

「中央高校建设世界一流大学(学科)和特色发展引导专项资金」资助出版
「国家民委中青年英才培养计划」研究项目
2015年国家留学基金委青年骨干教师出国研修项目

新疆青少年身心发展研究

XINJIANG QINGSHAONIAN SHENXIN
FAZHAN YANJIU

董文梅 张涛 阿不拉·玉素甫◎等著



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

『中央高校建设世界一流大学学科和特色发展引导专项资金』资助出版
『国家民委中青年英才培养计划』研究项目
2015年国家留学基金委青年骨干教师出国研修项目

新疆青少年身心发展研究

XINJIANG QINGSHAONIAN SHENXIN
FAZHAN YANJIU

董文梅 张涛 阿不拉·玉素甫◎等著



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目(CIP)数据

新疆青少年身心发展研究/董文梅,张涛,阿不拉·玉素甫等著.
—北京:中央民族大学出版社,2017.7

ISBN 978-7-5660-1334-7

I. ①新… II. ①董… ②张… ③阿… III. ①青少年—
健康教育—研究—新疆 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 065194 号

新疆青少年身心发展研究

作 者 董文梅 张涛 阿不拉·玉素甫等

责任编辑 李苏幸

封面设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京盛华达印刷有限公司

开 本 787×1092(毫米) 1/16 彩插 12 页 印张:12.25

字 数 200 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-1334-7

定 价 58.00 元

版权所有 翻印必究



总 序

近年来中央民族大学体育学院的同行们积极致力于教学科研工作，撰写发表了大量相关的科研论文与论著，主持或参与了民族传统体育与体质等方向的课题研究，并取得了较为丰富的成果。

中央民族大学体育学院“985 工程”资助项目系列成果，总体以体育学与民族学为研究基本视角。发挥交叉学科科研方法的多缘优势，以提升相关问题研究的科学性与使用价值。

教材类书籍吸收国内外成熟的理论观点，结合中央民族大学多年来的体育教学实际，编写与我校体育教学培养方案与教学大纲相匹配的教材内容。在理论指导的基础上，提出切实可行的教学方案和评价体系，突出教材在教学过程中的规范与可操作性。

科研论著我们力求一改以往同类课题以宏观阐述为主的模式，深入到影响少数民族学生身心的具体环节，得出相关结论，最终依据论证结果设计出最佳解决方案。使民族体育研究具备严谨科学的理论依据，避免以往该类型课题论证与实践过程的粗放与随意。

教学科研成果大多运用了体育学中运动生理学和运动心理学等学科原理，通过测试、数据采集等方式，论证少数民族各群体的健康现状。将民族学人文研究模式与体育学生物性研究模式有机结合，拓宽了民族体育与民族体质研究的渠道。



在民族体育的田野挖掘调研阶段，以民族志“深描”理论为依据。在民族体育的质性研究中，将研究者的现场观察与体验真实地表达，同时把一切能够表达独特关系的情节和文化背景以及民族体育的形式与结构，深入而细致地描述出来。而民族传统体育健身功效价值的研究与应用，从感性认识逐步上升为理性的学理实证研究，为民族传统体育的应用实践提供理论依据。

常规体育项目的健身功效已经被证实，并为人们所接受。而民族体育的健身功效，现阶段多为感性介入层面，缺乏体育学学理的实证数理支撑。而少数民族体育作为他者被人们特别是被体育界所接受，需要在体育学与民族学等学科中形成共同的语言系统，从而在学科的概念上展开沟通，并按照通行的规范来展开对话。在此前提下，民族传统体育与体质的研究与应用，通过体育学科中的运动生理学和运动心理学等理论，展开实证研究产生比对数据，得出学界认可的论证结果，形成民族体育和少数民族体质健康研究的崭新模式。

