

西藏高校藏汉族学生体质健康现状比较

郭慧芳

西藏民族大学体育学院, 陕西 咸阳 712082

【摘要】 目的 了解西藏高校藏、汉族学生体质健康现状,为西藏高校学生体质健康干预及体育教学改革提供依据。**方法** 采用分层随机整群抽样法,从西藏 7 所高校体质测试数据库中随机抽取 2018 年 5 819 名学生的体质健康测试数据作为研究资料。**结果** 藏族男生身高、体重均值均低于汉族,体重正常率、低体重率高于汉族,超重率、肥胖率、立定跳远低于汉族,坐位体前屈、引体向上高于汉族,差异均有统计学意义(χ^2/t 值分别为 $-3.38, -7.07, 20.90, 10.04, 21.82, 12.87, -3.05, 3.95, 8.47, P$ 值均 <0.05);藏族女生身高、低体重率均低于汉族,50 m 跑、立定跳远、坐位体前屈、耐力跑均差于汉族,差异均有统计学意义(χ^2/t 值分别为 $-5.16, 7.59, 9.32, -13.81, -3.14, 7.66, P$ 值均 <0.05)。**结论** 西藏高校藏、汉男学生超重、肥胖状况不容忽视。应根据藏、汉大学生身体特征的差异,加强学生体质健康促进的干预力度,引导学生养成健康的生活方式。

【关键词】 体质;营养状况;体育运动;学生;少数民族

【中图分类号】 R 179 G 804.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)10-1526-03

Comparison of physical health status between Tibetan and Han students in Tibetan universities/GUO Huifang. Department of Physical Education Tibet Nationality University, Xianyang(712082), Shannxi Province, China

【Key words】 To understand the current situation of Tibetan and Han students' physical health in Tibetan colleges and universities, and to provide evidence for interventions and reform of physical education. **Methods** The data was selected from the physical test database of 7 colleges and universities in Tibet by using stratified random cluster sampling method, and 5 819 students' physical health data in 2018 was randomly selected and analyzed. **Results** The average height and weight of Tibetan males were lower than those of Han nationality. The proportion of normal weight and low body weight was higher than that of Han nationality. The prevalence of overweight and obesity and the performance on standing long jump was lower than that of Han nationality while performance on the sitting position and pull-up was higher than that of Han nationality. The differences were statistically significant($\chi^2/t=-3.38, -7.07, 20.90, 10.04, 21.82, 12.87, -3.05, 3.95, 8.47, P<0.05$); Tibetan females' average height and proportion of low body weight was lower than the Han nationality, 50 meters, standing long jump, sitting body flexion, endurance running were worse than Han nationality($\chi^2/t=-5.16, 7.59, 9.32, -13.81, -3.14, 7.66, P<0.05$). **Conclusion** The overweight and obesity of Tibetan and Han male students cannot be ignored in Tibetan colleges and universities. According to physical characteristics of Tibetan and Han students, should pay more attention to create a good exercise environment for students, strengthen the intervention of students' physical health promotion, and guide students to develop a healthy lifestyle.

【Key words】 Body constitution; Nutritional status; Sports; Students; Minority groups

改革开放四十年来,青少年体质健康状况仍不容乐观,青少年的体质健康也是我国学者研究的重点和热点^[1-2]。习近平总书记在 2018 年教育大会上强调“要树立健康第一的教育理念、增强体质、健全人格锤炼意志”^[3]。国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》^[4]上升到国家战略层面,强调“突出解决好青少年等重点人群的健康问题和体质健康达标优秀率达到 25%以上”等具体目标。西藏高校大学生是和谐、美丽

西藏建设的主要接班人,西藏高校主要以藏族学生为主,其次为汉族学生。本研究以西藏高校藏、汉族大学生体质健康测试原始数据为基础,分析其身体形态、营养状况及各项身体素质等方面的差异,为西藏高校学校体育教学和体质健康监控及健康促进提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象 采用分层随机整群抽样法,选取 2018 年西藏 7 所高校(西藏大学、西藏民族大学、西藏藏医学院、西藏农牧学院、西藏警官高等专科学校、拉萨师范高等专科学校、西藏职业技术学院),按年级分层以班级为单位进行抽取,共抽取 5 819 名学生,其中藏族大学生 3 166 名,男生 1 227 名,女生 1 939 名;汉族大学生

