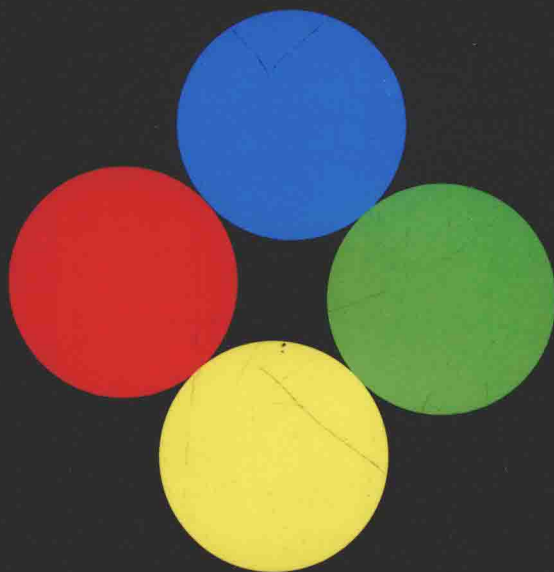


新疆师范大学自治区普通高校人文社会科学重点研究基地新疆民族体育文化研究中心资助
新疆维吾尔自治区普通高校人文社会科学重点研究基地——新疆民族体育文化研究中心
重大项目“多民族体质比较研究”(XJEDU040612A02)研究成果

新疆多民族学生体质及生活方式现状与对策研究

杨俊敏 著



北京体育大学出版社

新疆师范大学自治区普通高校人文社会科学重点研究基地新疆民族体育文化研究中心资助

新疆维吾尔自治区普通高校人文社会科学重点研究基地——新疆民族体育文化研究中心重大项目“多民族体质比较研究”(XJEDU040612A02)研究成果

新疆多民族学生体质及 生活方式现状与对策研究

杨俊敏 著

北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华 郭英俊
责任编辑 李志诚
审稿编辑 梁 林
责任校对 张 洋 孙志宏
版式设计 曹 诤 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

新疆多民族学生体质及生活方式现状与对策研究/杨俊敏
著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 5
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1952 - 3

I. ①新… II. ①杨… III. ①中学生 - 体质 - 调查研究
- 新疆 ②中学生 - 生活方式 - 调查研究 - 新疆
IV. ①R194. 3 ②G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 121595 号

新疆多民族学生体质及生活方式现状与对策研究 杨俊敏 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 228 × 170 毫米
印 张 21.5
字 数 359 千字

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 60.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

中国是一个多民族的国家，55个少数民族是我们社会主义大家庭中的重要成员。由教育部牵头组织的《中国学生体质与健康调研》从1985年至今，始终把人口聚居的二十几个少数民族作为调查对象，进行了长达30年的追踪研究。

众所周知，青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。体育锻炼和体育运动是培养青少年集体主义和爱国主义、坚强意志和良好品德的重要手段和途径，也是促进人全面发展的重要环节。进入新世纪以来，全球范围内的综合国力竞争日趋激烈，每个国家都把全面提高国民素质作为发展经济、提高劳动生产力和加强国防建设的国家战略，体育工作受到各国政府的广泛重视。为此，2007年5月，中共中央和国务院专门下发了7号文件，要求进一步加强学校体育工作，不断增强青少年体质，提高他（她）们的健康水平。

本书作为新疆维吾尔自治区普通高校人文社会科学重点研究基地——新疆民族体育文化研究中心的重大项目“多民族体质比较研究”的研究成果之一，以新疆独特的多元文化底蕴为研究背景，以满足新疆社

会发展的实际需要为目标，通过对新疆维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族和汉族学生的体质和生活方式的调查研究，全面了解其身体健康状况、生活方式，并在此基础上提出改善学生体质与健康状况的生活方式理论模式以及增强少数民族学生体质的对策，为本地区多民族学生的体质与健康促进工作提供了科学决策的依据。在对策中，作者从全面贯彻党的教育方针出发，重点加强学校体育课程与课外体育锻炼的相互衔接，着力增进学校、家庭和社会在促进青少年健康成长方面的密切配合，具有非常重要的指导性、针对性和可操作性。

本书作者杨俊敏博士作为新疆学生体质监测中心的主任，甘于清苦的寂寞，长期致力于新疆少数民族学生体质与健康研究工作，默默地耕耘，取得了丰硕的研究成果。在当今的大数据时代，通过调查研究所获取的大量数据信息，无疑将为新疆地区少数民族的优生、优育与优教提供科学决策的依据。长期的追踪观察了解和掌握了少数民族学生生长发育的规律，无疑是一件功在当代、利在千秋的善举。

