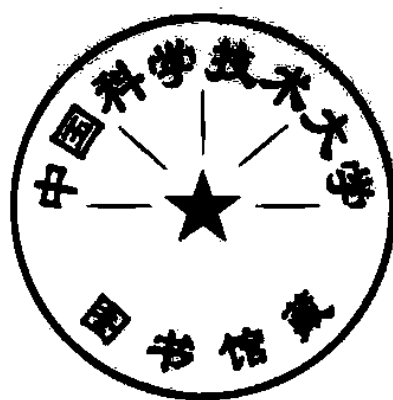


开展体育运动的
基本知识

安徽省体育运动委员会編
安徽人民出版社



开展体育运动的基本知識
安徽省体育运动委员会編

*

安徽人民出版社出版

(合肥市德勝門內優勝宮)

安徽省書刊出版業營業許可証出字第2号

蕪湖新华印刷厂印刷 新华書店安徽分店发

*

書号: 207·787×1092 1/32·1 $\frac{7}{8}$ 印張·40千字

1958年8月第1版

1958年8月蕪湖第1次印刷

統一書号: T7102·67 印數: 1—15,060

定 价: (5)0.14元

封面設計 馬世云

I 90.1
A173

編者的話

几年来，我省羣众性的体育运动，在党和政府的正确领导下，有了很大的发展。运动技术水平有了迅速提高，并开始出現全国記錄創造者。这些，对于增强人民体質，提高生产、工作和学习效率都起了良好的作用。然而，这些成績与鼓足干劲、力爭上游、多快好省地建設社会主义的总路綫的要求比較起来，与我省工农业生产和社会主义各項建設事业的飞躍发展比較起来，还是很不相称的。

我們的体育工作目前还存在不少缺点和問題，如羣众体育活动的开展还不够广泛和經常；不少基層体育协会还没有發揮应有的組織作用；劳衛制还没有全面地推广开来；很多体育干部，尤其是基層体育干部对体育工作的重要性还認識不足，对体育运动的基本知識还不够熟悉等等。針对这些情况，我們編印了这本“开展体育运动的基本知識”，希望通过它，可以帮助基層体育干部掌握必要的业务知識和进一步了解体育运动的意義及其重要性，以便于今后更好地領導和帮助我省广大羣众积极开展体育运动。

这本小冊子包括三个部分：积极开展体育运动的意義；●体育协会基本知識；劳衛制基本知識。另外还附录了几篇对于当前体育运动有参考价值的文章。其中“天津市絨毛加工厂开展羣众性体育运动的基本經驗”一文，全面地、系統地介紹了这个工厂开展羣众体育运动的情况。这个厂的体育活动是全国的一面旗帜，很值得我省各基層体育协会干部注意和学习。

由于我們的业务水平有限，加上編写時間匆促，在这本書中对某些問題的闡述可能还不够全面，可能还有不妥当的地方，請各地体委、体协干部、体育工作者和讀者們提出宝贵的意見！

目 录

积极开展体育运动的意义.....	(1)
一、健康的身体是建设社会主义的重要保证之一	
二、体育是增进身体健康的重要手段	
三、劳动不能代替体育	
体育协会基本知识.....	(8)
一、什么是体育协会	
二、为什么要建立体育协会	
三、怎样建立体育协会	
四、体育协会怎样进行工作	
五、哪些人可以参加体育协会	
六、体育协会会员有哪些权利和义务	
劳卫制基本知识.....	(11)
一、劳卫制及其发展历史	
二、劳卫制的级别	
三、劳卫制的好处	
四、哪些人可以参加劳卫制锻炼	
五、怎样参加劳卫制锻炼	
六、怎样颁发劳卫制证章、证书	
七、劳卫制证章、证书获得者有哪些权利和义务	
八、基层单位怎样推行劳卫制	

附件:

中华人民共和国“劳动和卫国”体育制度各级项目标准(草案)	(19)
基层体育协会示范章程	(29)
中华人民共和国体育运动委员会关于“基层体育协会示范章程”的说明	(32)
多快好省地开展群众性体育运动——天津市绒毛加工厂开展群众性体育运动的基本经验	(35)
天津市绒毛加工厂体育协会工作方法 5 6 条	(45)

积极开展体育运动的意义

一、健康的身体是建设社会主义的重要保证之一

只有健康的身体才能搞好工作和学习。陈毅副总理說的好，“身体健康同政治、精神的健康，有很大关系。内容要从形式上表现出来，茅台酒要用酒瓶来装。政治要装在健康的身体中。”一个身体不好的人，縱然他有天大的本领也是很难发挥出来的。