【基金项目】 全国教育科学规划项目(ELA180503);西藏自然科学基金项目(XZ2018ZRG-81)。

【作者简介】 郭慧芳(1982-),女,河南叶县人,硕士,讲师,主要研究方向为学校体育与健康促进。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.10.024

2 653 名,男生 1 081 名;女生 1 572 名。

1.2 方法 以西藏 7 所高校 2018 年体质健康测试原始数据为基础,抽取指标包括男、女生身高、体重、50 m、立定跳远、坐位体前屈、耐力跑和男生引体向上、女生仰卧起坐等数据。体质质量指数(body mass index, BMI)采用《国家学生体质健康标准(2014 年修订版)》^[5]进行计算和评价,即 BMI = 体重(kg)/身高²(m²),在 17.9 ~ 23.9 kg/m²(男)、17.2 ~ 23.9 kg/m²(女)为正常,≤17.8 kg/m²(男)、≤17.1 kg/m²(女)为低体重,24.0~27.9 kg/m² 为超重,≥28.0 kg/m² 为肥胖。各测试数据的获取均严格按照《国家学生体质健康标准(2014 年修订版)》进行,测试人员由专门的教师及经过培训的学生组成,测试目的由各班主任在测试前传达至每位学生,由学生签订知情同意书,本研究通过了西藏民族大学伦理委员会的认定。

1.3 统计分析 数据使用 Excel 和 SPSS 20.0 统计软件进行统计、处理,计算各测试组的($\bar{x}\pm s$),对同性别、同指标样本均数比较采用 *t* 检验,百分率比较采用 χ^2 检验,以 *P*<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 藏汉族大学生身体形态比较 藏族男生体重为(62.70±10.31)kg、汉族为(66.02±12.03)kg;藏族男生身高均值为(171.00±7.09)cm,汉族为(172.02±7.37)cm,差异均有统计学意义(*t* 值分别为-7.07,-3.38,*P* 值均<0.01)。藏、汉族女大学生身高分别为(159.02±5.89)(160.10±6.47)cm,差异有统计学意义(*t* = -5.16,*P*<0.01);体重[(53.95±7.72)(53.86±8.41)kg]差异无统计学意义(*t*=0.33,*P*>0.05)。

2.2 藏汉族大学生营养状况比较 藏族男大学生低体重率比汉族高 3.31 百分点,正常率(74.82%)高出汉族(66.14%)8.68 百分点,超重率、肥胖率均分别低于汉族 7.24,3.09 百分点,差异均有统计学意义(*P* 值均<0.05)。藏族女大学生低体重率低于汉族 1.72 百分点,差异有统计学意义(*P*<0.05)。藏、汉族女大学生超重、肥胖率差异无统计学意义(*P* 值均>0.05)。见表 1。

2.3 藏汉族男、女生身体功能及素质比较 藏族男生在肺活量、50 m 跑及 1 000 m 耐力跑指标略差于汉族男生,差异无统计学意义(*P* 值均>0.05);藏族男生立定跳远低于汉族男生,坐位体前屈和引体向上成绩均值比汉族分别高 1.3,1.9 百分点,差异有统计学意义(*P* 值均<0.05)。

藏族女生肺活量和仰卧起坐均略低于汉族女生,差异无统计学意义(*P* 值均>0.05);50 m 跑、立定跳远、坐位体前屈、800 m 耐力跑指标均为藏族女大学生差于汉族女大学生,差异均有统计学意义(*P* 值均<0.05)。见表 2。

表 1 西藏高校藏族大学生营养状况比较

性别	民族	人数	统计值	低体重	肥胖	超重
男	藏	1 227		102(8.31)	37(3.02)	160(13.04)
	汉	1 081		54(5.00)	66(6.11)	219(20.26)
			χ^2 值 <i>P</i> 值	10.04 0.00	12.87 0.00	21.82 0.00
女	藏	1 939		53(2.73)	50(2.58)	216(11.14)
	汉	1 572		70(4.45)	43(2.74)	154(9.80)
			χ^2 值 <i>P</i> 值	7.59 0.01	0.08 0.77	1.66 0.20

注:()内数字为检出率/%。

表 2 藏汉族大学生身体素质比较($\bar{x}\pm s$)

