

The background of the cover is a warm, textured orange-red. In the upper left, a stylized silhouette of a runner is shown in mid-stride. In the lower right, a stylized silhouette of a teacher is shown pointing towards the left, with three smaller silhouettes of students following behind him. A large, stylized graphic of a running track with multiple lanes curves around the central text.

中学体育常识

风雨天室内讲授资料

人 民 教 育 出 版 社

中学体育常識

风雨天室内讲授資料

人民教育出版社

中学体育常識

风雨天室内講授資料

人民教育出版社改編

北京市书刊出版业营业許可証出字第2号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新华书店北京发行所发行

工人出版社印刷厂印裝

統一书号：7012·444 字数：92千

开本：787×1092公厘 1/32 印張：4 $\frac{3}{8}$

1959年6月第一版

1959年8月第一次印刷

北京：1—10,200册

*

定价 0.36 元

編者的話

目前各地学校在向学生介绍体育常識和遇有风、雨天上讲述课时，常常因为缺少較合适的材料而感到困难。因此，本社以福建省教师进修学院編的“中等学校雨天体育教材参考資料”为基础，并参考了辽宁等省同类性质的資料，改編成这本“中学体育常識”，供中等学校体育教师在給学生讲述体育知識时参考。

这本书共分八个部分。最后，还有附件。

前三部分主要讲述了党和政府对体育运动的关怀和几年来我国体育事业的偉大成就。还扼要地阐述了为什么要学习体育，学校体育的目的、任务和劳卫制、等級运动員方面的知識。

第四部分是体育卫生常識。这部分主要是对学生加强卫生教育。使学生从生理卫生的角度上，了解体育鍛炼的好处和在鍛炼中应遵循的一些必要的原則，合理的鍛炼方法，使体育鍛炼获得良好的效果。

第五部分是有关田徑練習的意义和基本技术方面的知識。这部分内容目的是使学生明确各項田徑練習的意义，对它們的基本技术有初步認識，为进一步牢靠地掌握技术打下理論基础。

第六部分是体育鍛炼的故事。这部分生动地記述了我們的革命領袖对于体育鍛炼的重視和亲身的实践；此外，还介绍了我国創造世界紀錄的优秀运动員們在党的培养和教育下的成长过程，使学生从中得到鼓舞，受到共产主义教育。

第七、八两部分是关于如何制訂劳卫制鍛炼計劃和怎样組織球类比赛方面的常識。

附件部分包括室内的徒手体操、一些常見的体育名詞和体

育歌曲。

为了便于体育教师进行教学，本书是按单元编写的。每个单元都包括教学目的、讲述提要和教学注意事项。这些可能对教学有一定的参考价值。

本书虽然考虑到年级的要求不同，按内容的深浅程度不同来编写的。但是，因为这是一本仅供参考的资料，而不是教材，所以，不应完全根据这本资料进行教学。要根据各校的实际情况，从中选择讲授。这些资料分别在哪一年级教授合适，也要由教师自行决定。我们在书中提出的各年级分配的意见，仅供教师参考。

祖国在飞快地前进，体育运动中的新人、新事和新纪录等将不断出现，教师应随时把这些资料补充到教学中去。

限于编辑的水平和实际经验，本书难免有许多缺点，诚恳地希望读者把批评和意见寄给我们，以便改正。

编者

1959年6月

編者的話	1
一、党和政府对体育运动的关怀	1
二、几年来我国体育事业的伟大成就	4
三、体育常識	8
(一)为什么要学习体育	8
(二)中学体育的目的、任务及其組織	12
(三)体育为生产和国防服务	15
(四)劳动和体育的关系	18
(五)怎样通过劳卫制标准	21
(六)怎样通过等級运动员标准	24
四、体育卫生常識	27
(一)体育鍛炼时要遵守的一些原則	27
(二)准备运动和整理运动	30
(三)遵守生活制度对增进身体健康的作用	33
(四)利用自然力鍛炼身体	37
(五)游泳卫生常識	40
(六)怎样进行运动的自我监督	43
(七)怎样檢查运动量	47
(八)运动与疲劳	51
(九)科学地进行鍛炼, 避免发生伤害事故	54
(十)介紹几种急救方法	57
五、各项练习的意义和基本技术	61
(一)怎样才能跑得快	61
(二)怎样才能跑得耐久	64

