

122728



学校中体育的医师督导問題

曲 綿 域 主編

克拉斯諾契爾斯基教授

曲綿域 苏兢存 姜淇远

周士枋 周朗生



人民衛生出版社

一九五七年·北京

內 容 提 要

本書是一般醫師，特別是校醫和保健醫師對體育運動進行醫師督導時的參考用書。書中包括醫師督導的任務與目的、目前中國體育情況的概要、體育的生理基礎和運動員在運動過程中的生理變化、運動員的體格檢查和健康分組、運動傷害、學齡兒童及婦女體育的特點、體育教學法的醫學檢查、運動場地的衛生監督和運動員的自我檢查等。內容簡要實用，貫徹了巴甫洛夫生理學說的精神和觀點，不僅對醫務人員的實際工作能有所幫助，並且也值得體育工作者特別是體育教員與教練員一讀。

學校中體育的醫師督導問題

開本：787×1092/32 印張：4 $\frac{1}{2}$ 插頁：1 字數：32千字

曲 綿 域 主 編

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京審刊出版業營業許可証出字第〇四六號)

• 北京崇文區綾子胡同三十六號 •

解 放 軍 報 印 刷 廠 印 刷 • 新 華 書 店 發 行

統一書號：14048·1310 1957年7月第1版—第1次印刷

定 價：(9)0.60元 (北京版) 印數：1—4,300

序 言

解放了的中国，党和人民政府对人民的健康非常关怀，除增設了許多医疗卫生机构外，并正确地制訂了今后保健工作以預防为主的方針。体育运动是保衛人民健康的重要手段之一，它不仅可以被广泛地应用于广大群众，并且可以应用于病人，同时又是一种进行共产主义教育的重要方法。几年来党、政府及毛主席曾經多次發出指示并号召人民参加体育活动。目前体育运动已在全国各个学校、厂矿、企业、机关和乡村普遍地开展起来。但不能不指出，由于运动的迅速开展，由于医疗人員不能适当地配合这种新的形势，运动伤害事故不断發生。这样，就在某些程度上妨碍了人民群众性体育运动的开展。为了解决这个問題，北京医学院医疗体育医师督导组在苏联專家克·依·克拉斯諾賽尔斯基教授的指导下，根据高教部、教育部及衛生部的指示，为北京天津等地校医及保健医生举办了有关医生如何服务于体育工作的講座。报告的内容主要圍繞衛生部發出的“校医对学生从事体育运动应进行的几項衛生监督工作”的指示。也就是說主要是解决从事运动的人的健康分組問題、运动創伤預防問題、体育——教學法的医学檢查及場地衛生檢查問題。簡單一点說也就是解决如何正确从事体育鍛煉的問題。为了使學習的医生同志們能更好地了解体育教育，講課内容中除医学部分外，还由教育部体育指导处苏就存同志作了关于“体育的簡要介紹”一題的报告。

这一本书就是根据以上所提到的講稿加以修改并增加了一些内容彙編而成的，希望能对在学校中工作的医务工作者及保健医生在解决医学体育工作这一問題上有所帮助。同时对体育教員来说，本书除去其中某些非常專門的医学問題外也是容易了解的。如果能够翻閱一下，对今后体育与医疗工作的紧密合作与互相配合能有很大的帮助。但也不能不指出我們的經驗还很不够，并且許多体育医学上的問題也不可能在这短短的几章中完全解决，所以希望讀者們在实际工作中能够根据自己的体育及医学知識，来灵活地运用本书中的材料。同时也希望对本书能多多的提出批評性的意見，以便改正和提高。

北京医学院医疗体育医师督导教研組

曲 綿 域

1956.5.8.

目 录

序 言	(1)
第一章 医师督导的任务和目的	(1)
第二章 体育的簡要介紹	(8)
第三章 1.巴甫洛夫学說为体育的唯一 生理基础	(20)
2.运动过程中运动員的生理变化	(20)
第四章 各項体育运动的生理保健基础	(39)
第五章 运动員的体格檢查方法	(52)
第六章 运动員的健康分組	(75)
第七章 运动伤害事故問題	(96)
第八章 学龄兒童及妇女体育的特点	(116)
第九章 体育教学法的医学檢查, 运动場地的 衛生檢查, 及运动員的自我檢查	(120)
第十章 利用空气、日光和水进行鍛煉及医 师督导問題	(138)

第一章 医师督导的任务和目的

苏联 克·依·克拉斯诺赛尔斯基教授

为什么所有医生必须最接近的和密切的加入到体育运动中去呢？因为体育运动的广泛开展能够影响到数千万人的健康，而这对人民来说，也许就是最广泛的增加健康和预防疾病的方法了。

