

《国家体育锻炼标准》 技术辅导



中国人民解放军总政治部文化部

PDG

连队体育丛书(6)

《国家体育锻炼标准》 技 术 辅 导

中国人民解放军总政治部文化部

一九七八年七月

《国家体育锻炼标准》技术辅导

中国人民解放军总政治部文化部

•

中国人民解放军战士出版社出版发行

中国人民解放军第一二〇一工厂印刷

•

开本：787×1092 毫米 $\frac{1}{32}$ · 印张 $3\frac{1}{2}$ · 字数 70,000

1978年 7 月第 1 版(北京)

1978年 7 月第 1 次印刷

发 至 排

前 言

为了进一步贯彻执行毛主席的革命体育路线，推动部队群众性体育活动的广泛开展，加强部队建设，我们将陆续编印《连队体育丛书》。丛书的内容包括：宣传毛主席的革命体育路线和“友谊第一，比赛第二”的方针；推广部队群众体育活动先进单位的经验和部队施行《国家体育锻炼标准条例》的经验；介绍体育锻炼和组织体育竞赛的方法；普及体育锻炼的卫生常识，等等。为了把《连队体育丛书》编好，欢迎各单位为我们组织、撰写稿件。对丛书有什么意见和要求，望及时告诉我们。

目 录

总参谋部、总政治部文件·····	(1)
总政治部文化部通知·····	(4)
国家体委文件·····	(5)
部队施行《国家体育锻炼标准》技术辅导·····	(8)
60 米和 100 米跑 ·····	(8)
通过障碍·····	(15)
800 米、1500 米和 10000 米跑·····	(23)
跳高·····	(28)
跳远·····	(33)
俯卧撑·····	(39)
仰卧起坐·····	(42)
爬绳(竿)·····	(45)
手榴弹·····	(51)
器械体操·····	(56)
10 公里武装越野和 6 公里背背包行军 ·····	(68)
游泳·····	(71)
武装泅渡·····	(87)
简易场地和器材·····	(99)

总 参 谋 部 文 件 总 政 治 部

颁发《部队施行〈国家体育 锻炼标准条例〉的规定》

各军区、各军兵种、各总部、国防科委、军事科学院、军政大学：

经中央军委批准，为了贯彻执行伟大领袖和导师毛主席“发展体育运动，增强人民体质”、“提高警惕，保卫祖国”和“要准备打仗”的指示，为了贯彻执行英明领袖华主席提出的抓纲治国的伟大战略决策，推动全军指战员为革命积极锻炼身体，以增强体质，提高部队战斗力，现颁发《部队施行〈国家体育锻炼标准条例〉的规定》。望在全军青年干部和战士中普遍施行。

此规定，结合部队战备和训练，对《国家体育锻炼标准条例》作了一些增补和修订。各单位要严格按照规定的项目和标准开展锻炼活动，在施行中如有新的增补修订意见，须报总部审定后正式施行。

施行《国家体育锻炼标准条例》，要经常进行毛主席革命体育路线的教育，深入批判刘少奇、林彪、“四人帮”反革命的修正主义路线，不断提高广大干部、战士为革命积极参加体育锻炼的自觉性。

各级党委应加强领导，充分发动群众，有计划地安排锻炼时间和测验、评比活动。各级司、政业务部门要密切配合。要发挥共青团组织和连队革命军人委员会在开展体育锻炼活动中的积极作用。

总参谋部

总政治部

一九七七年七月十六日

附：《国家体育锻炼标准》部队锻炼项目标准

《国家体育锻炼标准》部队锻炼项目标准

类别	标准 项目	性 别	男	女	备 注
1	100 米跑 或 60 米跑 (无百米 场地单位施行) 或 100 米障碍 (步兵 分队必测。持木枪、子 弹袋、四枚练习手榴弹)		14" 8"6 30"	16"5	1. 100 米障 碍场设置, 按总 参《军事体育教 材》规定。
2	800 米跑 (女) 1500 米跑 (男) 或 3000 米跑 (男)		5'45" 12'50"	3'25"	2. 器 械 体 操, 按总参《军 事体育教材》单 双杠: 男子完成 三、四练习, 女 子完成一练习;
3	跳 高 或跳远		1.25米 4.50米	1.1米 3.40米	木马: 男子完成 二练习, 女子完 成一练习。均为 必测项目。
4	引体向上 (男) 俯卧撑 (女) 或双臂屈伸 (男) 或仰卧起坐 (女) 或爬绳 (竿) (男用上 肢, 女手足并用)		9次 12次 3.50米	9次 10次 3.10米	3. 10公里武 装越野, 携带手 中武器、子弹 袋、练习手榴弹 二枚、水壶 (装 水)、挎包。
5	手榴弹掷远 (560 克 练习弹) 或搬绳 (海军) 或举重 (炮兵、装甲 兵)		40米 自定 自定	25米	4. 游 泳 或 武 装泅渡, 凡有条 件游泳的部队必 须选测一项。
6	器械体操		见备注 2	见备注 2	
7	10 公里武装越野 或 10000 米跑 6 公里背背包行军 (女)		60' 48'	45'	
8	游 泳 或武装泅渡		500米 300米	100米	