希望今后体育学院的科研工作和做学问的态度，犹如鲁迅先生所说“有真义，去粉饰，少做作，勿卖弄”，质朴而深入。我们也在试图通过以“广开言路，平权交流”、“多元共生，包容互利”为主旨的读书交流和科研讲座等活动，搭建营造体育学院畅所欲言的科研氛围和政治环境。逐步引导我们的学生和老师以平民立场、专家深度、环球视野看待、讨论社会问题和学术问题，最终形成体育学院“提升人文素养，弘扬体育精神”的独特的人文气象。

中央民族大学体育学院院长
2013年9月27日

张传



前 言

增强青少年体质、促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事。进一步加强青少年体育，增强青少年体质健康，既是一项长远的战略目标，又是一项紧迫的现实任务。近年监测显示，我国青少年体质健康状况连年下滑，引起了全社会的高度关注。2010年3月30日，《中国青年报》刊发的一篇报道《国民体质监测显示我国青少年体能连续10年整体下降》引起了广泛的社会关注，2005年与1995年相比，中国学生的柔韧性、爆发力、肌力、耐力、肺活量均呈逐年下降趋势，其中体能素质中的速度素质、力量素质已经连续10年下降，耐力素质已经连续20年下降，有为数不少的学生甚至已经“跑不动了”。2005年学生肥胖率检出比2000年增长近50%。2012年至2013年笔者参加了国家体育总局组织的《国家体育锻炼标准修订》工作，在对北京、上海、广东、重庆等六个体育活动开展得较好的城市进行抽样测试的过程中，发现的突出问题是青少年身体素质下滑严重，很多男学生1个引体向上也做不了，女子800米成绩，男子1000米成绩较多年前下滑严重。研究制订标准的首席专家是笔者的博士后导师，北京体育大学原副校长，体质健康学科创始人邢文华教授，他经历了从20世纪50年代起至今《国家体育锻炼标准》《学生体质健康标准》的研制工作，按照现实测



到的数据，新标准中的及格、良好、优秀等指标成绩较1989年、2003年的各指标标准均有不同程度的下降。邢文华教授曾在国家体育总局及教育部体卫司相关会议上针对此问题大声疾呼——青少年体质健康关乎国家兴衰。笔者认为，青少年身体素质的下降不仅是学生未来生活中的隐患，从国家层面上讲，中国青少年身体素质普遍欠佳更是中国未来人力资源发展的隐患，这对于国家来说也许是沉重的打击和持久性的灾难。

新疆维吾尔自治区位于亚欧大陆中心，中国西北边陲，与蒙古国、俄罗斯等8个国家接壤。新疆是个多民族聚居的地区，全国56个民族有53个民族在新疆生活。新疆具有多民族、多文化、多宗教的地域特点。习近平总书记在考察新疆工作时指出，新疆社会稳定和长治久安关系全国改革发展稳定大局，关系祖国统一、民族团结、国家安全，关系中华民族伟大复兴。青少年是国家的未来，青少年的健康成长与新疆未来的稳定和发展息息相关。从新疆青少年身心发展视角进行长期研究，其意义在于有利于新疆地区的稳定和发展，有利于为相关管理部门制定政策提供依据，有利于了解新疆青少年身心发展的现状，掌握真实数据，解析青少年身体素质下降的原因，为切实提高新疆青少年身心素质打下基础。本课题组围绕新疆青少身心健康进行研究，分别于2014年12月、2015年10月到新疆乌鲁木齐市调研，以新疆师范大学举办的国培班为依托组织来自全疆各地的百余名教师进行座谈和深度访谈，深入乌鲁木齐市中学进行听课、录课、参与学生身体素质测试、发放心理问卷等研究工作。召开座谈会和深度访谈时恰逢新疆的第一场大雪，一线体育教师们不畏严寒积极参与填写问卷、座谈、访谈等工作。参加国培班的体育教师们工资低，但他们不收劳务费；他们的工作条件艰苦，但他们爱岗敬业，从他们身上体现出品德之高尚，师德之光辉