我们知道，预防医学是人民中国保健事业中主要的，基本的原则之一。由此可以明显看出，医务人员不能不了解体育运动，不能不在自己的工作中应用它，不能不帮助体育运动的每一步发展。因为只有这样，医务人员本身才能在预防和保健工作中发挥出最大的作用。

我们都知道，不正确的体育运动不仅无益，反而有害。体育运动的训练必须符合于运动者之性别、年龄和体力。不遵守这些规则就对健康有害。很明显，只有具有医学知识的人——医生——才可能决定体育运动训练的范围，才可能考虑到体育训练对机体的影响和体育训练的效果。但假如医生不懂得体育的医师督导方法，不知道一般体育训练和各种运动项目如何影响到健康情况，不了解那几项运动对那些青年男女是禁忌的，和禁止那些没有足够基础的青年来从事这些运动；那他就不能对人民，对国家体育运动的发展作出贡献。为了在体育训练时进行医师督导，医生就必须懂得运动，因为不可能对自己一点也不知道的事情进行督导。由此可以得出结论：所有医生都应该学习体育运动的基本知识及如何对体育运动进行医师督导的知识。

除解决可以与不可以作那些运动项目外，医生还应在工

作中帮助体育教員和教練員提高運動員的运动技术和运动成績。用生理学、生化学、解剖学和临床知識武装的医生能看出并發覺沒有医学水平的体育教員和教練員所不能看到的許多問題。

体育是教育学和医学的綜合。它与解剖学、生理学、衛生学、临床、生化学等有緊密的联系。因此几乎是所有專業的医务人員都应该与体育运动緊密接触，都应该緊密的与体育教員和教練員接触。我們已經講过，体育运动的任務之一是增进人民的健康；增进人民健康的工作如果沒有保健人員的参加，这是很难想像的。苏联第一任保健部長 Н. А. Семошко 教授所提出的“沒有医师督导，就沒有苏联体育”(1927年已提出)这一口号是十分可以理解的。

苏联保健部門在体育运动方面的任务是由共产党和政府的許多決議所决定的。在苏联对体育运动进行医师督导是一种义务。义务的医师督导是苏联体育在制度上区别于资产阶级体育的特征。

在苏联，实行对体育运动进行义务的医师督导制度是保健事業全部方法中的一个环节。它反映了苏联保健事業的預防方針，其目的是要达到完全預防不合理的不正确的体育运动方法对机体的有害影响。

綜合以上所述，医师督导的主要任务就是：

1. 帮助体育运动的广泛開展；体育运动是全面地發展居民体格和增进健康的手段，是准备劳动和保衛祖国的手段。
2. 培养和帮助運動員提高运动成績。
3. 預防因不正确的訓練方法或过度緊張的运动(劇烈的比賽等)影响健康与工作。
4. 預防运动創伤。

但在保健部門，醫師督導的內容和範圍絕不僅限於這些工作，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和醫療預防機構的，例如聯合的區、村的農村醫院，城市和省的聯合醫院，工廠、機關、大、中、小學校的保健站等。

所有中、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的體育運動人員的醫師督導，都是按地區分配到上述的醫療預防單位進行的。

其進行形式為1)參加體育運動前的初次體格檢查；2)每年的體格複查；3)參加比賽前和生病或受傷後重新參加運動前的輔助體格檢查。

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，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）處進行。

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。

體育領導者、教練員、教員、比賽的總裁判、學校的校長等應保證體格檢查的及時進行。凡是未經體格檢查的人或沒有經過訓練的人進行體育運動和參加比賽的惡果要由他們負責。

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：

1. 体育运动时的医师督导。
2. 运动员的医疗工作。
3. 在医院、門診部和疗养院的医疗体育。
4. 医师督导和医疗体育的科学研究工作。
5. 培养干部。(表 1)

