



上周,2023年国家体育锻炼标准全国邀请赛在乐山举行,来自全国各地近400名健身达人齐聚乐山奥体中心,在30秒跳绳、立定跳远、绕杆跑、坐位体前屈、1000米跑(男)/800米跑(女)等多个项目中展开比拼,用实际行动推广普及《国家体育锻炼标准》,将国家体育锻炼标准达标测验活动送到群众身边,引导更多人积极健身、科学健身。

什么是《国家体育锻炼标准》?它的历史沿革是什么?包含了哪些内容和要求?发挥了哪些作用?在新的历史背景下有哪些创新举措?本期“健身视点”将介绍《国家体育锻炼标准》相关内容,帮助大家了解这一我国基本体育制度,带动更多人通过这一制度提升身体素质,为尽快建成体育强国、健康中国贡献力量。

本报记者 林 剑文/图

沿革

从“劳卫制”到《国家体育锻炼标准》

说起《国家体育锻炼标准》,就不得不提“劳卫制”。“劳卫制”全称为“准备劳动与卫国制度”,由前苏联首创,通过运动项目的等级测试,促进国民特别是青少年积极参加各项体育运动。上世纪50年代,北京市以前苏联的“劳卫制”为基础,率先在学生中试行这一制度,取得了积极成效,根据当时媒体报道,通过锻炼达标测试,极大提升了北京学生的体质,学生患肠胃病、关节炎、神经衰弱症的情况大大减少,上课能集中精力听讲,学习成绩也有所提高。1954年,原国家体委在全国范围内推行“劳卫制”,结合上世纪60年代颁布的《青少年体育锻炼标准》,体育锻炼在全社会尤其是青少年群体中蔚然成风。

在“劳卫制”和《青少年体育锻炼标准》基础上,经过两次修订,我国正式推出《国家体育锻炼标准》。2003年国家体育总局联合联合8部委对《国家体育锻炼标准》进行了第三次修订,颁布了《普通人群体育锻炼标准》,与同期出台的《学生体质健康标准》互为补充,是指导我国国民进行体育锻炼、评定健身效果的两项重要标准。

内容

《国家体育锻炼标准》规定了什么

2013年印发的印发《国家体育锻炼标准施行办法》对《国家体育锻炼标准》进行了明确界定:《国家体育锻炼标准》是以检验公民体育锻炼效果、评价身体素质为目的,以测验达标为手段的评价体系。《国家体育锻炼标准》是一项基本体育制度,由有关部门负责,在国家机关、企事业单位、学校、社区、乡村和有关组织中全面开展。

《国家体育锻炼标准》旨在激发广大人民群众参加体育锻炼的积极性和主动性,不断增强体育意识,提高全民族的身体素质和健康水平,鼓励和提倡公民在积极参加体育锻炼的基础上定期参加国家体育锻炼标

2013年,国家体育总局、教育部、全国总工会印发《国家体育锻炼标准施行办法》中修订的《国家体育锻炼标准》,是在青少年和普通人群锻炼标准的基础上进行补充和完善,依然包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧五类身体素质测验项目。最大的不同是实现了6至69岁人群的全覆盖,在项目设置上删繁就简,在保持测验项一致性的同时,兼顾各年龄组的身体特点。

2019年,国家体育总局、卫生健康委、全国总工会、共青团中央印发《关于广泛开展国家体育锻炼标准达标测验活动的通知》,明确在全国广泛开展国家体育锻炼标准达标测验活动,打造全国性国家体育锻炼标准达标测验活动体系,推动构建更高水平全民健身公共服务体系。

如果说新中国成立初期,全民掀起的体育锻炼热潮是为了保家卫国,如今,越来越多的群众积极参加体育运动则是源于对健康人生、美好生活的追求。伴随着新中国的成长,《国家体育锻炼标准》在培养群众健身意识、健身观念、科学健身等方面发挥了不可替代的作用,在新的历史背景下依旧闪烁着耀眼的光芒。

