



# 普通人群体育锻炼标准

国家体育总局  
普通人群体育锻炼标准研制组 编著

锻炼手册

37-62



高等教育出版社

# 普通人群体育锻炼标准 锻炼手册

国家体育总局  
普通人群体育锻炼标准研制组 编著

高等教育出版社

## 内 容 提 要

本书是为了配合《普通人群体育锻炼标准》(以下简称《标准》)的颁布和实施,由国家体育总局组织《标准》研制组的成员编写的。本书分测试篇、锻炼篇和评价篇,主要内容包括:测试项目、测试细则及专家点评,测试前的准备,测试过程及其注意事项,什么是运动处方,制定运动处方的方法,运动处方实例介绍,各项素质指标评价表,综合评价方法,自我评价。

本书的出版对动员和指导广大普通人群积极参加《标准》测试和健身锻炼有积极意义。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

普通人群体育锻炼标准锻炼手册/国家体育总局,普通人群体育锻炼标准研制组编著. —北京:高等教育出版社, 2003. 8 (2004 重印)

ISBN 7-04-013389-X

I. 普... II. ①国... ②普... III. 体育锻炼标准—中国—手册 IV. G812.37—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057413 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 责任印制 宋克学

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-82028899		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	北京二二〇七工厂		
开 本	787×960 1/32	版 次	2003 年 8 月第 1 版
印 张	4.875	印 次	2004 年 4 月第 2 次印刷
字 数	100 000	定 价	10.00 元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

## 前 言

为进一步健全和完善《国家体育锻炼标准》这项国家基本体育制度,国家体育总局组织专家研制了《普通人群体育锻炼标准》(以下简称《标准》),并于2003年5月10日正式颁布实施。《标准》以科学性、可行性、时代性、针对性、趣味性和统筹性为基本原则,选择了25项测量性、适应性、简便性、趣味性都较强的项目作为测试指标;以推动全民健身运动为目的,试图通过经常性的评价来激励广大群众踊跃参加体育锻炼。

“健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”这句话是世界卫生组织总干事马勒博士提出的。它阐明了生活、事业与健康的辩证关系。现代文明在带给人们充分物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。由于精神紧张、营养过剩、运动不足、环境污染等因素所引发的非传染性疾病在全球不断蔓延,处于“亚健康”状态的人群不断扩大。一个全球性的健康促进战略——面向21世纪的国际健康促进运动,已经在世界范围内展开。

健康是人类生命活动、进行创造性劳动和从事社会主义物质文明和精神文明建设的前提和保证。成年人是普通人群的主体部分。成年时期是人生在事业上不断取得成就,在生理机能上由成熟、完善并逐渐转为衰退的时期,因此也是最需要体育锻炼的时期,但由于种种原因,成年人

往往忽视锻炼而出现许多身体问题。根据《1997年中国成年人人体质监测公报》报道,我国成年人中尚有28.6%的人体质达不到合格标准,这些状况已经引起了国家领导和全社会的高度重视,因此说,制定能够切实促进成年人体育锻炼和身体健康的体育制度,不仅是个人健康的需要,也是社会发展的需要,更是全面提高国民素质,振兴中华民族的需要。

为了指导和促进广大群众积极参加《标准》测试,提高强身健体的意识,掌握科学锻炼的形式、手段与方法,国家体育总局群体司组织《标准》研制组的成员编写了《普通人群体育锻炼标准锻炼手册》,详细介绍了《标准》测试项目和测试细则、测试过程及其注意事项,并在介绍运动处方基本知识的基础上,列举了健身跑、步行、游泳等十余种适合不同人群的运动处方实例,最后介绍了参加《标准》测试后的评价方法,帮助测试者了解自己的健身锻炼效果。

参加本书编写的具体人员有(以姓氏笔画为序):毛振明、朱一力、沙捷、陈佑学、杨少锋、周林清、姚洪恩、洪峰、荣湘江、钱雯。邢文华、田文惠对全书内容进行了审阅。王皋华教授对本书的编写提出了很多宝贵建议。

