

中国成年人体质 测定标准指南

国家体育总局群体司 编
国家成年人体质监测中心



中国标准出版社

中国成年人 体质测定标准指南

国家体育总局群体司
国家成年人体质监测中心 编

中国标准出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国成年人体质测定标准指南/国家体育总局群体司,
国家成年人体质监测中心编. -北京:中国标准出版社,
1999

ISBN 7-5066-1960-1

I. 中… II. ①国…②国… III. 成年人-人体测
量-中国-指南 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46688 号

中国标准出版社出版

北京复兴门外三里河北街16号

邮政编码:100045

电 话:68522112

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

版权所有 不得翻印

*

开本 787×1092 1/32 印张 7 $\frac{3}{8}$ 字数 168 千字

1999年9月第一版 1999年9月第一次印刷

*

印数 1-3 000 定价 17.00 元

中国成年人体质测定标准指南

编委会成员

主 编： 谢亚龙

副 主 编： 赵炳璞 朱 琼 王 渡
 高大安 于道中

编 委： 晓 敏 林 洁 杨光宇
 江崇民 季成叶

执行主编： 于道中

撰 稿 人： 季成叶 江崇民 陆奂奂
 金嘉燕 侯明新 林莉萍

序

党的十一届三中全会以来,改革开放使我国各项事业取得了前所未有的发展,体育工作也在这一大好形势下步入了新的发展时期,广大人民群众对体育工作提出了新的要求,体育界对体育工作也有了更加深刻的认识。社会主义建设实践进一步表明,体质是劳动者素质的基础和重要组成部分,它与综合国力和社会发展有着极为密切的关系。江泽民总书记在党的十四大报告中指出“科技进步、经济繁荣和社会发展,从根本上说取决于提高劳动者的素质,培养大批人才。”为在新的形势下进一步开创体育工作的新局面,1995年,我国颁布了《中华人民共和国体育法》,使体育工作纳入了法制化轨道。同年,国务院颁布了《全民健身计划纲要》,标志着我国群众体育工作步入了新的发展阶段。《中华人民共和国体育法》和《全民健身计划纲要》都明确规定要制定国民体质测定标准,开展体质测定工作。

为贯彻落实《中华人民共和国体育法》,实施《全民健身计划纲要》,原国家体委(现国家体育总局)于1996年颁布了《中国成年人人体质测定标准施行办法》,为成年人提供一把了解自身体质状况的尺子,通过体质测定检验体育锻炼的成效,督促、指导成年人自觉参加体育锻炼,不断增进身心健康水平;同时,使成年人在参加体育锻炼的过程中不断提高对体育运动意义的认识,养成健康文明的生活方式,提高生活质量。制定和颁布《中国成年人人体质测定标准》不仅使我国成年人有了科学的体质测定标准,将体育的政治目标落实为科学指标,而且使成年人身体状况

成为衡量一个地区体育工作发展程度的新标志,表明了我国体质研究工作向适应社会发展需要的领域迈出了重要的一步,充分体现了中国共产党全心全意为人民服务的宗旨。

施行《中国成年人体质测定标准》两年来,在国家体育总局的领导下,各级体育行政部门在地方政府的高度重视和领导下,在社会各界的大力支持下积极行动,从调查研究和制定工作计划入手,通过多种渠道宣传、组织成年人参加体质测定,使体质测定工作蓬勃开展起来。实践表明,成年人体质测定已逐步融入人民群众的生活之中,产生了一定的影响。各地通过开展体质测定并在此基础上进行体质监测工作,掌握了本地区成年人的体质状况,为体育决策和社会发展提供了科学的依据,取得了良好的社会效益。为进一步配合施行《中国成年人体质测定标准》这一系统性工作的开展,使体质测定更贴近人民,贴近生活,真正起到指导成年人进行体育锻炼的目的,国家体育总局组织有关专家编撰了《中国成年人体质测定标准指南》一书奉献给社会。

《中国成年人体质测定标准指南》是一本科学实用、通俗易懂的指导书。它着重围绕《中国成年人体质测定标准》的测定指标的选取及测定意义等有关内容进行说明,并提供有针对性的体育锻炼手段作为运动处方,其中包括对群众所关心的现代生活方式带来的疾病与损伤的预防与治疗。此书不仅能使读者加深对《中国成年人体质测定标准》的了解,而且对指导成年人科学地进行体育锻炼,不断增强广大成年人的健康水平具有重要的参考价值,是群众体育工作者、科研人员和体育爱好者的参谋。

