

民族传统体育舞蹈锻炼对农村妇女体质影响

——以湘鄂渝黔边区为例

杜建林, 李晓旭, 罗家顺

(吉首大学医学院, 湖南 吉首 416000)

摘要:为探讨民族传统体育舞蹈锻炼对农村妇女体质健康的影响。采用随机整群抽样方法,对湘鄂渝黔边区994名20—70岁农村妇女进行问卷调查和体质测试。结果表明:农村妇女民族传统体育舞蹈锻炼组和非锻炼组的各项体质测量指标 t 检验结果 $P \leq 0.01$,两组之间有显著差异;锻炼组不同年龄段出现超重和肥胖比相应年龄段非锻炼组的比率小,而且<40岁、40—49岁和50—59岁三个相应年龄段BMI比较 $\chi^2 = 36.480, 27.911, 11.957, P < 0.01$,说明不同年龄段锻炼组和非锻炼组BMI差异显著。民族传统体育舞蹈锻炼对不同年龄段农村妇女身体形态、机能、素质指标影响差异显著,特别是苗族鼓舞、土家摆手舞和民族广场舞对农村妇女体质影响不尽相同,而且差异显著($P < 0.05$)。

关键词:民族传统体育;舞蹈锻炼;农村妇女;体质健康

中图分类号:G811.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)05-0070-06

The Influence of Traditional National Sports Dances on Physique of Rural Women ——Take Border Areas of Hunan, Hubei, Chongqing and Guizhou as an Example

DU Jian-lin, LI Xiao-xu, LUO Jia-shun

(School of Medicine, Jishou University, Jishou 416000, China)

Abstract: Objective: Research the influence of traditional national sports dances on the health of physique in rural women. Method: Take questionnaire investigation and test physique to the 994 women in border areas of Hunan, Hubei, Chongqing and Guizhou through random cluster sampling method. Results: The results of T test revealed that P value is less than 0.01 and there are significant difference between exercise populations and non-exercise populations. The rate of the overweight and obese people with exercise is less than the peoples with non-exercise in the same age group. The Chi-square values are respectively 36.480, 27.911 and 11.957 by comparing the BMI index with each others and the P-value is less than 0.01. The result reveals that there are significant differences on BMI between exercise group and non-exercise group at different ages. The difference of the influence of traditional national sports dances on rural women at different ages is significant in the following aspects, such as the body shape, physical function and quality index. Especially, the influences of drum dance of Miao, Tujia waving dance and folk dance to the physique of rural women are different. The difference is significant and P-value is less than 0.05. Conclusion: The physique levels of rural women in border areas of Hunan, Hubei, Chongqing and Guizhou are still low. Traditional national sports dances can develop the physique of rural women. Encouraging the rural women to attend traditional national sports dances can efficiently promote physique health of rural women.

Key words: national traditional sports; dance sport; rural women; physique health

妇女是人类社会的重要组成部分,妇女体质健康状况已成为国家和民族社会文明进步的重要标志。不同阶层、不同领域、不同群体妇女体质与健康促进受到社会广泛关注,许多研究表明,体育锻炼能改变

妇女体质状况,促进妇女健康水平提高^[1]。在湘鄂渝黔边区农村民族传统体育项目众多、流传广泛,其中苗族鼓舞、土家摆手舞、民族广场舞等民族传统体育舞蹈类项目,集民族性、健身性、竞技性、艺术性为

一体,既有体育的力量与速度美,又有舞蹈的韵律与民俗美^[2],深受民族地区农村妇女喜爱,成为她们参加健身锻炼、民俗节庆表演和体育竞赛的传统项目。本研究通过对农村妇女身体形态、机能、素质指标观察与测量,研究农村妇女参加民族传统体育舞蹈锻炼与体质健康相关性,比较不同民族传统体育舞蹈项目对农村妇女体质影响,提出湘鄂渝黔边区农村妇女民族传统体育舞蹈健康促进策略,对传承和发展民族传统体育舞蹈类项目,促进农村妇女体质健康具有深远而现实的意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

