



上海市体育锻炼手册

上海人民出版社

上海市体育锻炼手册

上海师范大学中学教学研究组编写

上海人民出版社

一九七三年六月

上海市体育锻炼手册

上海师范大学中学教学研究组编写

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 81,000

1973年8月第1版 1973年8月第1次印刷

印数 1—50,000

统一书号: 7171·68 定价: 0.26元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

身体好，学习好，工作好。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

编 者 的 话

在毛主席的“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针指引下，我国社会主义体育事业蓬勃发展。在群众体育活动不断普及的基础上，运动技术水平迅速提高。为了配合《上海市体育锻炼标准》(草案)的试行，进一步掀起群众体育活动的热潮，我们编写了这本小册子。内容主要是阐述试行《上海市体育锻炼标准》(草案)的重要意义，介绍《上海市体育锻炼标准》(草案)中规定的短跑、中长跑、跳跃、投掷、游泳和体操六类项目的基本技术和锻炼方法，并附有图解说明。此外，还简单介绍体育锻炼对人体的作用和参加体育锻炼时必须注意的事项。

由于我们水平有限，对于如何进一步广泛持久地开展群众体育活动，缺乏深入细致的调查研究，因此，本书一定会有一些缺点和不足之处，希望大家在实践过程中提出宝贵的意见和建议，以助我们修改。

一九七三年六月

目 录

上海市体育锻炼标准(草案).....	1
认真做好《上海市体育锻炼标准》(草案) 的试行工作.....	7
青少年要为革命坚持体育锻炼.....	14
怎样当好锻炼小组长.....	21
《上海市体育锻炼标准》(草案)中规定的 六个项目的锻炼方法.....	24
短跑.....	24
中长跑(附跳绳).....	31
跳跃.....	42
投掷.....	56
游泳.....	76
体操.....	89

上海市体育锻炼标准(草案)

关于试行《上海市体育锻炼标准》(草案) 的 几 点 说 明

在毛主席无产阶级革命路线的指引下，随着教育革命的深入开展，学校体育活动有了很大的发展。为了进一步贯彻执行毛主席“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针，和“发展体育运动，增强人民体质”的指示，鼓励青少年科学地锻炼身体，更好地促使他们的身体得到全面发展，我们根据国家体委《关于试行〈体育锻炼标准〉的意见》，并总结了上海市部分大、中、小学和工厂试行《体育锻炼标准》的经验，制定了《上海市体育锻炼标准》(草案)。从今冬开始在全市的大、中、小学中试行。各单位在试行过程中应注意以下几点：

一、做好宣传教育工作。要对广大青少年经常进行毛主席革命体育路线的教育，批判修正主义体育路线，明确锻炼目的，使大家自觉地参加体育锻炼。

二、各校领导要有负责同志分工主管体育工作，帮助体育教师安排好锻炼时间。体育课的教学要与试行《体育锻炼标准》结合起来。要做好技术指导，认真培养班级体育委员、

上海市体育锻炼

标 项 分 类	性 年 准 龄	男 子			
		10~11 岁	12~13 岁	14~15 岁	16~17 岁
1	60 米	10"4	10"2	9"6	9"
	或 100 米		16"4	15"6	14"8
2	400 米	1'36"	1'26"		
	或 800 米			3'15"	3'5"
	或 1500 米			6'30"	6'10"
	或 3000 米				13'30"
	或 跳 绳	160 次/1'30"	210 次/2'		
3	跳 高(米)	0.95	1.05	1.15	1.20
	跳 远(米)	2.80	3.20	3.60	4.00
4	手 榴 弹(米)		29③	25⑤	32⑤
	铅 球(米)		5.40③	5.50④	6.60⑤
	垒 球(米)	25⑩	32⑩		
	爬竿〔绳〕(米)	2.50	3.00	2.50	3.00
	引体向上(次)		5	6	7
	俯 卧 撑(次)				
5	游 泳(米)	25	50	50	100
	或 另 选 一 项	提倡游泳项目, 实有困难者可在第四类项目的前			
6	体 操	见附件			

