

# 湘西州传统村落居民体育锻炼行为对生命质量的研究

陈玉凤<sup>1</sup> 彭佳<sup>1</sup> 熊珂<sup>2</sup>

1 吉首大学体育学院, 湖南吉首, 416000;

2 第三军医大学, 重庆, 400038;

**摘要:** 湘西州传统村落居民体育锻炼行为与生命质量存在一定的内在关系。本文运用差异性检验、相关性分析等方法对湖南省 390 名湘西州传统村落居民进行调查数据分析, 得到结果如下: (1) 湘西州传统村落居民体育锻炼行为与生命质量各领域均显著相关; (2) 根据体育锻炼行为变量分组时, 湘西州传统村落居民生命质量各领域的得分均有显著差异; (3) 根据人口特征分组时, 不同年龄的湘西州传统村落居民体育锻炼行为存在显著差异, 不同文化程度的湘西州传统村落居民体育锻炼行为的部分指标存在差异; 基于结果分析可知: 湘西州传统村落居民体育锻炼行为与生命质量显著相关, 当湘西州传统村落的居民参与的体育锻炼项目更加丰富多样、锻炼强度适宜增强、锻炼频率有效提升、且每次锻炼的持续时间得以延长时, 其生命质量有望呈现出更为积极的改善趋势。通过改变体育锻炼行为, 湘西州传统村落居民可以提高生命质量, 实现有限生命资源的合理规划和利用。

**关键词:** 湘西州; 传统村落; 居民体育锻炼; 生命质量; 行为研究

**DOI:** 10.69979/3041-0673.25.07.062

## 引言

湘西土家族苗族自治州, 位于湖南省西北部, 是一个多民族聚居的地区, 拥有丰富的历史文化和独特的地理风貌<sup>[1]</sup>。作为湖南省内少数民族聚居的重要地区, 其传统村落不仅承载着丰富的历史文化, 也反映了当地居民的生活方式和健康状况。近年来, 随着社会经济的发展和人们对健康重视程度的提高, 湘西州传统村落居民的体育锻炼行为与生命质量逐渐成为关注的焦点。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以湘西州的七县一市的传统村落和人口为研究对象, 旨在通过精选 7 至 10 个在自然环境、经济发展和文化传承方面具有显著特色的村落进行深入分析。这些村落的居民年龄层被限定在 20 至 60 岁之间, 以充分捕捉该年龄段人群的身体行为特征。研究的核心目标是深入理解湘西州传统村落居民在日常活动、体育训练以及文化传承等方面的身体行为模式, 并考察训练场地的实际建设情况。这些实地调研数据将为我们的研究提供宝贵的第一手资料, 进一步丰富对湘西州传统村落保护与发展的理解。

### 1.2 研究方法

采用的研究手段主要包括文献回顾、实地探访、问卷调查以及数据分析等多元化方法。为了确保信息的真

实性和准确性, 研究团队多次深入湘西州的传统村落进行实地考察。在这一过程中, 我们不仅关注村落内体育设施、运动场地及器材的配置情况, 还细致探究了体育赛事的举办流程与居民日常生活的实际状况, 力求全面而深入地理解当地村落的体育文化活动及其与居民生活之间的联系。

调查期间, 切实感受居民的生产生活情况, 从中了解村子里农民日常生活中的锻炼情况以及农闲时的锻炼情况, 少数民族村落以农业经济为主, 随着各自不同的农耕生活方式孕育着形式多样的原生态村落体育<sup>[2]</sup>。为了满足研究需求, 我们设计了专门的调查问卷, 并将其应用于湘西州传统村落中精选的 7 至 10 个村落内, 针对 20 至 60 周岁的常驻居民进行数据采集。该问卷旨在深入了解农民的体育锻炼行为特征以及他们所使用的锻炼场所的现状。问卷内容涵盖了参与者的基本信息, 以及关于体育锻炼行为的具体细节, 为我们提供了宝贵的数据支持, 以便进一步分析农民体育锻炼的习惯与需求。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 湘西州传统村落居民体育锻炼行为与生命质量的关系研究

