

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2016.10.001

# 民族院校少数民族大学生 体质健康水平调查分析

向丽芳<sup>1,2</sup>

(1. 湖南农业大学 教育学院, 湖南 长沙 410128 ; 2. 湖南民族职业学院 科研处, 湖南 岳阳 414000)

**摘要:** 随机抽取湖南民族职业学院大一、大二共 734 名少数民族大学生的体质健康测试数据, 分析其身体形态发育水平、身体机能水平、身体素质水平, 结果显示: 一、二年级少数民族大学生身高标准体重和肺活量体重指数都在标准范围内, 但身体素质水平普遍较差且发展不平衡, 速度和柔韧素质较好, 力量、耐力和灵敏素质水平较低, 不同专业的学生身体素质存在一定差异。

**关键词:** 民族院校; 少数民族大学生; 体质健康

**中图分类号:** G40-013.9

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1674-5884(2016)10-0182-03

体质健康水平反映了人体的生命活动水平, 是人的劳动工作能力的物质基础。少数民族大学生是参与少数民族地区未来经济社会建设的重要力量, 也是区域发展战略整体推进的重要生力军。本文通过对湖南民族职业学院少数民族大学生的体质健康水平进行对比分析与评价, 以期为民院采取有效干预措施, 提高少数民族大学生的体质健康水平提供一定的参考。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

随机抽取湖南民族职业学院师范、文科、工科以及艺术专业共 734 名来自藏族、苗族、土家族、侗族、瑶族、维吾尔族等 20 多个民族的少数民族大学生进行体质健康测试。其中, 一年级学生 401 人, 二年级学生 333 人; 男生 123 人, 女生 611 人。

### 1.2 分析指标

选用身高体重、肺活量、立定跳远、50 m、800 m(女)、1 000 m(男)、坐位体前屈六个项目进行体质健康测试。

### 1.3 研究方法

查阅有关高等院校体育教育方面的专著、论文、报告及相关资料, 整理提炼出与论文相关的有实效性的数据资料。按照《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》<sup>[1]</sup>对所有少数民族大学生体质健康测试数据进行分类统计和评定分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 身体形态发育水平

身体形态是反映学生生长发育的一个外显指标, 身高标准体重指数对评价学生的身体匀称程度和

收稿日期: 20160721

基金项目: 湖南省教育科学“十二五”规划项目(XJK012BTM002); 湖南民族职业学院青年项目(15MYD03)

作者简介: 向丽芳(1981-), 女, 湖南怀化人, 讲师, 硕士生, 主要从事学生体质健康和幼儿体育研究。

生长发育及营养状况水平有重要意义。测试结果显示,一年级男生平均身高在 167 cm 到 175 cm 之间,平均体重在 60 kg 到 71 kg 之间;二年级男生平均身高在 169 cm 到 177 cm 之间,平均体重在 62 kg 到 72 kg 之间;一年级女生平均身高在 156 cm 到 162 cm 之间,平均体重在 50 kg 到 58 kg 之间;二年级女生平均身高在 156 cm 到 163 cm 之间,平均体重在 50 kg 到 59 kg 之间;两个年级的少数民族男女大学生身高标准体重平均值都在正常范围内。调查还显示少数民族大学生 BMI 指数偏轻、超重和肥胖的比例较高,随机抽取的一年级 47 名男生所占比例为 27.66%,二年级 76 名男生所占比例 30.26%;一年级 354 名女生所占比例为 12.43%,二年级 257 名女生所占比例为 15.96%,男生偏轻、超重和肥胖的比例明显比女生要高,二年级比一年级学生所占比例更大,这表明少数民族大学生随着年龄的增长超重肥胖学生及营养不良学生在增多,标准体重人数呈下降态势。

2.2 身体机能水平

肺活量体重指数是评价人体呼吸系统机能的一个重要指标,它反映了肺的容积和扩张能力,能比较客观地评价人的肺功能优劣,也能有效地反映人体生长发育水平。肺活量测试结果显示,一年级男生的肺活量平均指数为  $3\,457.3 \pm 759.81$ ,肺活量体重平均指数为 57.33;二年级男生的肺活量平均指数为  $3\,599.51 \pm 771.35$ ,肺活量体重平均指数为 57.54。一年级女生的肺活量平均指数为  $2\,234.91 \pm 554.85$ ,肺活量体重平均指数为 44.13;二年级女生的肺活量平均指数为  $2\,315.72 \pm 494.5$ ,肺活量体重平均指数为 45.67。少数民族大学生肺活量体重平均水平都在及格水平范围内;学生肺活量平均指数随年龄的增加而有所提高,男生最低增长了 130.67 ml,女生最低增长了 141.16 ml;二年级学生肺活量体重指数比一年级学生有所提高,女生增长幅度比男生要大,男生由于二年级学生体重偏轻、超重和肥胖的比例增加,减缓了肺活量体重指数的增长曲线。

