

新疆维吾尔自治区教育科学“十一五”规划重点课题(070504)

中央与地方共建高校特色优势科学实验室、新疆师范大学重点实验室

——新疆多民族体质健康与评价实验室资助项目

新疆锡伯、蒙古、塔吉克三民族 7~18岁学生体质状况分析

杨俊敏 主编



新疆人民出版社



杨俊敏,男,汉族,1974年1月出生,博士,教授,硕士研究生导师。1994年7月毕业于新疆师范大学体育系并留校任教;2007年在华东师范大学攻读运动人体科学专业的博士,并取得了教育学博士学位。现担任新疆师范大学体育学院运动人体科学教研室主任、运动人体科学硕士点负责人、新疆多民族体质健康与评价实验室主任、新疆学生体质健康监测中心主任;新疆乌鲁木齐市沙依巴克区第15届人大代表,新疆体育科学学会运动训练学分会副秘书长。

任职以来共主持和参加国家级、省部级、校级课题等12项,先后在国内核心期刊发表论文24篇。参与《大学体育》、《新疆维、哈、蒙、柯、锡、塔、回七民族成人体质与健康调研》、《新疆维、哈、蒙、柯、锡、塔、回七民族3~6岁幼儿体质与健康调研》、《新疆高校<国家学生体质健康标准>实施情况调查研究》等图书编著工作。

主要研究领域:新疆多民族体质健康与评价、体育锻炼与身心健康。

《新疆锡伯、蒙古、塔吉克三民族
7~18 岁学生体质状况分析》编委会

主 编 杨俊敏

副主编 翟 伟

编 写 宁新辉 艾尔肯·瓦依提 李卫民

鲍晓玲 刘 彦 马亚南 张 敏

郭振东 汲翠玲 魏海滨

新疆维吾尔自治区教育科学“十一五”规划重点课题(070504)

中央与地方共建高校特色优势科学实验室、新疆师范大学重点实验室

——新疆多民族体质健康与评价实验室资助项目

新疆锡伯、蒙古、塔吉克三民族 7~18岁学生体质状况分析

杨俊敏 主编



新疆维吾尔自治区图书馆 XT0-1064409

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新疆锡伯、蒙古、塔吉克三民族 7~18 岁学生体质状况
分析/杨俊敏主编. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,2011.9
ISBN 978-7-228-14373-3

I. ①新… II. ①杨… III. ①锡伯族—中小學生—体质
—分析—新疆 ②蒙古族—中小學生—体质—分析—新疆
③塔吉克族—中小學生—体质—分析—新疆 IV. ①R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 185837 号

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
制 作 乌鲁木齐捷迅彩艺有限责任公司
印 刷 新疆地矿彩印厂
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 11
字 数 100 千字
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-500 册
定 价 28.00 元

序

一个国家国民体质的状况和健康水平是其综合国力的重要组成部分,也是社会文明和进步的重要标志。当今世界,以经济和科技为基础的综合国力竞争归根结底是整个民族素质的竞争。联合国教科文组织曾指出“21 世纪最成功的劳动者将是全面发展的人”。为培养全面发展的人,世界各国的教育改革都在向努力提高人才素质的目标趋近,而健康的体质则是人才诸素质中最重要方面,是人生存、生活、学习创造的基础,是其他素质依托和发展的基础。儿童青少年是家庭、国家和民族的未来,其身体健康问题备受社会关注。《中华人民共和国宪法》规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”要求各级政府、学校、家庭高度重视其体质与健康状况。中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确提出:“健康体魄是儿童青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”中小学生正处于生长发育期,其健康状况对其一生的生活质量有着深远的影响,所以儿童青少年的体质与健康状况的强或弱是关系到国家发展、民族富强的重大问题。

近年来新疆维吾尔自治区党委和人民政府十分关心少数民族青少年的体质健康,尤其是偏远地区少数民族青少年的体质状况。多年来也一直组织大规模的体质监测工作。虽然新疆少数民族体质研究已取得了一些成果,对体质健康的调查也达到了一定的深度和广度,但是对于新疆锡伯族、蒙古族、塔吉克族的体质研究还不够全面,前研究成果涉及了这三个民族的成年人体质

