

马上就要开学了,小学生又要面临各种考试,不仅有语文、数学、英语,还有体育。有位家长感慨说,现在的小孩子都不容易,仰卧起坐要做40多个才能算优秀。而前不久,国家体育总局发布《全民健身指南》,20~24岁的成年女性仰卧起坐做36个以上算优秀。这么一对比,才发现小学生的要求更高。成年人的体能会不如小学生吗?我们找来30名评测对象,进行了3组测试,一起来看看吧。

实习生 马潇 现代快报/ZAKER南京记者 王卫 王益/文 吉星/摄



你的体验是唯一标准



扫码关注评果微信公众号

# 仰卧起坐1分钟45个算优秀 小学生的标准你能达到吗?

评测

内容:仰卧起坐、坐位体前屈、1分钟跳绳

标准:全国统一小学体育测试标准(以六年级的要求为基准)

## 1 仰卧起坐

5名男性、5名女性  
其中6名90后、3名80后和1名70后



小学生标准

优秀:1分钟45个;  
良好:1分钟39个;  
及格:1分钟19个

成年人标准(20~24岁女性)

优秀:36个以上;良好:26个;及格:16个

结果

1号:32个 2号:34个 3号:30个  
4号:20个 5号:28个 6号:28个  
7号:24个 8号:32个 9号:21个 10号:19个

以小学生标准来看,没有人能达到优秀,甚至良好都没有,全部都是及格。

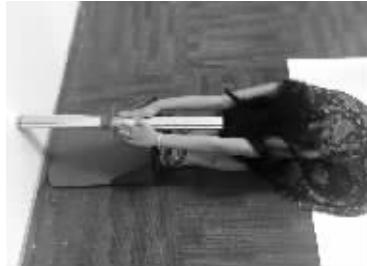
以成年人的标准来看,也没有人达到优秀,良好有6人,及格4人。

● ● ● 感受

3号张女士是一名80后,刚生完孩子不久,仰卧起坐做了30个,排在第四。“怀孕之前经常跑步,但怀孕后就不运动了。现在,她最大的运动就是抱着20多斤的宝宝,相当于负重走了。”她开玩笑说。

## 2 坐位体前屈

5名男性、5名女性  
其中5名90后和5名80后



小学生标准

优秀:男生14cm,女生17.5cm;  
良好:男生9cm,女生12.9cm;  
及格:男生-4cm,女生1.9cm

成年人标准

无

结果

女性  
1号:9.5cm 2号:17.7 cm 3号:3.8 cm  
4号:24.5 cm 5号:8.5 cm  
  
男性  
6号:7.5cm 7号:6.3 cm 8号:14.4 cm  
9号:10.8 cm 10号:20.8 cm

以小学生标准来看,男性有2人达到优秀,1人良好,2人及格;女性2人优秀,无良好,3人及格。

● ● ● 感受

在这项测试中,完成得最艰难的是3号周女士。她尝试了两三次,最后的成绩只有3.8厘米,根据小学生标准,只超过及格线1.9厘米。

“一开始看别人做,我以为会很轻松,但是没想到就是够不着,要把板子往前推就更加困难了。”她表示,几次尝试中,自己腿部的韧带几乎已经绷紧了,腰也没法再往下压,可以说是到了极限。

## 3 一分钟跳绳

5名男性、5名女性  
其中4名90后和6名80后



小学生标准

优秀:男生147个,女生152个;  
良好:男生135个,女生136个;  
及格:男生65个,女生66个

成年人标准

无

结果

女性  
1号:67个 2号:159个 3号:149个  
4号:126个 5号:52个  
  
男性  
6号:76个 7号:72个 8号:140个  
9号:159个 10号:62个

男性有1人达到优秀,1人良好,2人及格,1人不及格;女性1人优秀,1人良好,2人及格,1人不及格。

● ● ● 感受

对于这些项目,7号魏先生本来是不担心的,因为他高二的时候是一名体育特长生。用他的话说,当年除了5000米,别的项目很轻松就能达到优秀标准。但是15年后,他跳绳的成绩是72个,只是及格。

“最后10秒钟的时候就坚持不住了,体力跟不上。”他坦言,现在除了走路,平时基本就没有运动。

疑问

为何小学生标准比成人还高

在小学1~6年级体育测试项目及评分标准里,六年级学生的仰卧起坐评分标准为——1分钟之内做45个以上为优秀,39个为良好,19个为及格。而国家体育总局近日发布的《全民健身指南》中,对于仰卧起坐给出的标准是——20~24岁的成年女性1分钟之内需要做36个以上算优秀,26~36个视为良好,16~25个为及格。

小学生的标准要高于成人,这是为什么呢?

南京体育学院运动健康科学系主任孙飙告诉现代快报记者:“仰卧起坐和俯卧撑这两项运动,主要是考查肌肉力量。仰卧起坐主要是测试腹肌力量、耐力以及身体柔韧性。小学生体重较轻,相对来说需要的力量就小,另外孩子的身体柔軟度也比大人好很多,所以小学生的标准比成人高是非常正常的。”

就评测来说,大部分人没达到小学生考试标准,参照《指南》也只是良好。这些标准是否过高,制定标准的依据又是什么?孙飙表示:“这些标准都是经过大样本的实践,大量统计后得出来的,代表了整体人群的一个标准,做不到说明力量不够。”

建议

按照适合自己的方式来运动

仰卧起坐是不少人经常会做的运动,但不见得动作都标准。对于仰卧起坐的标准姿势,《全民健身指南》里写道:“测试前,受试者两手手指交叉抱于脑后,双腿稍分开,屈膝呈90度,仰卧在铺放平坦的软垫上。另一同伴压住受试者两侧踝关节处,固定下肢。当受试者听到开始口令后,双手抱头、收腹使躯干完成坐起动作,双肘关节触及或超过双膝后,还原至开始姿势,为完成一次仰卧起坐动作。受试者须连续不断地重复此动作,持续运动1分钟。”

做仰卧起坐要注意什么?孙飙建议:“正常情况下,不管俯卧撑还是仰卧起坐,做10~20个是没有问题的,建议每天做4~5组。如果做不到10个,建议男生可以采取跪卧撑的方式,女生可以采取半开半合的虾卷腹运动来进行锻炼。另外还有一个方法,可以躺在一个斜面上,利用这种相对简单的方式来提高腰腹力量,后期再慢慢平躺着做。对于一口气能做几十个上百个的人来说,可以采取头在下、脚在上的姿势躺在斜面上进行仰卧起坐,每个人都应该按照适合自己的方式来运动。”