令人动容。课题组一行既有博士毕业的年轻教师，也有正在读书的本科、硕士学生们，他们深深地受到了座谈、访谈教师们精神的鞭策与鼓舞。课题组秉承一线体育教师们的谆谆嘱托，收集真实数据，如实写出访谈内容，持续研究新疆青少年身心发展问题。同时与新疆师大附中、乌鲁木齐市第七中学、新疆建设兵团第二中学等五所中学；哈密市第二小学，哈密市巴里坤县小学，哈密兵团农十三师红星二场学校等三所小学达成学生身心素质研究的合作协议。

本研究采用文献资料法、问卷调查法发放教师问卷和学生心理问卷，访谈法包括组织召开座谈会和一对一深度访谈，测试法测试指标依据 2014 年《国家学生体质健康标准》，数理统计法运用 Spss19.0 对所得数据进行平均数、标准差、ANOVA 分析和独立样本 T 检验分析等。本专著以六个调查报告的形式揭示新疆青少年身心发展的状况，分别为新疆青少年身心发展态势及多视角分析、新疆青少年体育行为与身心健康状况调查——基于体育教师的调查、聚焦新疆青少年身心发展之一线体育教师访谈实录、乌鲁木齐市中学生体育学习兴趣与心理健康的现状与关系研究、2014 年、2015 年乌鲁木齐市三所中学学生身体素质比较研究、2014 年、2015 年哈密市三所小学学生身体素质比较研究。本研究的科研团队成员为董文梅（中央民族大学教授，博士，研究方向为体育课程与教学、体质健康）、张涛（中央民族大学教授，体育学院院长，研究方向为体育教育训练学）、阿布拉·玉素甫（新疆师范大学教授，博士，研究方向为体育课程与教学）、马强（中央民族大学讲师，博士，研究方向为心理学）、陈庆果（四川师范大学副教授，博士，研究方向为体育统计与测量）、王辉（新疆师范大学讲师，硕士，研究方向为体育教育训练学）、万茹（河南大学副教授，博士，研究方向为体育课程与教学）、薛宇（西北大学副教授，博士，研究方向为民



族传统体育)。这些青年学者们参与了整个课题的研究并撰写了研究报告。课题组的成员还有亚森江·阿布都外力(新疆师范大学副教授, 硕士)、穆萨江(新疆师范大学讲师, 硕士)参与了座谈会的组织、数据收集和维吾尔语翻译的工作。漆芳(哈密市第二小学教师)、梁国(乌鲁木齐市第七中学教师)、肉孜·阿布拉提(博尔塔拉蒙古自治州精河县第二小学教师)参与身体素质测试、数据收集和心理问卷的发放工作。赵海健(硕士, 中央民族大学研究生)、黄晓玉(硕士, 中央民族大学研究生)、刘鑫磊(中央民族大学本科生)、王磊(中央民族大学研究生)、范美玲(中央民族大学本科生)参与了到新疆的调研工作、数据录入、摄影和摄像等工作。唐华峰、武雪瑞、王雪艳(三人均为中央民族大学研究生)参加了访谈录音的文字整理工作等。课题组立足于获取一线教学真实数据, 聆听体育教师们的心声, 为合作学校提供学生身心发展报告并提出体育教学质量改革的建议, 为相关部门进一步深入了解学生体质健康状况并及时制定相关政策提供依据。该项研究同时得到了调研对象和单位——新疆体育教师们和学校的大力支持和认可。

本课题尚属初步探索阶段, 仍有许多不足之处, 请广大读者批评、指正。

董文梅

2016年10月25日于盖恩斯维尔



目 录

研究报告一：新疆青少年身心发展态势及多视角分析

..... 王 辉 阿不拉·玉素甫	(2)
一、研究背景	(2)
二、新疆少数民族青少年身心发展现状	(4)
三、新疆少数民族青少年身心发展对比分析	(6)
四、影响新疆青少年身心发展的多视角分析	(11)
五、结 语	(18)

研究报告二：新疆青少年体育行为与身心健康状况调查

——基于体育教师的调查	万 茹 (22)
一、研究目的	(22)
二、研究对象与方法	(23)
三、研究结果与分析	(26)
四、研究结论	(36)