和 3~6 岁幼儿体质调查,而 7~18 岁青少年的体质研究还是比较薄弱。本书的研究刚好弥补了新疆 7~18 岁少数民族青少年体质研究的缺陷。

《新疆锡伯、蒙古、塔吉克三民族 7~18 岁学生体质状况分析》一书运用民族学、体育学、历史学等方面的相关知识,采用文献综述法、问卷调查法、访谈法等诸多方法对新疆 7~18 岁学生体质状况进行了全面系统的研究分析。本书分为三个部分,分别具体分析了锡伯族、蒙古族、塔吉克族青少年学生的身体形态、机能、素质中的 12 项指标,并揭示新疆 7~18 岁锡伯族、蒙古族、塔吉克族学生的身体机能的变化规律、发展趋势及其影响学生体质健康的因素等。本书的出版将对新疆少数民族青少年体质健康的发展起到一定的促进作用,也为管理部门提供了一些科学的对策和方法,为研究新疆少数民族青少年身体机能变化规律和制定各项体质评定标准提供科学数据。

体育工作者要更加扎实全面地促进新疆少数民族青少年体质的研究和发展,与地区经济社会建设、与民族地区教育事业协调发展,促进民族团结、实现共同进步,更加自觉、更加主动地为推动新疆少数民族文化大发展、大繁荣作贡献。为新疆各族人民同呼吸、共命运、心连心,为建设幸福、和谐的美好家园而共同努力。

武杰

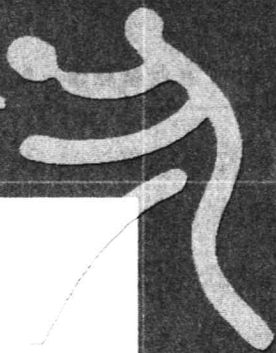
目 录

第一章 新疆锡伯族 7~18 岁学生体质状况分析	1
第一节 锡伯族概述	3
一、历史沿革	3
二、生活习俗	4
三、语言、文字	5
四、民族节日	5
五、艺术文化	6
第二节 体质状况分析	8
一、测试对象	8
二、测试结果与分析	8
三、影响新疆锡伯族 7~18 岁学生体质健康的因素分析	29
四、体育锻炼对新疆 7~18 岁锡伯族学生体质的影响	32
第三节 结论与建议	35
一、结论	35
二、建议	36
 第二章 新疆蒙古族 7~18 岁学生体质状况分析	37
第一节 蒙古族概述	39
一、历史沿革	39

二、经济状况	40
三、人口分布	40
四、饮食习俗	41
五、民族盛会那达慕	42
第二节 体质状况分析	43
一、测试对象	43
二、测试结果与分析	43
三、影响新疆蒙古族 7~18 岁学生体质健康的因素分析	63
第三节 结论与建议	72
一、结论	72
二、建议	73
第三章 新疆塔吉克族 7~18 岁学生体质状况分析	75
第一节 塔吉克族概述	77
一、历史沿革	77
二、人口分布	78
三、经济状况	78
四、风俗礼仪	78
五、民族饮食	79
六、娱乐	79
第二节 体质状况分析	81
一、测试对象	81
二、测试结果与分析	81
三、影响新疆塔吉克族 7~18 岁学生体质健康的因素分析	100
第三节 结论与建议	103
一、结论	103
二、建议	103

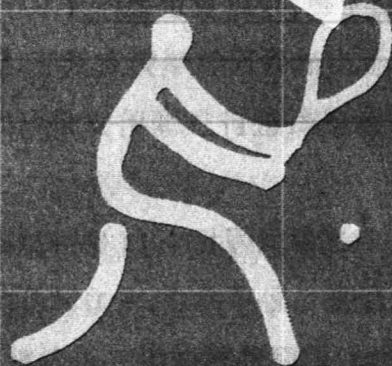
附 录 监测工作的组织实施	105
关于开展 2008 年学生体质健康监测网络监测工作的通知	107
全国学生体质健康监测网络工作实施方案	118
全国学生体质健康监测网络工作检测细则	122
全国学生体质健康监测网络工作检查验收细则	151
全国学生体质健康监测网络工作数据统计规范	157