#### 2.1.1 传统村落居民体育锻炼活动次数与生命质量的关系

体育锻炼次数是指在一定周期内村落居民参与到体育锻炼的次数，这一关键指标对居民锻炼成效具有直接影响。经统计，我们发现参与体育锻炼的居民占比达到 35.6%。我们以居民参与体育锻炼的不同阶段为自变量，生活质量的四大方面为因变量，进行了比较分析。

表 1 传统村落居民体育锻炼活动次数与生命质量的方差分析 (X±SD)

| 生命质量 | 1 次        | 2-3 次       | 4-5 次      | 6-7 次      | 8 次以上      | F      | P     |
|------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------|-------|
| 生理领域 | 1.50±0.881 | 6.81±6.87   | 18.81±5.29 | 20.41±4.26 | 26.50±1.72 | 55.448 | 0.000 |
| 心理领域 | 1.89±1.70  | 11.63±12.43 | 32.94±9.74 | 34.71±8.08 | 46.50±2.88 | 36.645 | 0.000 |
| 社交领域 | 1.38±0.62  | 15.88±15.66 | 31.22±7.48 | 36.65±4.73 | 38.50±1.73 | 53.330 | 0.000 |
| 环境领域 | 1.24±1.42  | 2.14±1.33   | 2.56±1.28  | 1.82±0.76  | 2.0±1.55   | 89.762 | 0.000 |

2.2 传统村落居民锻炼活动距离与生命质量的关系

走访调查中的传统村落居民体育锻炼活动的距离是指村落居民与进行体育锻炼的场所的距离。经统计，10.2%传统村落居民进行体育锻炼活动距离不足 100 米，17.08%传统村落居民进行体育锻炼活动距离在 100-300 米，27%的传统村落居民进行体育锻炼活动距离在 301-500 米，21%的传统村落居民进行体育锻炼活动距离在 5

表 3 显示，处于不同运动习惯阶段的村民，在生活质量四个领域的得分上存在显著差异 (P<0.05)。具体而言，运动习惯越积极的村民，在这四个领域的得分也越高，这有力地证明了良好的运动习惯能够显著提升村民的生活质量。

01-1000 米，24%的传统村民的体育活动距离超过 1 公里。

以体育活动距离为因子，以生活质量四个领域的得分为因变量，我们比较分析了不同体育活动距离的传统村民在生活质量四个领域的得分是否存在差异。表 2 显示，不同体育锻炼活动距离传统村落居民生命质量四个领域的得分均存在显著差异 (P<0.05)，且体育锻炼习惯越好生命质量四个领域的得分越高，说明良好的体育锻炼习惯的村落居民的生命质量越高。

表 2 传统村落居民体育锻炼活动距离与生命质量的方差分析 (X±SD)

| 生命质量 | 100 米以内     | 100-300 米  | 301-500 米  | 501-1000 米 | 1 公里以上     |
|------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 生理领域 | 10.21±7.19  | 17.08±4.53 | 22±5.48    | 21±3.38    | 24±3.55    |
| 心理领域 | 17.62±12.48 | 29.63±7.60 | 38.11±9.95 | 36.82±6.24 | 43±7.14    |
| 社交领域 | 22.21±13.92 | 34.96±4.59 | 36.11±5.18 | 31±7.92    | 30.29±9.19 |
| 环境领域 | 1.79±3.57   | 2.08±1.08  | 1.33±0.68  | 2.64±1.02  | 3.57±1.08  |

