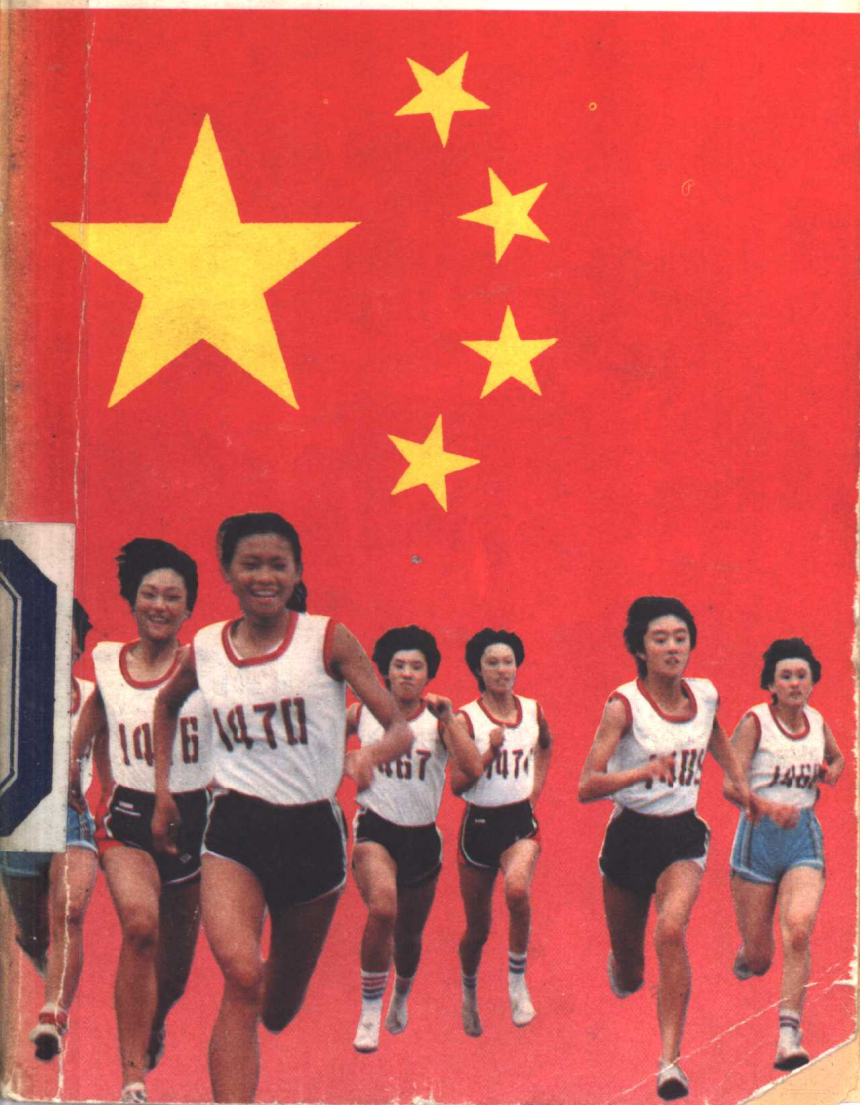


为祖国，锻炼吧

——怎样通过《国家体育锻炼标准》

李晋裕 王占春主编



为祖国，锻炼吧

——怎样通过《国家体育锻炼标准》

李晋裕 王占春 主编

人民体育出版社

072380

责任编辑：刘 沂

为祖国，锻炼吧

——怎样通过《国家体育锻炼标准》

李晋裕 王占春 主编

人民体育出版社出版

华利国际合营印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×965 毫米 32 开本 10 印张 130 千字

1992 年 2 月第 1 版 1992 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—20,000 册

*

ISBN 7-5009-0687-0/G · 657

定价：3.80 元

锻炼吧！青少年朋友们！

——代序

青少年朋友们，你们每天参加锻炼吗？如果你尚未养成每天锻炼的习惯，那么，从现在起，要下定决心，每天坚持参加体育锻炼。

早在 2500 年前，古希腊的埃拉多斯山岩上就刻下了这样的词句：

你想强壮吗	跑步吧
你想健美吗	跑步吧
你想聪明吗	跑步吧

一个国家和民族，应当怎样面对时代的挑战，哪一个国家都无例外地把希望寄托在青少年身上。要有远见卓识，要有战略眼光，要采取现实而有效的措施，为提高青少年的文化教养、道德品质和身体素质而努力奋斗！青少年是我们祖国的未来，是迎接 21 世纪挑战的主人，要胸怀祖国，放眼世界，从现在做起，从自身做起。

