



北京市機關勞衛制 預備級鍛鍊手冊

北京市体育运动委员会宣傳組編

北京大众出版社



北京市機關勞衛制 預備級鍛鍊手冊

北京市體育委員會編

人民體育出版社

北京市機關勞衛制預備級鍛鍊手冊

北京市體育運動委員會宣傳組編

北京大眾出版社

一九五五年

北京市機關勞衛制預備級鍛鍊手冊

北京市體育運動委員會宣傳組編

*

北京大眾出版社出版

(北京西四區白塔寺觀音臺)

北京市書刊出版業營業許可証出字第〇七〇号

北 京 印 刷 廠 印 刷

*

(5022)787^{mm}×1092^{mm} 1/32·2 9/16 印張·50,000字

一九五五年十月第一版

一九五五年十月第一次印刷

印數：1—8,500冊 定價：0.26元

編 者 的 話

爲了配合北京市各機關試行北京市機關勞衛制預備級鍛鍊，我們編輯了這本“北京市機關勞衛制預備級鍛鍊手冊”，作爲參加勞衛制預備級鍛鍊的參考資料。書中除了收集北京市機關勞衛制預備級暫行條例和暫行項目標準及北京日報有關的社論外，並介紹了幾個機關開展和領導體育活動的經驗、鍛鍊的科學知識以及幾種具體鍛鍊的方法。

由於這本書的內容包括了初級體育運動知識和一般的鍛鍊方法，所以也可以供給每一個想參加體育活動的機關工作人員和體育愛好者作參考。

目 錄

北京市機關“準備勞動與衛國”體育制度預備級暫行條例.....	(1)
北京市機關“準備勞動與衛國”體育制度預備級暫行項目標準表	(5)
積極穩步地做好機關勞衛制預備級的工作	北京日報社論 (11)
健康的源泉與高度的勞動能力	伊·阿·克良契科副教授作 承志宇譯 (16)
我們支部是怎樣領導和組織體育活動的	青年團中共中央直屬機關第二委員會第四支部 (21)
體育鍛鍊小組工作中的幾點体会	青年團中共中央直屬機關第六總支委員會 (24)
怎樣訂機關勞衛制預備級鍛鍊小組的計劃	大 洋 (28)
我是怎樣變成一個健康的人的	張 毅 (31)
開始參加體育運動的人應該注意的幾件事	孫 理 (34)
勞衛制鍛鍊方法介紹	
俯臥撐、雙臂屈伸(雙槓)、	
仰臥起坐、引體向上(單槓)	王英杰 (39)
怎樣練習長跑	王英杰 (41)
如何通過一千公尺及三百公尺跑的標準	閻斯民 (43)
墊上運動	沈林南 (45)
單槓運動	王鼎正 (50)
雙槓運動	王鼎正 (54)
跳箱運動	沈林南 (59)
怎樣練習短距離跑	徐 哲 (63)
跳高、跳遠練習法	徐寶臣 (68)
怎樣練習撐鉛球	章 木 (75)
怎樣練習舉重	曾維祺 (76)

北京市機關“準備勞動與衛國”體育制度 預備級暫行條例

第一章 任務

第一條 北京市機關“準備勞動與衛國”體育制度（簡稱勞衛制）預備級，是根據前中央人民政府體育運動委員會公佈的勞衛制預備級暫行條例的精神，結合本市機關具體情況而制定的體育鍛鍊辦法。它的任務是使機關工作人員自覺地、有組織、有領導地進行經常的體育鍛鍊，促進身體的全面發展，增強體質；並培養勇敢、堅毅、機智、集體主義精神等優秀品質。為實行勞衛制準備條件。

第二章 總則

第二條 分組：根據性別、年齡分為以下四組。參加者應根據實足年齡（以報名日期為準）參加各組。分組辦法規定如下：

（一）男子：

- （1）第一組 滿18歲未滿28歲者；
- （2）第二組 滿28歲未滿40歲者；

（二）女子：

- （1）第一組 滿16歲未滿24歲者；
- （2）第二組 滿24歲未滿35歲者。

未滿或超過年齡者若欲參加，須經醫師和本機關的體育組織批准。

第三條 本條例各組各項標準均規定分為“及格”與“優秀”二

級。

第四條 項目和標準：根據我國勞衛制的項目標準，結合本市機關體育場地設備具體情況而規定。

（一）必測項目是培養人體全面發展的基本操練。參加者須通過三項必測項目的測驗。

（二）選測項目中包括發展速度、靈敏、耐久力、體力，四種人體機能的訓練。參加者必須在四類中各任選一項。

（三）項目標準及測驗規則另定。

第五條 參加資格及辦法：

（一）凡推行勞衛制預備級之機關必須具備下列條件，分別經中共中央直屬機關、中央國家機關、中共北京市委員會、北京市人民委員會之體育組織批准，報送北京市體育運動委員會備案。其推行條件如下：