2.3 传统村落居民体育锻炼活动强度与生命质量的关系

体育锻炼强度，作为衡量体育活动时身体所受刺激力度的指标，其水平直接关联于运动的激烈程度——刺激愈强，则强度愈大<sup>[3]</sup>。经统计分析，村落居民在体育锻炼习惯上展现出多样化的强度偏好：18%的居民倾向于选择小强度的锻炼方式，21%的居民则参与中等强度且持续时间较长的体育活动，29%的居民偏好于进行高强度但相对短暂的锻炼，而最为显著的是，25.6%的居

民坚持着大强度且持久的体育锻炼模式。以体育锻炼的强度作为自变量，考察其对大学生生命质量四个维度（设为因变量）的影响，并通过对比分析，探究不同锻炼强度下这四个维度得分是否存在差异。根据表 3 显示，对于传统村落的居民而言，体育锻炼强度的不同显著影响了其生命质量的四个维度 (P<0.05)，具体表现为：随着锻炼强度的提升，这四个维度的得分均呈现上升趋势。这一结果暗示，在传统村落中，居民参与体育锻炼的强度与其生命质量的提升呈正相关，即锻炼强度越大，生命质量表现越佳。

表 3 传统村落居民体育锻炼活动强度与生命质量的方差分析 (X±SD)

| 生命质量 | 轻微运动        | 小强度运动       | 中等强度激烈的持久运动 | 大强度不持久的运动 | 大强度的持久运动   | F      | P     |
|------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|--------|-------|
| 生理领域 | 9.92±6.11   | 18.84±4.73  | 21.18±4.01  | 29±0.00   | 25.60±2.54 | 48.070 | 0.000 |
| 心理领域 | 17.05±10.61 | 32.8±8.22   | 36.82±7.20  | 52.0±1.0  | 45.80±6.05 | 48.235 | 0.000 |
| 社交领域 | 24.62±15.19 | 31.72±15.10 | 34.35±6.13  | 40±1.00   | 28.2±6.55  | 77.649 | 0.000 |
| 环境领域 | 1.62±1.20   | 2.44±1.18   | 2.24±1.32   | 1.0±0.99  | 3.2±0.42   | 61.259 | 0.000 |

## 2.4 传统村落居民体育锻炼活动项目丰富度与生命质量的关系

体育锻炼项目的多样性，即居民日常参与的不同体育锻炼活动的种类丰富程度，是衡量社区体育活力的重要指标之一。据调研数据显示，仅有 18.1% 的传统村落居民能够频繁参与两项或更多种类的体育锻炼，这表明村落内的体育活动形式相对匮乏，居民的选择空间有限。这一现象很大程度上归因于村落体育锻炼资源的稀缺

以及可供选择项目的不足。为了进一步探究体育锻炼项目多样性与居民生命质量之间的关系，我们以体育锻炼活动项目数量作为自变量，生命质量的四个领域的得分作为因变量，进行了深入的比较分析。根据表 4 显示，可以明确观察到：在不同体育锻炼项目的参与程度下，居民生命质量各领域的得分展现出显著差异 ( $P < 0.05$ )。进一步分析发现，传统村落中居民参与体育锻炼的项目数量与其生命质量得分之间存在正向关联，即居民参与的体育锻炼项目越多，其生命质量表现越为优越。

表 4 传统村落居民体育锻炼活动项目数量与生命质量的方差分析 ( $X \pm SD$ )

| 生命质量 | 1 项               | 2 项              | 3 项              | 4 项              | 5 项及以上           | F      | P     |
|------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------|-------|
| 生理领域 | 12.06 $\pm$ 7.51  | 18.10 $\pm$ 4.71 | 19.38 $\pm$ 4.57 | 25.67 $\pm$ 1.86 | 26 $\pm$ 2.68    | 39.689 | 0.000 |
| 心理领域 | 20.85 $\pm$ 12.84 | 31.47 $\pm$ 8.31 | 34.15 $\pm$ 8.70 | 45.33 $\pm$ 2.87 | 46.33 $\pm$ 4.92 | 48.504 | 0.000 |
| 社交领域 | 26.15 $\pm$ 14.26 | 31.70 $\pm$ 7.01 | 32.62 $\pm$ 6.83 | 34.67 $\pm$ 8.26 | 33.33 $\pm$ 5.24 | 31.731 | 0.000 |
| 环境领域 | 1.62 $\pm$ 1.22   | 2.37 $\pm$ 1.23  | 2.54 $\pm$ 1.24  | 2.33 $\pm$ 2.06  | 2.20 $\pm$ 0.89  | 23.28  | 0.000 |