世界革命的偉大領袖和导师列宁同志，除了他永远光輝的学說，和在革命事业上做出了不朽的貢獻值得我們永远尊敬和学习之外，他在积极进行体育鍛煉这点上也是我們最好的榜样。列宁同志生活于尖銳、激烈的阶级斗争的时代，他担负着难以想象的艰巨繁重的任务，可是他无论如何，每天总得抽出部分時間进行体育鍛煉。甚至在逃亡或流放的艰苦生活中，他也尽量利用一切可能的条件，使腦力劳动和体力劳动适当地配合起来，如工作几小时之后他就做做操，或者到附近小河里去游泳一会，或在田里或工地上参加体力劳动，等等。列宁的不朽的著作，有許多是在逃亡、流放的艰苦生活中写作出来的。

我国人民偉大的領袖毛澤东主席在体育鍛煉方面也是我們最好的榜样之一。毛主席虽然已是年过六旬的老人，但他老人家常常越过千山万水，下厂下乡去进行調查訪問。他担负着关系全国六亿人民的幸福的偉大而艰巨的工作，我們几乎难以

總象他老人家的工作時間是怎樣支配的。可是在這如許浩大繁重的
工作中，他還經常保持着身體鍛煉。前年毛主席游渡長江的消息，使全國人民感到無限快慰和振奮——他老人家的身體竟是這麼健康！很显然，這就是毛主席經常注意體育鍛煉的結果。

身體健康和社會主義建設，以及和個人幸福常常有密切的關係。無論工人、農民、技術人員、學生、教師、戰士和指揮人員，只要他積極工作，願意為祖國的社會主義建設事業獻出自己的一分力量，他一定會感覺到身體的健康問題對於他從事的工作常常會帶來多么重大的影響。身體不好就不能很好地进行工作，就不能使生活過得幸福美滿。這個道理本來是用不着詳細說明的，可是還有人對體育運動不夠重視，他們說什麼體育只不過是“蹦蹦跳跳”，“可有可無”；也有人推說工作忙，抽不出時間來搞體育活動；甚至有人認為搞體育是浪費時間和財力物力。所有這些說法都是片面的，都是由於對體育運動的作用和意義缺乏正確認識的緣故。

體育運動的根本目的和任務就是全面地發展人的體能，使人們身體結實，跑得快、跳得高、擲得遠，行動敏捷、準確、有力，精神奮發，意志堅強，總之，要培養人們成為健康的、勇敢的、樂觀的祖國保衛者和社會主義建設者。要達到這個目的，就必須加強鍛煉的計劃性，實行堅持不懈的鍛煉，不能“三天打魚，兩天晒網”，在這點上必須駁倒“沒有時間”論。因為大家最忙忙不過列寧和毛主席，他們也有時間鍛煉身體，難道我們就不能好好安排時間嗎？體育“浪費”論和“可有可無”論也必須駁倒，因為只有提高勞動效率和提高生產率才是最大的和最根本的節約，把身體鍛煉好不正是為了提高勞動生產效率嗎？我國有個出色的先進生產者王崇倫，他是生產

战线上的英雄，也是运动场上的能手，1955年他还参加了全国第一届职工体育运动大会。王崇伦是我们的榜样，值得大家学习。

当然，我们不能把体育运动的作用，强调到不应有的程度。脱离了当前的政治运动和群众性的生产运动而把体育运动孤立地夸大起来，这也是完全错误的。在体育运动方面也应该强调政治挂帅这个原则。体育必须为政治服务，为生产服务。

目前，我们生活于伟大的社会主义建设的时代。党已向全国人民提出了鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义的总路线。而“提倡体育”也正是文化革命的重要任务之一。工作越繁忙，就越发需要人们有健康的身体，才能胜利地、愉快地迎接各项工作。今天时代已向我們每一个体育工作者們提出了更加紧迫的任务，就是必须在总路线的要求之下，更多、更快、更好、更省地培养广大人民，使他們成为健康的、勇敢的、乐观的祖国保卫者和社会主义建设者；必须使体育更好地为生产服务，为群众服务；与工农业的大跃进的同时，必须大力地开展群众性的体育运动。只有这样，我們才能胜利地迎接和完成历史时代交给我們的神圣任务。