研究报告三：聚焦新疆青少年身心发展之一线体育教师访谈实录

..... 薛 宇 董文梅	(41)
一、导 言	(41)



二、访谈过程与内容	(43)
研究报告四：乌鲁木齐市中学生体育学习兴趣与	
心理健康的现状与关系研究	马 强 (74)
一、研究目的与意义	(74)
二、研究对象与方法	(75)
三、研究结果与分析	(77)
四、结果与讨论	(99)
五、结论与建议	(101)
研究报告五：新疆青少年身心发展之身体素质研究	
——乌鲁木齐市三所中学学生身体素质比较研究	
.....	董文梅 张 涛 (104)
一、研究目的与意义	(104)
二、研究对象与方法	(105)
三、研究结果与分析	(107)
四、结 论	(130)
研究报告六：新疆青少年身心发展之身体素质研究	
——哈密市三所小学学生身体素质比较研究	
.....	董文梅 陈庆果 赵海健 (134)
一、研究目的与意义	(134)
二、研究对象与方法	(135)
三、研究结果与分析	(136)
四、结 论	(154)



附件1 新疆青少年体育行为与身心健康状况	
调查问卷（体育教师）	(159)
附件2 座谈会的主要议题	(172)
附件3 教师深度访谈主要议题	(173)
附件4 调查问卷	(174)
后 记	(183)



阿不拉·玉素甫，新疆师范大学体育学院副院长，博士，
研究方向为体育课程与教学



王辉，新疆师范大学体育学院讲师、硕士，研究方向为
体育教育训练学



研究报告一：新疆青少年身心 发展态势及多视角分析

王 辉 阿不拉·玉素甫

(新疆师范大学, 乌鲁木齐, 830054)

本研究报告主要通过文献资料、实地调研、逻辑分析等方法,结合研究的背景,从新疆典型民族青少年身心发展的现状出发,对比分析新疆典型民族青少年身心的发展,结合教育、民族文化、历史文化、地理环境、经济发展等影响因素,对新疆青少年身心发展展开多视角探讨。

一、研究背景

(一) 地域背景

新疆维吾尔自治区位于亚欧大陆中心,中国西北边陲,是古代丝绸之路的要冲。东北、北部、西部分别与蒙古国、俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、阿富汗、巴基斯坦、印度8个国家接壤,陆地边境长达5700千米;国内与甘肃、青海、西藏为邻,面积166.04万平方千米,约占全国面积的1/6。新疆是中国五



个民族自治区之一。截至2014年年底，新疆有3个直辖市（地段市2个）、8个地区、5个民族自治州、9个地辖市、7个州辖市、62个县、6个自治县、11个市辖区。新疆是个多民族聚居的地区，全国56个民族有53个民族在新疆生活。据统计，截止到2013年年末，新疆人口为2013.12万，其中少数民族人口1176.18万。少数民族以维吾尔族为主，达924.57万人，人数最多。此外还有汉族、哈萨克族、回族、蒙古族、柯尔克孜族、锡伯族、塔吉克族、乌孜别克族、满族、达斡尔族、塔塔尔族、俄罗斯族^[1-3]。

（二）环境背景

在全球竞争环境中，青少年的体质健康是教育的重要组成部分之一。我国青少年体质健康状况不容乐观已经是不争的事实。近年监测显示，我国青少年体质健康状况连年下滑，引起了全社会的高度关注^[4]。增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。进一步加强青少年体育，增强青少年体质健康，既是一项长远的战略目标，又是一项紧迫的现实任务。当前，青少年体质健康不乐观的境况已经与我国教育和社会发展不相适应。我们应将青少年体质健康问题置于我国社会发展的大环境中加以全方位的审视，分析客观成因，探索应对之策。应当明确的是，青少年体质健康问题从来不是也不可能仅仅是学校体育一个方面的问题，而是一个涉及学校、家庭和社会多方面的综合性社会问题。因此，青少年体质健康问题的解决也势必需要全社会的共同关注和参与，从不同的社会领域、视角和层面协调一致，针对薄弱环节，采取切实措施，努力开创新时期青少年体质健康工作的新局面。我国当前经济与社会迅速发展为青少年体质健康问题的解决提供了良好的环境和条件，解决这一难题面临着前所未有的良好历史契机。从某种