（1）能依照本條例第三章第六條第二款建立了體育領導機構。

（2）能進行定期的體格檢查（每年至少一次）。

（3）有一定的推行勞衛制預備級所需的場地設備。

（4）能有固定的鍛鍊時間，每週至少有一小時半（二、三個單元鍛鍊時間）。

（二）凡經批准推行勞衛制預備級的機關，其工作人員自願參加鍛鍊者，應經體格檢查合格及機關的體育領導機構批准。

第三章 組織領導

第六條 （一）本制度的推行，由各大系統體育組織，在北京市體育運動委員會的統一領導下具體負責。

（二）推行機關應在黨和行政的統一領導下，建立比較健全的體育運動的領導機構，在這個機構內，必須有專門

的委員會或工作組領導這項工作。

第四章 測驗

第七條 (一) 參加測驗資格：凡取得北京市體育運動委員會頒發的測驗証者，自願申請，並經各機關體育組織証明其為經常鍛鍊及身體健康正常時，方得參加測驗。

(二) 測驗期限：通過測驗，全部項目達到“及格”“優秀”標準的時間不得超過一年。各機關可根據項目內容、季節、運動比賽等情況制定全年度測驗計劃。

(三) 測驗辦法：甲、勞衛制預備級測驗可以在各機關經常地、有計劃地進行。各機關可以互相聯合組織測驗員到市公共體育場進行測驗，一般項目應儘可能通過運動會或單項運動競賽的方式來進行測驗。測驗項目不及格者，在同年度內可補行測驗。北京市體育運動委員會將根據各單位彙報的成績進行抽查。乙、測驗員必須經過北京市體育運動委員會舉办的訓練班訓練方為合格。

(四) 測驗的結果，須經本機關體育領導機構的審核同意。全部達到“及格”標準者方為及格，全部達到“優秀”標準者方為優秀。

第五章 獎勵

第八條 (一) 凡經測驗達到所規定標準者，由北京市體育運動委員會每年在五月、十一月頒發“及格”、“優秀”証章兩次。

(二) 權利與義務：(1) 凡獲得勞衛制預備級証章者，享有以下權利：1、享有佩帶証章的權利。2、享有參加比賽、被選為本機關、所屬機關大系統、北京市運動代表隊隊員的優先權。3、享有參加本機關、所屬機關大系統、北京市體育運動委員會所舉办的各項體育訓練班學習的優先權。

4、享有各機關自行規定的其他權利。(2)凡獲得勞衛制預備級証章者，應有以下義務：1、努力學習，不斷地提高自己政治和業務水平，積極響應政府和機關的一切號召。2、積極參加體育運動，提高自己的運動技術水平，協助機關在開展體育工作中發揮骨幹作用。3、愛護証章，不得轉借他人。

(三)剝奪証章：獲得勞衛制預備級証章者，如犯嚴重錯誤時，經基層體育組織審查決定，並經北京市體育運動委員會批准後剝奪其証章。

第六章 附則

第九條 各機關系統體育組織應於每年四月三十日、十月三十日以前將所屬推行北京市機關勞衛制預備級的機關，推行情況及測驗結果，彙集後報送北京市體育運動委員會。

第十條 本條例經北京市人民委員會批准後由北京市體育運動委員會公佈施行。

一九五五年五月十六日

北京市機關“準備勞動與衛國”體育制度 預備級暫行項目標準表

- 說明：（1）項目前帶有“△”記者係代用項目，代用項目只限沒有開展正式項目條件的單位方可採用。
- （2）俯臥撐可將雙手放在倒立架上或小凳上進行，但高度不得超過20公分。