我们应当怎样面向 21 世纪的挑战呢？在这里，我们仅就身体锻炼问题，与同学们谈谈心里话。

前面我们谈的文化教养、道德品质和身体素质的

三大素质中，所讲的身体素质，与体育中的速度、灵敏耐力、力量和柔韧等运动素质有密切的联系，但是它们又不是完全相同的。这里讲的身体素质，不仅包括青少年的生长发育、生理机能、运动能力和速度、灵敏、力量、耐力等素质，而且包括生理健康和心理健康的指标。在一定意义上讲，也包括人的意志和性格。过去帝国主义污辱我们是“东亚病夫”，也是在污辱我们是生理和心理上的“病夫”。

同学们！现在我们的情况与过去完全不同了。新中国成立后，在中国共产党的领导下，我们以巨人的姿态站立起来，在我们社会主义革命和建设的伟大成就中，也包含洗刷掉了“东亚病夫”的耻辱。今天，我们伟大的祖国跻身于世界之林，我国青少年在祖国的哺育下茁壮成长，奋发图强，拼搏向上，为社会主义祖国而学习、工作、锻炼！

但是，在欢呼这些成就的时候，也不能隐讳我们的缺点和不足。仅以我国青少年生长发育和运动能力以及健康状况为例，如果用历史的、发展的和相对的眼光来看，我们发展的速度是世人瞩目的，生长发育的增长率列于世界前茅。但是，从总体上看，绝对地比较，在历史上身材比我们低矮的日本人，有的指标却超过了我们。这是什么原因造成的？其中包括许多复杂的因素，而我国青少年体育锻炼不足，是显而易见的重要原因之一。

我们怎么办？为提高我们全民族的身体素质作出

自己的贡献，这才是我们中国青少年应有的志气。

要想锻炼好身体，使自己的体质康强，在学校除了认真上好体育课外，还要积极参加课外体育活动，其中尤其重要的是积极参加《国家体育锻炼标准》（以下简称《标准》）的锻炼和测验。

世界许多国家都制订了体育锻炼的测验制度。我国的《标准》也是这种制度。但是，我们的《标准》有自己的特点。

首先，是它的社会主义方向性。在《标准》的宗旨中，指出：“推行《标准》是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。”这说明《标准》的目标与要求，代表了国家对青少年一代的期望与要求，是向青少年进行共产主义教育的手段。

其次，《标准》的分组、设项、评分标准与方法适应我国青少年生理和心理特点的，是建立在科学的基础上的。通过《标准》的锻炼、测验、评分可以在同学之间、学校之间、地区之间进行比较，以评定相同年龄的个人、群体间的体质水平，并鞭策和鼓励大家不断努力，向着更高的水平前进。

第三，《标准》也是研究和塑造我国人民体质的依据。人类社会的发展，对青少年的培育，已从自然发展，向着有目标、有计划、有针对性的方向发展转化。

优生、优育固然很重要，然而体育锻炼更是改善人体状况、增强体质最有效的手段之一。

同学们！为了建设祖国，保卫祖国，为了自己有一副健美的体格和获得未来事业的成就，积极参加《标准》的锻炼和测验吧！《标准》是国家教委颁发的《体育合格标准》的重要内容之一。只有积极参加《标准》的锻炼和测验，体育才能合格。

为了帮助同学们积极参加《标准》的锻炼，并告诉你怎样用科学的方法进行锻炼和测验，以便能够顺利地通过《标准》的“达标”测验，我们编写了这本小册子。全书共分五部分，七十五个条目，它既简明扼要，又较全面、系统地阐明了体育锻炼的理论知识、技术动作要领、卫生保健常识，以及与《标准》有关的常识。希望同学们在课余时间看看它，对你会有所帮助。同时，希望把你们发现的问题以及本书的缺点和不足，能够写信告诉我们（通信地址：北京市体育馆路8号 人民体育出版社 总编室 邮政编码：100061），以便再版时更正补充。