意义上说，这已经不仅仅是解决青少年体质健康问题的本身意义所在，也是当代中国教育和社会发展理应肩负的历史责任，更是增强全民族体质，实现中华民族伟大复兴的基础和希望所在。

二、新疆少数民族青少年身心发展现状

（一）新疆维吾尔族青少年体质状况分析

随着经济的发展，少数民族生活水平不断提高，维吾尔族青少年的营养水平也在不断提高，加上近年来医疗条件的不断改善，均对青少年的生长发育起到了积极促进作用。从年龄结构上分析，13—18岁青少年正处于青春发育期的中学阶段，课业负担远远重于小学，从而致使学生大部分时间用于文化课的学习上，参加体育锻炼的时间减少，加之体育锻炼意识和习惯的缺乏，在一定程度上影响着青春发育期年龄段青少年的生长发育^[4-12]。从维吾尔族青少年生活的地区经济生活水平来看，其发展水平低于全国平均水平，城乡经济发展差异明显，这一因素也不同程度地影响着维吾尔族青少年的生长发育。身体机能作为青少年生长发育的一类评价体系，是一个从量变到质变的复杂过程，是社会环境、生活环境、生活方式、经济状况、遗传疾病、体育锻炼等多种因素综合影响的结果。维吾尔族7—18岁青少年身体机能指标存在着明显的城乡差异现象，对这一现象单一从城乡差异角度分析其力度是不够的，其差异的原因是由维吾尔族学生生活环境、生活方式、经济状况、社会环境、体育锻炼、遗传等几种因素的综合影响造成的。维吾尔族7—18岁青少年正处于生长发育的关键时期，这一时期的体质状况将是成年健康的基础，该年龄段的体质健康状况将直接影响着成年后的身体素



质。体育教学作为全面素质教育中的一个重要组成部分，在学生一生中发展中起着举足轻重的作用。因此，应改善学校体育教育的指导方针，坚持健康第一、终身体育的指导思想，以促进学生的体质发展。

（二）新疆锡伯族青少年体质状况分析

新疆锡伯族 7—18 岁青少年身体形态发育过程符合人体生长发育规律，随着年龄的增长，男、女生身高、体重、胸围、腰围、臀围总体均呈现不断增长的趋势^[13-15]。（1）在身体形态方面，女生的生长发育高峰期要比男生提前，男生的增长幅度和增长水平高于女生，而与 2014 年全国汉族学生身体形态指标比较，新疆锡伯族 7—18 岁男生与相应年龄阶段的汉族男生在身高、体重、胸围、BMI 指数、QI 指数指标上比较接近，女生在身高、体重、胸围、BMI 指数、QI 指数方面总体上高于汉族女生水平，新疆锡伯族 7—18 岁青少年身体机能发育过程符合人体生长发育规律，7—18 岁期间，随着年龄的增长，男、女生肺活量、肺活量体重指数总体均呈现不断增长的趋势。新疆锡伯族 7—18 岁青少年男女生肺活量和肺活量体重指数总体上均高于全国相应年龄阶段的汉族男生，除个别年龄组外，大部分年龄组差异均具有显著性；（2）在身体素质方面，男生在速度、力量、耐力和柔韧性等各项身体素质的增长幅度大于女生，女生速度素质在 12 岁后出现下降趋势。新疆锡伯族 7—18 岁学生上肢力量与全国相应年龄阶段的汉族学生较为接近，下肢力量弱于汉族学生，柔韧素质、耐力素质整体上强于汉族学生，速度素质男生整体上强于汉族学生，女生 12 岁以前强于汉族学生，12 岁后弱于汉族学生。