2013年7月至2014年8月期间,以湘鄂渝黔边区农村妇女为研究对象,随机整群抽取湖南省(湘西土家族苗族自治州的吉首市、古丈县、花垣县、龙山县,张家界市的永定区、桑植县,怀化地区的沅陵县、芷江县),湖北省(恩施土家族苗族自治州的来凤县),重庆市(秀山县)和贵州省(松桃苗族自治县)的11个县市、16个乡镇、35个的村组,对994名20—70岁农村妇女进行问卷调查和体质测试,其中参加民族传统体育舞蹈锻炼6个月以上的为锻炼组,共490人,从不参加或偶尔间断参加锻炼的为非锻炼组,共504人。

1.2 调查问卷

自行设计调查问卷内容包括:当地地域环境、文化习俗,农村妇女人口学资料、生活方式、卫生习惯、体育锻炼与体力活动、慢性病与妇女病、心理与社会适应能力等。调查问卷经专家咨询论证与重测法完善最终形成,可信度系数为0.87,调查问卷信、效度良好,表明资料真实可信。

1.3 体质测量

体质测量按照《2010年国民体质监测工作手册》所确定的测试指标、方法和仪器要求,以身高、体重、胸围、腰围、臀围、上臂皮褶厚度、肩胛皮褶厚度、腹部皮褶厚度作为形态类指标;以安静时脉搏、收缩压、舒张压、肺活量作为功能类指标;以握力、坐位体前屈、闭眼单脚站立作为素质指标。

1.4 评价标准

身体质量指数(Body Mass Index, BMI)是反映人体充实度的指标, BMI 计算方法为: 体重/身高² (kg/m²), BMI < 18.5: 为低体重; BMI 18.5 ~ 23.9 为正常; BMI 24.0 ~ 27.9 为超重; BMI 28 > 为肥胖, 腰臀比是身体脂肪分布的指标: 腰围/臀围, 正常: 男 ≤ 0.9; 女 ≤ 0.8^[3]。克托莱指数(Quetlet)是评价人体形态发育水平和匀称度的重要复合指标, 其计算方法为: 体重/身高(kg/cm) × 1000, 296 ~ 403 之间为正常^[4]。

1.5 质量控制

调查测试员由课题组教师5人、3名研究生、11名本科生担任, 调查测试前, 对调查测试员进行调查内容和测试方法的系统培训。农村妇女体质测量按照国民体质监测具体方法进行, 锻炼组与非锻炼组选择同村组、同居住地农村妇女进行比较。

1.6 数据处理

EpiData 3.0 软件录入数据, SPSS17.0 软件建立数据库并进行统计分析。统计描述: 连续正态分布的计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 描述, 计数资料采用频数描述。差异显著性检验: 计量资料组间比较采用方差分析、均数 t 检验和多重比较 q 检验, 计数资料组间比较采用卡方检验, 显著性水平取 $P < 0.05$ 。

2 结果与分析

2.1 民族传统体育舞蹈锻炼对湘鄂渝黔边区农村妇女体质整体影响

本研究随机整群抽取湘鄂渝黔边区农村妇女994名进行体质测量, 其中参加民族传统体育舞蹈锻炼的锻炼组490人, 未参加民族传统体育舞蹈锻炼的非锻炼组504人, 平均年龄为 55.96 ± 11.23 岁。表1显示, 农村妇女锻炼组与非锻炼组的 BMI、克托莱指数、腰臀比、肩胛下皮皱厚度、腹部皮皱厚度、脉搏、收缩压、舒张压、肺活量、坐位前屈、握力、闭眼单足直立等主要体质指标, 锻炼组体质指标基本在正常范围或全国平均水平, 而非锻炼组 BMI、腰臀比、收缩压、肺活量、坐位前屈、握力、闭眼单足直立等指标超过正常范围或低于全国平均水平^[5], 锻炼组和非锻炼组的各项体质测量指标 t 检验结果均有统计学意义, $P \leq 0.01$, 两组之间有显著差异。

