	1.72±0.761		

如表 3 所示, 调查结果显示, 22 项运动的中高强度活动平均得分为 1.72 ± 0.761 分。参与度最高的五项运动依次为: 跑步 (3.64 ± 2.03 分)、篮球 (3.21 ± 2.40 分)、健身操 (2.94 ± 2.56 分)、追逐类游戏 (2.83 ± 2.38 分) 和足球 (2.71 ± 2.81 分)。这一分布特征可能与当地学校的体育教学安排密切相关。实地调研发现, 达孜区中学的体育课程和课间活动主要以集体跑操和广播体操为主, 这恰好解释了跑步和舞蹈类项目得分较高的现象。由此可见, 学校组织的体育活动可能是学生参与中高强度运动的主要途径。

数据分析结果显示 (表 4), 达孜区初中生在工作日的身体活动频率得分为 2.48-2.76 分, 而周末两天的得分分别为 2.67 分 (周六) 和 2.76 分 (周日)。这一数据分布表明, 学生的运动参与呈现周末高于工作日的特征, 与郭强^[5]的研究结论存在差异。这种现象可能反映出, 相较于学校组织的体育活动, 学生在非结构化时间 (如周末) 表现出更强的自主运动意愿和行为。这一发现为理解青少年身体活动的自主性特征提供了新的实证依据。

表 4 达孜中学初中生身体活动频率得分统计表 (N=301)

变量	M±SD
周一	2.51±1.00
周二	2.48±0.985
周三	2.63±1.036
周四	2.56±1.010
周五	2.69±1.056
周六	2.67±1.237
周日	2.76±2.704
身体活动频率总体	2.61±0.896

根据身体活动各题项得分、身体活动频率得分和 MVPA 的运动项目得分排名可以看出, 拉萨市达孜区初中生身体活动可能更多是通过周末的时间来完成的, 原因可能是初中生在周内面临着繁重的学业任务, 需要花费大量时间完成学校作业、复习功课以及预习新知识等。以语文、数学、英语等主要学科为例, 学生每天都有各种书面作业和背诵任务, 这使得他们用于身体活动的时间被大大压缩。到了周末, 学生暂时从紧张的学习氛围中解脱出来, 没有像周内那样严格的课程安排和作业压力, 有更多可自由支配的时间去参与自己喜欢的身体活动。

2.3.1.2 初中生身体活动性别差异分析

根据表 5 的数据, 拉萨市初中男生的身体活动总分均值为 2.73 ± 0.017 , 而女生的均值为 2.36 ± 0.738 。在 MVPA 得分方面, 男生为 1.71 ± 0.724 , 女生为 1.72 ± 0.793 。与南京市^[6]和北京市^[7]相比, 拉萨市的男生和女生 MVPA 得分

均较高。男女生身体活动的差异性已经得到了大量研究的证实^[8]。研究结果显示,拉萨市初中生群体中存在明显的性别差异,男生的身体活动水平显著优于女生($p<0.01$)。具体而言,在身体活动总分及各个测量维度上,男生均表现出更高的参与度。值得注意的是,除中高强度身体活动(MVPA)外,其他维度的性别差异均达到极显著水平($p<0.01$)。

表 5 达孜中学初中生身体活动在性别上的独立样本 T 检验(N=301)

变量	男生 (n=138)	女生 (n=163)	t	P
	M±SD	M±SD		
MVPA	1.71±0.724	1.72±0.793	-0.117	0.907
体育课	2.57±1.279	2.12±1.176	3.156	0.002
午休	2.69±1.601	2.25±1.585	2.377	0.018
放学后	3.12±1.262	2.66±1.096	3.380	0.001
晚上	2.95±1.325	2.53±1.259	2.827	0.005
周末	3.20±1.040	2.79±2.972	3.544	0.000
课余	2.89±1.105	2.44±1.931	2.453	0.015
频率	2.79±1.031	2.46±0.731	3.285	0.001
身体活动总分	2.73±0.017	2.36±0.738	4.443	0.000