参考文献	164
------------	-----



第一章

新疆锡伯族 7~18 岁学生 体质状况分析



第一节 锡伯族概述

一、历史沿革

在古籍文献中,锡伯族分别称为须卜、犀比、悉比、失比、师比、鲜卑、西卑、室韦、斜婆、西伯、史伯、洗伯、失必尔、西北、席百、席北、锡北、席伯、锡窝等,明末清初统一为“锡伯”。据锡伯族民间传说,锡伯族先民——鲜卑,古时南迁时,在鲜卑山(今大兴安岭)中迷失了方向,被困在山里。后来,有一种神兽在前面引路才得以出山,并来到南方大泽(呼伦贝尔草原)。这种兽状如虎而五爪,文如狸而色青,大如狗而迅走。锡伯族保留有供奉“鲜卑兽”(瑞兽)的习俗,人们将绘制的兽形图案挂在住室西或北墙上,久而久之就成为锡伯族标志性图案。乾隆二十九年(1764),清政府为了加强新疆伊犁地区的防务,从盛京(今沈阳)抽调锡伯官兵连同家属四千余名迁移到新疆伊犁一带组编成“锡伯营”,移居新疆的锡伯族在总管图伯特的领导下,于嘉庆七年(1802 年)修成长达 80 多千米长的察布查尔渠,垦荒造田,驻守边防。西迁后的锡伯族对保卫祖国边疆、开发建设伊犁河谷作出了重要的贡献。19 世纪以来,在抗击张格尔入侵和沙俄对伊犁进行殖民统治的斗争中,锡伯族人民作出了自己的贡献。

锡伯族是新疆 13 个世居民族之一,主要分布在新疆伊犁地区的察布查尔锡伯族自治县和辽宁、吉林等省。锡伯族属阿尔泰语系满一通古斯语族满语支,跟满语很接近。锡伯族兼用汉、维吾尔、哈萨克语。锡伯文是民国 36 年(1947 年)在满文基础上改变而成的,一直沿用至今。锡伯族世居呼伦贝尔大

草原和嫩江流域。锡伯族与古代鲜卑有渊源关系。18 世纪中叶西迁至新疆察布查尔等地,现多数居住在新疆察布查尔锡伯自治县和霍城、巩留等县,在东北的沈阳、开原、义县、北镇、新民、凤城、扶余、内蒙古东部以及黑龙江省的嫩江流域有散居。

锡伯族人喜爱骑马射箭,因而,锡伯族享有“射箭民族”的美誉。他们能歌善舞,“东布尔”是锡伯族特有的弹拨乐器。在祖国的西北、东北、内蒙古部分地区可以看到一些能骑善射的人们,他们时而跃马扬鞭进行跑马竞赛,时而开弓搭箭开展射箭比赛,时而三五成群较量一番摔跤,时而兴致勃勃练习几回举重……他们就是锡伯族。

新疆锡伯族有 4.04 万人(2004 年),占新疆总人数的 0.21%,主要分布在察布查尔锡伯自治县以及乌鲁木齐、伊宁、塔城、霍城、巩留、尼勒克、新源等市(县)。

二、生活习俗

锡伯族比较重视的礼节有满月礼、周岁礼、婚礼和葬礼,这其中又以婚礼和葬礼最具民族特色。锡伯族的传统婚礼非常热闹,他们的婚礼一般要举行三天。第一天称送“喜车”,第二天主要在女方家举行嫁女“萨林”(宴席),第三天是新郎家的大宴(安巴萨林)。锡伯族的葬礼比较繁杂,从为死者洗理到出殡要举行一系列的仪式,主要有死尸的洗理、设灵堂停尸、报丧、吊唁仪式、出殡。

锡伯族十分注重礼仪,但也有一些禁忌。比如睡觉时脱下的裤、鞋、袜等不能放在高处;不能在炕上横卧;不能从衣帽、被子、枕头上跨过;吃饭时不能坐门槛或站立行走,严禁拍桌打碗;媳妇不能与公公同桌用餐,也不能同坐;递刀给别人要刀尖朝自己,刀把朝对方;忌食狗肉;族内同姓禁止通婚等。

新疆锡伯族主要从事农业生产,副业有养殖业、狩猎和捕鱼。察布查尔锡伯族每年春季到伊犁河去捕鱼。过去在开网前要举行祭网仪式,要杀猪,并将煮熟的猪头供在用柳枝搭起的祭架上,烧香磕头,祈求河神渔猎丰收,并将渔

网泡在猪血里,把捕获的第一条鱼供在祭架上,让鱼神享用。

三、语言、文字

锡伯语属于阿尔泰语系满一通古斯语族满语支。相传锡伯族曾有过自己的文字,但早已失传。锡伯族源自鲜卑,其先祖使用过鲜卑语,现代锡伯语中仍保留着不少鲜卑语词语,也有很多词语与女真词语相同。清代以来,锡伯族通晓满语文、汉语的人不断增多,后者在生活中使用的更加广泛,新疆的锡伯族兼通维吾尔语、哈萨克语。1947 年,锡伯族的知识分子改革了原来使用的满文,废去一些音节符号,增加了锡伯语的新字母,这种锡伯文曾翻译过许多汉文古典文学名著,并且沿用至今,作为自治机关行使职权的工具。

