

039404

校中的醫師督導工作

高等教育部
和國教 育 部 在北京舉辦體育衛生監督講座的講義)
衛 生 部



北京醫學院醫療體育醫師督導教研組編著
華人民共和國 衛生部 衛生防疫司 印 發

1956 年 6 月

目 錄

序 言	1
第一章：醫師督導的任務與目的	3
第二章：體育教育的簡要介紹	10
第三章：1. 巴夫洛夫學說為體育教育的唯一生理基礎 2. 運動過程中運動員的生理變化	21
第四章：運動員的體格檢查方法	37
第五章：運動員健康分組	61
第六章：運動創傷問題	83
第七章：學令兒童及婦女體育教育的特點	99
第八章：體育教學法的醫學檢查，運動場地衛生檢查及運動 員自我監督	103

序 言

解放了的中國，黨和人民政府對人民的健康非常關懷，除增設了許多醫療衛生機構外，並正確的製訂了今後保健工作預防爲主的方針。體育運動是保衛人民健康的重要手段之一，它不僅可以被廣泛的應用於廣大羣衆，並且可以應用於病人。同時又是一種共產主義教育的重要方法。幾年來黨、政府及毛主席曾經多次發出指示並號召人民參加體育活動，目前體育運動已在全國各個學校、廠礦、企業機關、鄉村普遍的開展起來，但不能不指出，由於運動的急劇開展，由於醫療人員不能適當配合這種新的形勢，所以因運動而致成的事故不斷發生，這樣在某些程度上就妨礙了人民羣衆性體育運動的開展。爲了解決這個問題，北京醫學院醫療體育醫師督導教研組在蘇聯專家克·依·克拉斯諾契爾斯基的指導下根據高教部、教育部及衛生部的指示，爲北京天津等地校醫及保健醫生舉辦了有關醫生如何服務於體育工作的講座，共報告七次。七次報告的內容主要是根據衛生部發出的“校醫對學生從事體育運動應進行的幾項衛生監督工作”而寫的。也就是說主要是解決從事運動的人的健康分組問題，運動創傷預防，體育——教學法的醫學檢查，場地衛生檢查的問題。簡單的來說就是解決如何正確從事鍛鍊的問題。爲了使學習的醫生同志們更好的了解體育教育，講課題目中除醫學部份外，還由教育部體育指導處蘇兢存同志作了關於“體育教育的簡要介紹”一題的報告。

這一個小冊子就是根據以上所叙的講稿稍加修改彙集而成的，希望能對在學校工作的醫務工作者及保健醫生對解決醫學體育工作這一個問題上有所幫助。但也不能不指出我們的經驗還是不夠的，同時許多醫學上問題的解決也不可能在這個短短的講演中完全解決，所以希望在實際工作中能够根據體育及醫學知識，靈活運用。同時也希望對這個小冊子多多的提出批評的意見，以便改正。

北京醫學院醫療體育醫師督導教研組

曲 綿 城

1956, 5.8.

第一章

醫師督導的任務和目的

蘇聯、克·依·克拉斯諾契爾斯基教授

爲什麼所有醫生必須最接近的和密切的參加入體育運動中去呢？因爲體育運動廣泛發展能够影響到數千萬人的健康，這對人民來說，也許是最廣泛的增加健康和預防疾病的方法了。

我們知道，預防醫學是人民中國保健事業中主要的，基本的原則之一，由此明顯看出，醫務人員不能不知道體育運動，不能不在自己工作中應用它，不能不幫助體育運動每一步的發展，祇有這樣，他們自己才能發揮出最大的，預防的和保健的作用。

我們都知道，不正確的體育運動不僅無益，反而有害，體育運動的訓練必須符合運動者之性別、年齡、力量和體力的可能性，不遵守這些規則就對健康有害。很明顯，祇有具有醫學水平的人——醫生——才可能決定體育運動訓練的範圍，考慮到體育訓練對機體的影響，考慮到體育訓練的效果。但假如醫生不懂得體育運動訓練時醫師督導的方法，不知道一般體育訓練和各運動項目如何影響到健康情況，那就不能對體育運動，對發展國家體育運動有好處，因爲只有瞭解醫師督導方法的醫生才能解決那幾項運動對那些青年男女是禁忌的，和禁止那些沒有足夠基礎的青年來訓練這幾項運動的問題。爲了在體育訓練時進行醫師督導，就必須知道運動，因爲不可能對自己一點也不知道的事情進行督導，由此得出結論：所有醫生都應該學習