各军区、军兵种，各总部、国防科委、国防工办、军事科学院、军政大学政治部文化(宣传)部：

现将《国家体委关于颁发〈国家体育锻炼标准〉证书证章的通知》转发你们，请按通知有关规定和要求贯彻执行。

《国家体育锻炼标准》证章的颁发，将进一步鼓励全军指战员积极参加体育锻炼，推动部队体育运动的发展。各单位要广泛开展宣传工作，采取有力措施，狠抓一下锻炼标准的推广，争取适龄(三十岁以下)干部和战士、部队青年职工人人参加体育锻炼，并争取更多的人达到及格标准。

《国家体育锻炼标准》证章，每年由我部编造计划报国家体委分发给各大单位，由各大单位按照国家体委通知要求，授予参加《国家体育锻炼标准》(部队规定项目)锻炼并经测验及格者。各单位每年需要证章数，请于上一年九月底前报我部体育处。

总政治部文化部

一九七七年十二月廿三日

抄：总参军训部、解放军体育学院

国家体委文件

(77)体群字 24 号

关于颁发《国家体育锻炼标准》 证书证章的通知

各省、市、自治区体委，总政文化部：

经国务院批准，决定自一九七七年十二月开始颁发《国家体育锻炼标准》证书证章。这是英明领袖华主席和党中央亲切关怀我国青少年和儿童的身体健康，重视青少年儿童体育的又一具体体现，是推动我国群众性体育运动进一步发展的一项重要措施。为了做好这项工作，特作如下规定：

一、各级体委要配合宣传部门大力宣传华主席、党中央和国务院这一决定的重大意义。颁发《国家体育锻炼标准》证书证章，也是体育战线经过十一次路线斗争的一个胜利成果。一九七三年十一月已经国务院批准的《国家体育锻炼标准试行条例》中规定：“凡达到各年龄组规定全部项目标准者，……发给证章证书”。我委在一九七四年制作了一批证书证章并按比例拨给了各省、市、自治区体委，待正式施行后下发。“四人帮”在国家体委的余党破坏我国社会主义体育事业，以“限制资产阶级法权”为借口，在一九七

五年上报国务院审批公布正式施行时，恣意取消了颁发证书证章的规定。现在，华主席、党中央、国务院批准恢复这一规定，我们要在继续揭批“四人帮”的罪行，肃清其流毒和影响的同时，积极地、广泛地施行《国家体育锻炼标准》，努力发展社会主义体育事业，为我国实现四个现代化的宏伟目标做出贡献。

二、施行《国家体育锻炼标准》，颁发证书证章，目的是鼓励青少年和儿童为革命锻炼身体，使身体得到全面发展，增强体质，提高运动技术水平，为社会主义革命和社会主义建设服务。要教育青少年儿童积极自觉地参加体育锻炼，在获得证书或证章以后，仍应坚持经常进行体育锻炼，保持强壮的体格，以便更好地完成学习、劳动和工作任务。

三、《国家体育锻炼标准》证书，发给参加儿童组规定项目的锻炼并经测验及格者。《国家体育锻炼标准》证章：银色的发给少年一组、金色绿叶的发给少年二组、金色金叶的发给青年组的测验及格者。授予证书证章的具体事宜，委托省、地（市）、县体委办理。

中国人民解放军系统参加《国家体育锻炼标准》锻炼并经测验及格者，委托中国人民解放军总政治部文化部授予证书证章。

四、要按照《国家体育锻炼标准条例》第八条规定，认真做好测验工作，应以学校、厂矿、农村公社、城镇街道委员会等为单位，有领导、有组织地进行（大型厂矿及企事业单位可与市、县体委研究，适当划分几个测验单位）。测验成绩应确实可靠，各单位党组织要严格审查，反对任何形式的弄虚作假。测验及格者，由本单位列表盖章送交市、