我之所以为这项研究工作点赞，是因为在我的判断标准中，它的意义远比得奥运金牌重要得多，因为它关系到国家和民族的盛衰。也希望杨俊敏博士在这一研究领域坚定地走下去。

邢文华

2015年1月20日



Contents

目录

第一章	2010 年全国学生体质健康调研.....	(1)
第一节	2010 年全国学生体质健康调研实施方案 ...	(1)
第二节	2010 年中国学生体质健康调研实施细则	(19)
第三节	2010 年新疆学生体质健康调研	(66)
第二章	体质概述	(84)
第一节	体质与健康概念界定	(84)
第二节	体质研究综述	(90)
第三节	全国青少年学生体质概况	(104)
第四节	新疆青少年学生体质概况	(111)
第三章	生活方式概述	(116)
第四章	新疆四民族青少年体质现状	(129)
第一节	新疆汉族青少年体质现状	(129)
第二节	新疆维吾尔族青少年体质现状	(163)
第三节	新疆哈萨克族青少年体质现状	(196)
第四节	新疆柯尔克孜族青少年体质现状	(211)
第五节	新疆维吾尔族、汉族青少年体质健康 10 年 灰色预测	(228)
第五章	新疆四民族学生生活方式现状	(276)
第一节	新疆四民族学生生活方式总体现状	(278)

第二节	新疆汉族学生生活方式现状分析	(281)
第三节	新疆维吾尔族学生生活方式现状分析 ...	(285)
第四节	新疆哈萨克族学生生活方式现状分析 ...	(289)
第五节	新疆柯尔克孜族学生生活方式现状分析	(292)
第六节	新疆多民族青少年学生生活方式与全国同类 指标比较	(295)
第六章	改善新疆多民族学生体质的生活方式 理论模式与对策	(298)
第一节	新疆多民族学生生活方式和体质的关系	(298)
第二节	改善新疆多民族学生体质的生活方式理论模式	(306)
第三节	改善新疆多民族学生体质的对策与建议	(314)
附 录	生活方式问卷	(329)
参考文献		(333)

第一章

2010 年全国学生体质健康调研

第一节 2010 年全国学生体质健康调研实施方案

教育部 国家体育总局 卫生部 国家民委 科技部 财政部
关于印发《2010 年全国学生体质健康调研实施方案》的通知
教体艺〔2009〕12 号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委）、体育局、卫生厅（局）、民（宗）委、科技厅（局）、财政厅（局）：

2010 年将开展第六次全国学生体质健康调研工作，本次调研也是《全民健身条例》发布及《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》印发以来的第一次全国大规模的学生体质健康调研，为确保 2010 年全国学生体质健康调研工作的实施，现将《2010 年全国学生体质健康调研实施方案》印发给你们，请尽快予以部署和安排。

附件：1. 2010 年全国学生体质健康调研实施方案

2. 2010 年全国学生体质健康调研学生调查问卷
3. 2010 年全国学生体质健康调研学校调查问卷
4. 2010 年开展少数民族学生调研的省（自治区）名单

教育部 国家体育总局 卫生部 国家民委 科技部 财政部

二〇〇九年十月三十日

附件 1

2010 年全国学生体质健康调研实施方案

根据《中华人民共和国体育法》《全民健身条例》《国民体质监测工作规定》，国家从 2000 年开始建立国民体质监测系统，每 5 年对 3 ~ 69 岁的中国公民进行一次体质监测，2010 年将实施第三次国民体质监测工作。青少年学生的体质健康调研工作是国民体质监测的重要组成部分，也是贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的具体要求。为做好此项工作，特制订本实施方案。

一、目的

（一）掌握我国学生体质与健康现状和发展变化趋势，为制定学校体育卫生工作发展规划、科学开展学校体育卫生工作提供科学依据。

（二）贯彻落实《全民健身计划纲要》《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，推进以学校体育为重点的青少年体育运动发展，促进青少年体质健康水平提高。

二、调查对象

为客观反映我国学生体质与健康现状和发展变化规律,本次调查在 31 个省、自治区、直辖市的普通高校和中、小学进行。调查对象为汉族 7~22 岁学生,少数民族 7~18 岁学生。汉族学生体质与健康调研在 2005 年各省、自治区、直辖市确定的好、中、差三片进行。在部分省、自治区(见附件 4)对蒙古族、回族、藏族、维吾尔族、壮族、朝鲜族、苗族、彝族、布依族、侗族、瑶族、白族、土家族、哈尼族、哈萨克族、傣族、黎族、傈僳族、佤族、东乡族、纳西族、柯尔克孜族、土族、羌族、撒拉族的学生进行调查。其他少数民族的学生是否进行调查,由各省、自治区自行决定。少数民族 19~22 岁的学生是否被列为调查对象由各省、自治区、直辖市根据具体情况自行确定。