注: (1)标准后面圆圈内数字表示: 手榴弹为百克、铅球为公斤、垒球为时。
(2)爬竿〔绳〕项中, 男子 14~30 岁各年龄组只用手, 其余手脚并用。

炼 标 准 (草 案)

	女			子		
18~30 岁	10~11 岁	12~13 岁	14~15 岁	16~17 岁	18~30 岁	
8"8	11"	10"8	10"6	10"4	10"4	
14"4		18"4	18"	17"6	17"4	
	1'48"	1'38"	1'32"			
			3'45"	3'40"	3'37"	
5'50"				7'50"	7'40"	
13'						
	180 次/1'30"	230 次/2'				
1.25	0.90	0.95	1.00	1.05	1.10	
4.30	2.60	2.80	2.95	3.10	3.15	
40⑤		15③	15⑤	18⑤	20⑤	
8.50⑤		4.50③	4.10④	5.00④	6.00④	
	16⑩	20⑩				
3.50	2.00	2.50	2.50	3.00	3.00	
10						
		3	4	5	6	
100	25	50	50	50	50	

三项或后三项中任选测一项,但不要与第四类选测项目重复。

锻炼小组长和测验员等骨干。介绍运动卫生知识,注意安全。

三、按照循序渐进的原则,应在经常锻炼的基础上组织测验,做好测验登记工作。不要搞突击测验,更不能限期通过标准,防止强迫命令、形式主义的做法。

四、参加《上海市体育锻炼标准》(草案)锻炼的青少年,应根据因人、因地、因时制宜的原则,可在六类运动项目中各选一项进行锻炼,凡在一年内六个项目均达到标准者,方为及格。凡及格者授予《上海市体育锻炼标准及格证》,以资鼓励。

上海市教育局革命委员会

上海市体育运动委员会

一九七二年十二月

(附件) 体操项目标准

一、10~11岁、12~13岁年龄组

男子:

1. 技巧。侧立,两臂侧平举向左(右)侧手翻,向左(右)转体 90° ,同时右(左)腿向前并拢,前滚翻直腿坐,接着向后滚动成肩肘倒立(停止不动),向前回落成蹲撑,挺身跳成正立。

2. 支撑跳跃(山羊或横跳箱)。分腿腾越(器械高1.05~1.10米)。

女子:

1. 技巧。正立,前滚翻直腿坐,接着向后滚动成肩肘倒

立(停止不动),向前回落成蹲撑,向后滚翻成跪立,跪跳起成正立。

2. 支撑跳跃(山羊或横跳箱)。分腿腾越(器械高1.05~1.10米)。

二、14~15岁、16~17岁年龄组

男子:

1. 技巧。正立,前滚翻成蹲撑,单(双)脚蹬地成头手倒立(停止不动),向前滚翻成蹲撑,起立两腿交叉,同时转体180°接后滚翻,挺身跳成正立。

2. 支撑跳跃(任选一组)。(1)纵箱分腿腾越(器械高1.10~1.15米)。(2)横箱屈腿腾越(器械高1.15~1.20米)。

3. 单、双杠(任选一项)。低杠(器械高1.45~1.55米)。翻身上,左(右)腿向前摆越成骑撑,骑撑向前回环,向左(右)转体180°,同时右(左)腿向前摆越成正撑,后摆挺身下。双杠。挂臂撑摆动屈伸上成分腿骑坐,挺身体前握杠,并腿前摆,后摆挺身下。

女子:

1. 技巧。正立前滚翻交叉起立,同时转体180°右(左)脚站立(燕式)平衡(停止不动),左(右)腿落下成正立,接着向后滚翻成蹲撑,挺身跳成正立。

2. 支撑跳跃(横箱)。屈腿腾越或分腿腾越(器械高1.10~1.15米)。

3. 单杠(低杠)。杠前站立,上体前屈两手体后握杠(正握),跳起成屈体悬垂,接着左(右)腿穿越杠成右(左)腿挂膝挺身悬垂,挂膝摆动上成骑撑,左(右)腿向前摆越,同时向右转体90°挺身下。