注: $p<0.05$ 有显著差异, $p<0.01$ 有非常显著差异。

根据表 6 的数据,拉萨市初中生在周二至周日上学日的身体活动频率存在显著的性别差异($p<0.05$),而周日的差异未达显著水平($p>0.05$)。男生在周六和周日的身体活动频率明显高于女生,但女生在这两天的频率却没有显著提升。这表明初中生身体活动的性别差异可能主要体现在课外自主性身体活动上。原因可能是家庭氛围的影响,在一些家庭中,父母本身就热爱运动,并且经常带着孩子一起参与各种户外活动,如登山、骑行、打球等。这种家庭氛围的熏陶使得孩子们从小就养成了积极参与身体活动的习惯,并且在性别上没有明显的差异。

表 6 达孜中学初中生身体活动频率在性别上的独立样本 T 检验(N=301)

变量	男生 (n=138)	女生 (n=163)	t	P
	M±SD	M±SD		
周一	2.58±1.017	2.45±0.995	1.081	0.280
周二	2.60±1.036	2.37±0.929	2.059	0.040
周三	2.78±1.052	2.51±1.008	2.298	0.022
周四	2.72±1.024	2.43±0.981	2.550	0.011
周五	2.85±1.139	2.56±0.963	2.390	0.017
周六	2.93±1.227	2.44±1.202	3.511	0.011
周天	3.10±3.742	2.47±1.229	2.041	0.042

注: $p<0.05$ 有显著差异, $p<0.01$ 有非常显著差异。

2.3.2 初中生身体活动年级差异分析

根据表 7 的数据,拉萨市达孜区初中生的身体活动总分均值显示,九年级学生得分最高,其次是八年级,七年

级最低,且这一差异具有统计学意义($p>0.05$)。鉴于所有受访学生均处于初中阶段,可以推测各年级学生参与身体活动的环境和条件大致相同。

表 7 身体活动在年级上的差异统计表分析(N=301 单因素方差分析)

变量	七年级 (n=87)	八年级 (n=160)	九年级 (n=54)	F	P
	M±SD	M±SD	M±SD		
MVPA	1.66±0.490	1.63±0.776	2.06±0.966	7.091	0.001
体育课	2.26±1.238	2.28±1.252	2.59±1.213	1.436	0.239
午休	2.32±1.588	2.46±1.640	2.66±1.529	0.769	0.464
放学后	2.95±1.140	2.70±1.248	3.22±1.040	4.267	0.015
晚上	2.60±1.205	2.67±1.417	3.07±1.043	2.520	0.082
周末	2.77±1.053	3.04±0.980	3.13±1.065	2.752	0.065
课余	2.46±1.065	2.69±1.971	2.80±1.122	0.876	0.417
身体活动总分	2.43±0.709	2.49±0.762	2.79±0.741	4.238	0.015

注: $p<0.05$ 有显著差异, $p<0.01$ 有非常显著差异。

在身体活动各维度方面,九年级学生 MVPA 和放学后的身体活动显著高于七年级和八年级的学生($p<0.05$),MVPA 显著高于七八年级学生($p<0.01$),原因可能是九年级面临中考的压力,学习任务繁重,需要长时间坐在教室里学习。为了缓解这种学习压力和久坐的疲劳,他们可能会利用课余时间进行更多的身体活动来放松身心,如跑步、打球等,还有中考体育项目,九年级的学生锻炼的项目比较多,身体活动频率普遍高于七八年级。而七八年级学生的学业压力相对较小,对身体活动的迫切需求不如九年级强烈。

2.3.3 初中生身体活动生源地差异分析

表 8 身体活动在生源地上的独立样本 T 检验分析(N=301)

变量	城镇 (n=61)	农村 (n=290)	t	P
	M±SD	M±SD		
MVPA	3.72±0.915	3.53±0.934	0.816	0.001
体育课	2.56±1.555	2.67±1.641	0.067	0.788
午休	2.39±1.345	2.40±1.601	-0.400	0.971
放学后	2.87±1.204	2.87±1.195	0.011	0.686
晚上	2.74±1.418	2.72±1.267	0.123	0.432
周末	2.92±1.230	3.00±0.945	-0.581	0.004
课余	2.57±1.087	2.67±1.765	-0.490	0.739
身体活动总分	2.51±0.739	2.53±0.757	-0.219	0.530