男 子 組

第一組：滿18歲未滿28歲者。

第二組：滿28歲未滿40歲者。

（1）必測項目：

標 準 項 目	組 別		第 一 組		第 二 組	
	級 別		及 格	優 秀	及 格	優 秀
（1）勞 衛 操	男 勞 衛 操 二 組		男 勞 衛 操 二 組		男 勞 衛 操 二 組	
（2）雙臂屈伸 （雙槓）	5		8	4	7	
△ 俯 臥 撐	10		16	8	14	
引體向上（單槓）	4		6	3	5	
（3）一千公尺跑	4分30秒		4分10秒	4分50秒	4分25秒	
△ 定 時 跑	4分30秒		5分	4分10秒	4分30秒	

（2）選測項目：

◎第一類： 速 度

組 別 標 級 準 別 項 目	第 一 組		第 二 組	
	及 格	優 秀	及 格	優 秀
(1)一百公尺跑	15秒5	14秒5	16秒	15秒5
(2)二百公尺跑	34秒	32秒	35秒	33秒
(3)五十公尺游泳 (姿式不限)	1分25秒	1分5秒	1分35秒	1分15秒
(4)五百公尺滑冰	(跑刀)1分20秒 (普通刀)1分25秒	(跑刀)1分15秒 (普通刀)1分20秒	(跑刀)1分25秒 (普通刀)1分30秒	(跑刀)1分20秒 (普通刀)1分25秒
(5)五百公尺自行車	1分10秒	1分5秒	1分15秒	1分10秒
(6)△二十秒鐘跳繩	55次	60次	50次	55次

◎第二類： 靈 敏

組 別 標 級 準 別 項 目	第 一 組		第 二 組	
	及 格	優 秀	及 格	優 秀
(1)墊上運動	前滾翻、直腿後滾翻、头手倒立。		連續前滾翻二次、头手倒立。	
(2)跳 箱	分腿騰越(橫)		分腿騰越或蹲騰越(橫)	
(3)單 槓	(高)正握捲身上,右(左)腿跨過槓,單掛膝向後迴環一週,右(左)手反握,左(右)腿跨過槓,向右(左)轉體½跳下。		跳上前正撐,右(左)腿跨過槓,向後倒落,順勢單掛膝上,右(左)手反握,左(右)腿跨過槓,向右(左)轉體½跳下(低)。	
(4)双 槓	魚躍掛臂,折体外側坐,跨腿轉體騎坐,叉臂前滾翻,腿前方入槓,俯騰越下。		槓端中側撐,分腿騎坐前進兩次,剪絞轉身,分腿騎坐,腿前方過槓,俯騰越下。	
(5)跳 高	1.10公尺	1.25公尺	1.05公尺	1.15公尺
(6)跳 遠	3.80公尺	4.20公尺	3.60公尺	4.00公尺

◎第三類： 体 力

組 別 標 級 準 別 項 目	第 一 組		第 二 組	
	及 格	優 秀	及 格	優 秀
(1) 十二磅鉛球	7.20公尺	8.50公尺	7.20公尺	8.50公尺
(2) 手榴彈 (七百公分)	28公尺	30公尺	28公尺	30公尺
(3) 爬繩 (只用上肢)	2.50公尺	3.00公尺	2.00公尺	2.50公尺
(4) 舉重 (三十公斤)	3次	5次	3次	5次
(5) 啞鈴(十二磅)	上舉八次,由 前平舉變側 平舉六次。	上舉十次,由 前平舉變側 平舉八次。	上舉八次,由 前平舉變側 平舉六次。	上舉十次,由 前平舉變側 平舉六次。

◎第四類： 耐 久

組 別 標 級 準 別 項 目	第 一 組		第 二 組	
	及 格	優 秀	及 格	優 秀
(1) 二千公尺跑	9分30秒	8分30秒	10分	9分
(2) 四百公尺游泳 (姿式不限)	時間不限	12分45秒	時間不限	15分
(3) 二千公尺滑冰	6分30秒	5分30秒	6分50秒	5分50秒
(4) 十公里自行車	28分	25分	23分	26分
(5) 六公里輕裝行軍	55分	50分	55分	50分

女 子 組

第一組：滿16歲未滿24歲者。

第二組：滿24歲未滿35歲者。

(1) 必測項目：

組 別 標 級 別 項 目	第 一 組		第 二 組	
	及 格	優 秀	及 格	優 秀
(1) 勞 衛 操	女勞衛操二組		女勞衛操二組	
雙臂推撐(四十公分至五十公分高的物品上)	7	10	5	8
(2) 仰臥起坐	20(手放在體側)	15(兩手交叉貼在胸前)	15(手放在體側)	12(兩手交叉貼在胸前)
(3) 三百公尺跑	1分20秒	1分10秒	1分30秒	1分20秒
△ 定 時 跑	1分30秒	1分40秒	1分20秒	1分30秒

