

WS

中华人民共和国卫生行业标准

WS/T 101—1998

中小学生体育锻炼运动负荷卫生标准

**Health standard of physical load in athletic training
for middle and primary school students**

1998-05-25 发布

1998-10-01 实施

中华人民共和国卫生部 发布

前 言

合理的体育锻炼是促进学生生长发育,提高学习工作能力,增强体质的有力手段,也是培养学生德、智、体全面发展的重要措施。有研究表明,只有使体育锻炼的运动负荷达到极限的压力下,体力、心理和智力的自然潜力才能得到充分发挥,达到增强体能,延长创造性工作年限的目的。但是,运动负荷过大,又容易引起疲劳和损伤。因此,对于生长发育期的学生,安全、有效的体育锻炼运动负荷的研究成为本标准要解决的主要问题。

国内外虽有各级各类学校体育课教学大纲,但没有中小學生体育课和课外体育活动的运动负荷标准,说明本标准的研制很有必要。

本标准参考成年人体育锻炼运动负荷的要求,结合中小學生生长发育期的年龄特点,体育课教学的需要,以及《中华人民共和国体育法》、《学校卫生工作条例》和《学校体育工作条例》的有关规定,通过中小学体育课运动负荷现状调查和现场实验研究,制定了中小學生体育课和课外体育活动运动负荷强度(靶心率)的卫生要求,对每次锻炼时间和每周体育锻炼的次数作了明确的规定。因此,本标准符合国情,与学校体育、卫生的有关法律和法规没有矛盾,是学校体育卫生监督的依据。

本标准从1998年10月1日起实施。

本标准由卫生部卫生监督司提出。

本标准由华西医科大学、哈尔滨市卫生防疫站负责起草;成都市教委、成都市卫生防疫站参加起草。

本标准起草人:魏嗣琼、李殿元、陈希宁、张建新、施兴国。

本标准由卫生部委托北京医科大学儿童青少年卫生研究所负责解释。

中华人民共和国卫生行业标准

中小学生体育锻炼运动负荷卫生标准

WS/T 101—1998

Health standard of physical load in athletic training
for middle and primary school students

1 范围

本标准规定了普通中小学校身体健康学生的体育课和课外体育活动运动负荷的适宜范围。

本标准适用于普通中小学校身体健康学生的体育课和课外体育活动。农业中学、职业中学、中等专业学校也应参照执行。

2 定义

本标准采用下列定义。

2.1 靶心率 target heart rate (THR)

达到最大运动强度时的心率称为最大心率(HR_{max}),通常达到最大功能的60%~70%时的心率称为靶心率。

2.2 健康学生 health student

是指能按体育课教学大纲要求上体育课,并经常进行体育锻炼的学生。

2.3 课外体育活动 extracurricular sports activities

学生在课余时间进行体育锻炼,或从事具有一定运动负荷的体育活动和集体游戏。

3 中小学生体育锻炼运动负荷的卫生标准

3.1 健康中小学生体育课和课外体育活动的基本部分的靶心率不应低于120次/min,也不得超过200次/min。

3.2 健康中小学生体育课和课外活动时间,每天不得少于1h。

3.3 健康中小学生体育课和课外体育活动每周不得少于五次。每次锻炼基本部分的运动时间应为20~30min。

3.4 对月经正常的女生,月经期间要减少运动量,应避免增加腹部压力和全身剧烈震动的运动,停止游泳等水下运动。对月经异常的女生,月经期间应停止体育活动。

4 中小学生体育锻炼运动负荷的监测方法

4.1 指标

以运动负荷、每周锻炼次数和每次锻炼时间为监测指标。

4.2 对象

根据人力,每学时体育课或课外体育活动,对身体发育、健康状况和体育成绩上、中、下等的学生分别随机抽取1,3,1名,即共5名学生为对象。

4.3 方法

4.3.1 个体评价

4.3.1.1 运动负荷的测定:测定每一个学生的一学时体育课或课外体育活动基本部分每项运动后的即刻10 s 心率,换算成一分钟心率,并进行评价;其实测心率平均数在120~200次/min的卫生要求范围内为运动负荷适宜,低于120次/min为运动负荷过小,高于200次/min为运动负荷过大。

4.3.1.2 问卷法:用事先设计好的问卷,要求受检学生认真、如实填写。了解受检学生前一周(在校的五天内)体育锻炼次数(包括体育课和课外体育活动),每次体育锻炼的时间(准备活动和整理活动除外)。一周内锻炼五次,每次锻炼20~30 min为适宜。

4.3.2 集体评价

在上述个体评价的基础上,统计运动负荷、每周锻炼次数和每次锻炼时间三项指标达到卫生标准的人数。受检学生有4名上述三项指标达到卫生标准要求,即该次体育课或课外体育活动符合卫生要求。

中华人民共和国卫生
行业标准
中小学生体育锻炼运动负荷卫生标准
WS/T 101—1998

*

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

版权专有 不得翻印

*

开本 880×1230 1/16 印张 1/2 字数 5 千字

1998年10月第一版 1998年10月第一次印刷

印数 1—1 000

*

书号: 155066·2-12351

*

标目 351—59