县体委审核批准。各级体委有权进行抽查、复测。

本通知下达前曾达到各年令组成绩标准的，一律要经复测及格，再予发给证书或证章。

五、授予证书证章时，必须严肃慎重，举行颁发仪式，以达到对证书证章获得者本人和广大人民的教育与鼓励。对证书证章应当爱护并妥为保存。

六、《国家体育锻炼标准》证书证章由国家体委统一订制分发，各地各单位不得自行仿制。一九七七年底至一九七八年，各地可先将我委于一九七四年拨给的证书证章下发（原《及格证》是各年令组通用的，现改为只发给儿童组）。以后，各省、市、自治区和中国人民解放军每年于十月前将下年度需发证书证章的计划数字报我委，以便汇总订制。

一九七七年十二月十日

抄送：各省、市、自治区革委会、教育局、卫生局、
共青团、工会、妇联；
教育部、卫生部；各新闻单位

部队施行《国家体育 锻炼标准》技术辅导

60 米和 100 米跑

60 米和 100 米跑是田径短距离跑项目。

一、动作要领

短跑的特点是时间短、速度快、强度大。它的全程技术由起跑、疾跑、途中跑和终点撞线四部分组成，这四部分动作各有其技术特点，但它是一个连续的、完整的统一体。

1. 起跑和疾跑

起跑和疾跑的任务，是使身体迅速地摆脱静止状态，尽快地发挥速度并转入途中跑。

(1) 起 跑

短跑通常采用蹲踞式起跑或站立式起跑。起跑前应安装好起跑器(图 1)或挖起跑穴(起跑穴的深度 8—10 厘米)，位置参照下图。

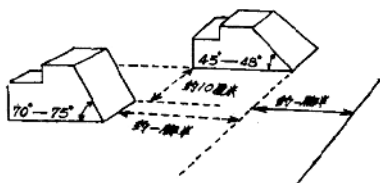


图 1

起跑时按“各就位”、“预备”、鸣枪或“跑”三个口令进行。

各就位动作：听到“各就位”的口令后，可做几次深呼吸，然后走到起跑器或起跑穴前，屈体，两手四指并拢，拇指与食指分开成人字形，撑于起跑线后，两脚按前后脚依次踏在起跑器上。后膝跪下，两臂伸直，两手距离与肩同宽或稍宽于肩，肩稍前移，头与躯干保持自然姿势，等候“预备”口令(图2①)。

预备动作：听到“预备”口令后，抬起臀部，稍高于肩。两脚掌要压紧起跑器，这时身体的重心主要落在前腿和两臂支点上，眼睛看前下方约50厘米处，身体要保持稳定，等候枪声或“跑”的口令(图2②)。

鸣枪时的动作：听到枪声或“跑”的口令后，两手迅速离地，两臂弯曲作前后有力的摆动。两腿蹬离起跑器，后腿迅速前抬(抬腿时足尖钩紧，小腿与大腿的角度要小于九十度)，然后迅速向后蹬地。前腿要充分蹬直，身体保持较大的前倾角度(图2③)。

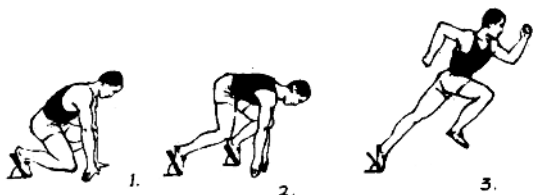


图 2

(2) 疾 跑

从蹬离起跑器的第一步起，到发挥最快速度为止叫疾跑。疾跑的第一步不要太大，一般的高前起跑器三步半到

四脚半，以后的各步，在不降低步频的情况下，逐渐增大步幅。整个疾跑的过程是不断加速的过程，因此要加强各步的后蹬力，两臂应配合两腿做快速有力的前后摆动，躯干要随着速度的加快、步子的增大而逐渐抬起并转入途中跑(图3)。这段距离一般在20—25米左右。