注: $p<0.05$ 有显著差异, $p<0.01$ 有非常显著差异。

研究数据显示(表 8),来自农村的初中生身体活动水平略优于城镇学生,但统计学检验显示这一差异并不显著($p>0.05$),该结果与尹龙^[9]的研究发现存在分歧。造成这种现象的原因可能包括以下几个方面。首先,城镇化

进程的推进和教育资源的均衡配置,使得城乡学校体育教学条件和社会体育环境的差距逐步缩小。其次,随着健康教育的普及,农村家庭对体育价值的认知度提升,更加重视子女的体质健康发展。再者,农村地区传统上崇尚体力劳动的文化观念,也为学生参与体育活动提供了良好的社会支持。相比之下,城镇家庭可能更倾向于将教育资源投向学业成绩和艺术特长培养。

2.3.4 初中生家庭支持环境现状及差异性分析

对于拉萨市达孜区初中生家庭支持环境现状及差异性,主要从母亲态度支持总分、父亲支持态度总分及学生的运动行为和认知维度等方面对学生家庭支持环境进行了调查,并根据所得数据对家庭支持环境进行描述性统计与差异性分析。

2.3.4.1 初中生家庭支持环境现状分析

在本研究中,家庭支持问卷的评分范围从 1.0 分到 4.0 分,高分表示学生获得的家庭支持较强。根据表 9 的数据,拉萨市初中生的家庭支持总分均值为 2.59 ± 0.237 ,处于中等水平。家庭支持各维度按得分高低排序如下:学生自我运动认知(2.67 ± 0.241)、母亲态度支持(2.55 ± 0.350)、父亲态度支持(2.54 ± 0.386)。由此可见,学生的主要家庭支持来源于他们对自身运动行为和认知的态度。

表 9 初中生家庭支持维度得分统计表 (N=301)

变量	M $\pm$ SD
母亲态度支持	2.55 $\pm$ 0.350
父亲态度支持	2.54 $\pm$ 0.386
运动行为和认知	2.67 $\pm$ 0.241
家庭支持总分	2.59 $\pm$ 0.237

表 10 达孜中学初中生家庭支持在性别上的独立样本 T 检验 (N=301)

变量	男生	女生	t	P
	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD		
母亲态度支持	2.55 $\pm$ 0.370	2.55 $\pm$ 0.333	-0.018	0.985
父亲态度支持	2.54 $\pm$ 0.379	2.55 $\pm$ 0.393	-0.229	0.819
运动行为和认知	2.71 $\pm$ 0.222	2.64 $\pm$ 0.252	2.692	0.008
家庭支持总分	2.60 $\pm$ 0.243	2.58 $\pm$ 0.231	0.771	0.441

注: $p < 0.05$ 有显著差异, $p < 0.01$ 有非常显著差异。

表 11 达孜中学初中生家庭支持在年级上的单因素方差分析 (N=301)

变量	七年级 (n=87)	八年级 (n=160)	九年级 (n=54)	F	P
	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD		
母亲态度支持	2.58 $\pm$ 0.270	2.51 $\pm$ 0.400	2.60 $\pm$ 0.294	2.153	0.013
父亲态度支持	2.57 $\pm$ 0.278	2.51 $\pm$ 0.045	2.58 $\pm$ 0.290	1.092	0.337
运动行为和认知	2.69 $\pm$ 0.168	2.65 $\pm$ 0.276	2.71 $\pm$ 0.228	1.659	0.192
家庭支持总分	2.61 $\pm$ 0.162	2.56 $\pm$ 0.278	2.63 $\pm$ 0.189	2.931	0.055

