

范克全 张维理 主 编

DA XUE SHENG TI YU

大学生体育

华中理工大学出版社

大学生体育

主 编 范克全 张维理

副主编 唐春芳 吴绍明 赵 颖

华中理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育/范克全 张维理 主编
武汉:华中理工大学出版社,1999年9月
ISBN 7-5609-2014-4

I. 大…
II. ①范… ②张…
III. 体育-高等学校
IV. G807.4

大学生体育

范克全 张维理 主编

责任编辑:田立华 陆家希
责任校对:蔡晓璐

封面设计:晨 风
责任监印:熊庆瑜

出版发行:华中理工大学出版社
武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87545012

经销:新华书店湖北发行所

印刷:华中理工大学出版社沔阳印刷厂

开本:850×1168 1/32	印张:14	字数:335 000
版次:1999年9月第1版	印次:2000年6月第2次印刷	印数:6 101—9 100
ISBN 7-5609-2014-4/G·250		定价:15.00元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

序 言

体育教育是高等教育的重要组成部分,是全民健身体育的基础,是养成终生体育的重要阶段,是体育事业的战略重点。

随着我国社会主义现代化建设事业的不断深入发展,对我国交通科技接班人的素质提出了更高更全面的要求。广大青年学生对身体的健康、健美和娱乐等方面的要求日渐强烈。众所周知,广泛地开展科学的群众性的健身运动,对增强人们体质,改变传统的生活方式,提高学习和生活质量,丰富文化生活,促进社会稳定和和谐地发展有着极为重要的作用。

健康的身体,聪慧的头脑是学生出色地完成大学阶段紧张的学习任务的保证,更是走上工作岗位后能够胜任繁重的交通运输工作的必要条件,体育课的重要作用正在于此。

体育课是学校进行体育教学的基本方式,是学校体育工作的基础。体育教学的效果如何,直接关系到学校体育工作的成败得失。作为学校教育重要组成部分的体育教育和体育教学,除必须有结合专业特点的体育实施纲要之外,还应该有为实施教学纲要的教科书。这既是培养合格人才的需要,也是检查、提高学校体育教育与教学质量的需要。

《大学生体育》正是顺应这一要求,在教学大纲的指导下,充分考虑到当代大学生的身心发育特点和知识结构状况,并紧密地结合交通专业和水上运输特点编纂而成。本书在内容上重视基础理论和基本实践的结合,传统体育与现代体育的衔接,竞技体育与健身体育的置换,体现了体育的科学性和实用性。同时,在编排中注意循序渐进,删繁就简,力求通俗易懂,便于自学。《大学生体育》具有科学性、系统

性、实效性和可读性。

值得提到的是,该书的编者大都是承担繁重教学任务、兼任群体辅导的体育运动队训练工作的体育教师。他们在完成本职工作的前提下,利用业余时间查找资料,从事本书的编写,对他们这种勤奋工作的敬业精神我们深感欣慰,并表示诚挚的敬意。

《大学生体育》一书的出版发行,不仅有利于提高教学质量、增强学生体质,而且有助于繁荣体育科学。衷心祝愿本书的出版发行,能对体育教学、运动训练和群体实践起到积极推动作用,为培养我国水、陆交通运输科技栋梁之才发挥应有的作用。

胡锦涛

1999.5

第一章 高等学校体育的目的、任务

教育目的,或教育宗旨,是培养人的总目标,它所指明的是在一定的社会中,要把受教育者培养成为什么样的人的根本性问题。

教育方针和教学目的是统一的,教育方针的表达往往包含着教育目的的表达和实现目的的途径。制定教育方针必须首先规定教育目的,只有教育目的达到了,才可以说教育方针实现了。

我国在不同的历史时期,根据当时社会的经济政治形势及历史任务、指导思想,制定了不同的教育方针。目前我们必须遵循的教育方针是由立法规定的。

《中华人民共和国教育法》第五条规定:“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”

体育,是全面发展教育的有机组成部分,是高等教育的基本内容之一。高等学校的体育,是促进大学生身体健康、增强大学生身体素质、完善大学生的体魄、增进大学生的体育知识与技能以及培养大学生的体育道德的教育过程。

随着我国经济建设和社会发展,一项规模宏大的“全民健身计划”已经颁布,它是与我国社会主义现代化配套的社会系统工程,是动员和组织国民积极投入各种形式的身体锻炼、增强体质、普遍提高国民素质的跨世纪体育发展战略规划。高等学校体育教育的目的和任务,正是根据我国教育方针和大学生的生理、心理特征以及体育的社会功能而确定的。