三、调研点校的确定与样本的构成

（一）调研点校的确定

汉族及少数民族高校和中、小学调研原则上延用 2005 年调研点校，有调整时必须原调研点校附近选择同类学校，并报全国学生体质与健康调研办公室备案。

（二）抽样方法

本次调查沿用分层随机整群抽样的调查方法,即首先确定调研点校,再以年级分层,以教学班为单位随机整群抽样构成调研样本。

随机整群抽样时，所抽取的班级数以能满足最低调研样本数为限。

（三）样本构成、分组与样本含量

调研样本分为检测样本和问卷调查样本。

1. 检测样本

(1) 样本构成

检测样本由体检样本和体测样本组成。

体检样本：由随机整群抽取的教学班全体学生构成。

体测样本：由体检样本中筛选的正常学生构成（是指能从事各项体育锻炼活动、发育健全、身体健康的学生。凡心、肝、脾、肾等主要脏器有病者，身体残缺、畸形者，急性病患者或一月内患过高烧、腹泻等急性病、体力尚未恢复者及正处于月经期间的女生均不得参加素质项目的测试）。

(2) 样本分组

汉族学生：7~22岁汉族学生按城、乡、男、女分为四类，每岁一组，共64个年龄组。

少数民族学生：7~18岁的蒙古族、回族、维吾尔族、壮族、朝鲜族学生按城、乡、男、女分为四类，每岁一组，共48个年龄组。其他少数民族7~18岁学生按男、女分为两类，每岁一组，共24个年龄组。开展19~22岁少数民族学生调研的，样本按男、女分为两类，每岁一组，共8个年龄组。

(3) 样本含量

汉族学生：7~18岁学生每片每类每个年龄组样本含量为50人；19~22岁学生每片每类每个年龄组样本含量为100人。

少数民族学生：7~18岁学生每类每个年龄组样本含量为100人。开展19~22岁少数民族学生调研的，每类每个年龄组样本含量为100人。

鉴于各地小学生入学年龄不一，6岁年龄组学生样本数量不作具体规定。

2. 问卷调查样本

(1) 样本构成

问卷调查分为教师问卷调查和学生问卷调查。

(2) 样本含量

教师问卷调查样本：调研点校一名体育教研室负责人。

学生问卷调查样本：体检样本中的小学四至六年级、初中、高中和高校的男

女学生。

四、调研项目

调研项目包括检测项目和问卷调查。

检测项目分必测项目和选测项目（见附表1）。必测项目为各省、自治区、直辖市按规定要求必须完成的项目；选测项目为各省、自治区、直辖市根据当地实际情况自行选择的项目，不做统一要求。

问卷调查项目见《2010 年全国学生体质健康调研学生调查问卷》（见附件2）。

五、调研管理

（一）组织领导

由教育部牵头，会同国家体育总局、卫生部、国家民委、科技部、财政部共同组成“全国学生体质健康调研协调小组”及其办事机构“协调小组办公室”，负责领导、协调全国学生体质健康调研工作。聘请有关专家组成“全国学生体质与健康调研组”，负责全国学生体质与健康调研的具体业务工作，并对各省、自治区、直辖市调研工作进行业务指导。

各省、自治区、直辖市参照以上办法建立相应组织机构，并负责组建检测队，开展本地区调研工作。

调研点校由主管校长及有关部门人员组成学生体质与健康调研工作组，配合检测队完成本校的调研任务。

（二）组织实施

调研工作应与学生体质健康标准测试、体育考试、学生体检等工作有机结合起来，做到安排有序。本次调研素质项目测试结果可作为本学期学生体质健康标准测试成绩及学生体育考试成绩，各调研点学校及县（区）教育主管部门要制定相应的实施办法使之落到实处。

（三）检测队组建

检测队应尽可能依托现有的学校体育卫生专业机构，在历次全国学生体质与健康调研检测队伍的基础上组建，检测人员必须是体育卫生专业技术人员，新充实的人员必须接受岗前培训，熟练掌握检测方法，考核合格后方可上岗。