體育運動的基本知識以及如何對體育進行醫師督導的知識。

除解決可以與不可以做那些運動項目外，醫生還應在工作中幫助體育教員和教練員提高運動員的運動技術和運動成績。用生理學、生化學、解剖學和臨床知識武裝的醫生能看出並發覺沒有醫學水平的體育教員和教練員所不能看到的許多問題。

體育教育是教育學和醫學的綜合，它與解剖學、生理學、衛生學、臨床、生化學等有緊密的連系，因此幾乎所有專業的醫務人員應該與體育運動緊密的接觸，應該緊密的與體育教員和教練員接觸以外，我們已經講過，體育運動的任務之一是強壯人民的健康，但強壯人民健康工作如果沒有保健人員的參加，這是很難想像的。蘇聯第一任保健部部長Н.А.Семонко教授甚至提出口號“沒有醫師督導，就沒有蘇聯體育”，這口號還在1927年已提出。

蘇聯保健部門在體育運動方面的任務是由共產黨和政府的許多決議所決定的，在蘇聯對體育運動進行醫師督導是義務的。在蘇聯義務的醫師督導是蘇聯體育教育在制度上區別於資產階級制度的特徵。

在蘇聯對體育運動的進行義務的醫師督導制度是蘇聯保健事業全部方法中的一個環節，它反映了蘇聯保健事業預防的方向，其目的是要達到完全預防不合理的不正確的體育運動方法對機體有害的影響的。

綜合以上所叙，醫師督導的主要任務是：

1. 幫助體育運動的廣泛開展；體育運動是居民全面的體格發展和增進健康的因素，是準備勞動和保衛祖國的因素。
2. 培養和幫助運動員提高運動成績。
3. 預防因不正確的訓練方法或運動的過度緊張（劇烈的比賽後等）而能力的偏差影響健康與工作。

4. 預防運動創傷。

但保健部門醫師督導的內容和範圍絕不僅僅限於這些工作，它是更廣泛的和多方面的。

醫師督導的完成是依靠所有保健醫療預防機構網：聯合的區、村的農村醫院，城市、省聯合醫院，工廠、機關、大、中、小學校的保健站。

所有在中小學校、中等技術學校、高等學校、工廠、機關的自願體育協會和體育團體中參加體育人員的醫師督導是按地區分配到上述之醫療預防機構進行。

其進行形式為1)參加體育運動前的初次體格檢查；2)每年的復診體格檢查；3)參加比賽前，生病後，或受傷後重新參加運動前進行補充體格檢查。

對參加體育運動者進行體格檢查之程序如下：

中、小學校，中等技術學校，高等學校和其他學校學生的體格檢查是在新學年開始時到11月(即9，10月內)，在所有學校的校醫處進行，當沒有校醫時，則在負責該學校的醫生(區和城市門診部的內科醫生和小兒科醫生)處檢查。

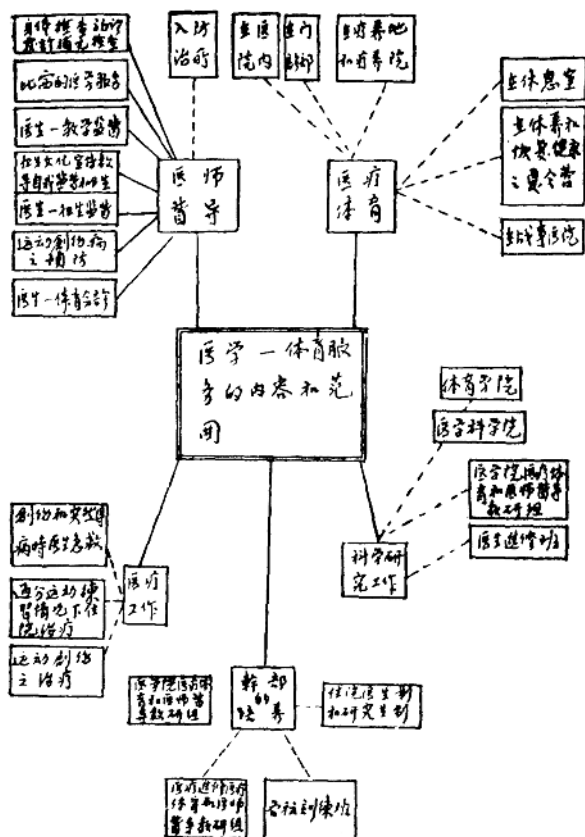
工廠和機關體育團體的運動者，每年在該單位的保健站進行體格檢查，沒有保健站時，則在門診部的內科醫生處檢查或在醫院的體育醫生處檢查。