注: $p < 0.05$ 有显著差异, $p < 0.01$ 有非常显著差异。

2.3.4.2 初中生家庭支持性别差异性分析

根据表 10 可知,男生的运动行为认知显著高于女生的运动行为认知,差异达到非常显著的水平 ($p < 0.01$)。父亲对女生的态度支持显著高于男生,母亲的支持态度没有差异。差异未达到非常显著的水平 ($p > 0.05$)。在家庭支持各维度得分方面,女生显著高于男生,差异未达到非常显著的水平 ($p > 0.05$),表明女生可能比男生更容易感受到来自于家人的支持以及关心。研究发现,青春期的女生比男生报告了更多有关压力、焦虑与身心健康问题,女生在情感和认知方面可能更具脆弱性和敏感性,男生则可能更愿意报告外化问题而不是内化问题^[10]。

2.3.4.3 初中生家庭支持年级差异性分析

如表 11 所示,拉萨市初中生家庭支持总分均值呈现出九年级>七年级>八年级的趋势。学生家庭支持总分均值在初中各年级的差异未达到显著性水平 ($p > 0.05$),与黎明珠^[11]的研究结果相一致。

在本研究中,只有母亲态度支持的年级差异达到显著性水平 ($p < 0.05$)。通过事后多重比较发现,九年级学生对家庭支持的感受程度显著高于七年级学生,说明九年级学生面临中考的压力,在学习和生活中会遇到更多的挑战和困难。这时,他们更加需要家庭的情感支持和理解,也更容易感受到家庭支持所带来的温暖和力量。而七年级学生刚刚从小学升入初中,可能还处于对新环境的适应阶段,对家庭支持的情感需求相对较弱。随着年龄的增长,九年级学生的认知能力更加成熟。他们能够更深刻地理解父母的付出和关爱,从而对家庭支持有着更敏锐的感知。相比之下,七年级学生正处于青春期的早期阶段,心理发展尚未完全成熟,可能会对家庭支持的理解较为浅薄。

2.3.4.4 初中生家庭支持生源地差异性分析

根据表 12 的数据,农村生源地学生家庭支持总分均值显著高于城镇生源的学生 ($p<0.01$)。在不同生源地初中生的父亲支持态度方面,存在显著差异。就家庭支持各维度的得分而言,除父亲态度支持外,农村学生在其他维度上的得分均明显高于城镇学生 ($p>0.05$)。而城镇学生在父亲态度支持这一维度上的差异尤为显著 ($p<0.01$)。表明城镇地区经济发展水平相对较高,就业机会多,家庭收入普遍较高,经济压力较小。这使得城镇父亲在孩子的教育投资、兴趣培养等方面更有经济实力,能够为孩子提供更好的学习条件和更多的发展机会,从而在支持孩子的态度上更加积极和坚定。而农村地区经济发展相对滞后,家庭收入有限,部分家庭可能还面临较大的经济压力,如务农收入不稳定、家庭成员外出打工等,这可能导致农村父亲在孩子教育等方面的投入和支持受到一定限制。

表 12 达孜中学初中生家庭支持在生源地上的独立样本 T 检验 (N=301)

变量	城镇 (n=76)	农村 (n=225)	t	P
	M±SD	M±SD		
母亲态度支持	2.55±0.318	2.55±0.361	0.974	0.331
父亲态度支持	2.58±0.352	2.53±0.397	0.999	0.001
运动行为和认知	2.64±0.203	2.68±0.252	-1.474	0.142
家庭支持总分	2.59±0.209	2.59±0.246	0.976	0.003

注: $p<0.05$ 有显著差异, $p<0.01$ 有非常显著差异。

2.3.5 身体活动与家庭支持相关性分析

对于身体活动与家庭支持的相关性,主要根据皮尔逊积差相关分析结果,对拉萨市初中生身体活动与家庭支持及各维度的相关性进行分析讨论,并探究身体活动与不同性别、不同年级学生家庭支持的相关性。

表 13 身体活动与家庭支持的相关性分析结果统计表 (N=301)

	身体活动全部	父亲支持	母亲支持	运动行为和认知
身体活动全部	1			
父亲支持	0.06	1		
母亲支持	0.00	0.33	1	
运动行为和认知	0.02	0.23	0.23	1

注: $p<0.05$ 有显著差异, $p<0.01$ 有非常显著差异。

根据表 13 对身体活动与家庭支持的相关分析结果,拉萨市初中生的身体活动与家庭支持之间存在显著的正相关关系 ($r=0.576$, $p<0.01$)。研究结果显示,家庭支持程度与运动行为认知存在显著的正向关联,这一发现与既有研究结论相吻合。具体而言,统计分析表明,家庭支持