2.3 身体素质水平

身体素质是指机体在活动时表现出来的各种基本运动能力,包括耐力、力量、柔韧、速度和灵敏等。立定跳远是反映人体下肢肌肉力量及爆发力的测试指标,坐位体前屈是反映人体柔韧性的测试指标,反映人体速度素质的主要指标 50 m 跑和反映人体耐力素质的主要指标 1 000 m 和 800 m 跑可综合反映人体神经过程的灵活性、身体的协调性、关节和肌肉的柔韧性以及肌肉的力量与耐力<sup>[2]</sup>。从测试结果可知少数民族大学生的整体素质水平较低。立定跳远项目一年级男生不及格率、及格率、良好率和优秀率分别为 48.94%、46.8%、4.26% 和 0%,二年级男生不及格率、及格率、良好率和优秀率分别为 38.16%、52.63%、9.21% 和 0%,一年级女生不及格率、及格率、良好率和优秀率分别为 15.25%、76.55%、5.65% 和 2.54%,二年级女生不及格率、及格率、良好率和优秀率分别为 9.73%、77.82%、9.73% 和 2.72%,女生成绩优于男生,二年级好于一年级,男、女生优良率二年级比一年级有所提高,男生提高了 4.95 个百分点,女生提高了 4.26 个百分点,不及格率均明显下降,但整体水平较差。学生坐位体前屈项目成绩整体水平较好,一年级男女生及格率分别为 97.87% 和 97.18%,二年级分别为 100% 和 99.22%;女生优良率一、二年级分别为 27.68% 和 43.58%,男生优良率一、二年级分别为 19.15% 和 34.21%,女生优良率比男生要高,二年级比一年级优良率和及格率都明显增加。50 m 项目一年级男生优良率为 29.79%,二年级男生优良率为 30.26%;一年级女生优良率为 20.06%,二年级女生优良率为 48.24%;二年级成绩好于一年级成绩,不及格率随年龄的增加明显下降,男生由 19.15% 下降到 7.89%,女生由 20.06% 下降到 14.01%。男生 1 000 m 和女生 800 m 跑测试项目整体成绩一年级好于二年级,男生优良率随年龄的增加稍有提高,一年级学生的优良率分别为 4.26% 和 5.08%;二年级学生的优良率分别为 6.58% 和 4.67%;不及格率均明显上升,男生 1 000 m 跑由 36.17% 上升到 51.32%,女生 800 m 跑由 26.84% 上升到 33.85%。

同时,调查发现不同专业学生的身体素质发展水平不同。立定跳远项目整体成绩师范和文科专业学生好于艺术和工科专业学生,及格率分别为 84.8% 和 78.41%、64.7% 和 63.64%;50 米项目成绩工科专业学生最好,优良率为 45.45%、及格率为 90.9%,高于师范专业学生的 32.81% 和 83.59%、文科专业学生的 29.55% 和 73.86%、艺术专业学生的 26.47 和 70.59%;男生 1 000 m 跑和女生 800 m 跑项

目各个专业学生优良率所占比率较低,师范专业仅占 1.82% 和 4.58%,艺术专业仅占 20% 和 4.17%,工科专业仅占 5% 和 0%,文科专业仅占 7.89% 和 10%,大部分处于及格及以下水平;坐位体前屈项目成绩整体水平都较高,优良率所占比率较大,各专业不及格率较低,分别为 1.73%、2.94%、3.03% 和 1.14%。

### 3 结论与建议

总体来看,少数民族大学生的体质健康水平很不乐观,各项测试指标的不及格比例较大,综合达标率较低。身体形态发育水平一年级学生高于二年级学生,女生高于男生;身体机能水平都刚好达到及格水平,肺活量体重指数二年级比一年级稍有增长,女生增长幅度比男生要大;身体素质水平二年级比一年级学生稍好,女生总体水平高于男生,学生身体素质发展不平衡,除速度和柔韧素质有少部分学生达到优良水平外,灵敏、力量以及耐力素质普遍在及格及以下水平;不同专业学生的身体素质水平存在一定差异,整体处于较低水平。

当今社会影响人体体质健康水平的因素趋于多元化、复杂化,对体质健康的衡量不能仅限于某一因素或某几个因素<sup>[3]</sup>,建议民族院校应不断完善学生体质评价管理工作;加强校园体育文化建设,促进各民族文化的融合交流;加强早操等课外体育锻炼的组织和引导,营造良好的体育锻炼氛围;根据不同专业岗位的培养目标及发展要求制定相应的体育课程标准及教学模块;开设民族传统体育选项课;发挥网络科技优势,建立体质健康网页,为学生提供学习交流服务平台;同时,还要优化调整体育教师专业结构,不断完善学校体育设施,使学校开设的体育活动项目更加丰富多彩。

#### 参考文献:

- [1] 教育部. 国家学生体质健康标准(2014年修订)[Z]. 教体艺[2014]5号文件,2014.
- [2] 徐京朝. 2009-2013年大学生体质状况动态分析——基于某高职院校体质测试[J]. 辽宁体育科技,2014(6): 55-58.
- [3] 鞠国梁,毛俐亚. 成都市高校大学生体质健康状况分析[J]. 四川体育科学,2015(1):50-54.

(责任校对 龙四清)