如果本书对您参加《标准》达标测试或体育锻炼的实践活动有所帮助的话,那将是我们最大的欣慰。由于水平所限,书中不足之处,敬请读者批评指正。

编者

2003年5月



# 目 录

## 测试篇

1

测试项目、测试细则及专家点评  
测试前的准备  
测试过程及其注意事项

## 锻炼篇

45

什么是运动处方  
制定运动处方的方法  
运动处方实例介绍

## 评价篇

103

各项素质指标评价表  
综合评价方法  
自我评价



# 测试篇

- 
- 测试项目、测试细则及专家点评
  - 测试前的准备
  - 测试过程及其注意事项





## 一 测试项目、测试细则及专家点评



### 选择测试项目的基本原则

- 科学性原则** 通过科学的研究方法,在取得可信的指标和大量的测试数据后制定完成的。
- 可行性原则** 在选择测试指标时,充分考虑到经济和文化知识普及程度等差异。
- 时代性原则** 测试指标的选用力求与现代大众健身运动的潮流相适应,在形式和内容上具有时代特征,与群众健身的大趋势相一致。
- 针对性原则** 普通人群的体育需求因性别、年龄的差异而有所不同,因此有针对性地制定出各个组别的测试指标。
- 趣味性原则** 指标的选择、评价的方法都充分考虑到趣味性,力求从形式和内容上都能使人乐意测、乐意评、乐意做、乐意练。
- 统筹性原则** 测试项目的选择考虑到与我国其他体育制度的有机结合,既有区别又有联系,形成优势互补、机能互动和共同促进的作用。

《普通人群体育锻炼标准》的测试项目以科学性、可行性、时代性、针对性、趣味性和统筹性为基本原则,从日常的体育锻炼内容中挑出 25 项测量性、适应性、简便性、趣味性都较强的项目作为测试内容(表 1-1)。



表 1-1 测试项目

耐力指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
9 分钟跑	男、女	男、女
5 分钟上下楼梯	男、女	男、女
1500 米跑	男	
3000 米健身走		男、女
2 分钟跳绳	女	
速度指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
30 秒跳绳	男、女	男、女
25 米往返跑	男、女	
三点移动	男、女	
两点侧滑		男、女
前后击掌		男、女
柔韧指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
臂夹棍转体	男、女	男、女
坐位体前屈	男、女	男、女
持棍转肩	男、女	
双手背勾		男、女
灵敏指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
左右横跨	男、女	男、女
象限跳	男、女	
“8”字变向跑	男、女	
绕杆跑		男、女
曲线托球跑		男、女

力量指标	测试人群性别	
	20~39 岁	40~59 岁
双手前投实心球	男、女	男、女
仰卧起坐	男、女	
原地纵跳摸高	男、女	
俯卧背伸		男、女

注:受试者从 5 类测试指标中分别任选一项,共测 5 项



## (一)耐力素质测试指标

耐力素质是绝大多数体育运动项目的基础素质,它反映了人体在较长的时间内保持一定负荷强度或动作质量的能力。本标准选择的测试项目有 5 个:9 分钟跑、5 分钟上下楼梯、1500 米跑、3000 米健身走和 2 分钟跳绳,这些项目能够较准确地反映普通人群耐力素质的锻炼效果。

### 1. 9 分钟跑

- (1)受试对象:男、女,20~59 岁。
- (2)动作规格:自然、适度的耐久跑(图 1-1)。

(3)测试场地:地面平整,可丈量的场地。

(4)测试方法:统一发令后,受试者开始跑步,至 9 分钟时,发出停止信号,测试员计算所跑距离并记录。

(5)测试单位:米/9 分钟(精确到



图 1-1 9 分钟跑



米)。

(6)测试器材:发令枪(或发令哨)、秒表、判断距离的标志物、号码布。

**专家点评** 9分钟跑是一项衡量人体持续运动能力的有氧运动项目。

需要注意的是,由于人体在较长时间的运动后,大量血液会淤积在下肢,如果突然停止运动有可能诱发体位性低血压而导致头晕甚至晕厥,因此,受试者在等待测试人员计算距离时,可在原地慢跑或踏步。