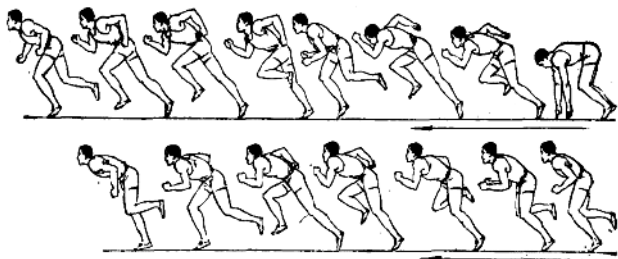


图 3

2. 途中跑和终点撞线

(1) 途中跑：途中跑的任务是继续发挥和保持跑的速度，这段距离最长，速度最快，步长最大，是短跑全程技术中的主要环节。

途中跑的技术由前蹬、支撑、后蹬构成一个完整的单步。从右脚着地，通过一个单步又过渡到左脚着地，称一个复步。

在一个复步运动中，后蹬腿积极后蹬后，摆动腿积极前提，带动同侧髋向前，进入腾空阶段(见图4①②)。随着身体重心的前移，为了维持落地后的身体平衡，摆动腿积极下压，小腿放松略前抛，前脚掌外侧着地，完成前蹬动作(见图4③)，着地后，踝关节、膝关节、髋关节迅速微屈缓冲，摆动腿随惯性自然放松折叠，腰和两臂自然

放松，完成支撑动作（见图4④）。随身体重心的前移，髋关节、膝关节，踝关节依次迅速伸展，做充分有力的后蹬（见图4⑤—⑧），同时异侧摆动腿配合后蹬积极前提，带动同侧髋向前，进入腾空阶段。这样的循环重复构成了完整的途中跑技术。

途中跑时，头部应正对前方，身体保持正直，两手半握拳，两臂自然下垂，两肘约成九十度，沿体侧做积极有力的前后摆动。

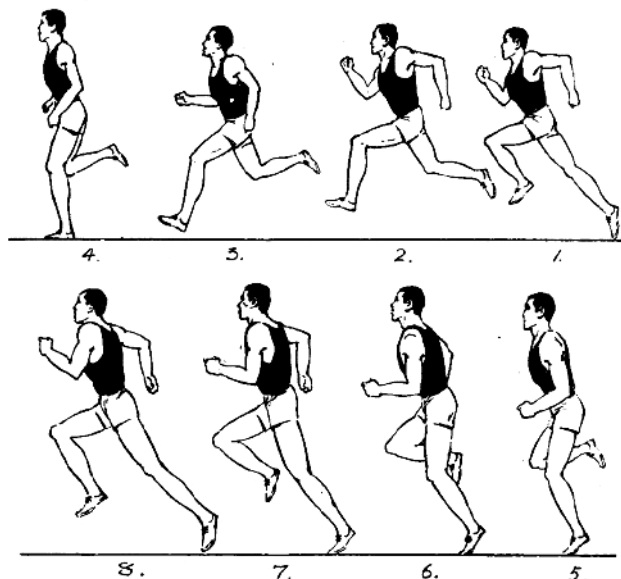


图 4

(2) 终点撞线：当跑到离终点2米处时，躯干迅速前倾，用胸部撞线，撞线时不能停顿或跳起。过终点后，应逐渐降低跑速，渐渐停止（图5）。

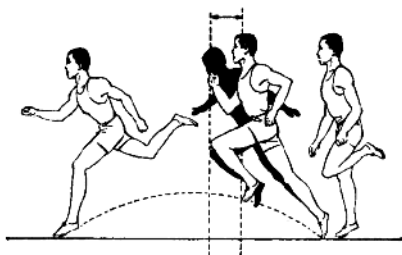


图 5

二、常见的错误动作和纠正方法

1. 后蹬不充分，前摆送髋不够，臀部下坐。

产生原因：腰腹肌和腿部力量差，对正确的技术概念不清楚。

纠正方法：加强技术概念，多进行跑的专门练习和反复跑，体会摆腿、后蹬、送髋动作，发展腰腹肌、腿部屈伸肌的力量。

2. 跑的路线不在一条直线上。

产生原因：两腿力量不一样，动作、方向和落地姿势不正确。

纠正方法：加强腿部力量，正视前方沿着直线跑，体会和掌握正确的摆臂、摆腿、后蹬的技术动作。

3. 跑时动作僵硬。

产生原因：肌肉紧张，关节灵活性差。

纠正方法：多进行中速度的放松大步跑，体会放松、用力的技术动作，加强灵活性和柔韧性的练习。