## 3 结论

传统村落居民的体育锻炼行为与生命质量的多个领域之间存在着极其显著的正相关关系，这一发现具有深远的意义。当居民参与体育锻炼的频率增加、所涉及的项目种类更为丰富、锻炼的持续时间得以延长、锻炼的强度适当提升，以及为体育锻炼所投入的花费增多时，他们的生命质量在多个维度上均呈现出明显的提升趋势。这充分证明了，在传统村落环境中，积极且多样化的体育锻炼习惯对于促进居民身心健康、增强社会交往、提升生活满意度及整体生命质量具有不可估量的价值。因此，鼓励和支持传统村落居民参与更多、更高质量的体育锻炼活动，是提升村落整体福祉、构建健康和谐社区的重要途径。现阶段的村落居民的体育锻炼的项目较丰富，锻炼频率、锻炼时间方面较好，但对于锻炼的花费有待提升。不同年龄段的传统村落居民的体育锻炼行为存在显著差异；不同文化程度的村落居民的体育锻炼强度之间无显著性差异，但参与体育锻炼的频率、锻炼项目、锻炼时间、锻炼距离及锻炼花费之间存在非常显著性差异<sup>[5]</sup>。从居民的收入状况来看，收入状况高的居民的、体育锻炼频率高、锻炼项目数多、锻炼时间长、锻炼强度大、锻炼花费要多。不同性别的传统村落居民的生命质量无明显差异；不同文化程度的传统村落居民的生命质量无明显差异。

### 参考文献

[1] 张勇, 周道平. 民族地区特色体育产业发展研究——以湖南省湘西土家族苗族自治州为例[J]. 体育文化

导刊, 2024, (07): 103-110.

[2] 大学生体育锻炼行为与生命质量关系的实证研究 王勇; 赵 龙飞; - 《铜仁学院学报》- 2024-02-15

[3] 齐震. 少数民族村落体育的休闲价值[J]. 鞍山师范学院学报, 2022, 24(06): 49-52.

[4] 山东省普通高校大学生自主支持感与锻炼行为关系研究 闫卓敏 - 《曲阜师范大学硕士论文》- 2020-04-09

[5] 乡村振兴战略下的城乡体育援助路径选择 刘克川; 张廷晓; - 《中国西部》- 2023-04-01

[6] 李方. 民族传统体育的文化内涵与价值[J]. 文体用品与科技, 2024, (16): 75-77.

[7] 张家其, 喻兴洁, 朱烜伯, 张兴苗. 乡村振兴背景下少数民族传统村落旅游共生模式研究——以湖南省湘西州为例[J]. 地域研究与开发, 2023, 42(02): 100-105.

[8] 我国西北地区农民体育锻炼行为特征及干预措施研究 羿 翠霞; 杨涛; 陈彦; 郑文海; 方程; 马国华; - 《西安体育学院学报》- 2015-09-21 1

[9] 在新时代推进西部大开发中走好“新长征” 农民日报 · 中国农网记者刘久锋 - 《农民日报》- 2021-03 10

作者简介: 陈玉凤 (1973-), 女, 湖南龙山人, 教授、硕士、硕士生导师, 研究方向: 民族传统体育与健康促进。彭佳 (2000-), 女, 在读硕士研究生。研究方向: 体育教育训练学。

基金项目: 湖南省哲学社会科学基金一般项目 22YBA146); 2024 年湖南省社会科学基金项目 (24YBA319)