三、18~30 岁年龄组

男子:

1. 技巧。正立,前滚翻两腿交叉起立转体 180° , 向后滚动成肩肘倒立(停止不动),向前回落成蹲撑接挺身跳成正立。

2. 支撑跳跃(横箱)。分腿腾越(器械高 1.20 米)。

女子:

1. 技巧。正立,前滚翻两腿交叉起立转体 180° , 向后滚翻成蹲撑,挺身跳成正立。

2. 支撑跳跃(山羊)。分腿腾越(器械高 1.05~1.15 米)。

认真做好《上海市体育锻炼标准》 (草案)的试行工作

《上海市体育锻炼标准》(草案)(以下简称《标准》)的试行,必将掀起群众性体育锻炼的热潮。希望各级学校在党的一元化的领导下,认真做好《标准》的试行工作。

为什么要试行《标准》

在毛主席无产阶级革命路线的指引下,批修整风运动正在深入地展开,保卫和发展了无产阶级文化大革命的丰硕成果。在思想和政治路线教育的推动下,我国社会主义革命和建设事业蓬勃发展。我国政府和人民继续贯彻执行毛主席的革命外交路线,在外交战线上取得了一系列重大成就。我国的国际威望日益提高。面临着国内外大好的革命形势,体育战线必须以更快的步伐前进。

“体育是关系六亿人民健康的大事。”大力开展群众性的体育活动,增强人民体质,是我国社会主义体育事业的一项根本任务。体育工作必须把重点放在群众体育上,着重抓好民兵和青少年两个环节。体育运动要从儿童抓起。这对从根本上提高我国人民的健康水平,增强体质,培养攀登世界技术高峰的优秀运动人才,具有十分重要的意义。青少年和儿

童正处在长身体时期，应该十分重视他们的体魄锻炼，使他们实现毛主席关于“身体好，学习好，工作好”的伟大号召。我们要认真贯彻党的教育方针，在抓好德育、智育的同时，抓好体育。

试行《标准》，就是在这大好的革命形势下，对青少年提出为革命锻炼身体的一项重要措施，充分体现了党和毛主席对青少年一代的关怀和爱护。希望各级学校积极开展青少年的体育普及工作，关心他们的健康，引导他们从儿童开始就进行有目的、有组织的锻炼。

根据本市近六十个试点单位（包括大、中、小学和工厂）的调查，试行《标准》有以下一些好处：

（一）向青少年进行毛主席革命体育路线的教育，对转变他们的思想起着积极的作用。试点学校遵照毛主席关于“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的”教导，始终抓住路线教育这个根本，不断提高革命师生的路线斗争觉悟，在体育锻炼中，坚持无产阶级政治挂帅，使广大青少年发扬勇敢顽强，勤学苦练，自力更生，艰苦奋斗和“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，加强组织纪律性，提高为革命而锻炼身体的自觉性，在德、智、体几方面都得到发展。

（二）促使青少年的身体全面发展，增强体质，有利于学习、工作和生产。试点学校的学生普遍反映：《标准》试行后，体质增强，学习的精力较充沛。从某一点试点学校两个试点班级发病率的统计数字看（小学四年级（1）班上学期病假十三人次，共三十二天半，发病率为百分之一·四，本学期病假七人次，共十天半，发病率为百分之〇·二七，下降了百分之一·一三；中二（2）班上学期病假三十人次，八十六天，发病率

为百分之一·二,本学期病假十六人次,二十二天,发病率为百分之〇·六,下降了百分之〇·六),试行《标准》才几个月,已见到一些好处,长年坚持下去,好处就更大。

(三) 有奋斗目标,可以提高青少年自觉参加锻炼的积极性。在《标准》中,对不同的年龄、性别,有不同的项目标准,可以引导青少年科学地进行锻炼,把革命精神和科学态度辩证地统一起来,提高了锻炼质量。