准测验,争取达到标准并不断提高。

《国家体育锻炼标准》适用于6—69周岁的健康公民,按年龄分为儿童、少年、青年、壮年和老年五个组别,每个组别分男、女两类人群。测验项目涵盖人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧五类身体素质,每类身体素质中又分别设置若干项运动形式,每人可在每类中选测一项,每项满分100分。评级标准分为优秀、良好、及格和不及格四个等级。不及格标准:199分(含)以下;及格标准:200—319分;良好标准:320分—399分;优秀标准:400分(含)以上。以徽章和证书等方式对积极参与《国家体育锻炼标准》测验活动并取得良好成绩的受测者进行激励。

近70岁的“国家体育锻炼标准”依旧年轻

达标测验成为衡量百姓锻炼效果的标尺

经验

各展“十八般武艺”推广达标测验活动

四川 完善激励机制 扩展参赛群体

四川坚持把推广《国家体育锻炼标准》作为评价市(州)群众体育工作开展的重要指标,每年对各地开展情况进行排名,作为对市(州)体育工作通报表扬的一项重要内容,激励市(州)抓推广的积极性,各市(州)也根据精神出台了相应激励政策。

在省级团体总决赛中,每年对市(州)参加达标测验活动的人数、达标率和县(市、区)覆盖率进行综合评比,评选一二三等奖和优胜奖,并为获奖市(州)体育部门颁发奖杯。在省级个人总决赛中,每年评选出成绩优秀的参赛群众800余人获奖,奖励肌肉放松滚轴、跳绳套装、运动包等运动器材和装备。此外,参与推广《国家体育锻炼标准》的基层社区人员及群众还能领取印有“国家体育锻炼标准”字样的运动臂包、运动腰包、遮阳伞、加湿器、运动水杯等宣传小礼品,进一步提升了广大群众的参与积极性和主动性,促进了全民健身蓬勃发展。

通过卓有成效工作,四川达标测验活动的年度参与人次由2019年的5590人次上升至2022年的34020人次,已实现21个市(州)全覆盖,183个县(市、区)覆盖率达到84.5%。

山东 打造三级联动的体育锻炼标准达标赛

山东省在赛程赛制上采用“区县分站赛+各市选拔赛+全省总决赛”的模式,省、市、县三级联动,自上而下,层层推进,参赛人群包括儿童、少年、青年、壮年和老年五个年龄组别,实现了6至69岁人群的全覆盖。2019年以来,累计举办200余场达标赛,总参赛人数达到5万人次。全省16市全覆盖,7个市实现

创新

线上也能达标测验

近年来,全国各地在开展国家体育锻炼标准达标活动过程中进行了积极的探索,取得了一定成效。但在推行实践中,还存在群众参加不方便、组织成本高、覆盖面窄等问题。

国家体育总局群体司坚持问题导向,守正创新,积极寻找破解途径。了解到华为运动健康团队长期深耕人体运动感知技术,通过AI视觉实现人体动作、姿态、体型的精准检测,并构建了专业的运动评价体系,为上亿华为运动健康用户提供了AI健身、AI跳绳、AI体型管理等趣味化、互动化的运动健身体验。同时,结合华为智能穿戴设备,促进用户主动健康管理。为此,双方深度合作,历经近1年半的时间,基于华为运动健康团队的人体运动感知技术开发完成了国家体育锻炼标准线上自测平台,并通过华为运动健康APP向大众提供服务。

该自测平台利用信息化、AI智能化手段推行国家体育锻炼标准,是国家体育总局群体司探索实施国家体育锻炼标准新途径,实现全民健身服务均衡性、可及性的一次创新探索。广大群众可以通过登录华为运动健康APP国家体育锻炼标准线上自测平台专区,利用个人手机完成5个测验项目动作数据的采集识别打分并且达标后,即可取得相应的国家体育锻炼标准电子证书。国家体育锻炼标准线上自测平台为广大健身爱好者随时随地参与国家体育

区县全覆盖,全省区县覆盖率最高达到85%。截至目前已经举办65场分站赛,总参赛人数超过1.2万人。

各地在分站赛、选拔赛中通过“运动体检”“达标促健身、健身强体质”等多种创新形式,借比赛之力强全民之体,使竞技角逐的赛场成为全民锻炼达标的舞台,让越来越多的普通百姓关注自身体质、参与科学健身,引发了社会各界的广泛关注。