与多个身体活动指标均呈现显著正相关关系 ($p<0.05$ 或 $p<0.01$),包括中高强度运动 (MVPA) 参与度、体育课程参与情况以及午休、放学后、晚间、周末等不同时段的运动行为。此外,身体活动频率与体育课同样存在显著相关性。这些数据充分证实,在拉萨市初中生群体中,体育课与整体身体活动水平及各具体活动维度均保持着密切的正向关联。上体育课频繁,学生各方面的身体活动高,其家庭支持程度越高。原因可能是共同参与体育活动或观看孩子进行体育锻炼,为父子之间提供了更多的交流和互动机会,有助于增进亲子关系。

3 结论与建议

3.1 结论

- (1) 萨市初中生的身体活动状况总体呈上升趋势。
- (2) 拉萨市初中生的家庭支持水平一般,周末运动参与度高于工作日,呈现出随着年纪上升逐渐递减的规律。不同生源地初中生的父亲支持态度有所不同。
- (3) 拉萨市初中生身体活动水平与家庭支持之间存在显著正相关的关系。

3.2 建议

3.2.1 对学校的建议

- (1) 增加体育设施与资源。
- (2) 丰富体育课程内容。
- (3) 积极倡导课外体育活动。
- (4) 强化体育教师专业发展。

3.2.2 对家长的建议

- (1) 增强家长健康意识。
- (2) 营造良好家庭氛围。
- (3) 配合学校教育工作。
- (4) 提供必要物质保障。

3.2.3 对学生的建议

- (1) 首要的是建立正确的认知。
- (2) 养成良好的锻炼习惯,将体育锻炼融入日常生活中,形成良好的锻炼习惯。
- (3) 加强自我监督,学会自我监督和管理,记录自己的体育锻炼情况和身体变化,定期对自己的锻炼效果进行评估和总结。

基金项目:国家社科基金项目:西藏青少年体育健康促进高质量发展研究 (课题编号: 23BTY115)。

[参考文献]

- [1]教育部办公厅 财政部办公厅关于做好 2020 年中小学幼儿园教师国家级培训计划组织实施工作的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2020(3):31-39.

- [2]陈新梅,旦增贡吉.拉萨市藏族初中生体力活动与身体成分的关联[J].中国学校卫生,2020,41(9):1406-1410.
- [3]李新,王艳,李晓彤,等.青少年体力活动问卷(PAQ-A)中文版的修订及信效度研究[J].北京体育大学学报,2015,38(5):47.
- [4]朱卫红.初中生家庭社会支持问卷的初步编制[J].曲靖师范学院学报,2003(3):98-101.
- [5]郭强.中国儿童青少年身体活动水平及其影响因素的研究[D].上海:华东师范大学,2016.
- [6]张征.南京市儿童青少年体力活动水平及影响因素分析[J].中国学校卫生,2018,39(12):1885-1888.
- [7]李新,李晓彤,王正珍.北京市主城区中学生身体活动水平及其影响因素[J].中国学校卫生,2018,39(7):993-996.
- [8]Hallal P C,Andersen L B,Bull F C,et al.Global Physical activity levels:surveillance progress,pitfalls,and prospects.[J].Lancet,2012,380(9838):247-257.
- [9]尹龙.青少年体力活动行为预测与干预研究[D].上海:上海体育学院,2018.
- [10]Zhang Y,Deng G,Zhang Z,et al.A cross sectional study between the prevalence of chronic pain and academic pressure in adolescents in China(Shanghai)[J].BMC Musculoskeletal Disorders,2015,16(1):219.
- [11]黎明珠.南宁市高中生身体活动与学业压力的相关性研究[D].南宁:广西民族大学,2022.
- 作者简介:景明霞(2002—),女,汉族,甘肃定西人,硕士,老师,渭源县第二中学,研究方向:体育教育训练学;张李强(1985—),男,汉族,陕西榆林人,博士,副教授,西藏民族大学,研究方向:学校体育。