農村體育團體的運動者每年在區和村的農村門診部進行體格檢查。

保證及時的體格檢查和允許事先未經體格檢查者或沒有訓練者進行體育運動和參加比賽的責任是由體育領導者、教練員、教員、比賽的總裁判、學校的校長等負擔。

醫學——體育工作的內容和形式是多種多樣的，它們大致的可分成五大部分：(表1)

表 1



1. 體育運動時的醫師督導。
2. 運動員的醫療工作。
3. 在醫院，門診部和療養院的醫療體育。
4. 醫師督導和醫療體育的科學研究工作。
5. 培養干部。

今天主要講的是與同志們關係較密切的第一部分即運動時的醫師督導工作。它又分成下列幾種形式：

1. 對準備或願意參加任何一項運動者的體格檢查，所謂初診體格檢查。檢查後應該回答三個問題：根據健康情況決定是否能參加集體的體育運動。如果可以，它的範圍如何？其次應了解被檢查者在健康和體格發育方面有無異常，是否須要某種專門的體育運動。第一個問題，醫生應回答“准許”或“禁止”，第二個問題，醫生應提出所謂健康組別（基本組，準備組，特別組），這方面詳細的內容另有專講。第三個問題，醫生應回答的是是否須要進行專門的體育運動，（例如在扁平的或有柱彎曲時須做矯正體操）。復診體格檢查（普通學校里1年1次）的目的是了解體育運動後的效果，決定今後運動的範圍與是否轉組問題，譬如從特別組轉到準備組，或者由準備組轉到基本組，或者相反因健康情況不良而降組。其次體育運動者在所有重大體力負擔比賽前，必須進行體格檢查，例如拳擊比賽、角力、舉重、滑雪、自行車、滑冰、划船、游泳、跳水、體操、田徑運動、馬拉松賽跑、摩托車、汽車運動、登山運動。在運動競技方面（足球、籃球、排球、網球、冰球、水球），只要在運動季節開始前，進行體格檢查即可，即6個月1次，而不須要在每次比賽前檢查。在比賽射擊、象棋、乒乓球前和在體育檢閱、節日以及在體育團體內部，學校內部等進行不劇烈的比賽前都不須要進行補充的體格檢查。是否准許參加比賽問題，是根據每年秋季進行的體格檢查結果決定。如上所述，在生病後或受傷後重新運動或鍛鍊者必須復診檢查。爲了分別的對待大、中、小學校學生和初學運動者，所有的人經過體格檢查後，根據體格發育、健康和訓練的情況分成各健康組別來進行體育運動（另有專講）。

2. 為深造體育的運動員較合理的是組織醫生體育會診，運動員自己或與教練員一起從醫生那里獲得健康情況的意見，並獲得醫生在各方面的忠告；關於訓練的種類，如何改變方法來達到較高的運動成績；關於生活制度，營養以及運動員和教練員感興趣的問題上的忠告。

3. 運動比賽的醫學服務：由保健站醫師或由地方保健機關指定醫務人員進行，應指定熟悉體育運動的醫生和護士。被指定為比賽服務的醫務人員，假如有二個或更多的醫生，其中一個應該是比賽的主任醫生，比賽的主任醫生是編制在裁判委員會內的，職權為負責醫學部分的副總裁判長，參加所有裁判委員會的工作，醫生在有關自己範圍內問題的決定是裁判委員會所必須執行的。在比賽開始前，主任醫生應檢查運動員的醫生證明書（有無醫生允許參加比賽的證明）主任醫生應檢查比賽地方的衛生情況，組織好全部的醫學保護（在疾病和創傷時的急救、運輸、注意運動員的營養、宿舍等）。比賽過程中，除救護外，應觀察參加者的態度，觀察比賽規則的遵守情況，以及採取各種方法預防運動創傷等。當有外地來的運動員參加的盛大比賽時，醫生應事先檢查安置外來運動員的地方。在比賽結束後，主任醫生提出關於比賽的醫學——衛生服務的總結和建議；總結交給保健部門和體育運動委員會。

