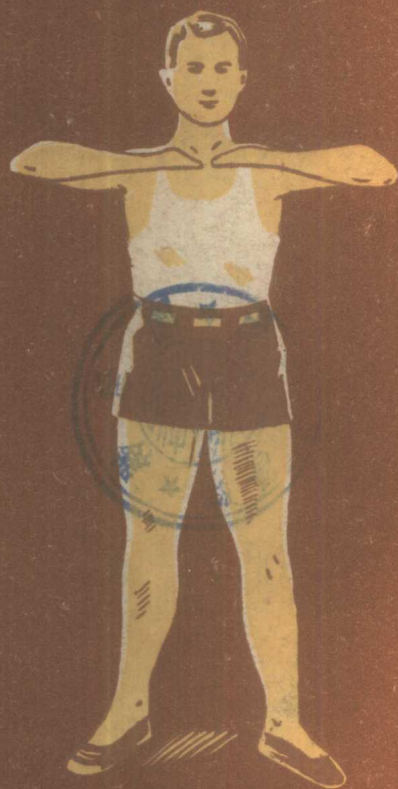


257639

# 体育的医师督导及医疗体育



人民卫生出版社

7015

5/4054

257639

# 体育的医师督导和医疗体育

克·依·克拉斯诺赛尔斯基教授 著

浦钧宗 译 曲绵城 编校

人民卫生出版社

一九五九年·北京

## 内 容 提 要

本书为苏联医疗体育专家Г.И.Краснозольский教授在北京医学院讲授医疗体育和医师督导课程时所编写的教材，经曲绵域、浦钧宗等同志补充本国材料，编译整理写成。分体育的医师督导及医疗体育两部分。第一部分叙述体育运动为保健预防的积极手段，体育发展简史，体育的医师督导的组织与进行，运动员的体格检查，体育运动对机体的影响，体育教育及体育运动的科学基础，运动创伤的预防，运动按摩、医疗按摩等。第二部分论述体育在临床治疗中的应用，包括医疗体育的基础、生理机制及效果评定，医院各临床科疾病及疗养院疗养地的医疗体育。可供医师进行体育督导，领导医疗体育及医疗体育护士，医学院学生参考。

### 体育的医师督导及医疗体育

开本：850×1168/32 印张：8 $\frac{13}{16}$  字数：227千字

浦 钧 宗 译

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京審判出版業營業許可証出字第〇四六号)

• 北京崇文區德子胡同三十六号 •

北 京 印 刷 厂 印 刷

新华书店科技发行所发行 • 各地新华书店经售

统一书号：14048·1767

定 价：1.20 元

1959年9月第1版—第1次印刷

(北京版)印数：1—1,500

## 序 言

解放了的新中国，共产党和人民政府对人民的健康是非常关怀的，除了大量增設医院、門診部、保健站及其他医疗預防机构外，更重要的是确定了今后衛生工作的方針，其中最重要的一項就是貫徹預防为主的方針。

体育运动是衛生保健工作中，最好与最积极的預防手段之一，它不仅能被广泛的采用于增加健康、預防疾病的群众性体育活动中去，同时也可以在医院内的临床治疗工作中应用——即医疗体育，因此可以说体育运动对增加生产率及保卫祖国建設具有很大的意义。

1954年1月党中央关于加强人民体育工作的指示中指出：“改善人民的健康状况，增强人民的体质是党的一项重要任务，特别是当国家进入有计划的經濟建設的新的历史时期，更需要人民有健康的身体，但现在人民的健康状况，还远不能适合于各项工作的需要，为了改善这种情况，除了加强衛生工作……外，开展体育运动是一种最有效的方法……”。此外，在1956年2月12日，高等教育部、体育运动委员会、衛生部及青年团中央委员会，也发表了关于加强领导，进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示，里面提到：“体育教育是高等学校整个教育过程中重要的組成部份，其目的在于培养学生成为具有从事高度生产效率的劳动，和保卫祖国的能力，并忠实于祖国社会主义建設事业的、全面发展的人才。”以上两个指示充分說明了新中国的体育事业的目的、任务及其重要性，同时也体现了党及政府对人民，特别是青年一代健康的关怀。

