

The Influence of Mongolian Students' Consciousness of Taking Part in Long Distance Running on Their Sports Ability

Hongxuan Chen

Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia
Email: 1422305467@qq.com

Received: May 27th, 2020; accepted: Jun. 15th, 2020; published: Jun. 22nd, 2020

Abstract

Objective: To analyze the influence of the consciousness of 13 - 18-year-old Mongolian students to take part in long distance running on their sports ability. **Method:** The data comes from the investigation data of physical fitness and health status of students in Inner Mongolia Autonomous Region in 2014. 4278 Mongolian students aged 13 - 18 (2135 boys and 2143 girls) were selected for speed (50 m running), explosive force (standing long jump), strength (grip strength), overall endurance (1000 m running for men and 800 m for women), muscle endurance (male pull up, female sit up), flexibility (sitting position). The subjects were divided into three groups according to their consciousness of taking part in the long-distance running (willing, general, unwilling) in the questionnaire survey, and the differences of sports ability among the three groups were compared. **Results:** Among the Mongolian students aged 13 - 18, those who were willing to take part in the long-distance running had better overall endurance than those who were willing or unwilling to take part in the long-distance running, and those who were willing to take part in the long-distance running had better performance in explosive force, speed, flexibility and overall endurance than those who were willing or unwilling to take part in the long-distance running. **Conclusion:** The sports ability of the young students who have the consciousness of taking part in the long-distance running is better than that of the general students who are willing and unwilling to take part in the long-distance running. It is suggested that schools and parents should strengthen the awareness of young students to participate in long-distance running, guide and encourage students to actively participate in long-distance running, and actively and effectively improve their sports ability.

Keywords

Mongolian, Student, Long-Distance Running, Consciousness, Athletic Ability

蒙古族学生参加长跑运动的意识对运动能力的影响

陈宏轩

内蒙古师范大学, 内蒙古 呼和浩特
Email: 1422305467@qq.com

收稿日期: 2020年5月27日; 录用日期: 2020年6月15日; 发布日期: 2020年6月22日

摘要

目的: 分析内蒙古自治区13~18岁蒙古族学生参加长跑运动的意识对运动能力的影响。**方法:** 数据来源于2014年内蒙古自治区学生体质与健康状况调查数据, 抽取13~18岁蒙古族学生4278名(男生2135名, 女生2143名)的速度(50 m跑)、爆发力(立定跳远)、力量(握力)、全身耐力(男1000 m跑, 女800米)、肌肉耐力(男生引体向上, 女生仰卧起坐)、柔韧(坐位体前屈)等六项运动能力指标测试数据, 并选取问卷调查中参加长跑运动的意识(愿意、一般、不愿意)将研究对象分为三组, 比较三组间运动能力的差异性。**结果:** 13~18岁蒙古族学生中愿意参加长跑运动的男生的全身耐力优于一般愿意和不愿参加者; 愿意参加长跑运动的女生在爆发力、速度、柔韧和全身耐力成绩均好于一般愿意和不愿参加者。**结论:** 具有参加长跑运动意识的青少年学生运动能力优于一般愿意和不愿意参加长跑运动意识的学生。建议学校及家长应加强青少年学生参加长跑运动的意识, 引导和鼓励学生积极参加长跑运动, 积极有效提高运动能力。

关键词

蒙古族, 学生, 长跑运动, 意识, 运动能力

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

目前, 青少年体质健康问题已经成为我国体育教学中突出的问题, 学生达不到相应的体能训练要求, 无论是政府部门的监测报告, 还是学校各项活动中学生的表现, 都显示出一个令人忧心的事实, 即随着我国快速增长和人们生活水平的提高, 学生的体能素质却逐年降低。体能训练能够提升青少年身体形态、身体机能和社会适应[1]。与国外研究相比, 尽管美国为主的西方国家的体能训练理论与方法引入我国竞技训练已经几十年, 但由于文化历史以及训练理论体系背景等问题, 国内对现代体能训练的概念、定位、体能训练的系统性、体能训练的生物学原则等方面仍然存在着认识上的较大分歧[2]。

在2010年实施的全国第六次人口普查结果显示, 内蒙古自治区常住人口为2471万人, 其中, 蒙古族人口为423万人, 占总人口数的17.11%, 青少年学生所占比例为19.45% [3]。在青少年生长发育过程中, 13~18岁正处在青春发育期, 身体形态快速增长, 各项运动能力得到快速发展, 是提高竞技运动水平的关键时期[4]。有关研究显示, 喜欢体育运动并经常参加长跑运动的青少年学生的各项运动能力普遍比不参加运动的学生要好。因此, 针对青少年学生生长发育的特点, 结合青春发育期运动能力的发展规律, 强化青少年学生体育锻炼的意识, 积极采取合理有效的体育锻炼方式, 提高运动能力, 为青少年学生体质健康发展奠定良好的基础[5]。积极的体育锻炼意识能够有效地提高体能, 体能是对人体系统的训练, 提高走、跑、跳、投等能力。是人体所表现出来的、具有系统性的特点[6]。