(三)怎样才能跳得高	68
(四)怎样才能跳得远	72
(五)怎样才能擲得又远又准	75
六、体育鍛煉的故事	79
(一)革命領袖鍛煉身体的故事	79
1. 列宁鍛煉身体的故事	79
2. 毛主席七游長江	85
(二)抗日戰爭時期延安的體育活動	90
(三)鄭鳳榮是怎样創造女子跳高世界紀錄的	93
(四)容國團是怎样榮獲 25 屆世界乒乓球男子單打冠軍的	97
(五)周小琴和李子梅	103
七、怎样制訂勞卫制鍛煉計劃	110
八、怎样組織球類比賽	113
附件	117
一、室內徒手體操	117
1. 一般徒手操練習	117
2. 專門練習	120
二、體育名詞	121
三、體育歌曲	124

一、党和政府对体育运动的关怀

教学目的

使学生了解党和政府是如何关怀体育运动的发展。

讲述提要

一、“中国人民政治协商会议共同纲领”和“中华人民共和国宪法”关于发展我国体育运动的规定

“共同纲领”第四十八条规定了“提倡国民体育”。“中华人民共和国宪法”第九十四条具体规定了“国家特别关怀青年体力和智力的发展”。这就明确规定了我国体育运动的性质和方针。几年来体育运动在“共同纲领”和“宪法”的保证下发展起来了。

二、毛主席在各个不同时期对于发展体育运动的指示和号召

伟大的中国人民革命的领袖毛泽东同志从来就十分重视体育运动。1952年提出了“发展体育运动，增强人民体质”的号召，1953年又指示全国青年要做到“身体好，学习好，工作好”。以后又提出学校教育方针：“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”全国人民的体育运动所以有这样迅速的发展，毛主席的指示和号召有着重大意义。

三、党和政府的几个重要文件中对体育运动的指示

1. 1951年“中央人民政府政务院关于改善各级学校学生健

康状况的决定”。这一决定明确规定責成各級学校必須切实改进体育工作，并規定各級学校必須遵照执行的一系列的具體办法。

2. “中共中央在 1954 年 1 月关于加强人民体育运动的工作的指示”。这个指示对于发展体育运动有着头等重要的意义：

指示首先确定“改善人民的健康状况，增强人民体质”在党的事业中占有重要的地位，然后，在指出为了改善人民健康状况，以适应当前形势发展的需要的同时，肯定“开展体育运动确是一种最积极的有效的办法”。

这个指示对我国体育运动的开展具有偉大的意义，它是我国发展体育运动的指針。指示中肯定体育是培养人民勇敢、坚毅、集体主义精神和向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一。換句話說，不能把体育单纯看做是发展身体和增强健康的手段，同时，还要把它看做是共产主义教育的組成部分。

指示最后要求各級党委，青年团、工会和軍委总政治部不但要了解人民的体育运动是国家一項新的事业，必須充分重視，同时，还要采取具体措施使群众性的体育运动首先在厂矿、学校、部队和机关中开展起来。

3. 中共中央在 1958 年 9 月 19 日批轉国家体委党組关于体育运动十年规划的报告中指出：“……体育运动的根本任务是增强人民体质，为劳动生产和国防建設服务。根据这一任务，体育运动的方針是：适应生产大跃进中广大劳动人民对增强体质的要求，大力开展群众性的体育运动，在体育运动广泛开展的基础上，提高技术水平，不断地創造新纪录。在組織了人民公社的地方，体育运动应在人民公社的統一安排下，結合劳动生产，使

之成为广大群众热烈喜爱的事情。体育工作必須紧紧依靠各級党委的領導，坚决貫徹政治挂帅。要在体育干部、教練、運動員中提倡破除迷信，解放思想，克服資产階級思想和教条主义。

为庆祝建国十周年举行的第一次全国运动会，将推动我国体育运动进一步发展，对国际上也有很大意义，因此必須开好。”

