

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。