表 1 民族传统体育舞蹈锻炼对农村妇女体质整体影响比较分析 ($\bar{x} \pm s$)

测量指标	均值比较 ($\bar{x} \pm s$)		均值方程的 t 检验	
	锻炼组	非锻炼组	t	Sig. (双侧)
BMI(体重/身高 ²)	22.75 ± 2.36	24.07 ± 3.11	-7.58	.00
克托莱指数(体重/身高)	350.98 ± 35.30	365.09 ± 48.38	-5.27	.00
腰臀比(腰围/臀围)	0.81 ± 0.07	0.85 ± 0.07	-10.09	.00
肩胛下皮皱厚度(mm)	19.34 ± 3.75	23.32 ± 6.18	-12.32	.00
腹部皮皱厚度(mm)	23.25 ± 4.58	26.93 ± 6.77	-10.07	.00
脉搏(次/分)	74.04 ± 6.78	77.09 ± 7.36	-6.80	.00
收缩压 mmHg	117.44 ± 15.65	126.92 ± 17.44	-9.04	.00
舒张压	76.71 ± 11.52	81.57 ± 11.96	-6.53	.00
肺活量	2308.53 ± 395.93	2113.55 ± 456.20	7.21	.00
坐体前屈	10.53 ± 4.20	4.90 ± 5.21	18.78	.00
握力	25.39 ± 4.64	24.53 ± 5.31	2.71	.01
闭眼单足直立	22.29 ± 9.58	10.74 ± 7.27	21.38	.00

2.2 民族传统体育舞蹈锻炼对不同年龄组农村中老年妇女 BMI 的影响

表 2 显示,随着年龄增长农村妇女超重和肥胖率在上升,锻炼组不同年龄段出现超重和肥胖比相应年龄段非锻炼组的比率小。对不同年龄段人群锻炼组和非锻炼组 BMI 进行卡方检验比较,各组均有超过 2 个单元格(大于 20%)的期望计数少于 5,所以选择

fisher 精确检验法,结果显示, < 40 岁、40—49 岁和 50—59 岁三个相应年龄段比较 $\chi^2 = 36.480, 27.911, 11.957, P < 0.01$, 说明锻炼组和非锻炼组之间 BMI 差异显著, 60—69 岁年龄段比较 $\chi^2 = 1.089, P > 0.05$, 说明锻炼组和非锻炼组 BMI 之间差异不显著, 与该年龄段老年妇女参加民族传统体育舞蹈锻炼人数减少, 运动量减低有关。

表 2 民族传统体育舞蹈锻炼对不同年龄组农村妇女 BMI 的影响比较分析

组别	年龄段 /岁	偏瘦		正常		超重		肥胖	
		人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
锻炼组	<40	2	1.3	141	88.1	16	10.0	1	0.6
	40—49	0	.0	181	77.7	39	16.7	13	5.6
	50—59	3	3.9	52	68.4	15	19.7	6	7.9
	60—69	1	4.8	12	57.1	7	33.3	1	4.8
非锻炼组	<40	2	1.7	69	57.5	40	33.3	9	7.5
	40—49	1	0.6	87	52.7	60	36.4	17	10.3
	50—59	2	1.4	70	47.6	50	34.0	25	17.0
	60—69	3	4.2	39	54.2	21	29.2	9	12.4
χ^2		36.480 ^{a**}		27.911 ^{b**}		11.957 ^{c**}		1.089 ^d	

注: **表示在 0.01 水平上显著。

^a表示 <40 岁年龄段进行比较, ^b表示 40—49 岁年龄段进行比较, ^c表示 50—59 岁年龄段进行比较, ^d表示 60—69 岁年龄段进行比较。

表3 民族传统体育舞蹈锻炼对不同年龄组农村妇女身体形态指标比较分析 ($\bar{x} \pm s$)