由于党和人民政府对人民健康的关怀，对体育运动的倡导，和毛主席的“发展体育运动、增强人民体质”及“三好”号召的深入人心，体育运动在全国各个阶層、学校、机关、工厂、企业以及合作化了的农村中蓬勃地发展起来，几年来已取得了巨大的成績，但是也

不能不指出，当体育运动急剧发展的同时，也发生了不少困难，那就是对从事体育运动的人缺乏医生的监督（即医师督导工作）。创伤、运动事故经常发生，大多数运动项目还落后于国际水平，正如上一篇指示中另一部份提到的：“……卫生监督是保证正确体育锻炼的重要手段……，而目前对体育运动进行监督，是一项新的工作，还缺乏经验……”。根据这一指示可以了解，我们的国家和人民是多么迫切需要我们作医生的来服务于体育运动；同样也可以说明，作为一个新中国的医生懂得体育医学的必要性。

根据卫生部的规定，群众的体育运动的医师督导工作是由校医及所有的保健医生来负责的，目前由于全国范围内体育运动的普遍开展，为了使从事锻炼的人得到健身的好处，为了保证体育运动的顺利开展，医师督导工作更是迫切需要。苏联第一任保健部长曾这样说过：“没有医师督导，就没有苏联体育”，更可以说明医师督导工作的重要性。

关于这一点，也早已反映到新中国的教学改革中来了。解放以后，自1952年起，在全国范围内学习苏联高等教育方面的先进经验，逐步开展了教学改革，现在已经取得很大的成就，很多院校都已经按照新的教学计划及新的教学内容授课。同样，医学院校也进行了改革，重新制订了教学计划及教学大纲，同时也按照需要增添与合并了一些教研组。根据新的教学计划中的规定，医疗体育及医师督导这一门课程是医学院学生的必修课程。为了使体育与医疗工作紧密配合以及使二者更好服务于人民健康事业，自1956年开始，医学院校中成立了体育、医疗体育、医师督导联合教研组（简称医学体育教研组），负责教授这门课程。

按照新的教学大纲的规定，医疗系五年制学生的医师督导及医疗体育学习时间是36小时，其中12小时是讲课，24小时是实习。学生学完这一门课程之后应该掌握如下的内容：

- (1) 应了解体育教育和医疗体育的组织基本原则。
- (2) 应了解体育的基本方法的生理学特点，并能判断体育练习对健康人和患者机体的作用。
- (3) 了解运动员体格检查的特点，并学会独立进行检查。

(4)了解如何对运动员或从事运动的人,进行运动时的健康分组,并能自己独立进行此项工作。

(5)了解体育锻炼的实质,并对此项锻炼给以医学上的评定。

(6)了解医疗体育的基本适应症,并根据科学的原则应用到临床综合疗法中,让患者进行体育锻炼。

这本书是为医学院编写的参考书(也可以为体育学院参考),其中某些章节是按照教学大纲编写的,因此其内容根据系的特点经缩减整理后,可以作为医疗系、口腔系、公共卫生系、儿科等系授课的教材。

这本书的内容主要是取材于Г. И. 克拉斯诺赛尔斯基教授在我国举办医疗体育医师督导进修班的教材,按教学大纲的需要稍加取舍,并且在克拉斯诺赛尔斯基教授的倡议下,又由北京医学院医学体育教研组同志(曲绵域、姜洪远、高云秋医师)将目前我国可查的材料补充以后编辑而成。例如历史部份中的中国古代的体育及医疗体育简史,新中国的体育概况及组织形式,运动员体格发育的统计方法等。并将解放后我国高等学校体格发育指标等收集在里面(后一部份是引用了北京医学院医师督导医疗体育进修班1955年在北京高等院校统计的材料),以备参考。

北京医学院医学体育教研组 曲绵域

1956.4.22.