2021年,山东推出“我是达标王”英雄榜,设立地市榜单和全省总榜单,全省各地达标王群雄并起,参赛项目最好成绩累计被打破16次,涌现了一批长期坚持体育锻炼的身边运动达人,获得了良好的社会反响。

黑龙江
构筑全方位新模式的线上推广宣传方式

黑龙江专门研制省国家体育锻炼标准达标测验小程序,涵盖热身教学视频、测验活动解析视频、测验活动直播讲解、上传数据自我测验、根据测验结果给予合理健身建议等功能。

通过微信小程序进行课程教学的展示,规范测验要求和标准,进行线上推广、线上教学、结合线下自测收集数据。每一名参加活动人员在线上参加活动后,可以直接查询比赛成绩,操作简单、方便快捷。当

地标准达标测验的

锻炼标准达标活动,提供了便利,提升了体验感,实现了达标活动全过程由“线下”到“线上”的跃升。以30秒跳绳为例,使用者只要将手机摄像头对准自己,完成测验后就能获得相应分数,不但参与过程更加简便,AI识别也对受测者的真实运动表现水平有更准确、更深入的判断,切实提升测验效果。

国家体育总局群体司与华为终端有限公司开展的国家体育锻炼标准线上自测平台合作,属于开放、公益性项目。所有有积极性、愿意公益助力全民健身事业发展的高新技术平台都可以参与,以科技

开展,使用了包括党政机关网站、省电视台、省报等20余种宣传渠道,目前视频网站宣传总点击观看量达到47万余次,场均近4万次,各类自媒体宣传视频总浏览量达到117万余次,各类现场直播观看总人数达到32万余人次。

新疆 深入社区实施推广 纳入区运会项目

新疆将国家体育锻炼标准作为社区运动会的主推项目在全疆范围内推广。以乌鲁木齐市米东区为例,过去当地社区在举办社区运动会时,常选择拔河、掰手腕、踢毽子等项目,居民反映项目设置缺少系统性和趣味性。2023年8月,主办方选择以国家体育锻炼标准达标测验为社区运动会的主要内容,极大地激发了群众的参与热情,尤其是成功下载电子证书后积极在个人社交媒体中转发,达到了激发群众参与全民健身的目的。2023年,自治区第十四届运动会群众比赛设置了38个大项195个小项的比赛,比赛地点覆盖全区14个地(州)市,首次将国家体育锻炼标准纳入全疆运动会群众项目,在克拉玛依市克拉玛依区、吐鲁番市鄯善县、塔城地区托里县、哈密市伊吾县、喀什地区巴楚县、阿克苏地区乌什县、乌鲁木齐市沙依巴克区、克州阿图什市、博州博乐市9个地州举办,大幅度提升了全疆运动会的可参与性,让更多群众了解国家体育锻炼标准的

目的与意义。



助力全民健身工作高质量发展。通过吸引广大体育健身爱好者积极利用自测平台进行达标自测,随时掌握自身体育锻炼的效果,用好国家体育锻炼标准这把衡量自身体育锻炼效果的“尺子”,通过积极参与健身活动促进身体健康。青少年儿童也可以在父母的帮助下进行自测,以便随时了解自己的身体素质情况。

国家体育锻炼标准
NATIONAL PHYSICAL EXERCISE STANDARDS

★国家体育锻炼标准评级标准★

分数	等级	等次
500	一级	优秀
450-499	二级	
400-449	三级	
375-399	四级	良好
350-374	五级	
320-349	六级	
280-319	七级	及格
240-279	八级	
200-239	九级	
199(含)以下		不及格

国家体育锻炼标准
NATIONAL PHYSICAL EXERCISE STANDARDS

达标证书

证书编号:

姓名: 马XX

组别: 男子中年组

分数: 280

等级: 及格八级

达标地点: 北京市通州区

体育局
2023年11月10日