年龄组/岁	BMI	克托莱指数	腰臀比	肱三头肌皮皱厚度	肩胛下皮皱厚度	腹部皮皱厚度	
<40	21.86 ± 1.83	339.86 ± 26.74	.78 ± 0.05	17.55 ± 3.31	18.50 ± 3.68	21.79 ± 3.71	
锻炼组	40—49	23.14 ± 2.32	357.78 ± 35.50	.81 ± 0.08	19.85 ± 4.47	19.61 ± 3.73	23.78 ± 4.52
	50—59	23.33 ± 2.80	354.34 ± 42.27	.83 ± 0.06	19.31 ± 4.18	20.07 ± 3.88	24.26 ± 5.30
	60—69	23.06 ± 2.85	348.12 ± 43.32	.86 ± 0.05	20.14 ± 4.42	20.19 ± 2.91	24.86 ± 5.91
	<40	23.44 ± 2.85	358.21 ± 44.80	.83 ± 0.05	20.34 ± 4.95	21.88 ± 5.48	25.70 ± 6.18
非锻炼组	40—49	24.34 ± 2.98	371.91 ± 45.08	.85 ± 0.06	22.78 ± 9.81	23.90 ± 5.92	27.88 ± 6.19
	50—59	24.40 ± 3.23	367.29 ± 52.12	.87 ± 0.09	21.20 ± 6.15	23.70 ± 6.56	27.67 ± 7.27
	60—69	23.84 ± 3.46	357.22 ± 52.12	.87 ± 0.07	20.13 ± 5.59	23.67 ± 6.85	25.42 ± 7.52
	<i>t</i>	-5.33a**	-3.99a**	-7.84a**	-5.34a**	-6.17a**	-6.16a**
	-4.34b**	-3.36b**	-5.17b**	-3.58b**	-8.22b**	-7.24b**	
	-2.45c*	-2.00c*	-3.00c**	-2.71c**	-5.17c**	-3.99c**	
	-.95d	-.73d	-.57d	.01d	-3.39d**	-.36d	

注:**表示在0.01水平上显著,*表示在0.05水平上显著。

^a表示<40岁年龄组进行比较,^b表示40—49岁年龄组进行比较,^c表示50—59岁年龄组进行比较,^d表示60—69岁年龄组进行比较。

2.3 民族传统体育舞蹈锻炼对不同年龄组农村妇女身体形态、机能和素质影响

如表3、表4所示,民族传统体育舞蹈锻炼对不同年龄组农村中老年妇女形态、机能和素质指标产生影响,与非锻炼组相同年龄组比较,在<40岁年龄组除脉搏差异不显著,40—49岁年龄组除握力差异

不显著,50—59岁年龄组除舒张压和握力差异不显著,其它各指标差异显著,而60—69岁年龄组锻炼组和非锻炼组的差异缩小,肩胛下皮皱厚度、脉搏、坐体前屈、闭眼单腿直立通过*t*检验,均值差异显著,其余指标差异不显著。

表4 民族传统体育舞蹈锻炼对不同年龄组农村妇女身体机能、素质指标比较分析($\bar{x} \pm s$)