李晋裕 王占春

1990年7月于北京

主编:

李晋裕

王占春

编委: (按姓氏笔画)

王文成

王占春

王伯英

王德琛

刘 沂

刘保明

李永亮

李晋裕

罗希尧

陈建华

廖文科

责任编辑：刘 沂
封面设计：赵 沛



ISBN7-5009-0687-0/G·657

定 价：3.80 元

目 录

什么是《国家体育锻炼标准》	(1)
一、《国家体育锻炼标准》的由来和发展	(1)
二、《国家体育锻炼标准》的分组与锻炼 测验项目	(7)
三、《国家体育锻炼标准》的评分评级 标准	(11)
四、《国家体育锻炼标准》的特点	(15)
五、为什么要实施《国家体育锻炼标准》	(18)
《国家体育锻炼标准》项目分析	(20)
六、50米、100米跑	(21)
七、10米×4往返跑和10秒25米往返跑	(31)
八、400米、800米、1000米、1500米跑	(34)
九、2分钟、3分钟、4分钟25米往返跑和 50米×8往返跑	(42)
十、100米、200米游泳	(45)
十一、500米、1000米滑冰	(57)
十二、一分钟跳绳	(62)
十三、跳高	(64)

十四、跳远	(77)
十五、立定跳远	(84)
十六、推铅球	(86)
十七、掷实心球	(92)
十八、掷垒球或掷沙包	(95)
十九、一分钟仰卧起坐	(98)
二十、20秒钟立卧撑	(101)
二十一、斜身引体	(103)
二十二、引体向上	(105)
二十三、双杠臂屈伸	(107)
二十四、屈臂悬垂	(109)
体育锻炼知识	(111)
二十五、青少年儿童身体生长发育的规律 和特点	(111)
二十六、什么是“体质”	(117)
二十七、体育锻炼与营养	(120)
二十八、人体生理机能适应和变化 的规律	(124)
二十九、体育技能形成的规律	(129)
三十、体育技能的迁移	(132)
三十一、体育锻炼与肌肉系统	(137)
三十二、体育锻炼与骨骼系统	(141)
三十三、体育锻炼与神经系统	(144)
三十四、体育锻炼与呼吸系统	(148)

三十五、	体育锻炼与血液循环系统	(152)
三十六、	体育锻炼与消化系统	(157)
三十七、	体育锻炼与思想品德	(160)
三十八、	体育锻炼与智力发展	(162)
三十九、	体育锻炼与健美	(166)
四十、	锻炼要自觉	(172)
四十一、	锻炼要从实际出发	(175)
四十二、	锻炼要全面	(179)
四十三、	锻炼要循序渐进	(183)
四十四、	锻炼要持之以恒	(186)
四十五、	认真上好体育课	(190)
四十六、	积极参加课外体育锻炼	(193)
四十七、	积极参加《国家体育锻炼标准》 的达标测验	(196)
四十八、	怎样制订锻炼计划	(199)
四十九、	如何评价锻炼效果	(202)
五十、	实施《国家体育锻炼标准》 工作中学生组织和体育骨干 如何发挥作用	(206)
体育锻炼卫生			(208)
五十一、	参加体育锻炼穿什么样的 服装好	(208)
五十二、	怎样选择体育锻炼项目和安排 锻炼时间	(210)

- 五十三、怎样保证体育场地设备的
卫生要求 (213)
- 五十四、怎样掌握运动量和运动强度 ... (216)
- 五十五、为什么运动前要做准备活动，
运动后要做整理活动 (220)
- 五十六、体育锻炼如何预防伤害事故 ... (224)
- 五十七、女生参加体育锻炼应注意
哪些问题 (226)
- 五十八、为什么饭后要过一段时间再
锻炼、剧烈运动后要稍休息
一会儿再吃饭 (230)
- 五十九、运动中和运动后为何不宜大量
饮水或吃冷食 (232)
- 六十、剧烈运动后为何不应马上去
游泳或洗冷水澡 (234)
- 六十一、冬春季节进行锻炼应注意什么 (236)
- 六十二、夏天锻炼怎样防止中暑 (240)
- 六十三、长跑中怎样注意呼吸卫生 (243)
- 六十四、心脏病、肺结核、肝炎患者
怎样锻炼身体 (245)
- 六十五、有高血压的人能参加体育
锻炼吗 (249)
- 六十六、赛跑后突然停下来，为何有
时会发生重力性休克 (252)
- 六十七、身体发热时为何不宜参加体育