(2) 選測項目：

◎第一類 速 度

組 別 標 級 別 項 目	第 一 組		第 二 組	
	及 格	優 秀	及 格	優 秀
(1) 六十公尺跑	11秒5	10秒5	12秒	11秒
(2) 一百公尺跑	19秒	17秒5	20秒	19秒
(3) 二十五公尺游泳(姿式不限)	50秒	40秒	55秒	43秒
(4) 三百公尺滑冰	1分5秒	1 分	1分8秒	1分5秒
(5) 五百公尺自行車	1分15秒	1分10秒	1分20秒	1分15秒
(6) △十秒鐘跳繩	25次	28次	23次	25次

◎第二類：靈 敏

組別 標準 項目	第一組		第二組	
	及格	優秀	及格	優秀
(1)墊上運動	前滾翻接跪跳起、肩頸倒立。		連續前滾翻二次接跪跳起。	
(2)跳箱	分腿騰越(橫)。		臂撐分腿跳上，併腿跳下(橫)。	
(3)双槓	槓端中側撐，分腿騎坐，前進至外側坐，跨槓轉體，分腿騎坐，腿前方入槓，俯騰越下。		槓端中側撐，分腿騎坐，前進一次至分腿騎坐，腿後方入槓，前擺背騰越下。	
(4)跳高	0.90公尺	1.05公尺	0.80公尺	1.00公尺
(5)跳遠	2.80公尺	3.30公尺	2.50公尺	3.00公尺

◎第三類：體 力

組別 標準 項目	第一組		第二組	
	及格	優秀	及格	優秀
(1)壘球擲遠	20公尺	25公尺	20公尺	25公尺
(2)籃球擲遠	12公尺	15公尺	12公尺	15公尺
(3)八磅鉛球	5.50公尺	6.50公尺	5.50公尺	6.50公尺
(4)啞鈴(八磅)	上舉八次，由前平舉變側平舉六次。	上舉十二次，由前平舉變側平舉八次。	上舉八次，由前平舉變側平舉六次。	上舉十二次，由前平舉變側平舉六次。

◎第四類：耐 久

組 別 標 級 別 項 目	第 一 組		第 二 組	
	及 格	優 秀	及 格	優 秀
(1) 五百公尺跑	2分30秒	2分10秒	2分40秒	2分20秒
(2) 二百公尺游泳	時間不限	7分20秒	時間不限	7分45秒
(3) 一千公尺滑冰	3分40秒	3分20秒	4 分	3分40秒
(4) 五公里自行車	18分	17分	18分	17分
(5) 三公里輕裝行軍	26分30秒	25分	27分30秒	26分

積極穩步地做好機關勞衛制預備級的工作

北京日報社論

北京市機關工作人員勞衛制預備級暫行條例和項目標準，已經北京市人民委員會批准試行，由北京市體育運動委員會公佈。這是我們首都機關生活中的一個重要事件，是首都羣衆性體育運動發展上的一個重要措施。在機關中積極穩步地推行勞衛制預備級，一定會給機關體育運動的開展，帶來新的動力，一定會爲機關工作人員增強體質、促進健康和提高工作效率，創造良好的條件。

幾年來，由於黨和政府對於體育運動事業的倡導和關懷、毛主席的“三好”號召、前政務院“關於在政府機關中開展工間操和其它體育運動的通知”，使得我們各級機關中的體育運動有了很大的開展，有些單位還開展得比較好。但从整個的情況來看，機關中的體育運動開展得還不够普遍和經常，還遠不能適應客觀的需要。

機關工作人員一般都是從事智力勞動，在辦公室內坐在辦公桌旁進行工作的。這種情況，就使得機關工作人員的體力活動少，身體的肢幹和器官得不到較多的鍛鍊，甚至接觸陽光和新鮮空氣的機會也較少，因而引起呼吸膚淺，血液循環緩慢，機體內新陳代謝作用降低，人體的工作能力逐漸減低，並容易引起許多不良症狀，如工作稍久即頭暈腦脹、腰酸背痛，以及食慾不振、消化不良、失眠等。體育運動正是彌補機關幹部體力活動的不足並促進他們身體的新陳代謝作