年龄组/岁	收缩压	舒张压	脉搏	肺活量	坐体前屈	握力	闭眼单腿直立	
<40	110.96 ± 11.64	72.90 ± 8.60	74.67 ± 6.81	2514.35 ± 271.27	13.54 ± 3.88	25.14 ± 4.52	30.88 ± 8.16	
锻炼组	40—49	119.14 ± 15.93	78.07 ± 10.06	73.70 ± 6.72	2293.01 ± 390.47	9.95 ± 3.44	26.47 ± 4.35	20.21 ± 6.70
	50—59	122.58 ± 14.98	79.71 ± 17.13	73.64 ± 6.74	2061.20 ± 358.26	7.43 ± 2.93	23.97 ± 4.45	14.08 ± 5.54
	60—69	129.48 ± 22.47	79.90 ± 14.03	74.43 ± 7.51	1807.62 ± 400.36	5.48 ± 1.63	20.40 ± 4.72	9.57 ± 3.20
	<40	119.82 ± 14.16	79.44 ± 11.20	75.82 ± 7.49	2375.19 ± 463.99	8.42 ± 4.31	27.13 ± 4.72	15.30 ± 8.37
非锻炼组	40—49	126.34 ± 17.19	82.04 ± 10.44	76.56 ± 7.00	2172.41 ± 404.80	5.37 ± 4.23	25.80 ± 5.17	12.59 ± 7.10
	50—59	130.40 ± 17.81	83.01 ± 13.32	77.73 ± 7.47	2005.23 ± 383.55	3.80 ± 4.53	23.06 ± 4.51	7.76 ± 4.59
	60—69	132.46 ± 18.41	81.22 ± 13.31	78.94 ± 7.33	1797.99 ± 382.51	.44 ± 5.63	20.59 ± 4.63	5.22 ± 2.13
	<i>t</i>	-5.58a**	-5.33a**	-1.35a	2.93a**	10.37a**	-3.57a**	15.64a**
	-4.30b**	-3.82b**	-4.11b**	2.99b**	11.43b**	1.37b	10.79b**	
	-3.28c**	-1.59c	-4.01c**	1.06c	7.21c**	1.43c	8.55c**	
	-.62d	-.39d	-2.47d*	.10d	6.69d**	-.17d	5.86d**	

注:**表示在0.01水平上显著,*表示在0.05水平上显著。^a表示<40岁年龄组进行比较,^b表示40—49岁年龄组进行比较,^c表示50—59岁年龄组进行比较,^d表示60—69岁年龄组进行比较。

2.4 不同民族传统体育舞蹈锻炼对农村妇女体质影响多重比较

在湘鄂渝黔边区农村众多民族传统体育舞蹈项目中,我们选取农村妇女参与最为广泛的苗鼓、摆手舞和民族广场舞对体质影响进行比较。首先通过对体质指标方差齐次性检验结果发现,除形态指标的腰臀比、肩胛下皮皱厚度,机能指标的脉搏,素质指标的握力、闭眼单足直立、坐体前屈方差不齐外,其余各指标均方差齐次。对其中方差齐次时选用 LSD 法,方差不齐时选择 Tamhane's T2 法,方差分析结果显示,

除脉搏和握力在三种舞蹈没有显著差异外,其余各项指标差异显著。为此,进一步进行多重比较,结果如表 5 所示,民族广场舞和苗鼓舞比较各项体质指标均值差最大,且在 0.05 水平上显著,说明民族广场舞和苗鼓舞对农村中老年妇女的体质健康影响差异最为显著,苗鼓舞和摆手舞对肱三头肌皮皱厚度、肩胛下皮皱厚度、腹部皮皱厚度、肺活量的影响差异不显著,摆手舞和民族广场舞对腰臀比、闭眼单足直立的影响差异不显著,其余指标均有显著差异。