这个文件不仅再一次深刻地体现了党对体育事业的重视和关怀，而且还十分明确、全面地指出体育运动的根本任务、方針和基本原则，体育运动必須遵循的道路和方向。

4. 1954年5月4日中央人民政府体育运动委员会公布了“准备劳动与卫国”体育制度暂行条例、暂行项目标准，经过五年的推行，取得了很大的成績。1958年10月20日国务院全体会议第81次会议批准这个制度，并于1958年10月25日由中华人民共和国体育运动委员会正式发布。这使全国人民身体訓練水平的提高有了具体的目标，朝着这个目标前进，必然会使身体得到全面发展。因此它是我国体育运动发展史上一件重大事情。

5. 1954年5月4日中华人民共和国体育运动委员会等六个单位发布了“关于在中等以上学校中开展群众性体育运动的联合指示”。这个指示主要是根据劳卫制的基本精神，进一步要求在中等以上学校中正确的开展群众性体育运动，做好重点试行劳卫制和广泛推行劳卫制預备級的工作。这个指示有力地推动了学校体育工作质量的提高。

教学注意事項

1. 本課应突出說明，只有在党和政府的重视及领导之下，我

国体育运动才能够广泛和迅速的开展起来。

2. 授課前教师最好把几个文件熟悉一下,把課备好,概括地讲解这些文件的主要精神,使教学更生动有力。

3. 讲解时教师可以結合解放前后学校体育不相同的地方,作适当的对比說明,以說明解放后体育发展的情况。

二、几年来我国体育事业的偉大成就

教学目的

使学生对我国体育事业的偉大成就有一个正确的認識和了解,并借以鼓舞学生热爱体育。

讲述提要

一、普遍开展劳卫制

经过几年来的努力,較普遍地推行了劳卫制,到1958年底,全国已有一千多万人通过劳卫制各級标准。

群众性体育活动更为活跃。到1958年8月止,我国共批准了等級运动員255000多名,其中运动健将410名。青少年业余体育学校到1958年底也有很大的发展,并在全国許多城市开展国防体育活动:有射击、摩托、无綫电、軍事野营、軍事航海、水上运动、航空模型、航海模型、飞行滑翔、跳伞等。

二、体育设备和培养干部

到1956年止,在25个省市和2个自治区,共修建省市一級的公共体育场42处,体育馆17处,运动場137处,人造游泳池

104处,风雨操場1处,目前更远远超过了这些数字。而旧中国几十年,也不过在北京、天津、大連等少数城市有体育場13处、游泳池18处。

从1953至1957年的5年間,体育事业总投資146869000元,解放前(1930至1948年)投資数是5060300元,体育图书的发行数相当于解放前33年間的20余倍。

1958年新建的首都工人体育場,是一座我国最大的可以容納十万观众的体育場,計有田徑場、游泳池、体育館、跳伞塔、各种球場,以及招待所、餐厅、电影院、商店等等。比赛时的发令、記时的工作都是电动的。体育場里还要綠化成蔭、芳草鋪地、鮮花滿园,因此又是一个很美丽的公园。

在培养体育人才方面,1953至1956年体育系(科)毕业生有3981名,中等師資5191名。另外还培养了137名研究生。到1959年6月止,我国共有体育院校47所(其中体育学院14所,体育专科学校9所,中等体育学校24所),今后将大量培养体育专业干部。而旧中国从1919年到1948年近30年中培养体育師資不过2000人,至于培养体育研究生就更談不到了。

三、各项运动技术突飞猛进

全国紀錄年年刷新,新紀錄不断出現。1953年打破全国紀錄88項次;1954年打破148項次;1955年384項次;1956年659項次。

到目前为止打破世界紀錄的有:陈鏡开創造的举重最輕級挺举140.5公斤和次輕級挺举148公斤;穆祥雄創造的男子100米蛙泳1分11秒4;郑凤荣創造的女子跳高1.77米(現在紀錄是羅馬尼亞巴拉斯所創造的1.83米);黃强輝創造的举重輕量