性别	民族	人数	统计值	肺活量/mL	50 m 跑/s	立定跳远/cm	坐位体前屈/cm	耐力跑 m/s	引体向上或 仰卧起坐/个
男	藏	1 227		3 678.77±902.31	7.56±0.84	216.47±23.64	15.05±8.19	244.22±32.60	8.83±5.65
	汉	1 081		3 683.26±840.18	7.54±0.90	219.65±26.11	13.75±7.57	243.23±33.41	6.93±5.12
			<i>t</i> 值 <i>P</i> 值	-0.12 0.90	0.37 0.71	-3.05 0.00	3.95 0.00	0.72 0.48	8.47 0.00
女	藏	1 939		2 293.87±633.30	9.78±1.20	151.71±21.61	14.70±6.22	241.09±24.90	33.38±7.11
	汉	1 572		2 332.40±595.40	9.41±1.10	161.58±20.61	15.37±6.24	234.52±25.53	33.52±7.4
			<i>t</i> 值 <i>P</i> 值	-1.85 0.06	9.32 0.00	-13.81 0.00	-3.14 0.00	7.66 0.00	-0.60 0.56

3 讨论

身高、体重是衡量人体健康状况及身体形态发育的主要指标。与以往相比,藏、汉族男、女生身高、体重均有所增长,汉族男生在身高、体重方面均明显高于藏族,汉族女生身高高于藏族,藏、汉族女生体重均有所增长,身体形态水平有所提高^[6-7]。藏族男大学生总体营养状况优于汉族。藏(13.40%)、汉(20.26%)男大学生超重率均远高于江西省男大学生(10.91%)^[8],且汉族超重率和肥胖率高于藏族,说明

汉族男大学生营养过剩更为严重,应该引起重视。研究发现,藏、汉族男大学生超重率和肥胖率均高于女生,与国内以往研究一致^[9-11]。超重及肥胖可增加患 2 型糖尿病、心血管等疾病的危险性^[12],严重阻碍大学生体质健康的发展。藏、汉族男大学生肺活量较以前均有大幅度增长^[6],说明藏、汉族男大学生心肺功能水平有所提高,但数据分析显示藏族大学生肺活量平均值低于汉族,与 10 年前杨建军等^[6-7]研究中藏族大学生肺活量高于汉族的结论不一致。吸烟率可能

是导致藏族男大学生肺活量低于汉族的原因之一,以往研究表明,藏族大学生吸烟率高于汉族大学生^[13]。立定跳远考察人体下肢爆发力,藏族男大学生立定跳远成绩明显差于汉族大学生,体质监测过程中发现藏族大学生下肢爆发力及立定跳远动作规范性较汉族有待进一步提高。藏族男大学生坐位体前屈、引体向上成绩好于汉族。藏、汉族女大学生平均体重无明显差异,但藏族女大学生低体重率低于汉族,藏、汉女生肺活量差别不大,50 m 跑、立定跳远、坐位体前屈及耐力跑藏、汉相比较,汉族占优势。

藏、汉族大学生身体形态水平的提高与生活水平、膳食结构及国家一系列增强学生体质的相关政策、学校体育教学改革等分不开。受风俗习惯和民族饮食习惯的影响,藏族大学生喜食糌粑、酥油、甜食等高糖、高脂肪食物^[14],饮食营养不均衡等导致藏族大学生低体重率偏高;受民族文化和审美观念影响,女大学生更注重体型,调研中发现藏、汉族女大学生对体型的要求不同,藏族女大学生认为只要身体健康,胖瘦无所谓,汉族女生受社会风气影响较大,大多以瘦为美,为追求身材苗条盲目节食。突显出汉族女大学生对健康认识极为不足,长此以往极易引起营养不良^[15]。藏族学生除在学校进行体育锻炼外,因为生活环境的差异和体育生活方式的不同及场地设施及师资力量不足,藏族大学生假期里进行体育锻炼不足。