表 5 不同民族传统体育舞蹈锻炼对农村中老年妇女体质影响多重比较

因变量	(I)锻炼项目	(J)锻炼项目	均值差 (I-J)	标准误	显著性	95 % 置信区间	
						下限	上限
BMI (体重/身高 ²)	民族广场舞	苗鼓舞	1.52026 *	.24608	.000	1.0367	2.0038
	苗鼓舞	摆手舞	-.81393 *	.27420	.003	-1.3527	-.2752
	摆手舞	民族广场舞	-.70632 *	.25156	.005	-1.2006	-.2121
克托莱指数 (体重/身高)	民族广场舞	苗鼓舞	19.31855 *	3.71220	.000	12.0246	26.6125
	苗鼓舞	摆手舞	-8.43373 *	4.13642	.042	-16.5612	-.3062
	摆手舞	民族广场舞	-10.88482 *	3.79478	.004	-18.3410	-3.4286
腰臀比 (腰围/臀围)	民族广场舞	苗鼓舞	.03966 *	.00699	.000	.0229	.0564
	苗鼓舞	摆手舞	-.02399 *	.00655	.001	-.0397	-.0083
	摆手舞	民族广场舞	-.01567	.00745	.104	-.0335	.0022
肱三头肌皮皱厚度	民族广场舞	苗鼓舞	2.94460 *	.43145	.000	2.0969	3.7923
	苗鼓舞	摆手舞	-.59828	.48076	.214	-1.5429	.3463
	摆手舞	民族广场舞	-2.34632 *	.44105	.000	-3.2129	-1.4797
肩胛下皮 皱厚度	民族广场舞	苗鼓舞	1.99578 *	.39080	.000	1.0577	2.9339
	苗鼓舞	摆手舞	-.89055	.44104	.128	-1.9502	.1691
	摆手舞	民族广场舞	-1.10523 *	.41440	.024	-2.1007	-.1097
腹部皮 皱厚度	民族广场舞	苗鼓舞	2.97286 *	.48094	.000	2.0279	3.9178
	苗鼓舞	摆手舞	-1.01577	.53590	.059	-2.0687	.0372
	摆手舞	民族广场舞	-1.95709 *	.49164	.000	-2.9231	-.9911
收缩压	民族广场舞	苗鼓舞	9.56909 *	1.61585	.000	6.3942	12.7440
	苗鼓舞	摆手舞	-4.61738 *	1.80051	.011	-8.1551	-1.0796
	摆手舞	民族广场舞	-4.95171 *	1.65180	.003	-8.1973	-1.7062
舒张压	民族广场舞	苗鼓舞	7.18973 *	1.19447	.000	4.8428	9.5367
	苗鼓舞	摆手舞	-3.24875 *	1.33097	.015	-5.8639	-.6336
	摆手舞	民族广场舞	-3.94098 *	1.22104	.001	-6.3401	-1.5418
肺活量	民族广场舞	苗鼓舞	-380.41561 *	38.64273	.000	-456.3430	-304.4882
	苗鼓舞	摆手舞	83.13155	43.05874	.054	-1.4727	167.7358
	摆手舞	民族广场舞	297.28406 *	39.50236	.000	219.6676	374.9005
闭眼单足直立	民族广场舞	苗鼓舞	-12.741 *	.858	.000	-14.80	-10.68
	苗鼓舞	摆手舞	10.849 *	.995	.000	8.46	13.24
	摆手舞	民族广场舞	1.892	.867	.088	-.19	3.98
坐体前屈	民族广场舞	苗鼓舞	-5.252 *	.388	.000	-6.18	-4.32
	苗鼓舞	摆手舞	2.450 *	.432	.000	1.41	3.49
	摆手舞	民族广场舞	2.803 *	.392	.000	1.86	3.74

注:*.均值差的显著性水平为 0.05

3 讨论与建议

1) 湘鄂渝黔边区农村妇女体质水平仍然较低,随着年龄增长农村中老年妇女超重和肥胖率在上升,非锻炼组农村妇女主要体质指标超过正常范围。锻炼组不同年龄段出现超重和肥胖比相应年龄段非锻炼组的比率小,虽然锻炼组体质指标基本在正常范围或全国平均水平,但她们在湘鄂渝黔边区农村妇女群体中只占少数。笔者的相关研究表明:湘鄂渝黔边区不同年龄组农村妇女民族传统体育锻炼的参与率为28.7%,每周至少锻炼3次,每次锻炼时间至少1小时以上经常参加民族传统体育锻炼仅占4.23%,远低于城市妇女参加民族传统体育锻炼比例^[6]。相关研究显示BMI、腰臀比均与血压升高具有高度正相关^[7-8]。因此,湘鄂渝黔边区农村妇女体质现状应引起相关部门高度重视,帮助农村妇女树立体质健康信念,引导她们自主参加民族传统体育舞蹈活动,并养成经常参加体育锻炼的习惯,能强身健体、愉悦身心,促进体质健康^[9]。