第一节 高等学校体育的作用与任务

一、高等学校体育的作用

体育是高等教育的有机组成部分,它与德育、智育、美育共同构成高等学校全面发展的教育整体。马克思在撰写《资本论》时就曾经指出:“未来教育……就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法。”马克思把体育和智育相提并论,具有深刻的意义。马克思的这一观点是从人类社会生活最根本的问题提出来的。

首先,人体作为各项生活、生产、学习和科研活动中的主体,是最基本的物质基础。离开了人体,就无所谓社会存在,更没有教育对象,当然教育也就不存在了。

其次,体育是伴随着教育的产生而产生,伴随着教育的发展而发展的,是推动社会发展的积极因素之一。早在远古时代,人类为了生存和发展,在同大自然作斗争中,需要教会孩子们打猎、捕鱼、采摘瓜果、野菜和建造住所等,所有这些活动都是智力与体力相结合的过程。如果孩子们缺乏体力、耐力、灵敏性和攀登、爬越的本领,就不可能学会生产和生活技能。因此,自有人类社会以来,体育就成为教育的基本内容之一了。

毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“夫知识则诚可贵矣”,“道德亦诚可贵矣”,然而,“无体是无德智也”。这里,毛泽东同志以唯物辩证法的观点,明确地指出体育是德育和智育的基础。然而,有些人却不懂得这个道理,他们把身体这个物质基础与聪明才智分割开来,认为高等学校只要把德育和智育抓好就行了,至于体育抓不抓无关大局。那种认为“德育不抓错误大,智育不抓压力大,体育不抓没有啥”的思想是不利于体育教育的。

现代教育学认为,人的全面发展是指德、智、体几个方面都得到发展;而只有全面发展的人才能成为社会所需要的人才。

体育是以运动为基本手段的,而运动是以锻炼为目的的体力和智力相结合的身体活动。体育是由运动和运动作用于社会这两个过程构成的,没有运动,自然就没有体育,但运动只有作用于社会才能转化为体育。

运动是体育区别于其他事物的主要特征,通过以锻炼身体为目的的身体活动,不仅能增强人的体质,更重要的是能开发人的体力和智力潜能,从而提高人的工作能力,同时也能提高人的道德水平和集体主义精神,其价值不仅是物质的,也是精神的。体育是物质文明和精神文明的综合反映。毛泽东在谈到体育的功效时说,体育具有强筋骨、增知识、调感情、强意志的功效,就是从物质和精神两个方面来说明其价值的。所以,高等学校体育教育既承担着使大学生身体完美发展、增强体质的重要任务,又与德育、智育、美育和劳动教育密切配合,共同实现培养全面发展的大学生这一教育目标的必不可少的环节。

人是一个由许多互相关联的部分组成的有机体,体育过程必然会对人的智力、意志、品质、道德、情感发生影响,因此,体育是一个以发展身体机能为核心的教育过程。通过体育促使大学生在身体形态、机能、能力(包括身体素质和活动能力)得到充分的、均衡的、协调的发展。

大学生在校学习期间,通过体育教育,能比较系统地学习和掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,了解和掌握健身、健美的基本方法以及科学锻炼的方法,提高体育审美能力和体育文化素养,培养良好的锻炼习惯和卫生习惯,为“终生体育”奠定良好的基础。

体育能促进大学生个性的全面发展,丰富学生的文化体育生活,培养运动兴趣,陶冶情操,增加生活乐趣,养成良好的生活习惯,使学生热情饱满地投入学习和工作。

二、高等学校体育目的、任务

(一)高等学校体育教育的目的

根据我国教育方针和大学生们的生理、心理特征,以及体育的社会

功能,高等学校体育的目的是:有效地锻炼身体,促进大学生正常的发育,完善大学生的身体形态和机能,增强体质,适应社会对人才的需要。体育与学校各方面的教育互相配合,促进学生身心全面发展,使学生在校时能顺利地完成任务,毕业后能胜任社会主义建设工作。