身体锻炼匮乏是影响青少年体质健康促进的重要因素^[16-17]。家庭体育锻炼氛围和学校体育在提升青少年身体活动中起主导作用^[18]。我国家长和学生对于肥胖危害、健康饮食和合理运动相关知识的认识有很大的不足^[19]。根据藏、汉族大学生身体特征的差异,家庭、学校、社会、政府应共同关注,共同努力。加大西藏高校体育教学改革力度,课堂上选择适合不同学生特点的教学内容和方法。利用发达的信息技术丰富课外锻炼内容及形式,激发学生自觉参加体育锻炼的兴趣。如使用校园跑 APP,不仅提高了体育参与度,而且增强了大学生体质健康和课外锻炼习惯的养成^[20]。另外,为学生创造一个良好的体育锻炼环境,重视营养知识及体育健康知识的教育与宣传,促使学生健康饮食、养成良好的作息规律,积极参加体育锻炼^[16]。开展针对各身体素质的专项练习,促进学生体质健康水平稳步提高,从而达到改善学生身体形态,提高学生身体功能和增强体质健康的目的^[21]。为国家和民族的繁荣富强、中华民族伟大复兴和健康中国奠定良好的基础。

志谢 西藏民族大学、西藏大学、西藏藏医学院、西藏农牧学院、西藏警官高等专科学校、拉萨师范高等专科学校、西藏职业技术学院负责 2018 年体质测试的各位老师及学生测试员付出了艰辛的劳动,特此一并致谢!

4 参考文献

- [1] 陈长洲,王红英,项贤林,等.改革开放 40 年我国青少年体质健康政策的回顾、反思与展望[J].体育科学,2019,39(3):38-47,97.
- [2] 李玉周,尹继鑫,张戈.“体质”到“健康促进”:我国学生体质研究的热点嬗变[J].沈阳体育学院学报,2019,38(1):94-100.
- [3] 习近平在全国教育大会上强调:坚持中国特色社会主义教育发展道路,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[EB/OL].[2016-10-25].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s6052/moe_838/201809/t20180910_348145.html.
- [4] 中华人民共和国中央人民政府.中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL].[2016-10-25].http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [5] 教育部.国家体质健康标准(2014 年修订)[Z].2014-07.
- [6] 杨建军,杨海航,宋健.西藏民族学院藏族与汉族大学生体质健康状况比较[J].中国学校卫生,2009,30(10):946.
- [7] 王成,李勇杰,史儒林.藏族、汉族大学生体质状况的比较研究[J].北京体育大学学报,2008,31(7):946-953.
- [8] 颜玮,朱丽萍,许智毅,等.2014 年江西省 7~22 岁学生 BMI 分布及超重和肥胖流行特征分析[J].现代预防医学,2016,43(10):1832-1834,1914.
- [9] 苏玲,居文,吴慧丹.福建省 7~18 岁学生超重与肥胖状况及流行趋势[J].海峡预防医学杂志,2017,23(3):28-29.
- [10] 朱莉.昆山市 2016 年中小学生超重肥胖流行状况[J].中国学校卫生,2018,39(8):1264-1265.
- [11] 中国学生体质与健康研究组.2014 年中国学生体质与健康调研报告[M].北京:高等教育出版社,2016:68-69.
- [12] 乔雪丽,王伟忠,刘薇,等.湖北省 15~24 岁居民超重/肥胖状况及相关因素[J].现代预防医学,2017,44(23):4263-4266.
- [13] 王兴怀,耿献伟,杨建军,等.内地藏族大学生体质动态研究[J].中国学校卫生,2014,35(9):1405-1407.
- [14] 陈栋,张立兵.甘肃省兰州市部分在校大学生体质健康状况调查分析[J].中国健康教育,2017,33(5):474-476.
- [15] 李素景.大学生营养健康状况分析[J].中国体育科技,2007,4(4):50-51.
- [16] 张磊.我国青少年体质健康促进的“主体责任”落实困境及其消解[J].体育学刊,2019,26(3):1-15.
- [17] KRISTIN C K, RICHARDSON C, ROBERTS G. Family and community involvement in the comprehensive school physical activity program[J]. J Phys Educ Recr Danc, 2012, 83(7):20-26.
- [18] 王琳,敬龙军,何阳.体育干预促进青少年健康研究的国际热点及其演化进程[J].中国学校卫生,2019,40(5):669-675.
- [19] 郭欣,刘峥,刘亨辉,等.北京市 2000-2010 年学生超重肥胖状况分析[J].中国学校卫生,2012,33(6):722-724.
- [20] 杨仁伟,顾雪兰,郑拯.课外锻炼对大学生体质健康的影响[J].中国学校卫生,2019,40(3):371-373.
- [21] 王纯,邵平.西藏自治区世居藏族青年 BMI 与身体机能指标和素质指标的相关性分析[J].中国体育科技,2016,52(2):62-70.

收稿日期:2019-06-08;修回日期:2019-08-10