经常从事9分钟跑锻炼能够提高锻炼者对长时间工作的心理耐受能力、运动器官的持续工作能力,可直接提高肺活量和增强心脏功能,全面改善健康状况。

## 2. 5分钟上下楼梯

(1)受试对象:男、女,20~59岁。

(2)动作规格:一步一阶地登楼梯,采用上几阶再下几阶的方式(9~14阶的楼梯为宜)(图1-2)。

(3)测试场地:室内外的楼梯均可,楼梯不可太光滑,楼梯每阶高度为14~15厘米。

(4)测试方法:听到口令后,受试者开始往返上、下楼梯,测试员记数至5分钟时,发出停止信号(中途测试员可报时,以便受试者控制运动负荷),测试员计数并记录成绩(上



图1-2 5分钟上下楼梯

下台阶的总数)。

(5)测试单位:阶/5分钟。

(6)测试器材:秒表、发令哨。

**专家点评** 5分钟上下楼梯是一项衡量人体有氧代谢能力的运动项目。本项目的最大特点是对场地要求简单,且锻炼效果明显。对于平时缺乏专门运动时间或场地的人群来说,登楼梯不失为一种简单易行的锻炼方法。通常情况下,登楼梯健身这项活动相当安全,但由于登台阶时,膝关节承受负荷较大,有各种膝关节损伤和疾病的人不宜采用,如髌骨劳损、半月板损伤、各种膝关节炎,包括老年退行性骨关节病以及较为严重的骨质疏松症等。另外,要注意掌握上下楼梯的节奏,特别是下楼梯时不可过快,以免跌倒受伤。如有条件,最好选择视野开阔、光照充足的室外楼梯。与其他耐力素质指标相比,5分钟上下楼梯对延缓下肢肌肉力量的下降更为有效,对于提高人们的生活质量有很大意义。

### 3. 1500米跑

(1)受试对象:男,20~39岁。

(2)动作规格:自然的中、快速跑  
(图1-3)。

(3)测试场地:地面平整,可丈量的场地。

(4)测试方法:听到口令后,受试者开始奔跑,到达终点时,测试员停表并记录成绩。

(5)测试单位:分、秒(精确到秒)。

(6)测试器材:秒表、发令枪(或发令哨)、号码布。



图1-3 1500米跑



**专家点评** 1500米跑在作为测试项目的同时,也是一种有效的提高有氧耐力和速度耐力的健身锻炼方法。平时锻炼时,可以根据自己的实际情况,每次跑1500~3000米,随着耐力素质的逐渐增强,锻炼时的心率应控制在每分钟120~150次,每周锻炼4~5次。有较严重心肺疾患的人不适宜采用本项目进行锻炼。心肺功能正常但体质较弱的人,可以采用循序渐进的方法,逐步提高运动负荷。锻炼场地最好选择专门的运动场,如无条件,也可以在公园等空气清新的地方进行锻炼。

#### 4. 3000米健身走

(1)受试对象:男、女,40~59岁。

(2)动作规格:自然、适度的大步快走(图1-4)。

(3)测试场地:地面平整,可丈量量的场地。

(4)测试方法:听到口令后,受试者开始行走,到达终点时,测试员停表并记录成绩。

(5)测试单位:分、秒(精确到秒)。

(6)测试器材:秒表、发令枪(或发令哨)、号码布。



图1-4 3000米健身走

**专家点评** 3000米健身走也是一种衡量人体持续运动能力的有氧运动项目,不过其运动负荷相对较小,适合于40岁以上年龄组中平时锻炼较少、体质较弱的人测试。健身走在国内外很受中老年人欢迎,虽然它在提高有氧耐力方面的功效低于其他耐力素质指标,但在消耗体内多余脂肪方面,效果却更为明显。

健身走的速度可控制在每小时5~6公里,每次行走的距离以2~4公里为宜,以稍微出汗、有轻度疲劳感为负荷强度的控制标准。健身走锻炼时,最好选择专门的运动场地或公园等空旷地方,