今天主要要講的是与同志們关系比較密切的第一部分，即运动时的医师督导工作。它又分成下列几种形式：

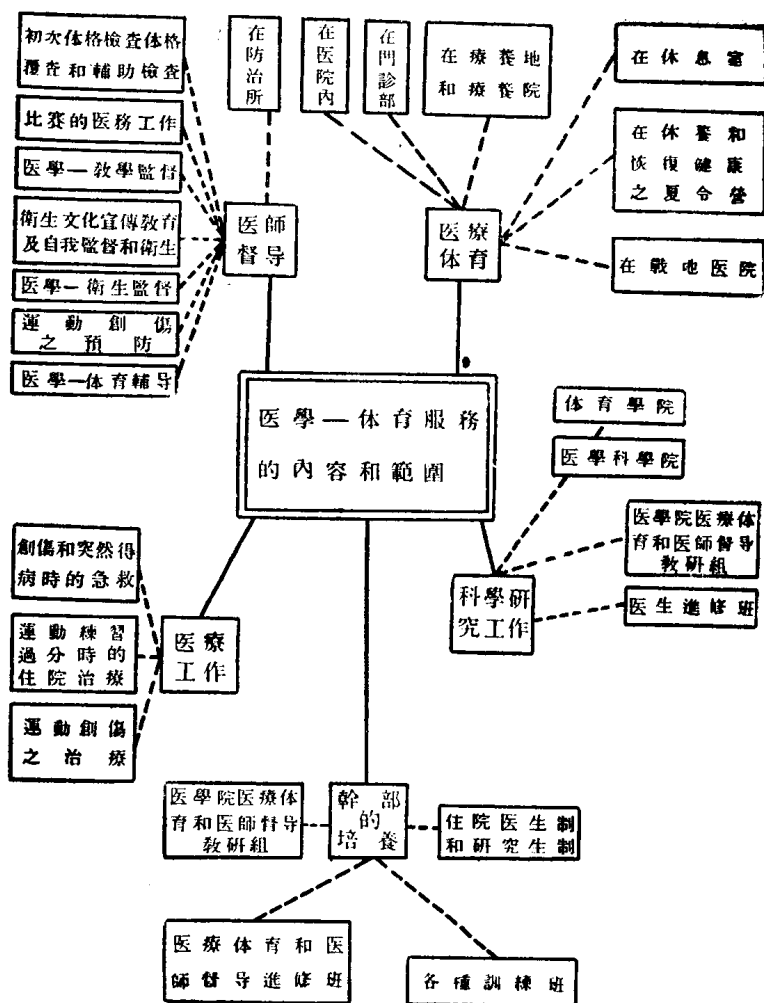
(1) 运动员的体格检查：分三类，即初次体格检查、体格复查与輔助检查。

所謂初次体格检查是对准备或願意参加任何一項运动者的体格检查。检查后医生应当回答三个問題，根据健康情况决定是否能参加集体的体育运动，如果可以，范围如何？并应了解被检查者在健康和体格發育方面有无异常，是否需要某种專門的体育运动。第一个医生要回答的問題是“准許”或“禁止”运动；第二个問題是医生应决定所謂的健康組別(基本組，准备組，特別組)，这方面的詳細內容另行專講；第三个問題是医生应回答是否需要进行專門的体育运动(例如在扁平足或脊柱弯曲时需做矯正体操)。

体格复查(普通在学校里 1 年 1 次)的目的是了解体育运动的效果，决定今后运动的范围与是否轉組問題，譬如从特別組轉到准备組，或者由准备組轉到基本組，或者相反的因健康情况不良而降組。

其次，体育运动者在所有重大的体力負担比赛前，或在患病后重新开始鍛煉前，必須进行輔助检查。例如在拳击比赛、角力、举重、滑雪、自行車、滑冰、划船、游泳、跳水、体操、田徑运动、馬拉松赛跑、摩托車和汽車比赛、登山运动以前必須进行体格检查。在球类运动方面(足球、籃球、排球、網球、冰球、

表 1



水球),只要在运动季节开始前,进行体格檢查即可,即每 6 个

月一次，而不需要在每次比賽前進行檢查。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需要進行輔助的體格檢查，是否准許參加比賽問題，可根據每年秋季進行的體格檢查結果來決定。如上所述，在生病後或受傷後重新開始運動或鍛煉者必須進行體格復查。為了分別的對待大、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不同的健康組別來進行體育運動（另行專講）。

（2）為優秀的運動員組織醫學-體育輔導：即運動員本身或運動員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，如訓練的種類，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其他問題等。

（3）運動比賽時的醫務工作：由保健站醫師或由地方保健機關指定的醫務人員進行。應指定熟悉體育運動的醫生和護士來擔當這一工作。被指定為比賽服務的醫務人員，假如在二個或二個以上，其中一個應該是比賽的主任醫生。比賽的主任醫生參加裁判委員會，其職責是擔任醫學部分的副總裁判長，參加所有裁判委員會的工作。醫生對自己工作範圍內的問題的決定，裁判委員會必須執行。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），和比賽場所的衛生情況，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）；在比賽過程中，除救護外，並應觀察參加者的表情，觀察比賽規則的遵守情況，以及採取各種方法預防運動傷害。在有外地運動員參加的盛大比賽中，醫生應事先檢查安置外來運動員的