本文采用 2014 年内蒙古自治区学生体质与健康调研资料,分析 13~18 岁蒙古族青少年学生参加长跑运动的意识对运动能力的影响,为学校体育教学及课外活动的开展提供参考依据[7]。

2. 资料与方法

2.1. 资料来源

本研究以内蒙古自治区 13~18 岁 4278 名蒙古族学生作为研究对象,相关资料来自 2014 年内蒙古自治区学生体质与健康调研数据及生活习惯问卷[7]。

2.2. 研究方法

按照调查问卷中《您是否愿意参加长跑运动?》的三个选项回答(愿意、一般和不愿意)将研究对象分成三组,比较组间速度(50 m 跑)、爆发力(立定跳远)、力量(握力)、肌肉耐力(男生引体向上,女生仰卧起坐)、全身耐力(男 1000 m 跑,女 800 m 跑)、柔韧(坐位体前屈)等六项运动能力的差异性。

2.3. 数据处理

采用 SPSS 25.0 软件,对组间差异进行 ANOVA 检验,显著性水平确定为 $P < 0.05$ 。

3. 结果与分析

3.1. 蒙古族男生参加长跑运动意识与运动能力的比较

Table 1. Comparison of consciousness and athletic ability of boys participating in long-distance running
表 1. 男生参加长跑运动意识与运动能力比较

分组	握力(kg)	50 m 跑(秒)	立定跳远(cm)	引体向上(次)	1000m 跑(秒)	坐位体前屈(cm)
愿意(n = 1065)	37.57 ± 9.42	7.91 ± 0.87	199.11 ± 30.25	3.15 ± 3.31	257.25 ± 38.79#	8.41 ± 7.50
一般愿意(n = 740)	38.11 ± 9.24	7.97 ± 0.94	201.49 ± 31.60	2.92 ± 3.07	264.29 ± 38.15*	8.64 ± 7.66
不愿意(n = 330)	37.46 ± 9.63	8.04 ± 0.99	200.26 ± 31.85	2.95 ± 3.13	277.81 ± 43.67	8.29 ± 7.30
t	0.89	2.53	1.29	1.24	35.13	0.33
p	0.41	0.08	0.28	0.29	0.00	0.72

注:数据为平均数±标准差;*:与不愿意比较, $P < 0.05$;#:与一般比较, $P < 0.05$,下同。

Table 2. Comparison of girls' awareness and ability to participate in long-distance running
表 2. 女生参加长跑运动意识与运动能力比较

分组	握力(kg)	50 m 跑(秒)	立定跳远(cm)	仰卧起坐(次)	800m 跑(秒)	坐位体前屈(cm)
愿意(n = 783)	25.58 ± 5.09	10.03 ± 1.20#	151.25 ± 22.39#	20.65 ± 8.90#	247.18 ± 29.61#	12.58 ± 6.50
一般愿意(n = 831)	25.54 ± 5.19	10.38 ± 1.28*	148.64 ± 22.14*	19.93 ± 8.79*	259.13 ± 29.35*	12.31 ± 6.56
不愿意(n = 529)	25.80 ± 4.92	10.77 ± 1.37	145.41 ± 22.84	19.25 ± 8.23	271.90 ± 34.85	11.86 ± 6.68
t	0.43	53.56	10.76	4.16	102.25	1.91
p	0.65	0.00	0.00	0.02	0.00	0.15

从表 1 可看出,愿意参加长跑运动组全身耐力成绩的平均值为 257.25 秒,明显好于一般愿意组(264.29 秒)和不愿意参加长跑组(277.81 秒),组间差异具有统计学意义($P < 0.05$)。三个组间的力量、速度、爆发力、肌肉耐力、和柔韧性等五项运动能力未见显著性差异($P > 0.05$)。表明,具有愿意参加长跑运动意识

的学生比一般愿意和不愿意参加长跑运动的学生全身耐力好，一般愿意参加长跑运动的学生比不愿意参加长跑运动的学生全身耐力好。

3.2. 蒙古族女生参加长跑运动意识与运动能力的比较

从表 2 可以看出，愿意参加长跑运动组的速度平均成绩为 10.03 秒，明显好于一般愿意组(10.38 秒)和不愿意参加长跑组(10.77 秒)，组间差异具有统计学意义($P < 0.05$)；愿意参加长跑组的爆发力平均成绩 151.25 cm，明显高于一般愿意组，(148.64 cm)和不愿意参加长跑组(145.41 cm)，组间差异具有统计学意义($P < 0.05$)；愿意参加长跑组的肌肉耐力平均成绩为 20.65 次，与一般愿意组(19.93 次)和不愿意组(19.25 次)相比较较为突出，组间差异具有统计学意义($P < 0.05$)；愿意参加长跑组的全身耐力平均成绩为 247.18 秒，高于一般愿意组(259.13 秒)和不愿意组(271.90 秒)，组间差异具有统计学意义($P < 0.05$)。三个组间的力量、和柔韧性两项运动能力未见显著性差异($P > 0.05$)。表明，愿意参加长跑运动的学生比一般愿意和不愿意参加长跑运动的学生在速度、爆发力、肌肉耐力和全身耐力等运动能力较好。