(二)高等学校体育教育的任务

第一,全面锻炼学生身体,促进学生身体形态、生理机能、身体和心理素质的发展,增强学生对自然环境的适应能力。

增进学生身心健康、增强体质,这是高等学校体育的首要任务。它关系到亿万群众和子孙后代的健康和幸福,它既是人体个体的需要,也是整个社会的需要。美国学者认为,体育与一般教育是相等的,其目的在于使学生成为完整的人,以便能通过身体更好地生活和更好地服务。日本教育界认为,学校体育必须使学生在德、智、体诸方面协调发展,成为身心健全的国民。芬兰政府明确规定,学校体育“是惟一以促进学生身体发展为目的的学科,它把发展学生的完整个性和培养身心健康统成一体。”

我国的学校体育始终把增进学生身体健康,增强学生体质放在首位,作为学校体育的重要任务。

作为知识和能力载体的身体,是人最宝贵的财富。要使高等学校培养出来的人才能长时间地为祖国社会主义现代化事业作贡献,高等学校的体育就必须在体质上对学生进行培育。李鹏同志曾在第二届全国大学生运动会上以《当代大学生要有健全的体魄》为题的讲话中指出:“要积极地创造条件,经常开展各种类型的群众性的体育活动,使学生养成良好的体育锻炼习惯,以增强广大学生的身体素质。”因此,高等学校的体育应当把锻炼学生身体,增强学生体质放在首位,重视和加强指导学生的身体锻炼,使学生有健康的身体、聪明的才智和充沛的精力。

第二,使学生掌握体育基本知识、技术和技能,学会锻炼身体的科学方法,养成经常锻炼身体的习惯。这也是高等学校体育的一项重

要任务,是体育中的智育,它关系到从事体育运动的科学性问题。通过体育基本知识、技术以及科学锻炼身体方法的传授,可以在人的培养方面起到如下的作用:

(1)使学生获得体育方法上的资源,为他们从事体育锻炼、体育娱乐、体育欣赏提供知识、技术和方法上的保证;

(2)使学生明确体育价值的涵义,树立正确的体育观念;

(3)通过体育领域内知识、技术的学习,在当代纵横交叉的学科发展中,开拓、启迪学生的思维,丰富学生的社会生产、生活、科学文化的知识内容。

第三,提高学生的运动技术水平,为国家培养优秀的体育人才。高等学校为国家培养人才,这是世界竞技体育发展的一条途径。尽管世界上一些体育强国培养优秀运动员的形式和做法不尽相同,但他们都有一个共同的特点,就是把学校作为培养和输送优秀运动员的摇篮。在美国,他们把中学体育视为培养运动员的初级阶段,而高等学校则是培养、训练优秀运动员的高级阶段。美国参加奥运会的优秀运动员都是由全美大学生运动联合会负责选拔和组织训练的。美国大学生的运动技术水平代表了国家最高水平。德国则把高校体育作为竞技体育的基地。古巴也把高等学校作为培养、训练竞技体育选手的重要基地。

近几年来,教育部、国家体委以及体育界一些有识之士已对此进行了认真的研究,加重了这一任务的分量,并已拟定和正在实施新的战略部署。

第四,对学生进行思想品德教育,增强组织性纪律性,培养学生勇敢、顽强的意志品质,树立良好的体育道德风尚。

体育运动本身就有自己的道德规范。每项体育运动都有它完整的规则,凡参加者都必须严格地遵守这些规则。同时,高等学校的体育教学、课余活动和运动竞赛,都是有目的、有组织、有领导地进行的,既是集体活动的过程,也是思想品德教育的过程。通过这些活动,可培养学生自觉遵守纪律、热爱集体、团结友爱、互相协作等优良的

道德品质。体育活动的过程,实际上又是一个克服困难、磨练意志的过程,是对一个人性格、意志、信念、情操的陶冶过程。

体育在培养学生道德品质方面有一个显著的特点,就是寓道德品质教育于身体活动之中。它不同于一般的政治报告、个别谈话等以语言的形式来进行的教育,它是把身心活动、活动的内容与活动的要求、意志与动作、理论与实践自然地、和谐地统一起来的教育。这就有利于把培养学生的道德意识与道德行为有机地结合起来,并在活动中立即付诸实践,使学生的行为直接受到实践的检验,不仅对培养学生良好的体育道德风尚十分有益,而且对塑造学生整个思想品格大有好处。

第五,我国已经进入了社会主义建设发展的新时期,在物质文明飞速发展,人民群众物质生活越来越丰富的同时,必然要求更多更高的精神、文化生活。体育在实现这一目标中起着非常重要的作用。体育是以培养人自然全面发展为目的的自身活动,能培养具有高尚情操、远大理想、丰富知识和体质强健的一代新人,为建设四化、保卫祖国作出贡献。