二、体育是增进身体健康的重要手段

体育是增进身体健康的源泉，是争取长寿的重要手段。这是科学的结论。为什么体育对身体健康有这样大的作用呢？首先必须知道从事体育活动对人体有什么影响，尤其应该知道体育对心脏、呼吸、神经系统的影响。

（一）体育运动对心脏的影响：

人体内的心脏，不停地跳动着，即使人们在睡眠的时候，它也是照样地活动，从不休息。当人们从事较紧张的活动和工

作的时候，就会觉得心跳得很厉害。这是什么原因呢？我們知道，心臟的功能是不断地把血液供給人的全身。当人們从事活动和工作时，机体增加了对血液的需要，要求心臟能供应更多的血液，因而心臟的活动也就跟着紧张起来。这时，身体受过体育鍛煉的人，心臟就能够較好地胜任自己的任务，保証供应机体对血液的需要，人也就不易疲劳；身体沒有受过鍛煉的人，心臟的功能就差得多，往往在一陣紧张的活动之后，心臟肌肉首先感到疲劳，工作效率逐渐降低，就不能保証足够的血液供应机体的需要，因而就使人感到全身都缺乏力气，并且很快地感到疲劳。譬如有兩個人，同时鋸木料，所用的工具和所鋸的木料都完全一样，但是工作了一段時間之后，一个人越干越有勁，毫不覺得劳累；另一个人則汗流夾背，臉紅脖子粗，很快地感到无力和疲劳。这就是由于兩個人心臟功能不一样的緣故。心臟的功能强弱是可以改变的。心臟衰弱的人，只要經常从事适当的体育鍛煉，心臟的功能就会日漸增强；心臟的功能很强的人，如果長期不进行鍛煉，心臟的功能也会漸漸变得衰弱。身体受过鍛煉的人，心臟跳动的速度比較緩慢，但收縮力强，排血量，这样既能保証足够的血液供应机体的需要，又能使心臟肌肉得到較多的休息，而不易疲劳。据檢查証明：在安靜时，不从事体育运动的人，心臟每分鐘收縮66次—72次，排出血液3—5公升；而運動員的心臟每分鐘收縮50次或40次，甚至只有36次，在从事較大的活动时，沒有經過鍛煉的人的心臟每分鐘只能排出20—22公升血液，而運動員的心臟每分鐘能排出40—47公升的血液。这就是經過体育鍛煉和沒有經過体育鍛煉的差別。由此可見，从事体育活动是增强心臟功能的一个有效方法。

（二）体育运动对呼吸器官的影响：

人不能停止呼吸，呼吸停止，生命就完了。人的生存不能沒有氧气，而呼吸器官的作用一方面吸进許多空气，供給人的氧气；另一方面則把人体內的二氧化碳排除出去。人在从事活动和工作时，身体对氧气的需要就要增加，呼吸器官的功能也必須跟着加强。如呼吸程度加深，速度加快。如果在活动和工作时氧气供应不足，就会感到呼吸困难，并且很快产生疲劳的現象。呼吸器官的功能强弱也是可以通过体育鍛煉来改变的。如一个不参加体育运动的人，在安靜时每分鐘要呼吸16—18次，而運動員每分鐘却只要呼吸10次、8次甚至少到6次。運動員呼吸的次数虽少，但呼吸得深，例如每人每分鐘一般都需要吸进6公升空气，運動員只要呼吸十次就够了，非運動員却要呼吸18次。在跑1500公尺时，運動員每分鐘呼吸40次，吸进的空气是100公升；沒有参加过体育运动或很少参加体育运动的人，每分鐘却要呼吸70次，吸进的空气却只有84公升。所以非運動員的呼吸器官容易感到疲劳，并往往因机体缺乏氧气供应而工作效率不高。每个人都必需注意增强呼吸器官的功能，而要增强呼吸器官的功能，就必須經常参加体育鍛煉。

（三）体育运动对神經系統的影响：

我們常常可以遇見这样的事情：当某人毫不在意时，被人在他肩上用力一拍，他猛然一震，調轉头来，心臟怦怦地乱跳，一面用手不停地拍着胸，一面惊喊道：“唉呀！把我吓了一跳！”那人被拍了一下，立刻引起这些反映，这是怎么回事呢？

苏联許多生理学家的实验証明：外界环境和机体内部环境的不断的联系，是由中樞神經系統的高級部位——大腦皮質来保証的。人們由感觉器官与外圍神經系統所接受的听觉、视觉和其他刺激沿着神經纖維傳到大腦皮質，大腦皮質再把刺激傳送到肌肉、心臟、呼吸器官，調节它們的活动。