地方。在比賽結束後，主任醫生對比賽的醫學-衛生工作提出總結和建議；總結交給保健部門和體育運動委員會。

(4)對體育教學和訓練進行經常性的醫學-教學監督：其目的是為了消滅和預防教學與訓練中的缺點。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，檢查有無運動過度，或引起過分疲勞的可能，檢查教學訓練中的順序性，保護規則的執行情況，預防運動創傷的情況等。

(5)對體育運動場所的衛生監督：要求經常的檢查運動場所，並且及時的消除所有衛生方面的紊亂現象。每一運動場所都必須有衛生檢查簿，醫生在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體育運動；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”的鍛煉，在“勞衛制”項目內，除田徑運動、跳躍運動和投擲等外，還有運動衛生知識的講座，這也是醫生應該作的宣傳工作。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、戰爭時的应用)；(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，這點另行專講；(3)運動員的衛生問題，不講究衛生的人，是不能掛上“勞衛制”獎章的，因為“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。

這就是醫學-體育工作方面與校醫及保健醫生有關的範圍和內容。

第二章 体育的簡要介紹

苏 兢 存

主 要 內 容

- 一、体育的目的和任务。
- 二、我国的各種体育制度。
- 三、学校体育的各種組織形式及其进行方法。
- 四、目前学校体育在有关衛生方面存在的几个問題。

一、体育的目的和任务

(一) 体育是全面發展教育的不可分割的一部分 在資本主义的社会里,劳动人民受到資本家的殘酷剝削和压迫。他們和他們子女的身体健康也受到摧殘。馬克思曾經指出:“資本家在其对剩余劳动豺狼般的貪欲下,不仅推翻了工作的道德的限度,而且也推翻了工作日的純肉体的最大限度。工人被剝夺了为使他們身体成長,發育及保持健康所必要的时间”。在那种社会里,工人被資本家看做机器的一部分。在机器生产的分工下,身体只在某一方面片面的發展。身体和精神的其他各方面能力遭到了牺牲。馬克思和恩格斯并指出了工人階級只有通过無产階級革命的道路,建立起社会主义社会,才能够从資本家的剝削和压迫下解放出来,才能享受自己

劳动的果实,才能够全面發展和运用自己一切体力和智力。馬克思在說到如何培养青年一代成为全面發展的人时,認為体育是增加社会生产和培养全面發展的人的方法。他說:“……把生产劳动和智育、体育結合起来,这不仅是增加社会生产的方法,并且是唯一的生产一个全面發展的人类的方法”。恩格斯和列宁还指出了工人阶级、劳动人民及其下一代人,必須具有坚强的意志和体魄来保衛社会主义的国家。由此可見馬克思列宁主义把体育视为共产主义教育不可缺少的一部分。它是由先进的工人阶级要实现革命的这一历史任务的需要提出来的。这和只是为了少数人的健康和利益的资产阶级的反动的体育,有着本質上的不同。

体育是全面發展的教育不可缺少的一部分,这是因为:

体育可以促进身体的發展、增进健康、鍛煉体魄,对于提高学习和工作效率,生产效率有重要的意义。

体育是訓練人民准备保衛祖国的重要手段。

参加生产劳动和保衛祖国,不仅需要身体一般健康,而且需要体魄坚强和具有一定程度的体力。这就必需要通过体育来进行訓練。

体育和运动是广大人民的文化活动,同时也是用共产主义道德教育群众,以及把广大工农群众团結在党、政府及工会和青年团等組織周圍的一种手段。

中共中央在“关于加强人民体育运动的指示”中曾指示我們說:“改善人民的健康狀況,增强人民體質,是党的一项重要政治任务。特别是当前国家已进入有計劃的經濟建設的历史时期,更需要人民有健康的身体,但現在人民健康狀況还远不能适应各項工作的需要。为了改善这种情况,除了加强衛生工作和逐步改善劳动、学习等条件,开展体育运动确是

一种最积极有效的方法。不仅如此,体育运动并且是培养人民勇敢、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。当着我們国家正在为实现全面的社会主义工业化而奋斗的时期,加强体育工作就有更重大的意义了”。

(二) 新中国体育的概况 在中国共产党的领导下,我国人民民主革命取得了胜利,建立了人民民主的政权,把人民从帝国主义、封建势力和反动统治下解放出来,并已经大踏步的进入社会主义社会。国民经济迅速恢复和发展,人民物质生活逐渐提高,人民的文化、教育和体育也随着发展。