国家体育总局副局长 张发强

目 录

第一部分 中国成年人体质测定标准

第一章 中国成年人体质测定标准施行办法(试行).....	(3)
第二章 年龄分组、测定项目及评价方法	(5)
一、年龄分组	(5)
二、测定项目	(5)
三、评定标准	(6)
四、注意事项	(7)
第三章 测定规则.....	(7)
一、身高	(7)
二、体重	(8)
三、肺活量	(8)
四、握力	(9)
五、坐位体前屈	(9)
六、纵跳	(10)
七、10m×4 往返跑	(11)
八、俯卧撑	(11)
九、一分钟仰卧起坐	(12)
十、闭眼单脚站立	(12)
十一、反应时	(13)
十二、台阶试验	(13)

第四章 评分标准·····	(16)
一、身高标准体重评分表·····	(16)
二、其他测定项目评分表·····	(28)

第二部分 各项指标的测定意义及健身方法

第一章 身体形态测定指标·····	(35)
一、身高标准体重的评价意义·····	(35)
二、中国成年人身高标准体重的制定·····	(37)
三、身高标准体重评价方法的应用·····	(39)
四、中国成年人的营养状况·····	(56)
五、肥胖病的预防与治疗·····	(59)
(一) 肥胖病的发生原因·····	(59)
1. 遗传·····	(60)
2. 热量摄入过多·····	(60)
3. 热量消耗过少·····	(61)
4. 不良饮食习惯·····	(61)
(二) 肥胖病的危害性·····	(63)
(三) 科学减肥的原则与方法·····	(65)
1. 科学减肥的指导原则·····	(65)
2. 走出减肥的误区·····	(66)
3. 有氧运动是富有成效的科学减肥手段·····	(69)
(1) 步行·····	(71)
(2) 慢跑·····	(73)
(3) 游泳·····	(75)
(4) 有氧舞蹈·····	(77)
(5) 有氧运动的注意事项·····	(79)

4. 减肥与膳食	(81)
六、营养不良的预防与治疗	(83)
(一) 营养不良问题的普遍性	(83)
(二) 营养不良的主要表现	(84)
(三) 营养不良的发生原因	(86)
(四) 营养不良的危害性	(88)
(五) 营养不良者的膳食改善	(90)
(六) 促进营养不良者体质增强的有氧运动	(92)
1. 营养不良者的游泳运动	(94)
2. 营养不良者增加肌力的负重锻炼	(98)
第二章 身体机能测定指标	(101)
一、台阶试验与肺活量的测定意义	(101)
(一) 台阶试验的测定意义	(101)
(二) 肺活量的测定意义	(101)
二、增强心肺功能的体育锻炼方法	(102)
(一) 跑步	(103)
1. 原地跑	(104)
2. 走、跑分阶段锻炼法	(104)
(二) 步行	(106)
(三) 游泳	(107)
(四) 爬楼梯	(107)
第三章 身体素质测定指标	(109)
一、握力	(109)
(一) 握力的测定意义	(109)
(二) 提高握力的练习方法	(111)
1. 两臂弯举	(111)

2. 直立提肘上拉	(111)
3. 站立肘屈伸	(112)
4. 仰卧肘屈伸	(112)
5. 单臂肘屈伸	(112)
6. 前俯肘屈伸	(112)
7. 腕屈伸	(113)
二、坐位体前屈	(113)
(一) 坐位体前屈的测定意义	(113)
(二) 提高柔韧性的练习方法	(115)
三、纵跳	(118)
(一) 纵跳的测定意义	(118)
(二) 提高下肢爆发力的练习方法	(119)
1. 负重深蹲	(119)
2. 腿后拉伸	(120)
3. 跑登楼梯台阶	(120)
4. 负重连续上跳	(120)
5. 提踵	(121)
6. 挺举	(121)
7. 高立抓	(122)
四、10米×4往返跑	(123)
(一) 10米×4往返跑的测定意义	(123)
(二) 提高速度和灵敏性素质的练习方法	(125)
五、俯卧撑	(126)
(一) 俯卧撑的测定意义	(126)
(二) 提高上肢肌肉力量的练习方法	(126)
1. 仰卧推举	(127)

(1) 平卧举	(127)
(2) 斜身仰卧上举	(127)
(3) 倒斜身仰卧上举	(128)
2. 仰卧直臂提放哑铃	(128)
3. 仰卧飞鸟(仰卧扩胸)	(128)
4. 双杠两臂屈伸	(129)
六、一分钟仰卧起坐	(129)
(一) 一分钟仰卧起坐的测定意义	(129)
(二) 提高腰腹肌力的练习方法	(129)
1. 贴墙式仰卧起坐	(129)
2. 两头翘	(130)
3. 屈腿式仰卧起坐	(130)
4. 斜板仰卧起坐	(130)
5. 转体仰卧起坐	(131)
6. 后仰起坐	(131)
7. 手支撑举腿	(131)
8. 斜身仰卧起坐	(132)
9. 侧身仰卧起坐	(133)
10. 仰卧举腿	(133)
11. 仰卧折体	(134)
七、反应时	(134)
(一) 反应时的测定意义	(134)
(二) 提高反应速度的练习方法	(135)
1. 直接选择灵敏性强的运动项目进行活动	(135)
2. 踺球活动	(136)
3. 抛接球	(136)