(四) 《标准》的项目以田径、体操为主,可以推动田径、体操运动的开展,有利于增强青少年的体质,为提高我国运动技术水平打好基础。如某一点学校,《标准》试行前,一九七二年上半年参加街道小学田径运动会,男女总分为四十二分,获学区第六名;试行后,一九七二年十月份参加田径比赛,男女总分达一百三十一分,获学区第二名。从试点学校体育课田径三个项目和体操一项测验情况看,试点班四十六人,其中获

项 目	班 级	年 级	最 高 成 绩	
			男	女
60 米	试点班	中一(3)	8"4	9"8
	普通班	中一(4)	9"7	10"5
800 米	试点班	中四(9)	2'41"	3'08"
	普通班	中四(5)	3'10"	
跳 高	试点班	中一(3)	1.40 米	1.20 米
	普通班	中一(4)	1.22 米	1.10 米
手榴弹	试点班	中四(9)	40 米	25 米
	普通班	中四(5)	34 米	18 米

表一

优秀成绩的为二十人,良好十三人,及格九人,而普通班四十六人,优秀一人,良好九人,及格二十六人。再从田径四个项目的成绩对比中(表一),说明了试点班的运动成绩远远超过普通班。

(五)促进学校进一步加强对体育工作的领导,推动体育斗批改的深入。《标准》试行中,思想政治教育、组织工作和技术指导的一些重大问题,都要由学校领导研究解决。同时,由于《标准》的试行,学生对体育知识和技术指导的要求更加迫切,促进学校进一步加强对体育工作的领导,促使学生重视体育课的学习和课外体育锻炼;促进体育教师重视体育课的教学改革。广泛经常地开展学校群众性体育活动,有利于占领课外活动阵地和推动学校体育斗批改的深入开展。

《标准》的基本特点

《标准》是根据国家体委关于试行《体育锻炼标准》的意见,结合上海学校的具体情况,在广泛调查研究和试点的基础上制定的。它具有四个特点:

(一)有明确的指导思想。试行《标准》是为了进一步贯彻执行毛主席的教育方针和“发展体育运动,增强人民体质”的指示,向广大青少年进行毛主席革命体育路线的教育,批判和清除修正主义体育路线的流毒,明确为革命锻炼身体的目的,引导和鼓励青少年科学地锻炼身体,促使他们的身体全面发展,更好地为社会主义革命和社会主义建设服务。市教育局革命委员会、市体育运动委员会在《关于试行〈上海市体育锻炼标准〉(草案)的几点说明》中,充分体现了这个指导思想。

(二) 切合青少年的实际。《标准》符合青少年为革命锻炼身体要求和愿望,并根据青少年的年龄、性别特征和目前的普遍健康水平制订。从项目标准看,在男、女各五个年龄组中,都按循序渐进的原则制订不同的要求,其中除了十八~三十岁这个年龄组的年龄差别较大和体操标准略低外,其他各个组都是两年为一组,这样,可以发挥青少年锻炼身体的积极性,对运动成绩有逐步提高的要求。最大的年龄组所以体操标准略低,也是从目前的实际情况出发而定的。

(三) 以基础项目为主,照顾全面,体现了少而精。田径是各项运动的基础,《标准》选了田径中的跑、跳、投掷项目,此外,还选了体操和游泳的部分项目,使青少年在反复锻炼中学会一些基本的实用技能,全面发展速度、耐久力、灵敏、力量等身体素质,有利于身体的全面发展,提高运动技术水平,增强体质。

(四) 统一性和灵活性相结合。《标准》规定了测验项目必须包括六大类,但在每一类中又可以选项。在第五类项目中,规定了游泳或另选一项,基本精神是尽可能以游泳为测定项目(详见《标准》说明)。由于统一性和灵活性相结合,就有利于因人、因时、因地制宜地进行锻炼。

怎样做好《标准》的试行工作

《标准》的试行,是关系到上海几百万青少年德、智、体全面发展的大事。试行《标准》能否健康地开展,关键在于抓方向、抓路线。学校领导要组织师生学习毛主席关于教育和体育工作的指示,以批修整风为纲,狠抓思想和政治路线方面的