同时穿轻便、舒适的运动鞋以及与季节相适应的运动服。如果没有专门的时间和条件,可利用上下班的时间用健身走代替乘车,也可以取得一定的锻炼效果,但一定要注意交通安全。

### 5.2 分钟跳绳

(1)受试对象:女,20~39岁。

(2)动作规格:正摇双脚跳绳(图1-5)。

(3)测试场地:地面平整、干净的场地。

(4)测试方法:受试者将绳的长短调至适宜长度,听到开始信号后开始跳绳;听到结束信号后停止,测试员报数并记录受试者在2分钟内的跳绳次数,跳坏不记。

(5)测试单位:个/2分钟。

(6)测试器材:秒表、发令哨、各种长度的跳绳(选择木把线缠跳绳)。



图 1-5 2 分钟跳绳

**专家点评** 跳绳是很多女性喜欢的运动项目,对场地条件要求不高,而且有一定的趣味性。把跳绳作为一种锻炼方法不仅可以增强心肺功能、适度发展下肢肌肉的爆发力和耐力,而且对锻炼人体的协调性也非常有益。不过跳绳需要一定的技巧,开始学习时要有耐心,锻炼初期不要过分追求速度,要注意基本技术练习。

2分跳绳作为测试指标时,要求受试者不间断地跳绳2分钟,并以2分钟内跳绳的次数作为衡量其耐力的标准之一。日常锻炼时,不一定要拘泥于2分钟的时间,可以更长一些,中间如感到力不从心,可以放慢速度或休息几分钟再继续。需要注意的是,跳绳时一定要穿运动鞋或平底鞋,不能穿高跟鞋、凉鞋、拖鞋或其他鞋底很厚的鞋,以免造成运动损伤。



## (二)速度素质测试指标

速度素质是指人体快速运动的能力,一般可以分为反应速度、动作速度及位移速度。人在从事各种运动项目中所表现出的速度素质,都是这3种速度的综合体现。速度素质的测试指标有5个,分别是30秒跳绳、25米往返跑、三点移动、两点侧滑、前后击掌。

### 1. 30秒跳绳

(1)受试对象:男、女,20~59岁。

(2)动作规格:正摇双脚跳绳(图1-6)。

(3)测试场地:地面平整、干净的场地。

(4)测试方法:受试者将绳的长短调至适宜长度,听到开始信号后开始快速跳绳;听到结束信号后停止,测试员报数并记录受试者在30秒钟内的跳绳次数,跳坏不计。

(5)测试单位:个/30秒。

(6)测试器材:秒表、发令哨、各种长度的跳绳(选择木把线缠跳绳)。



图1-6 30秒跳绳

**专家点评** 30秒跳绳项目主要测试人体的动作速度。由于测试时间短、动作简单,受试者一般不会因为疲劳而终止运动,测试结果可以较好地反映人体的动作速度。平时锻炼时可将练习分成几组,每组完成2~3次30秒跳绳。锻炼初期组间间歇时间可长些,随着体力的逐渐增强,可逐渐缩短间歇时间。



## 2. 25 米往返跑

(1) 受试对象: 男、女, 20~39 岁。

(2) 动作规格: 快速跑(图 1-7)。



图 1-7 25 米往返跑

(3) 测试场地: 25 米跑道, 地面平整, 路线清晰, 在起(终)点线外应有 15 米左右的缓冲带, 在折返线上放折返标志物(建议用 1.5 或 2 升的可乐瓶)。

(4) 测试方法: 受试者站在起点线后, 听到起跑信号后快速跑向折返线, 将折返标志物碰倒, 并迅速返回起点线。测试员发出起跑信号并计时, 受试者返回起点线时停止计时并记录成绩。

(5) 测试单位: 秒(精确到 1/100 秒)。

(6) 测试器材: 秒表、发令枪(或发令哨)、折返标志物。

(7) 注意事项: 受试者必须将折返线上的标志物击倒。转身返回时要保持好身体平衡, 防止摔倒。

**专家点评** 25 米往返跑的负荷强度比 30 秒跳绳要大, 要求受试者全力跑 25 米并击倒折返线上的标志物后再全力跑回起点, 这期间的的时间越短, 成绩就越好。

由于 25 米往返跑属于极限强度运动, 40 岁以上年龄组人群、患有心血管疾病和较严重的膝关节损伤的人不宜选择这个项目,