# 目 录

## 序 言

### 第一部分 体育的医师督导

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 第一章：中华人民共和国的体育教育.....          | 1   |
| 第二章：体育教育和医疗体育發展簡史.....         | 6   |
| 第三章：如何組織与进行医师督导工作.....         | 16  |
| 第四章：运动员的体格檢查方法.....            | 20  |
| 第五章：体育运动对机体的影响.....            | 41  |
| 第六章：良好訓練状态和过度訓練，極点和第二种呼吸.....  | 48  |
| 第七章：巴甫洛夫生理学說是体育教育的自然科学的基础..... | 56  |
| 第八章：兒童、青少年和妇女体育教育的特点.....      | 62  |
| 第九章：各項运动的生理保健基础.....           | 74  |
| 第十章：鍛煉的科学基础.....               | 82  |
| 第十一章：运动創伤的預防.....              | 96  |
| 第十二章：运动按摩与医疗按摩的生理基础及应用.....    | 107 |

### 第二部分 医疗体育

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一章：医疗体育的一般基础.....   | 117 |
| 第二章：医疗体育的生理机制.....   | 139 |
| 第三章：医疗体育效果的評定.....   | 144 |
| 第四章：創伤科和外科的医疗体育..... | 151 |
| 第五章：內科疾患的医疗体育.....   | 172 |
| 第六章：神經科疾患的医疗体育.....  | 210 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第七章: 小兒科临床的医疗体育.....         | 219 |
| 第八章: 妇产科的医疗体育.....           | 229 |
| 第九章: 骨畸形的医疗体育.....           | 239 |
| 第十章: 疗养地和疗养院内医疗体育的地位和作用..... | 249 |
| 附 录.....                     | 255 |
| 一、运动员体格發育檢查材料的統計方法.....      | 255 |
| 二、側面人体測量表.....               | 259 |
| 三、評定体格發育的人体測量表.....          | 260 |
| 四、医师督导檢查表.....               | 261 |
| 五、运动創伤报告單.....               | 264 |
| 六、医师督导診察室的簡單設備.....          | 265 |
| 七、医疗体育病历及各种記錄單.....          | 266 |
| 八、医疗体育室的基本設備.....            | 271 |
| 文 献.....                     | 272 |



## 第一部分 体育的医师督导

### 第一章 中华人民共和国的体育教育\*

体育教育是作为社会的上层建筑而存在的,所以它的目的、任务、制度等都是决定于社会的基础即经济制度。在一定的社会制度中,体育教育是为一定的阶级服务,它有阶级性和历史性。

中国人民经过一百多年的英勇奋斗,终于在中国共产党领导下,在1949年取得了反对帝国主义、封建主义和官僚资本主义的人民革命的伟大胜利,因而结束了长时期被压迫、被奴役的历史(中华人民共和国宪法序言)。解放后,全国各族人民获得了真正的自由与平等,人民的物质生活和文化生活不断的提高。毛主席指出“随着国民经济建设的高潮的到来,必将掀起一个文化建设的 高潮。”党与政府为人民体力与智力的发展创造一切可能的条件。

解放前,在反动统治的年代里,人民的身体健康得不到保障。当时的体育教育本质上说是属于资产阶级性质的,尤其深受美帝国主义腐朽的反动的体育教育的影响。体育掌握在反动的统治阶级手中,成了他们训练反动军队,用以剥削人民,及麻痹人民的工具。体育运动仅限于学校范围及供有钱者子弟所享有。民族形式的体育运动项目遭受了严重的摧残,我们的运动成绩也是极其落后的。

解放后党与政府极其关怀人民的身体健康,在卫生保健事业方面提出了预防为主方针,无疑地,体育运动是达到这个目的重要手段。

党与政府非常重视人民的体育,曾采取了一切措施来开展群众性的体育运动,并为提高人民健康水平和运动成绩作了极大的努力。早在中国人民政治协商会议的共同纲领上即明确提出“提