锻炼	(254)
六十八、运动前后要不要吃糖	(256)
六十九、锻炼时“岔气”怎么办	(258)
七十、为什么经常参加体育锻炼不 容易感冒	(260)
国外青少年体育锻炼、测验制度	(262)
七十一、日本的《体力测定》.....	(263)
七十二、苏联的《劳卫制》.....	(286)
七十三、美国青少年身体素质测验标准	(294)
七十四、原民主德国、保加利亚、 加拿大、新加坡体育锻炼、 测验制度简介	(300)
七十五、几个国家体育锻炼、测验制度 的比较	(303)

什么是《国家体育锻炼标准》

同学们：你们知道国家对青少年儿童的身体素质和运动能力有什么要求吗？这个问题，在《国家体育锻炼标准》中已明确规定和作出了回答。在这里，向同学们简要介绍一下《国家体育锻炼标准》的由来和发展、《国家体育锻炼标准》的内容、评分评级标准、现行锻炼标准的特点以及为什么要施行《国家体育锻炼标准》，这对同学们了解《国家体育锻炼标准》是会有帮助的。



一、《国家体育锻炼标准》 的由来和发展

什么是《国家体育锻炼标准》呢？顾名思义，它是由国家制定的一项基本的体育锻炼和测验的制度。国家要求广大青少年儿童积极参加经常的体育锻炼和测验，在规定的期限内（学生自秋季开学至第二年暑假结束日）达到相应组别（例如，小学3—6年级为儿童组，初中为少年乙组）的及格标准，并鼓励他们不断努力，达到良好、优秀标准。凡达到优秀标准者，国家发给证书，连续二年以上（学校为一个学段）达到优秀标准者，发给奖章。这样一种体育制度，就叫作《国家体育锻炼标准》。它总的精神是鼓励广大青少年积极参加体育锻炼，青少年们也提出了响亮的口号：“为祖国而锻炼！”

《国家体育锻炼标准》既是推动群众性体育锻炼的制度，也是检查青少年儿童体质状况和开展体育活动效果的一种测验制度。同学们通过经常的努力锻炼，

达到了及格以上标准，说明你的体质、健康状况已有所提高，已为参加社会主义现代化建设和保卫社会主义祖国准备了最基础的必要的身体素质和运动能力的条件，达到了国家的基本要求，在这一方面尽到了爱国主义的光荣义务。

《国家体育锻炼标准》的产生和发展已有四十年的历史，它经历了不断发展变化和改进提高的过程。

《国家体育锻炼标准》的由来：

新中国刚成立，中国共产党和人民政府就十分重视、关怀青少年儿童的健康，积极倡导群众性体育运动。1950年派出访苏体育代表团，考察和研究了苏联实施《准备劳动与卫国体育制度》的经验。1951年，北京市体育分会和青年团北京市委依据苏联实施《劳卫制》的经验和北京市学校的具体情况，研究制定了学生《暑期体育锻炼标准》及其实施办法，由市青年暑期生活委员会动员了七千多名留校大中学生，组成五百多个锻炼小组，经过一个多月的锻炼，有一千四百人达到及格标准，获得了奖章。同年冬，又制定和实施了学生《冬季体育锻炼标准》。从此，逐渐发展成由国家制定的《准备劳动与卫国体育制度》（简称劳卫制），后又改为《青少年体育锻炼标准》和《国家体育锻炼标准》。这就是《国家体育锻炼标准》的由来。

《国家体育锻炼标准》的发展经历了几个阶段：

1952至1953年实行地区性《体育锻炼标准》。

1952年6月，中华全国体育总会第二届代表大会