八、闭眼单脚站立	(139)
(一) 闭眼单脚站立的测定意义	(139)
(二) 提高平衡能力的练习方法	(141)
1. 头部操	(141)
2. 走直线	(143)
3. 走曲线	(144)
4. 低平衡木练习	(144)
5. 旋转	(145)

第三部分 运动与保健

第一章 体育锻炼与健康	(149)
一、体育锻炼对运动系统的影响	(149)
(一) 体育锻炼对骨骼的影响	(149)
(二) 体育锻炼对肌肉的影响	(151)
二、体育锻炼对循环系统的影响	(153)
三、体育锻炼对呼吸系统的影响	(155)
四、体育锻炼对神经系统的影响	(157)
第二章 体育锻炼的一般知识	(161)
一、运动前的准备活动	(162)
二、运动后的放松活动	(163)
三、疲劳与恢复	(164)
第三章 体育锻炼的科学性	(167)
一、体育锻炼项目的选择	(167)
二、因地、因条件制宜	(174)
三、体育锻炼与季节	(177)
第四章 体育锻炼的原则	(178)

一、自觉性原则	(178)
二、全面发展原则	(179)
三、经常性原则	(180)
四、从实际出发的原则	(181)
五、循序渐进的原则	(181)
第五章 体育锻炼中常见损伤和疾病的防治	(182)
一、造成运动损伤的原因	(183)
二、预防运动损伤的措施	(184)
三、几种损伤的病理分析与治疗	(185)
(一) 骨骼和关节	(185)
1. 肩部损伤	(185)
2. 肘关节损伤	(186)
3. 手部损伤	(187)
4. 腰部损伤	(188)
5. 膝关节损伤	(189)
6. 踝关节损伤	(191)
(二) 肌肉	(192)
(三) 体育锻炼中其他常见损伤和疾病的防治	(194)
1. 运动中腹痛	(194)
2. 脑震荡	(195)
3. 晕厥	(196)
4. 运动性低血糖	(197)
5. 运动性贫血	(198)
6. 溺水	(199)

附录 中国成年人身体形态、机能、 素质部分指标评定标准

一、形态单项指标评定标准	(203)
(一) 身高	(203)
(二) 体重/身高 $\times 1000$	(204)
(三) 胸围/身高 $\times 100$	(205)
(四) 腰围/身高 $\times 100$	(206)
(五) 臀围/身高 $\times 100$	(207)
(六) 腰围/臀围 $\times 100$	(208)
(七) 体脂率	(209)
二、机能单项指标评定标准	(210)
(一) 肺活量	(210)
(二) 肺活量/体重	(211)
三、身体素质单项指标评定标准	(212)
(一) 握力	(212)
(二) 坐位体前屈	(213)
(三) 纵跳	(214)
(四) 10米 $\times 4$ 往返跑	(214)
(五) 俯卧撑(男子)	(215)
(六) 一分钟仰卧起坐(女子)	(215)
(七) 闭眼单脚站立	(216)
(八) 反应时	(216)
四、身高标准体重	(217)
五、简易体质综合评价方法与标准	(220)
(一) 各项目的评分标准	(220)
(二) 评级标准	(222)

第一部分

中国成年人人体质测定标准

1
1
1

第一章 中国成年人体质测定标准 施行办法(试行)

第一条 为加强对中国成年人的体质测定工作,促进成年人积极参加体育健身活动,增强成年人体质,提高劳动者素质,根据《全民健身计划纲要》及有关法规,制定本办法。

第二条 《中国成年人体质测定标准》(以下简称《标准》)是用以检测、评定成年人体质状况的一套标准,适用于全国 18~60 周岁的男性与 18~55 周岁的女性。

《标准》测定项目分为两套,第一套:甲组 6 项,乙组 6 项;第二套:甲组 8 项,乙组 7 项。第一套测定项目可以基本反映体质状况,简便易行;第二套测定项目可以较全面地反映体质状况。开展体质测定的单位可以根据条件,选择其中的一套进行。

第三条 政府提倡成年人按照《标准》每年测定一次。

第四条 在各级人民政府的领导下,体育行政部门主管《标准》的施行工作。

全国性行业体育组织经国家体育运动委员会批准,可以按照本办法在本系统内负责《标准》的施行工作。

第五条 各级人民政府体育行政部门应当会同有关部门解决施行《标准》工作中所需人员、经费、器材及测定工作中医务监督等问题;在施行工作中还应会同工会、共青团、妇联等社会团体做好宣传发动和组织施行工作。

第六条 地方各级人民政府体育行政部门,要从本地的实