

# 提高我国少数民族大学生体质健康水平的途径研究

胡悦 何芯如\*

中央民族大学, 北京 100081

**[摘要]**通过对中央民族大学 2019 级 400 名少数民族本科生的体质健康水平进行测试的基础上结合数据分析研究, 结果表明: 少数民族学生身体形态趋于匀称, 身体机能处于上升趋势, 而身体素质整体呈下降趋势。根据当前少数民族大学生体质健康水平情况结合《国家学生体质健康标准》, 针对少数民族大学生身体素质水平持续呈现下降趋势, 从国家、学校以及学生的个人角度提出有效的途径, 以提高少数民族大学生体质健康水平提供理论参考及实践指导。

**[关键词]**提高; 少数民族大学生体质; 途径

DOI: 10.33142/fme.v3i5.7116

中图分类号: G804.49

文献标识码: A

## Research on Ways to Improve the Physical Health Level of Minority College Students in China

HU Yue, HE Xinru\*

Minzu University of China, Beijing, 100081, China

**Abstract:** On the basis of testing the physical health level of 400 ethnic minority undergraduates in 2019 of the Central University for nationalities, combined with data analysis and research, the results show that the body shape of ethnic minority students tends to be symmetrical, the body function is on the rise, and the overall physical quality is on the decline. According to the current physical health level of ethnic minority students and the national student physical health standard, aiming at the continuous downward trend of the physical quality level of ethnic minority students, this paper puts forward effective ways from the perspective of the state, schools and students, so as to provide theoretical reference and practical guidance for improving the physical health level of ethnic minority students.

**Keywords:** improve; the constitution of minority college students; channel

### 引言

党的十八大以来, 习近平总书记对青少年体质健康做了大量重要论述, 2016 年 10 月中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》把青少年列为体质健康干预的重点人群, 明确提出, 到 2030 年国家学生体质健康标准达标优秀率 25% 以上, 2019 年 8 月颁布的《体育强国建设纲要》指出, 到 2035 年城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数超过 92%, 由此可见, 国家对学生体质健康工作给予高度的重视。我国少数民族的生活习性、宗教信仰和各类文化习俗等都具有非常浓厚的民族特色, 中央民族大学当中少数民族大学生占有较高的比例, 是中央民族大学的一个重要组成部分。中央民族大学不但是一个综合多民族的大学, 也是首批能够参与国家教育部体质测试工作的地点之一, 因此, 在通过对中央民族大学 2019 级少数民族大学生 2019 年至 2021 年体测数据的调查的基础上分析少数民族大学生体质健康状况, 提出相应的对策, 为提高少数民族大学生体质健康水平提供理论参考以及实践指导。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

本文以提高我国少数民族大学生体质健康水平的途径为研究对象。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 文献资料法

通过对中国知网 (CNKI)、维普网、独秀学术搜索引擎等进行检索, 根据本文的研究目的和研究内容, 通过关键词“提高少数民族大学生”、“体质健康水平”、“对策研究”等进行查阅, 得到近 10 年有关文献资料, 为本研究提供理论依据, 为撰写提供理论支持。

##### 1.2.2 逻辑分析法

采用分类、归纳、推理和演绎等逻辑学方法对收集的数据资料和文献资料进行归纳演绎、分析和综合。

### 2 我国大学生体质状况的研究进展

#### 2.1 我国少数民族大学生体质状况的研究进展

在我国少数民族大学生的体质状况问题已逐渐受到重视且成为重大的热点话题之一, 各位学者纷纷进行了深入的研究, 雷慧在《甘肃省汉族与少数民族大学生体质健康比较》当中调查表明甘肃少数民族男大学生与汉族男大学生生体重、身体机能肺活量及肺活量体重有非常显著的差异; 少数民族女生与汉族女大学生体质健康总体水平相似, 差异不明显<sup>[1]</sup>。黄蕾, 郑颂平等在《西藏大学生体质状况与学校生存的教育研究当中》调查表明, 女生除体重外其它各项指标也均低于全国并存在显著差异, 其中台阶指数差异非常显著; 藏族大学生男生在形态、机能、素质

方面与全国相比均低于全国并存在显著差异,其中握力指标差异非常显著<sup>[2]</sup>。谢意,徐世军在《广西汉族与少数民族大学生体质变化的比较研究》当中指出应根据不同性别、不同民族学生的身体素质基础和生长发育规律、特点,制定科学合理的体质健康教育措施,促进身体素质的全面发展。并且重视对少数民族学生体质健康进行针对性的运动干预,缩小其与汉族学生在身体素质上的差距<sup>[3]</sup>。由此表明少数民族大学生的体质与汉族大学生存在不同体质的差异。