四、民族节日

锡伯族的传统节日有春节、清明节、端午节、抹黑节、杜因拜扎坤节(西迁节)等,其中最具民族特色的要算是抹黑节和西迁节。有的节日与汉、满族大略相同,如春节、清明节、端午节等。但是,过节的方式不大一样,如端午节,锡伯族有泼水、刁羊、赛马或郊游等活动。

春节:从阴历年三十开始,各家各户都要杀猪宰羊。妇女们忙于炸油饼,烤制具有民族特色的“发拉哈额分”,做“萨萨罕索吉”、“车勒”等菜肴。按照锡伯族习俗,年三十要烙好一个月吃的“发拉哈额分”、炖制一大罐“萨萨罕索吉”和“车勒”,因为整个正月是不允许动刀动灶的。吃年夜饭之前,家长要带领全家人祭祀祖先,敬土地神。第二天,各家各户争先恐后早起,到亲朋好友家拜年。

清明节:一般在农历三月过一次,但在新疆伊犁、塔城地区的锡伯族人每年要在农历三月和七月过两次清明节。过节时,人们分别用鱼和瓜果祭供,所以分别称为鱼清明和瓜清明。

抹黑节:过去锡伯族人民有在每年农历正月十六日相互抹黑的习俗,久而久之,这一天就成为锡伯族传统的“抹黑节”。这天天还没亮,一群群顽皮的

孩子和青年就走出家门,拿着沾满泥水和灶灰的抹布、毡头走街串巷,逢人就往脸上抹一点儿黑,一直到天亮才肯收场。被抹了黑的人不但不生气,还视此为大吉大利。原来,锡伯族人民认为如果在这一天被抹了黑,天火便不会烧身,庄稼就不得黑穗病。现在过抹黑节,其迷信色彩早已退去,只剩下娱乐的性质了。

杜因拜扎坤节:也称为“四一八”西迁节,这是锡伯族传统的盛大节日。这一天是当年被迫西迁新疆屯边的锡伯族人与留居在家乡的父老乡亲们话别的日子。二百多年过去了,每逢农历四月十八日,锡伯族人都要举办各种纪念活动,并把这一天定为自己的传统节日。节日这天,家家都要把屋打扫得干干净净,准备好丰盛的食品,穿上节日盛装,相聚在一起,弹起“东布尔”(锡伯族的一种乐器),吹起“墨克调”(锡伯族的一种曲调),跳起欢快的民族舞蹈“贝勒恩”,庆祝这一具有历史意义的节日。此外,还要进行摔跤、射箭、赛马等传统体育活动。

五、艺术文化

锡伯族的文学艺术丰富多彩。锡伯族文学的一个特点是在本民族文学的基础上大量吸收满、汉民族的文学精华;另一特点是口头传诵的民间文学占主要地位,作家文学也不同程度地接受了民间文学的滋养和哺育。锡伯族文学形式多种多样,民间文学形式有民间故事、民歌、宴歌、神话、寓言及念说;作家文学有诗歌、戏剧、小说等等。在群众中影响深远的叙事长诗有《离乡曲》、《喀什喀尔之歌》、《三国之歌》以及文字优美的散文性书信体裁的《辉番卡伦来信》等。民歌强烈地反映了人民对封建统治者的愤恨和反抗,歌颂了劳动人民纯真的爱情和建设自己幸福生活的理想。

锡伯族能歌善舞。音乐具有独特的明朗而庄重的风格。舞蹈时两肩的摆动较大,双手表现各种劳动动作,与踢踏动作相配合。乐器有“东布尔”、“苇笛”、“墨克纳”(口弦)等。东布尔是锡伯族特有的弹拨乐器。锡伯族日常生活用具、服饰以及建筑物上都有装饰艺术,表现了锡伯族人民的多才多艺和悠

久的文化艺术传统。锡伯族妇女擅长刺绣、挑花、贴花、针织。她们在服装、鞋袜以及枕头、手帕上绣有美丽鲜艳的花卉、飞禽走兽等。锡伯族工艺美术有自己的风格,式样独具特点。还有多种多样的群众性娱乐、体育活动,如赛马、摔跤、打秋千等。锡伯族男女老少都喜爱射箭。男孩一出生,家里人就在门口用红丝线绳挂一副小弓箭,长到五六岁时开始学习骑马、射箭,因而从小练出了一套能骑善射的本领。