4. 對體育運動和訓練進行經常性的醫學——教學督導。其目的是為了消滅和預防缺點，這時涉及的問題是關於根據運動者的年齡、性別、健康情況和體格的訓練程度進行分組的情況，檢查有無過度運動，或引起過分的疲勞的可能；關於訓練中的順序性，關於執行保護規則，預防運動創傷的情況等問題。

5. 對體育運動場所的衛生監督是要求經常的檢查這些運動場所，並且及時的克服所有衛生方面紊亂的現象。每一個運動

場所必須有衛生本，醫生檢查時寫上相應的建議。

6. 醫生同樣應對居民進行衛生宣傳工作，盡量使更多的人民參加到體育運動中來；也必須對運動員進行宣傳工作，向他們說明遵守個人衛生制度，遵守日常生活制度的重要性，教會他們在運動時的自我監督，培養他們的衛生習慣。

最後，由於目前中國廣泛的開展了「勞衛制」的鍛鍊，在「勞衛制」項目內，除田徑運動、跳項和投擲等外，還有運動衛生知識的講座，這也是我們應該作的工作。講解衛生知識時主要的內容是什麼？應該講解三個問題：1) 運動員的自我急救和相互急救問題，這有巨大的意義（和平時、戰爭時的應用）。2) 運動員的自我監督問題，教會運動員數脈搏，觀察自覺症狀等，這點另有專講。3) 運動員的衛生問題，不講究衛生者，是不能掛上「勞衛制」獎章的。因「勞衛制」不僅說明該人有健壯的體魄，並說明有一般的文化修養。

這就是醫生在醫學——體育工作方面的範圍和內容。這工作對於我們所有保健站醫生或學校的校醫是新的工作，繁重的工作，在工作中可能遇到困難的，但我相信，大家都是社會主義和共產主義社會積極的建設者，一定能努力完成這項工作。

第二章

體育(教育)的簡要介紹

蘇 競 存

同志們：今天這一講是簡要地介紹體育(教育)，由於體育(教育)包括的內容很多，時間很短，只能極簡單地介紹體育(教育)中有關的方面。而且限於個人水平，所講的既不能夠全面也不夠深入，也許還有不妥當的地方。請同志們參考人民衛生出版社出版的「體育的醫師督導問題」一書的第一章至第四章，以便更全面、更深入和更正確地了解體育(教育)。

一、體育(教育)的目的和任務

(一)體育(教育)是全面發展的教育不可分割的一部分：

在資本主義的社會里，勞動人民受到資本家的殘酷剝削和壓迫，他們和他們的子女身體的健康受到摧殘。馬克思曾指出了：「資本家在其對剩餘勞動財狠般的貪慾下，不僅推翻了工作的道德的限度；而且也推翻了工作日的純肉體的最大限度。工人被剝奪了為使他們身體成長，發育及保持健康所必要的時間」，工人被資本家看做是機器的一部分，在機器生產的分工下，身體只是某一方面片面發展，身體和精神其他各方面的能力遭到了犧牲。馬克思和恩格斯並指出了工人階級只有通過無產階級革命的道路，建立起社會主義社會，才能夠從資本家的剝削和壓迫下解放出來，才能享受自己勞動的果實，才能夠全

面發展和運用自己一切體力、智力。馬克思在說到如何培養青年一代成為全面發展的人時，認為體育（教育）是增加社會生產和培養全面發展的人的方法。他說：「……把生產勞動和智育、體育結合起來，這不僅是增加社會生產的方法，並且是唯一的生產一個全面發展的人類的方法」。恩格斯和列寧還指出了工人階級、勞動人民及其下一代人，必須具有堅強的意志和體魄來保衛社會主義的國家。由此可見馬克思——列寧主義把體育（教育）視為是共產主義教育不可缺少的一部分，是從先進的工人階級要實現革命的歷史任務的需要而提出來的。這和只是為了少數人的健康和利益的資產階級的反動的體育（教育），有着本質上的不同。