## 2.2 中央民族大学少数民族大学生体质状况的研究现状

通过胡悦等笔者在《我国少数民族大学生体质动态研究》当中通过对中央民族大学2019年入学的400名少数民族的本科生从2019-2021年的身体形态指标、身体机能指标以及身体素质指标的数据结果进行分析及总结得出以下结论。

### 2.2.1 身体形态分析

在身体形态方面:数据显示在这三年中可以看出少数民族学生的身高和体重都是逐年增长的,表明日常摄入的能量能够满足日常生活的需求,身高与体重是反映人体形态结构和生长发育水平的重要指标,身高标准体重评价学生身体的匀称度,间接反映学生的身体营养、成分、肥胖状况,它通过身高与体重一定的比例关系,反映人体的围度、宽度、厚度以及密度。虽然数据呈上升趋势但少数民族学生的男女体重指数均为正常,无明显差异男女生的身体形态也趋于匀称。

### 2.2.2 身体机能分析

在身体机能方面:身体机能指人的整体及其组成的各系统、器官表现的生命活动。肺活量是指在不限时间的情况下,一次最大吸气后再尽最大力量所呼出的气体量,衡量人体呼吸系统机能,是体质测试中身体机能水平的主要指标。在数据当中显示中央民族大学少数民族男女大学生肺活量指标从2019年至2021年的年增长率和整体增长率都呈正相关的正增长。且中央民族大学少数民族大学生男生的增长率明显高于女生。表明少数民族大学生在身体机能方面处于稳定的发展趋势。

### 2.2.3 身体素质方面分析

身体素质调查结果显示:人体快速运动的能力是速度素质的释义。在快速运动情况下能够反映出身体运动的最大速度以及加速度的技能,在调查数据中显示三年里男女生50米成绩均处于下降水平,可以看出速度素质处于下降的趋势,应加强速度素质的锻炼。力量素质是指人的机体或机体的某一部分肌肉工作(收缩和舒张)时克服内外阻力的能力。物体重量、支撑反作用力、摩擦力等是属于外部的阻力。数据显示在三年时间里引体向上的成绩显示三年的体质测试中成绩处于下降水平,可以看出男生的力

量素质也处在下降的趋势中,力量素质待进一步提升。机体在一定时间内所保持特定的强度以及负荷、动作质量的能力是耐力素质。而调查显示仰卧起坐的成绩在三年的体质测试中平均成绩总体呈下降趋势,表明女生的力量素质整体水平下降,有待提高,而男子1000米和女子800米趋于稳定,浮动较小。人体肌肉、肌腱和韧带以及各个关节的活动幅度等软组织的伸展能力是柔韧素质的释义。坐位体前屈作为柔韧素质的测试指标,通过对三年的测试结果分析发现,男女生三年的坐位体前屈成绩均处于上升趋势,说明男女生的柔韧素质在三年里由此表明,在中央民族大学对400名少数民族大学生进行调查显示在速度素质、力量素质、以及耐力素质都有不同幅度的下降趋势,只有柔韧素质呈上升趋势,总体而言在身体素质方面处于下降,应加以重视。

## 3 结论

通过对2019级少数民族大学生四年的体质动态变化分析,总结少数民族大学生体质变化特征,为少数民族大学生体质改善提供理论依据,为制定少数民族大学生体质增强途径提供依据。

(1) 近三年里少数民族大学生的身体形态的发展趋于稳定,且男女生身体形态也趋于匀称,表明了学校安排合理的膳食结构,满足大学生在体育训练以及日常生活中的体内能量的需求。

(2) 近三年里少数民族大学生的身体机能趋于稳定且有明显提升指数女生明显低于男生,表明男生参加体育锻炼及活动的次数高于女生,由此可见女生应积极参与体育锻炼来提高身体机能。

(3) 近三年里少数民族大学生的身体素质总体呈现下降的趋势,表明没有贯彻落实学校体育政策,健全监督管理体系;学校应树立“健康第一”的指导思想;学生应积极主动地参与体育锻炼及体育活动,树立“终身体育”的观念。

## 4 提高少数民族大学生体质健康水平的途径

### 4.1 贯彻落实增强学生体质方案,关注提高少数民族大学生体质健康水平

(1) 我国是一个地形较为复杂多样且是个涵盖多民族的国家,少数民族人口占总人口1亿多数量,且是体育运动的重要组成部分,由于不同民族之间的生活习惯、宗教信仰等不同,导致了不同民族大学生的体质具有明显的民族差异性。海拔高度对大学生的体质也有着明显的影响。平原籍大学生在高原地区进行测试、高原籍大学生在平原地区进行测试都会导致体质的变化,因此应考虑少数民族的情况,完善体质测试的评分标准,在此标准上制定相对的提高身体素质方案,及时对体质测试不及格的少数民族大学生进行思想交谈以及锻炼的督促。鼓励各个民族类院校在开展日常体育教学和活动的同时,增加更多的民