在上面的例子里，那个人被吓了的时候所产生的惊动、心跳、言語、动态，就是中樞神經系統受外界刺激的反映对各部器官的影响。尤其值得注意的是引起心臟活动的緊張和忙乱。由此可知，中樞神經系統是調节和控制着人体各部器官的活动。而从事体育活动首先能改进中樞神經系統，訓練人对外界刺激的良好反映，能使人临事不乱，动作准确、敏捷，能使人节省力气而取得良好的劳动效果，以及身体各部器官不致因活动和工作而引起緊張、忙乱和迅速出現疲劳現象。運動員的动作反映比一般人快。一个优秀的籃球運動員，他运球、傳球、投籃，都能很好地把握时机，动作迅速、准确、協調、优美；不常打籃球的人抓住球东張西望，找不着人，往往把球誤傳到对方球队队员的手里，給人一种“反映滯鈍”、“笨手笨脚”的感觉。这表明了運動員和非運動員中樞神經系統机能的差別。中樞神經系統机能良好，对保証各部器官的正常活动具有巨大影响；同时各部器官正常地活动，又能使中樞神經系統得到改进。这是經過許多实验証实的。

此外，体育运动对新陈代谢等方面都有很重要的影响，这里就不一一細述了。

总之，体育运动是增进健康的重要手段，这是有充分的科学根据的。当然，一个人要保証并增进身体健康，还需要一定的正常的生活条件和良好的衛生习惯。为了增进健康，更好地建設社会主义，并使个人生活获得幸福和更多的乐趣，人人都應該积极地参加体育鍛煉。

三、劳动不能代替体育

体力劳动能在一定程度上起到鍛煉身体的作用，但这并不等于說劳动可以代替体育。事实証明，劳动是不能代替体育的。

工农业生产的任何劳动，都有它一定的操作形式。大多数的劳动操作都是局部的連續活动，身体活动的范围和性質有一定的限制。因此大多数的体力劳动对鍛煉身体的作用也是有限度的。而且由于長期局部活动的結果，容易使身体发展不均匀和产生职业病。比如紡紗工和旋工，由于長期站着劳动，因而下肢的活动能力、心臟血管及呼吸器官的机能就逐漸衰退，以致下肢血液循环不流暢，发生紫斑症等职业病。所以人們除了从体力劳动中得到一定的身体鍛煉外，还需要参加体育活动。

很多工人、农民的身体都很結实，这不只是由于体力劳动的結果。他們很多人从儿童时代起，在日常生活中就經常做游戏或其他活动，如奔跑、跳躍、投擲、爬树、翻牆、爬山、游泳、划船、跳繩、踢毽子、学武术等等。这些游戏、运动和民間体育活动，对于他們的身体鍛煉具有重要的意义。

因此，認為劳动可以代替体育，或借生产、工作、勤工儉学之名来取消体育活动的观点和做法，都是錯誤的，都必須加以批判和糾正。这当然不是要把体育搞成第一，而是應該正确地認識体育的作用，并把它放到适当的位置上。

体育协会基本知識

一、什么是体育协会

体育协会是根据自願原則建立起来的羣众性的业余体育团体，如工矿、企业、机关有职工体育协会，中等以上学校有学生体育协会，农村有农民体育协会。职工体育协会有各級产业系統体育协会和基層体育协会。产业系統体育协会是由各个不同性質的生产部門，按照产业（职业）系統建立起来的，从基層到中央有垂直的組織系統，如鐵路系統有“火車头体育协会”，銀行系統有“銀鷹体育协会”，教育系統有“鐘声体育协会”等等。

二、为什么要建立体育协会

体育协会的性質，就是根据自願原則建立起来的羣众业余体育团体。有了这个团体，就可以加强基層体育活动的領導，使基層体育活动日漸普及和經常化，使基層体育活动可以經常得到体委和有关領導部門的指导与帮助；同时，羣众对体育活动的要求和意見，也可以通过自己的組織——体育协会，向上級反映，爭取領導和有关方面的支持和帮助。体育协会的基本任务，就是根据上級的指示和羣众的要求，把体育积极分子、体育爱好者組織起来，并帶動一般羣众更好地开展体育活动，使体育更好地为生产服务，为羣众服务，并在广泛的羣众运动的基础上，不断地提高体育运动的技术水平。因此，基層体育