體育（教育）是全面發展的教育的不可缺少的一部分，是因為：

體育（教育）可以促進身體的發展、增進健康、鍛鍊體魄，對於提高學習和工作效率，生產效率有重要的意義。

體育（教育）是訓練人民準備保衛祖國的重要手段。

參加生產勞動和保衛祖國，不僅需要身體一般健康，而且需要體魄堅強和具有一定程度的運動能力，這就必需要用體育（教育）來進行訓練。

體育和運動是廣大人民的文化活動，同時也是用共產主義道德教育羣衆，以及把廣大工農羣衆團結在黨、政府及工會和青年團等組織周圍的一種手段。

俄共（布）中央在1925年對體育所作的下列定義，是極為全面和明確的定義：

「必須不僅從體育（教育）和增強健康的觀點來把體育看做是青年的文化，經濟和軍事訓練的一方面，並且要把它看做是教育羣衆的方法之一（因為體育能發展意志，培養集體主義的

習慣，不屈不撓的精神，沉着），同時還要看做是在黨、蘇維埃政府和職工會某些組織周圍團結廣大的工農羣衆的手段，工農羣衆通過這些組織來參加社會政治生活」（一九二五年七月十三日俄共（布）黨中央的決議）。

（二）新中國體育的概況

我國在共產黨的領導下，人民民主革命取得勝利，建立起人民民主的政權，把人民從帝國主義、封建勢力和反動統治下解放出來，並逐步向社會主義社會過渡。國民經濟迅速恢復和發展，人民物質生活逐漸提高，人民的文化、教育和體育也隨着發展。

黨和政府關心和重視人民的體育。在中國人民政治協商會議的共同綱領上明確提出「提倡國民體育」，在我國的憲法上還特別提出「國家特別關懷青年的體力和智力的發展」。毛澤東主席號召「開展體育運動，增強人民體質」，並號召青年一代要做到「身體好、學習好、工作好」，爲了開展羣衆性的體育運動，在黨的領導和青年團的積極支持下，在一九五〇年就成立了羣衆性組織的體育總會，各省、市都成立了分會。一九五二年又在政務院下設立了體育運動委員會來領導全國的體育，並陸續設立了六個體育學院來培養體育干部。早在一九五一年政務院就已重視到青年學生的健康，通過了「關於改善各級學校學生健康狀況的決定」。中共中央在一九五四年一月並發出了「關於加強人民體育運動的指示」。體育運動委員會、高教部、教育部、總工會、團中央等單位，曾多次發出關於開展羣衆性體育運動的指示。在這些指示中同時指出了要加強體育和衛生的密切配合（請參看衛生部一九五五年印發的「學校衛生參考資料」及人民體育出版社一九五五年出版的「中華人民共和國體育運動文件彙編」）。一九五四年體育運動委員會頒佈了勞衛

制「試行條件和標準，進一步地推動了體育的開展。

各級學校都規定有必修的體育課，一般學校實行早操，學生響應毛主席的號召，大多數都積極地參加了課外運動。學生的健康狀況和體力都有了提高，三好學生不斷增多。很多工廠和機關實行廣播體操，有的還推行勞衛制，經常舉辦運動競賽，對增進工人健康，提高生產效率，起了很好的作用。很多工會系統成立了體育協會，去年總工會還舉辦了有史以來的第一次全國工人運動大會。隨着農業合作化的高潮，農村中的體育運動也逐漸開展起來，有的農業合作社，一個社就有十幾個籃球隊，農業合作社之間還舉行比賽和運動大會。在這樣逐漸普遍開展的基礎上，我國的運動技術水平提高了，絕大部分的運動紀錄都超過抗戰以前的水平，有的項目已接近國際水平。新中國成立以來短短的幾年中，我國體育的發展，已大大地超過了國民黨時期數十年的體育發展。