（四）主要工作安排

各省、自治区、直辖市应从即日起开始各项调研准备工作。

2010年5月底前，各省、自治区、直辖市制定本地区的学生体质健康调研工作方案，并报全国学生体质与健康调研协调小组办公室备案。

2010年6月底前，召开全国学生体质健康调研工作会议，对调研工作进行部署；举办全国学生体质健康调研人员培训班，对各省、自治区、直辖市有关人员进行体质健康现场检测及数据录入的培训。

2010年8月底前，各省、自治区、直辖市对检测队伍进行强化培训。

2010年9—11月底，各省、自治区、直辖市进行现场检测工作。《全国学生体质健康调研检测卡片》（见附表2）由各地按统一式样自行印制，学生调查问卷印在检测卡片的反面或与检测卡片装订在一起。

2010年12月20日前，各省、自治区、直辖市按照“全国学生体质健康调研组”提供的统一软件完成数据录入，并将数据录入软盘或通过电子邮件上报“全国学生体质健康调研协调小组办公室”，由其进行统一检查验收。

六、经 费

全国学生体质健康调研经费由中央财政和留归国家体育总局使用的彩票公益金共同解决，各省、自治区、直辖市学生体质健康调研经费由地方财政和留归地方体育部门使用的彩票公益金共同解决。

七、检测器材与数据录入

(一) 按照 2005 年全国学生体质健康调研统一规定的要求选择和使用检测器材, 凡符合 2005 年全国学生体质健康调研器材规定要求的检测器材在校正后可继续使用, 不足部分可根据调研器材的规定要求和此次调研的需要适当补充。

(二) 为保证检测质量, 本次调研数据统一采用手工录入, 不得使用 IC 卡记录 and 录入数据。

2010 年开展少数民族学生调研的省 (自治区) 名单

1. 吉林省: 朝鲜族
2. 内蒙古自治区: 蒙古族
3. 海南省: 黎族
4. 湖南省: 土家族
5. 广西壮族自治区: 壮族、瑶族
6. 四川省: 彝族、羌族
7. 贵州省: 苗族、布依族、侗族
8. 云南省: 白族、哈尼族、傣族、傈僳族、佤族、纳西族
9. 宁夏回族自治区: 回族
10. 甘肃省: 东乡族
11. 新疆维吾尔自治区: 维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族
12. 青海省: 土族、撒拉族
13. 西藏自治区: 藏族

附表: 1. 全国学生体质健康调研项目表

2. 全国学生体质健康调研检测卡片 (一) (二)

附表 1

全国学生体质健康调研项目表

检测项目		小学 (6~12 岁)	中学 (13~18 岁)	大学 (19~22 岁)
必测项目	身 高	△	△	△
	坐 高	△	△	△
	体 重	△	△	△
	胸 围	△	△	△
	上臂部皮褶厚度	△	△	△
	肩胛部皮褶厚度	△	△	△
	腹部皮褶厚度	△	△	△
	脉 搏	△	△	△
	血 压	△	△	△
	肺活量	△	△	△
	50 米跑	△	△	△
	立定跳远	△	△	△
	斜身引体 (男)	△		
	引体向上 (男)		△	△
	1 分钟仰卧起坐 (女)	△	△	△
	握 力	△	△	△
	50 米 × 8 往返跑	△		
	800 米		△	△
	1000 米		△	△
	坐位体前屈	△	△	△
	内科检查	△	△	△

续表

检测项目	小学 (6~12 岁)	中学 (13~18 岁)	大学 (19~22 岁)
视 力	△	△	△
龋 齿	7、9、12、14、17 岁检查该项		
血红蛋白	7、9、12、14、17 岁检查该项		
粪蛔虫卵	7、9 岁乡村学生检查该项		
月经初潮	女生		
首次遗精	男生		
问卷调查	小学四至六年级、初中、高中、大学的学生		
选测 腰围、臀围			

注：1. 填△的表示有此检测项目；

2. 注明年龄组（段）者只有该年龄组（段）有此检测项目。

附表 2

全国学生体质健康调研检测卡片（一）

校名_____ 班级_____	是否能参加素质项目测试 是 否	
姓名_____	月经初潮、首次遗精	☐
	已 = 1 未 = 0	
省名_____□□	身高（厘米）	□□□.□
省代码见表 1-1		
片名_____ □	坐高（厘米）	□□□.□
省会 = 1 其他 = 2 差片 = 3 高校 = 4	体重（公斤）	□□□.□
点校代码 □□	胸围（厘米）	□□□.□
检测序号 □□□□	上臂部皮褶厚度（厘米）	□□□