第二节 国家体育锻炼标准

凡在经济上较发达国家的政府,对本国各级学校学生的体质都有一套测定指标和办法。

原苏联、东欧、古巴是“劳卫制”,美国是《体育及格测验标准》,日本、法国、加拿大等国是《身体素质运动能力的测定》。测定内容、测试项目在身体形态和机能方面都差不多。

为了鼓励和推动人民群众特别是青少年、儿童积极参加体育锻炼,以增强体质,提高运动技术水平,培养共产主义道德品质,更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务,我国制定了《国家体育锻炼标准》。本书主要介绍其中素质和能力方面的内容(见表 1-1)。

我国《国家体育锻炼标准》(以下简称《锻炼标准》)是经国务院批准,在全国公布施行的一项重要体育规范。

表 1-1 部分国家标准测试内容

国 家		测 试 内 容	
美 国	男	1. 引体向上; 2. 仰卧起坐; 3. 4×300 尺穿梭距; 4. 立定跳远; 5. 50 码跑; 6. 垒球掷远; 7. 600 码竞走	
	女	1. 单杠屈臂悬垂; 2. 仰卧起坐; 3. 4×300 尺穿梭跑; 4. 立定跳远; 5. 50 码跑; 6. 垒球掷远; 7. 600 码竞走	
日 本	小学	身体素质 1. 反复侧跨; 2. 纵跳; 3. 背肌力; 4. 握力; 5. 小凳子上下运动; 6. 俯卧后仰; 7. 站立前屈	运动能力 1. 50 米跑; 2. 跳远; 3. 掷垒球; 4. 低单杠仰卧悬垂臂屈伸; 5. 曲线运球跑; 6. 低单杠连续翻 身上落地
	中学	身体素质 1. 反复侧跨; 2. 纵跳; 3. 背肌力; 4. 握力; 5. 小凳子上下运动; 6. 俯卧后仰; 7. 站立前屈	运动能力 1. 50 米跑; 2. 跳远; 3. 掷手球; 4. 高单杠引体向上, 女为低单杠 仰卧悬垂臂屈伸; 5. 男 1500 米跑, 女 1000 米跑; 6. 游泳、滑雪、滑冰 (上述四种必测)
加 拿 大		1. 快速仰卧起坐; 2. 立定跳远; 3. 屈臂悬垂; 4. 50 码跑; 5. 3000 码跑	
法 国		1. 纵跳; 2. 30 米跑; 3. 40 米跑; 4. 引体向上; 5. 跨跳(五级跳); 6. 垒球掷远; 7. 12 分钟跑	
国际体力 测定项目		1. 50 米跑(男、女); 2. 立定跳远(男、女); 3. 引体向上(男)、屈臂悬垂 (女); 4. 10 米×4 往返跑(男、女); 5. 30 秒仰卧起坐(男、女); 6. 体前屈 (男、女); 7. 握力; 8. 1000 米跑(男); 9. 800 米跑(女)	

制定《锻炼标准》的指导思想是以增强人民体质为根本目的,重点是占我国人口近四分之一的青少年和儿童。推行《锻炼标准》对调动广大青少年儿童积极参加体育锻炼,促进身体的正常生长发育和增强体质起着重要的作用,对从根本上改善我国人民的健康状况,提高整个中华民族的体质水平有着重要的意义。

具体讲,推行《锻炼标准》有以下好处:

第一,促使青少年经常参加锻炼,增强体质,有利于推动学习、生产和工作。

第二,丰富课外活动内容,并有利于向青少年进行思想教育,培养组织纪律性和勇敢顽强的意志品质、团结互助的集体主义精神。

第三,有利于提高体育教学质量。推行《锻炼标准》使得体育课和课外活动紧密地结合起来。在课内教会锻炼项目的要求和方法,在课外进行复习与巩固,有利于提高体育教学质量。

第四,提高运动技术。推行《锻炼标准》,让广大青少年从小就进行体育基础项目的全面锻炼,促进身体素质全面发展,为提高运动技术水平打下良好的基础。多年实践证明,凡是施行《锻炼标准》较好的单位,运动技术水平的提高也快。

此外,《锻炼标准》也是检查体能与体质水平的一个重要依据。

《锻炼标准》按现行学制划分年龄组。分组的跨度不大,这样比较适合青少年、儿童的身心特点,有利于根据项目及标准进行科学的锻炼,也便于组织和测试。

《锻炼标准》项目的选择,对于推行《锻炼标准》,增加锻炼效果,以及锻炼的普及和组织与测验等影响很大。因此,《锻炼标准》项目的设置,是从以下几点出发的:

第一,增强体质效果大的项目,符合各年龄组青少年儿童身心特点,能有效地促进他们身体全面发育,增强体质。项目包括速度、耐力、弹跳力、投掷能力等。

第二,项目易于推行,对场地器材的要求不高。

第三,便于组织测验与较客观地确定成绩。也便于了解和掌握推行《锻炼标准》的单位、地区关于全面的体能测定情况。

第四,较全面,不易受伤,接近生活需要,因此,也易被锻炼者所接受。

第五,《锻炼标准》中各个项目的标准,是根据青少年、儿童的特点和我国的实际水平以及体育教学考核的实际情况确定的,这有利于青少年、儿童树立信心通过经常锻炼去争取达到标准。

第六,推行《锻炼标准》是一项群众性工作,要加强宣传组织工作,结合学习、生产和工作,组织锻炼,结合体育教学、运动队训练和运动竞赛进行项目测试。广泛推行《锻炼标准》需大力培训体育积极分子,努力做到按计划坚持锻炼。

《锻炼标准》的分组和项目：

第一,《锻炼标准》将体育锻炼人群按年龄(学生按年级和学段)分为四个组:

儿童组:9~12岁(小学3~6年级);

少年乙组:13~15岁(初中);

少年甲组:16~18岁(高中);

成年组:19岁以上(大学)。

第二,测验项目设五类(成年即大学),见表1-2。

表1-2 国家体育锻炼标准锻炼测验项目表(成年组)

第一类	第二类	第三类	第四类	第五类
50米跑	1000米跑(男)	跳远	掷实心球	引体向上(男)
100米跑	1500米跑(男)	跳高	男、女 均2千克	双杠臂屈伸(男)
10米×4往返跑	800米跑(女)	立定跳远	推铅球	1分钟仰卧起坐(女)
以上男女同		以上男女同	男5千克、女4千克	屈臂悬垂(男、女同)

《锻炼标准》的测验及标准:

参加测验者必须按所属组别,从每类项目中各选一项参加测试。五类项目的测验必须在一年内完成。测验起止期为:学生自秋季开学起,至第二年暑假结束日止,其他人员自每年一月一日起至十二月三十一日止。

测试成绩采用百分制评分法。根据参加者完成五类项目测试后的总分确定其达标与否。达标等级分及格、良好、优秀三级:

及格级标准:250分至345分;

良好级标准:350分至410分;

优秀级标准:420分至500分。

参加者有下列情况之一,不计达标成绩:

(1)未能在一年内完成规定的五类项目测试。

(2)有一类项目的测试成绩低于30分。

(3)冒名顶替及各种舞弊行为。

《锻炼标准》测验规则如下。

一、跑 步

(一)50 米、100 米跑

场地器材:50 米(100 米)跑道若干条。地面要平坦,地质不限,跑道线清楚。发令旗一面,口哨一个,秒表若干块(一道一表),使用前应进行校正。

测验方法:受测者至少两人一组,起跑姿势不限。听或看到信号(口令、哨音或发令旗)后开始,抢跑者重跑。

测验员分工:一人发令,两人或若干人计时并登记。计时员看旗落开始,受测者躯干到达终点时停表。登记成绩以秒为单位,取一位小数,第二位小数非“0”时进 1。

(二)10 米 $\times$ 4 往返跑

场地器材:10 米长的直线跑道若干条,在跑道的两端线(S_1 和 S_2)外 30 厘米处划一条横线(图 1-1)。木块(5 厘米 $\times$ 5 厘米 $\times$ 10 厘米)3 块,其中一块放在 S_1 线外横线上,(起跑在 S_1),两块放在 S_2 线外横线上。秒表若干块。