級双手挺举 158.5 公斤；赵庆奎創造举重輕重量級挺举 177.5 公斤的世界紀錄；赫建华、崔秀英和耿桂芳在全国首届滑翔、跳伞竞赛大会中，所創造的女子 1000 米日間集体定点跳伞的成績是距靶中心点 9.817 米，打破原来世界紀錄 14.94 米；上海市划船队男子 2000 米双人单桨有舵手赛艇运动员孙嘉祥、陈士麟、吳怀益，于 1958 年 10 月 4 日在毛主席到过的地方——武汉东湖之上，創造了 8 分 25 秒 4 的优异成績，1959 年 7 月 7 日，我国男、女混合慕士塔格登山队 33 名男、女登山运动员（女 8 人、男 25 人）攀上了这座号称“冰山之父”的慕士塔格山頂峰，創造了登山队集体安全登上拔海 7500 米以上高山人数最多的世界紀錄，同时創造了世界女子登山最高紀錄和女子攀登拔海 7500 米以上高山人数最多的世界紀錄（詳見 1959 年 7 月 9 日“人民日报”第 1、5 版）。

1958 年 11 月 3 日在北京举行的全国馬拉松錦标賽中，有 81 人打破全国紀錄，其中 32 人成績在 2 小时 36 分鐘以內，达到运动健将标准，前五名运动健儿还打破了第十六届奥林匹克馬拉松賽跑的紀錄。这五个运动员和他們的成績是：郑昭信 2 小时 21 分 29 秒、張云程 2 小时 21 分 43 秒 4、李存业 2 小时 22 分 42 秒 8、西云亭 2 小时 22 分 48 秒 2、崔世一 2 小时 24 分 41 秒 4。第十六届奥林匹克运动会馬拉松賽跑第一名法国运动员米蒙的成績是 2 小时 25 分。

有些項目已接近世界水平：如我国七个等級的举重成績中有五級列入了 1957 年世界举重錦标賽前六名；男子 100 米自由泳、跳高、跳远、撐竿跳高和女子 80 米低栏等項目都达到第十六届奥林匹克运动会前六名的水平。

此外我国体操射击的技术，也接近了世界水平。

乒乓球运动在我国得到了飞速的发展。1959年第二十五届世界乒乓球锦标赛中，男子单打中的最后8人，有4个是中国运动员。容国团连胜七个好手，获得了世界冠军的光荣称号，改变了近年来这个项目中的冠亚军被日本队包办的形势，为祖国争取了极大的荣誉。在女子单打中，丘鍾惠打败了世界名将海頓得第三名，女子双打丘鍾惠与孙梅英获得第三名。徐寅生战胜了日本冠军成田，庄家富打败南越的冠军梅文和，他们与王傳耀、楊瑞华都晋入前八名。除了男女团体还不够理想外，其余的成绩都有很大的进步。这些事实证明了我国乒乓球运动员们在党的培养和教育下勤学苦练，在短短的几年中达到了国际水平。

四、我国在国际竞赛中地位的提高，人民健康水平的改善

从1949至1957年7月止，我国在国际间的体育活动共达189次（旧中国从1919至1948年近30年间仅19次）。由于国际往来的频繁，不仅对促进我国体育运动的发展和运动技术水平的提高有显著作用；同时由于通过交往竞赛，使运动员与运动员之间和运动员与各国人民之间有了广泛的接触和了解，从而建立了与各国人民之间的友谊，使全世界诚实的人们更相信新中国是爱好和平的国家。几年来随着体育运动的发展，和我们的国际地位的空前提高，我国运动员在参加国际比赛中受到很多国家的欢迎和尊重，这是解放前所难以想象的。

随着体育运动的广泛开展，人民群众的健康水平也得到了相应的改善，真正成为广大人民日常生活中不可缺少的东西。

1958年是我国伟大的社会主义建设事业大跃进的一年。体育运动在党和政府的领导与关怀下，也得到广泛的开展，无论在

普及或提高方面，都获得很大成績。随着人民公社与生产农民参加了体育活动。在城市，各行各业都开展而都得到改变了过去体育运动只限于在少数学校、工厂、部说明身及体育运动的中心内容有广播体操、劳卫制、普通办法就是动员。全国各大、中学都普遍地开展劳卫制和等]学們能众性的体育运动。1959年10月在北京举行的全说明：动大会上，将是空前盛大的。一定会創造一大批鍛炼能世界纪录。广大运动員正在满怀信心，鼓足干劲，脏机能提前实现国家体委所提出的“十年左右爭取在主、横切面到世界水平”的口号而奋斗。