协会是羣众体育活动的根子。体育活动生了根，才能巩固、发展和提高。

三、怎样建立体育协会

凡有25个人以上自願参加体育运动的單位，均可建立基層体育协会。建立以后，向当地体育运动委员会和上級体育协会备案。但发展会员必須貫徹自願原則。

建立体育协会應該做到如下四好：第一、要准备好。要有專人負責筹备工作，要做好組織、宣傳、登記入会等准备工作；第二、要宣傳好。要得到領導的重視与支持；要使羣众了解体育协会的章程和参加体育协会的好处，懂得会员的权利和义务；要把羣众发动起来，使大家自觉地愉快地踊躍参加体育协会組織；第三、要工作方法好。发展会员手續要簡便，最好各机关、企业、农业社等等都有專人負責接收羣众申請入会的填表或登記工作，不要挫伤羣众的积极性；第四、要質量好。要使体协成为名符其实的羣众体育团体，經常組織羣众进行体育鍛煉，發揮它应有的作用。

四、体育协会怎样进行工作

适用于一切基層体育协会工作的方法和公式是沒有的。这里只能談一些一般的工作方法，供大家参考。

基層体育协会的工作，一般应掌握以下几点：1.要政治挂帅。基層体育协会要爭取党政領導的关怀、支持和团委等有关部門的协助；对会员要經常进行政治思想教育；2.要健全体育协会組織。体育协会的机构不在大，人員不在多，而在于能否發揮作用。体育协会理事会下面可根据实际需要，設立机构，不要机械地設立四个部（或股或組）；3.体育协会要發揮集体

领导作用，干部要有明确的分工，要做到人人有事干，事事有人管，不要劳逸不均，顧此失彼；4.要经常学习与認真貫徹上級体委和有关领导部門的指示；要依靠羣众，發揮羣众的积极性；5.工作要有計劃，有布置，有檢查，有总结，有評比。要表揚先进，树立旗帜，帶動落后；6.要做到普及与提高相結合。只有在普及的基础上才能提高，也只有在提高的基础上才能巩固成績和进一步的普及。兩者不可偏廢。

五、哪些人可以参加体育协会

“基層体育协会示范章程”第五条規定：“凡是本基層單位的工作人員及年滿14岁的家屬，都可以向基層体育协会理事会申請入会”。但被剝夺政治权利的人，不許参加体育协会。

六、体育协会会员有哪些权利和义务

根据“基層体育协会示范章程”第六条、第七条規定：會員的权利有四条：1.有选举权和被选举权；2.对体育协会的工作提出批評和建議；3.使用体育协会的公共体育設備和器材；4.代表本协会参加竞赛和体育表演等活动。會員的义务也有四条：1.經常参加体育鍛煉，不断提高运动技术水平；2.积极参加劳衛制鍛煉，爭取通过劳衛制标准；3.努力提高政治覺悟，爭取成为生产、工作、学习和遵守紀律的模范；4.按时繳納会費。

这些只是关于体育协会的基本知識，內容比較簡略。在实际工作中，大家还应認真学习“基層体育协会示范章程”和国家体委关于这个章程的說明。

劳衛制基本知識

一、劳衛制及其发展历史

劳衛制是“劳动和衛国”体育制度的简称，是我国体育制度的基础。它对人民在体育鍛煉上的基本要求是提高运动水平的基础。这个制度是从苏联学来的。它在苏联已有二十几年的历史了。1930年，列宁共产主义青年团提出推行“劳动和衛国”体育制度的倡議，由苏联体育运动委员会制訂了項目和标准，1939年經苏联人民委员会（相当于現在的部長會議）正式批准，开始推行。

解放后，我国学习了苏联推行劳衛制的先进經驗，由原中央体委制定了劳衛制暫行条例和項目标准，于1954年5月4日公布，并首先在中国人民解放军和条件較好的中等以上学校中推行。1956年国家体委对这个条例和項目标准作了部分的修改。近兩年来，許多厂矿、企业、机关也已逐步开始推行。广大羣众，特别是青年，积极地参加了劳衛制鍛煉。

二、劳衛制的級別

劳衛制根据循序漸进的全面发展体能的原則，規定分为三个級別，即：劳衛制少年級、劳衛制一級和劳衛制二級。

劳衛制少年級的对象是13岁——15岁的少年男女。它的任务是全面发展少年的体能，促进他們身体的正常发育，培养他們系統地参加体育活动的兴趣。