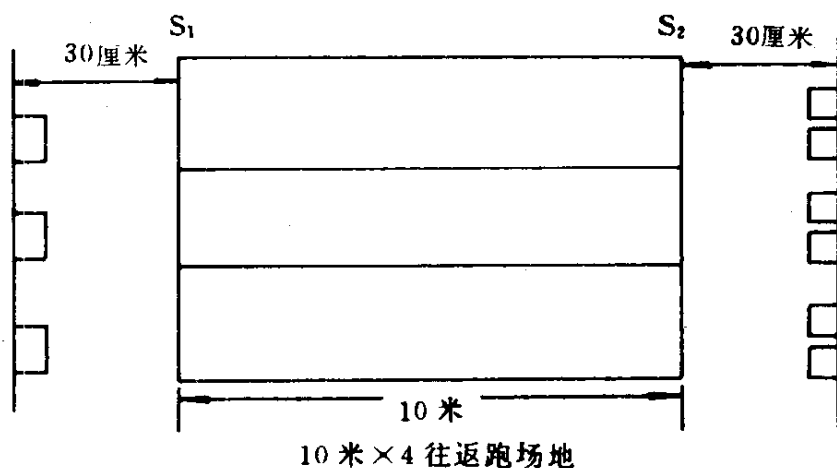


图 1-1

测验方法:受测者用站立式起跑,听到口令从 S_1 线起跑,跑到 S_2 线前面,用一只手拿一木块随机往回跑,跑到 S_1 线前时交换木块,再跑回 S_2 线交换另一木块,最后持木块冲出 S_1 线,记录跑完全程时

间。记录以秒为单位,取一位小数,第二位小数非 0 时则进 1。

注意事项:当受测者取放木块时,脚不要越过 S_1 线和 S_2 线,不能抛投木块。

(三)800 米、1000 米、1500 米跑

场地器材:400 米田径场地或其他不正规场地均可,但必须将距离丈量准确。地面要平坦,地质不限。秒表若干块,使用前应进行校正。

测验方法:受测者(最少不得少于二人),用站立式起跑,听到口令后开始起跑,当受测者到达终点时表停,或终点计时员准确报时,终点记录员负责记每人成绩。成绩以分、秒为单位,不计小数。

二、跳 跃

(一)立定跳远

场地器材:沙坑(如无沙坑也可在平地进行),沙耙、皮尺各一个,沙坑与地成水平。起跳线至沙坑近端不得少于 30 厘米。起跳地必须坚硬、平坦。

动作规格:两脚自然开立站在起跳线后,脚尖不得踩线,原地两脚同时起跳。

测试方法:每人试跳三次,丈量方法于起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离,记其中最好成绩,以米为单位,取两位小数。

(二)跳远

场地器材:沙坑、皮尺、沙耙。沙面应与助跑道线成水平,跳道平坦。

动作规格:跳远姿势不限,起跳脚不得超过起跳板(区)的前沿,超过者不计成绩。

测试方法:每人试跳三次,丈量起跳线后沿至最近着地点后沿的垂直距离,记录其中最远一次的成绩。以米为单位,取两位小数。

三、投 掷

(一)推铅球

场地器材：投掷圈是一个直径 2.135 米的平坦土质场地。皮尺、沙耙各一副。

铅球重量：男子 5 千克；女子 4 千克。

动作规格：站在投掷圈内，从静止姿势开始，原地、滑步推均可，用单手肩上推出，不得肩下推出。

测试方法：每人推三次，记录最好一次成绩，球出手后，脚不得踏在圈或抵趾板上，身体各部分不得触圈外地面，身体稳定后从后半圈走出。应有专人丈量并记录成绩。通过投掷圈的圆心，丈量投掷圈的内沿至球落地点后沿之间的直线距离。记录成绩以米为单位，取两位小数。测试时应注意安全。

（二）掷实心球

场地器材：20 米的平地一块，皮尺一副，实心球若干，其重量男、女均为 2 千克。

动作规格：两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后，身体后仰，原地用力把球投向前方。当两脚前后开立时，球出手的同时后脚可向前迈出一步，但脚不能踏线。

测验方法：测验时在投掷区划一条白线做为起掷线，受测者站在起掷线后。每人投掷三次，记最远一次成绩。以米为单位，取两位小数。丈量起掷线后沿至球着地点后沿之间的垂直距离。专人看着地点和记录成绩。

四、一分钟仰卧起坐

场地器材：垫子若干床，铺放平坦。秒表一块。

动作规格：受测者全身仰卧于垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿呈直角，两手指交叉贴于脑后，受测者的同伴压住受测者两踝关节处。起坐时，以双肘触及或超过两膝为完成一次。仰卧两肩胛必须触垫。

测试方法：两人一组，一人受测，一人压住和计时。教师发出“预备——起”的口令时，同时计时，登记一分钟所完成的次数。一分钟到时，受测者虽已坐起，但两肘未触及膝盖者，该次不计入成绩。发现违例情况，及时指出，违例动作不计次数。