教学注意事項

本文所列举的各项統計数字，随时都在发展中，精力加强中教师应该注意新的材料，加以补充。

三、体育常識

(一) 为什么要学习体育

教学目的

使学生了解体育在学校教育中所占的重要地位，多，他的体育鍛炼的好处，从而能認真地对待体育課和积极呼吸机鍛炼。

讲述提要

毛主席很早就号召我們要做到“身体好、学习需要氧党中央和毛主席指示：“党的教育工作方針，是教因此从

“人民公育与生产劳动結合”。“应该使受教育者在德育、智育、体育、美育、劳动教育等方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。工厂、部都說明身体好是很重要的。在学校里要做到身体制、普通办法就是学好体育。

1. 制度和等] 学們能更具体地知道为什么要学习体育，現从以行的全1說明：

生一大批1鍛煉能够增强体质

是干劲，心脏机能：首先是心脏增大。一般人的心脏大約是取在主(横切面)，約有一个拳头大，而經常参加体育鍛煉增大到 13—15 厘米。由于心脏增大，心脏收縮力量就是說有更大的力量把更多的血液压送到肌肉和內提高人体在学习、工作和日常生活的工作能力。其主发展中，精力加强。不經常运动的人在休息时每分钟心脏收60—72 次，而經常运动的人是約 40—60 多次。由少，說明这样的心脏是不容易疲劳的，使人能长久地和工作。第三是心脏血液輸出量增多。一般人休息育 3—5 公升血液流过心脏，而运动員在赛跑时每分鐘夜有 40—47 公升，不經常运动的人在進行最大强度分鐘只有 20—25 公升血液流过心脏，这說明流过心重要地1多，他的各部器官的机能就越好，就越健康。

課和积1

呼吸机能：我們的呼吸器官的功用好比风箱一样，从空气中呼吸生活所必需的氧气，同时我們的肺脏又在進行工作时所产生的二氧化碳排出体外。当肌肉、学习、需要氧气特別多，同样在肌肉活动时也产生大量的，是教1因此从事运动的时候，呼吸器官必須更好地进行工

作。一个从事运动的人在进行工作时的呼吸是較深但又不是很快的。比如他一分钟呼吸40次，呼吸深度为2,500毫升，每分钟肺脏通气量等于 $40 \times 2,500 = 100,000$ 毫升，即100公升。沒有从事运动的人一分钟呼吸60次，但呼吸深度不大，約等于1,200毫升，每分钟肺脏通气量等于 $60 \times 1,200 = 72,000$ 毫升，即72公升。这样很容易看出沒有从事运动的人在肌肉活动时呼吸器官工作很吃力（一分钟吸气60次），但是肺脏通气量还是不大。这样的人很快就会发生气喘和中途停止运动，也很容易感到疲劳，并且易于感染疾病。

3. 改善神經系統机能：中樞神經支配人体各部器官的工作，他最主要的部位是大脑皮質。当人的大脑两半球皮質疲劳的时候，他的生产、工作和运动能力也就会急剧下降，运动反应的速度也迟鈍下来。所以苏联偉大的生理学家巴甫洛夫說：“身体操練也就是神經系統的操練”。一个人能科学地、經常地从事体操、田徑和游戏，就能巩固和增强神經系統，而且能使整个神經活动更好地平衡和協調，减少大脑皮質的疲劳并提高有机体的一般工作能力。例如：成都铁路中学有个学生叫楊繼昌，他剛入学时就經常头痛，有胃病，流鼻血，每天到最后两节课就不能坚持了，吃什么药也不解决问题。后来他看到“新体育”杂志上发表的体育鍛炼对身体的作用和鍛炼方法，就下决心要搞好身体。他根据自己的身体情况訂了一个鍛炼計劃。经过一学期鍛炼后，他的体重增加四公斤，胸圍增加四公分，肌肉結实，头痛、胃病都好了，精神饱满，注意力集中，学习成绩逐渐好起来，以前最感困难的代数还考了98分。这个事实，說明了两点：第一，身体好对学习的重要意义。第二，只要有决心参加体育鍛炼，身体是会搞好的。