2) 湘鄂渝黔边区农村民族传统体育项目众多,特别是民族传统体育舞蹈类项目中农村妇女经常参加的苗族鼓舞、土家摆手舞、民族广场舞等动作简单、节奏明快,以生产劳动和生活习俗为内容,时而跳跃停留、旋转敲打,时而穿花列队、造型模仿,彰显出不同民族体育文化特色和改善体质、增进健康的功能^[10-12],对农村妇女的体质形态、机能、素质有不同程度的改善作用。本研究显示,锻炼组农村妇女主要体质指标优于同年龄段非锻炼组。但随着年龄的增加,60-69岁年龄段老年妇女体质下降,参加民族传统体育舞蹈锻炼人数少,部分选择运动量相对较低的民族广场舞,而且锻炼持续时间长短不一,与非锻炼组在体质指标上的差异缩小。因此,需要重视改善农村老年妇女群体体质,加强对农村老年妇女群体参加体育锻炼指导。

3) 湘鄂渝黔边区民族传统体育文化深厚,本研究显示苗族鼓舞、土家摆手舞、民族广场舞三类民族传统体育舞蹈风格迥异、运动量不同,对农村妇女体质影响差异显著。深入了解不同民族传统体育舞蹈项目对各项体质指标的影响程度,有助于不同民族、不同年龄组农村妇女正确选择适宜自己参加的体育舞蹈锻炼项目和运动强度,科学开展健身锻炼,才能有效增强农村妇女体质健康。

体质即人体的质量,是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素等综合的、相对稳定的特征^[13]。本研究用身体机能、形态、素质指标反映民族传统体育舞蹈锻炼对体质健康促进效果有一定的局限性,需要进一步结合农村妇女心理及适应能力,进行的全面评价农村妇女体质和民族传统体育舞蹈锻炼实效研究。

参考文献

- [1] 王红. 近年我国女性体质研究实践与成果述评[J]. 贵州体育科技, 2009, 95(2): 29-32.
- [2] 孙珊珊. 少数民族传统体育舞蹈类项目的审美价值探源[J]. 贵州民族大学学报(哲学社会科学版), 2014(1): 164-167.
- [3] 中华人民共和国卫生部疾病控制司. 中国成人超重和肥胖症预防控制指南[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 124.
- [4] 廖桃玲, 候斌, 王晓东, 等. 不同体育锻炼方式对老年人群体质水平影响的比较研究[J]. 首都体育学院学报, 2008, 20(6): 66-70.
- [5] 国家体育总局 2010 年国民体质监测公报[EB/OL]. (2011-09-02) [2015-01-07]. http://www.gov.cn/test/2012-04/19/content_2117320.htm.
- [6] 张选惠, 李传国, 杨慧馨, 等. 我国西部城市妇女参与民族传统体育的现状调查[J]. 成都体育学院学报, 2010, 36(1): 1-4.
- [7] GUPTA S, KAPOOR S. Sex differences in blood pressure levels and its association with obesity indices: who is at greater risk[J]. Ethn Dis, 2010, 20(4): 370-375.
- [8] 李合, 王人卫, 赵璨, 等. 上海市国民体质监测高血压检出人群的体质现状分析[J]. 上海师范大学学报(自然科学版), 2014, 43(2): 165-169.
- [9] 谢红光. 体质健康信念对体育锻炼行为意向及行为习惯的影响[J]. 体育学刊, 2013, 20(4): 100-105.
- [10] 陈玉凤, 杜建林, 熊健. 苗族鼓舞运动对农村青年妇女身体成份与心肺功能影响的研究[J]. 体育世界·学术, 2011(6): 67-68.
- [11] 周福贵. 土家族摆手舞体育价值研究[J]. 当代体育科技, 2013, 3(15): 122-124.
- [12] 王琳, 王疆娜. 广场舞对中老年女性身体成分影响的研究[J]. 山东体育科技, 2014, 36(3): 111-114.
- [13] 江崇民, 张一民. 中国体质研究的进程与发展趋势[J]. 体育科学, 2008, 28(9): 25-32.