今年一月體育運動委員會召開了全國體育工作會議，決定今後要加速開展羣衆性的體育運動，並爭取在兩三年內在若干運動項目上分別接近或達到國際水平。要求在一九五六年80%以上的中等學校和所有的高等學校推行勞衛制和建立體育協會。到一九五八年初中、高中、高等學校畢業學生（除了少數因疾病等特殊原因外）都要分別達到勞衛制少年級、一級、二級的標準。從今年起各地都要成立少年和青年業餘體育學校，以培養青少年運動員和體育積極分子。今年將舉行全國少年體育運動大會和大學生運動大會。各工會系統都將成立體育協會，並將舉行各種的運動競賽。體育運動委員會今年除修訂頒佈勞衛制外，並將頒佈運動員等級制度。

黨和政府爲什麼要這樣重視體育呢？我們從黨中央所發出的「關於加強人民體育運動的指示」中，就可以了解。這個指

示里面說：「改善人民的健康狀況，增強人民體質，是黨的一項重要政治任務。特別是當前國家已進入有計劃的經濟建設的新的歷史時期，更需要人民有健康的身體，但現在人民健康狀況還遠不能適應各項工作的需要。爲了改善這種情況，除了加強衛生工作和逐步改善勞動、學習等條件，開展體育運動確是一種最積極的有效的方法。不僅如此，體育運動並且是培養人民勇敢、堅毅、集體主義精神和向勞動人民進行共產主義教育的重要手段之一。當着我們國家正在爲實現過渡時期總路綫，總任務而奮鬥的時期，加強體育工作就有更重大的意義」。

（三）體育（教育）的目的和任務

以上述各點，我們對體育（教育）的意義可以有了大致的概念。

體育（教育）的目的是：培養健康、朝氣勃勃、活潑愉快、刻苦耐勞和身體全面發展的社會主義社會的積極建設者和保衛者。

體育（教育）的具體任務是：

1. 增強人民的體質和健康，養成個人的和公共的衛生知識和習慣，以便輕鬆愉快地勞動，改善生活條件及合理使用餘暇時間。

2. 發展身體的素質（速度、靈敏、力量、耐久力），掌握生活上必須的技能。

3. 提高運動技術水平。

4. 以共產主義的道德及經常準備保衛祖國的精神來教育從事體育運動者。

以上是體育（教育）的一般任務，在各級學校里，由於學生的年齡特徵和教育任務的不同，體育（教育）的任務雖然略有差別（如中小學須增加促進正常發育，而不寫提高運動技術

水平)但基本上是相同的。

進行體育(教育)所採用的手段可歸納為：遊戲、體操、競技運動、旅行等四種。此外，體育(教育)應與利用自然力的鍛鍊及一般衛生措施密切結合，社會主義的勞動對人的智力和體力的發展具有重要的作用。

二、「準備勞動與衛國」體育制度

勞衛制是國家體育的基本制度，它是鼓勵和吸引廣大勞動人民和青年，為了勞動與保衛祖國而自覺地和系統地從事體育和運動並達到一定的標準。我國的勞衛制共分為三級：少年級、一級和二級，這三個級是代表勞衛制的三個難度。少年級是為十三至十五歲的少年制訂的，一級是十六歲以上的人參加的，二級是十七歲以上的人參加的，在一級和二級中，又按年齡分為三組，適當降低對中年以上人的要求，使廣大的羣衆都可能參加。各級的項目代表着身體的全面訓練，包括身體的四個主要素質(速度、靈敏、力量、耐久力)。凡參加勞衛制測驗的人，都必須經過體格檢查，並要聽幾次有關體育運動，衛生知識的報告。勞衛制的項目簡單，使廣大羣衆都可能參加，對開展羣衆性體運動有重要的意義。

勞衛制是一種全民制度，是全國人民體力的統一標準。這種制度對學校體育的結果，在身體運動能力方面提出了具體要求和衡量的標準，前面已說到今後將在中等以上學校普遍推行勞衛制，並要求一九五八年的畢業生要達到勞衛制標準。學校體育的一切實施，都應保證完成這一任務。現在教育部已編訂好、暑假後要試行的中學和中等師範的體育教學大綱，就是按照使學生循序漸進達到勞衛制少年級和一級標準的這種要求而編訂的。高等學校的體育教學大綱也是根據勞衛制二級來編訂