族传统体育的教学与活动,培养更多的传承民族体育人才。且民族类院校以及各个民族地区的学校应将民族传统体育作为学校体育活动锻炼的主要内容,通过此途径能够提高少数民族大学生的体质健康水平。

(2)且在“健康中国”“体育强国”国家战略的时代背景下,要严格贯彻落实学校体育政策和文件,需要国家教育部门、体育部门等的配合,按照《国家学生体质健康标准》来制定方案提高学生体质健康水平,向学生普及正确的健康观,营造良好的体育氛围,促进大学生体质健康<sup>[4]</sup>。定期关注少数民族大学生体质健康的动态变化情况,进行及时的改善提高。根据学校情况定期或不定期举行关于少数民族传统体育的运动会,体育工作部门要密切配合筹办好少数民族传统体育运动会。要逐渐更改变完善少数民族传统体育运动的竞赛规章制度,加强对民族传统体育运动会的组织和管理,更加突出运动会的体育性、民族性、观赏性和科学性,通过运动会提高少数民族大学生体质健康水平。

#### 4.2 增添学校体育设施投入,营造良好的锻炼环境

(1)学校应充分意识到提高大学生体质健康水平应受到重视,大学生的体质健康水平的动态变化与整个国家的健康发展一脉相连,学校深入贯彻“健康第一”的思想来扩大校园体育文化建设,针对不同民族学生积极发展其民族传统体育项目,,使学生能够有更多的机会参加、展示本民族的传统体育文化,促进积极参与体育锻炼的兴趣,有利于提高少数民族学生的体质健康。

(2)积极利用学校的宣传途径,新闻媒体、网络等各大教育平台正向传播“健康第一”的思想,可利用各民族方言进行宣传加强少数民族大学生对体质健康理论的重视,增强身体素质的练习。

(3)学校应积极落实,把“健康第一”的思想贯彻到底,把提高大学生体质健康水平目标渗透到大学期间的全过程,增添学校体育的场馆及体育设备,增加开放时间,树立为提高学生身体素质的目标,营造出一个健康的体育活动氛围,应培养学生树立全民健身的意识,激发学生自主参加体育锻炼,从而达到目的。让学生重视并积极参与到体育活动中来,能够提高大学生的体质健康水平。大学

生是国家的未来接班人,是社会的中坚力量,大学生的体质健康状况能够影响到国家的进步与强大。

#### 4.3 培养学生“终身体育”观念,塑造健康的思想模式

学生应当树立“终身体育”的思想,增强终身体育的意识,社会、家庭以及学校体育宣传工作目的是培养学生自觉地参加各种课内外体育活动,实现家庭、社会参与学校体育教育的重要手段<sup>[5]</sup>。应建立通过体育锻炼活动而达到健康目标,通过目标激发学生明白终身体育锻炼的益处,推动和指引学生们通过体育运动锻炼来达到目的,旨在通过体育锻炼活动达到最终期望而获得的好的结果。“身体是革命的本钱”,毛泽东同志曾经说过。只有具备好的身体素质才能维持更好的学习状态。积极参与课外体育锻炼,通过平常持续积极的体育训练才能够达到体育课程考核的标准。随着终身体育思想的确定,我们应重视如何激发学生对于体育活动的自发兴趣,且激发学生体育兴趣的培养会引起社会的重视。而新的体育课程的改革无疑是能够培养学生体育兴趣的更好途径。积极构思更多的民族特色的体育活动,发挥自己的长项,带动更多的大学生提起兴趣并积极主动的参与体育活动,提高自身的体质。

基金项目:2020年中央民族大学青年教师科研能力提高项目 2020QNPY68。

#### 【参考文献】

- [1]雷慧.甘肃省汉族与少数民族大学生体质健康比较[J].西北成人教育学院学报,2020(2):72-75.
- [2]黄蕾,郑颂平,殷鼎,等.西藏大学生体质状况与学校生存教育的研究[J].四川体育科学,2012(3):87-89.
- [3]谢意,徐世军.广西汉族与少数民族大学生体质变化的比较研究[J].体育科技,2020,41(6):82-84.
- [4]邢维新,张伟超.我国大学生体质研究的现状、问题与破解路径[J].绵阳师范学报,2022,41(5):129-139.
- [5]沈洪钧.高校学生终身体育意识的培养和强化[J].中国成人教育,2006(1):124-125.

作者简介:胡悦(1980-)女,汉族,陕西延安人,硕士,副教授,中央民族大学,研究方向:体育教育训练学;通讯作者:何芯如(1997-)女,汉族,广东人,硕士,中央民族大学,研究方向:体育教育学。