4. 讨论

青少年学生体质健康水平不仅能够保障他们正常的生活和学习，同时，作为整个民族体质健康水平的组成部分，对提高全民健康水平具有重要的意义。2010 年，教育部等 5 部门对全国 31 个省 27 个少数民族青少年学生实施了第六次学生体质与健康调研工作。本次调研结果显示，与 2005 年的调研结果相比，中小学生身体素质的下滑趋势开始得到遏制[8]，但视力不良检出率、肥胖检出率有些提高，从而，使青少年学生体质健康问题已经成为政府、社会和学校普遍关注的热点问题。研究表明，运动意识缺失或运动不足，可导致现在青少年学生的身体素质下降，包括力量、速度、爆发力、肌肉耐力、全身耐力和柔韧等身体素质均出现不同程度的下降现象。同时，运动不足可使青少年学生精神状态与心理状态不佳，具体表现为冷漠怕生，缺乏良好的交际沟通能力[9]，对青少年学生的心理健康发展都产生不良的影响。

目前，学校教育在强调素质教育，注重学生德智体美劳全面发展。青少年学生是国家的新生力量，是将来国家的建设者。同时，青少年学生的体质健康水平下降对我国大力发展体育事业，建设体育强国具有重要的影响，是我们必须高度重视的问题[10]。学校体育教育教学活动要全面培养青少年学生的体育运动意识，培养体育运动素养，采取积极有效的教育手段和方法，全方位提升学生对体育课及课外活动的重视程度，指导和鼓励学生根据自身情况选择合适的运动方式，熟练掌握运动技巧，养成良好的运动行为和习惯。

学校体育教师应该做好体育课的教育教学、运动训练及和课外活动的管理工作，要强化对学生体育运动兴趣及体育运动能力的激发与培养[11]。同时，学校应注重校园阳光长跑活动的组织开展，通过积极参加长跑运动，提高学生身体素质，改变精神面貌，使学生对长跑运动加深认识，使学生更积极、更有活力地参与到长跑运动中，切实提升体质健康水平[12]，促进青少年学生身心健康成长。

5. 结论

1) 蒙古族 13~18 岁青少年中，具有参加长跑运动意识的男生比没有长跑意识的男生在全身耐力方面的运动能力优越。

2) 有参加长跑意识的女生在速度、爆发力、肌肉耐力、全身耐力方面比没有长跑意识的女生运动能力突出，参加长跑运动的意识对速度、爆发力和肌肉耐力的影响存在性别差异。

3) 参加长跑运动切实可以有效地提高青少年的身体素质，增强运动能力，根据身体素质发展的敏感积极参加体能训练。

4) 学校体育忽视对终身体育意识的培养。学校体育是终生体育的基础阶段和重要组成部分, 应培养学生适应终生体育需要的体育意识和能力。体育课程作为学校体育培养终生体育意识和能力的载体, 不仅要设计适应学生体育学习和锻炼需要的目标, 也要充分发挥体育评价导向与激励的作用。

参考文献

- [1] 郑黎, 侯宁军. 青少年体能训练存在的问题与解决方略[J]. 田径, 2017(8): 34-35.
- [2] 裘晟, 李捷, 李端英, 李稚, 王晓军. 中美体能训练的认识差异与体能训练的生物学原则概论(下) [J]. 广州体育学院学报, 2017, 37(1): 1-4.
- [3] 骆延祜, 任福, 刘成章, 白音, 金寅淳. 内蒙古牧区蒙古族中小学生的体质现状的调查研究[J]. 内蒙古师范大学学报(自然科学版), 1985(2): 72-78.
- [4] 乌云格日勒, 德力格尔, 张韬, 金寅淳. 2000-2010年内蒙古自治区蒙古族与汉族大学生运动能力发展趋势的比较研究[C]//第九届全国大学生运动会科学论文报集. 2012(8): 433-440.
- [5] 郑连斌, 李咏兰, 张向东, 等. 呼和浩特市蒙古族中小学生的体质发育指标与指数的研究[J]. 天津师大学报(自然科学版), 1998(4): 45-51.
- [6] 黄滨, 贾思敏. 体能训练理论探析[J]. 体育文化导刊, 2012(4): 64-68.
- [7] 德力格尔, 张韬. 2014年内蒙古自治区学生体质与健康状况调查研究[M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2017: 4.
- [8] 乌云格日勒, 德力格尔, 张韬, 金寅淳. 2005-2014年内蒙古自治区7-22岁蒙古族与汉族学生运动能力发展趋势的民族差异研究[M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2017: 4.
- [9] 林婉生, 张琳. 中国少数民族大学生机能发育状况[J]. 中国学校卫生, 1991(1): 8-11.
- [10] 曹正学. 青少年学生体质下降原因及对策分析[J]. 体育世界(学术版), 2019(10): 190-191.
- [11] 许少雄. 如何培养初中生体育运动意识与素养[J]. 名师在线, 2020(3): 58-59.
- [12] 童慧儿. 阳光长跑对学生身体素质促进作用[J]. 当代体育科技, 2016, 30(6): 64-65.