党和政府关心和重视人民的体育。在中国人民政治协商会议的共同纲领上明确提出“提倡国民体育”,在我国的宪法上还特别提出“国家特别关怀青年的体力和智力的发展”。毛泽东主席号召“开展体育运动,增强人民体质”,并号召青年一代要做到“身体好、学习好、工作好”。为了开展群众性的体育运动,在党的领导和青年团的积极支持下,我们在一九五〇年成立了群众性的体育组织——体育总会;并于各省、市成立了分会。一九五二年又在政务院领导下设立了体育运动委员会来领导全国的体育工作;并陆续设立了六个体育学院来培养体育干部。早在一九五一年政务院就已重视到青年学生的健康,通过了“关于改善各级学校学生健康状况的决定”。中共中央在一九五四年一月并发出了“关于加强人民体育运动的指示”。体育运动委员会、高教部、教育部、总工会、团中央等单位,曾多次发出关于开展群众性体育运动的指示。在这些指示中同时指出了要加强体育和卫生工作的密切配合(请参看卫生部一九五五年印发的“学校卫生参考资料”及人民体育出版社一九五五年出版的“中华人民共和国体育运动文件彙

編”)。一九五四年体育运动委员会頒布了“劳衛制”試行条例和标准,进一步推动了体育的开展。

各級学校都規定有必修的体育課。一般学校均实行早操。学生响应毛主席的号召,大多数都积极地参加了課外运动。学生的健康状况和体力都有了提高。三好的学生不断增加。很多工厂和机关实行广播体操,有的还推行劳衛制,經常举办运动竞赛,对增进工人健康,提高生产效率,起了很好的作用。很多工会系統成立了体育协会。1955年总工会还举办了有史以来的第一次全国工人运动大会。随着农業合作化的高潮,农村中的体育运动也逐漸开展起来。有的农業合作社,一个社就有十几个籃球队。农業合作社之間举行了各种比赛和运动大会。在这样逐漸普遍开展体育活动的基礎上,我国的运动技术水平提高了,絕大部分的运动纪录都超过了抗战以前的水平,有的項目已接近国际水平。新中国成立以來短短的几年中,我国体育的發展,已大大地超过了国民党时期数十年来的体育發展。

現在我国体育的领导和組織,在政府方面有中华人民共和国体育运动委员会,各省、自治区、中央直轄市、省轄市、專署和县的体育运动委员会。在中华人民共和国教育部和高等教育部內設有体育指导处(体育处)来管理所屬各級学校的体育。在各省、市、自治区的教育厅和一些省轄市的教育局則設有体育科(組)或体育指导員。此外还有中央至各省市的国防体育协会和所屬的各项运动站。

除政府各部門的各級体育领导組織外,还有群众性的体育組織。主要的是:中国体育总会(上面已經提到,即中国奥林匹克委员会)及各省、市、自治区的分会;中华全国总工会系統的体育組織及各产业工会系統的体育組織。此外还有各項

运动协会和各基层单位(工厂、学校、机关)的体育协会组织。

(三) 体育的目的和任务 从上述各点,我们对体育的意义可以有了大致的概念。

体育的目的是:培养健康、朝气蓬勃、活泼愉快、刻苦耐劳和身体全面发展的社会主义社会的积极建设者和保卫者。

体育(教育)的具体任务是:

1. 增强人民的体质和健康,养成个人的和公共的卫生知识和习惯,以便轻松愉快地劳动,改善生活条件及合理地使用业余时间。

2. 发展身体的素质(速度、灵敏、力量、耐久力),掌握生活上必需的技能。

3. 提高运动技术水平。

4. 以共产主义的道德及经常准备保卫祖国的精神来教育从事体育运动者。

以上是体育的一般任务。在各级学校里,由于学生的年龄特征和教育任务不同,体育的任务也略有差别(如中、小学须增加促进正常发育,而不提高运动技术水平),但在基本上都是相同的。

体育的手段可归纳为:游戏、体操、竞技运动、旅行等四种。此外,体育应与利用自然力(日光、空气、水)的锻炼及一般卫生措施密切结合。社会主义的劳动对人的智力和体力的发展具有重要的作用。

二、我国的各种体育制度

(一) “劳动和卫国”体育制度 “劳动和卫国”体育制度(简称劳卫制)是国家体育的基本制度。它鼓励和吸引广大劳动人民和青年,为了劳动与保卫祖国而自觉地系统地