---

\* 这一章是由北京医学院医学体育教研组姜淇远医师编写。

倡国民体育”(1949)。在我国的宪法上也特别提出“国家特别关怀青年的体力和智力發展”(1954年)。毛主席号召“开展体育运动,增强人民體質”,并号召青年一代要作到“身体好、学习好、工作好”。

为了开展群众性的体育运动,在党的领导与青年团的積極支持下,1950年成立了群众性的体育組織——体育总会;并于各省市成立了分会。1952年又在政务院的领导下成立了体育运动委员会以领导全国的体育工作,并陸續設立了6个体育学院和很多体育学校来培养体育干部。为了使人民尤其是青年能够获得身体全面發展,准备劳动与保衛祖国,于1954年頒布了劳衛制暂行条例,重点地在学校与部队中推行。除此以外,党与政府对加强与改进学校及厂矿企业的体育运动作了多次指示。

几年来,在党与政府的正确领导下,我国体育运动获得了很大的發展,取得了很多成就。体育运动除了在学校里普遍地开展起来以外,在部队中亦成了提高战士體質,增强国防力量,建設現代化国防軍必不可少的一部分。工人的体育运动得到了空前的發展。1955年举行了全国首届工人体育运动大会。自农业合作化以后,农村的体育运动也逐漸广泛地开展起来。我国民族形式的体育运动項目也成了人民喜爱的运动項目之一。于1953年举行了“全国民族形式体育运动表演竞赛大会”。

在体育运动广泛开展的基础上,我国运动水平的提高的速度是很快的,現在已經完全打破了解放前的最高紀錄,并且創造了多項国际紀錄。

現在我国体育的领导与組織,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、專署和县的体育委员会。在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、自治区的教育厅或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。主要是:中国体育总会(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系統的体

育組織。此外還有各項運動協會和各基層單位(工廠、機關、學校)的體育協會組織。

**我國體育教育的思想及理論基礎** 我國體育教育是建立在馬克思列寧主義、共產主義教育的思想基礎之上，以及唯物的巴甫洛夫的自然科学基礎之上的。

馬克思和恩格斯把體育教育看作是共產主義教育不可缺少的一部分。馬克思把教育分為三部分即：第一：智力教育；第二：體育教育；第三：技術教育。馬克思和恩格斯科學地分析了社會發展，証明了人類必然要解決個體全面發展的問題，他們指出實現個體的全面發展，在剝削的社會中是不可能的，只有在共產主義社會中才能得到完全解決。馬克思和恩格斯說明了在資本主義剝削的條件下，大工業的本身有害地影響了工人階級的身体的發展，而對童工女工的身体摧殘尤其嚴重。在資本主義社會中體力勞動與腦力勞動的對立，永遠使體力勞動者受盡壓迫與剝削，他們完全得不到全面發展的可能。這也是廣大勞動群眾身体畸形發展和過早喪失健康的原因。他們教導我們說：只有在遵守智育、體育和技術教育的統一原則和體育與生產勞動相結合的條件下，才能達到這種全面發展。

列寧發展了馬克思和恩格斯關於教育的學說，對體育教育賦予了非常重大的意義。列寧曾數次指出：“實現人民協調發展的原則和進行體育教育的原則，是共產主義教育的必要的條件。”列寧着重地指出體育教育對青年的意義，他說：“青年特別需要活潑，愉快和朝氣”。

體育教育是與教育學和醫學(解剖學、生理學、生化學、衛生學、臨床醫學等)密切相關的，因此各個專業的醫生都應當熟習體育運動，這一方面是因為體育運動是增強人民體質的預防及治療因素，而另一方面也因為只有在醫生的參加下體育運動才能得到正確的發展，即對人體有更大的益處而無偏差。正如蘇聯第一任保健部長 Семашко 所說“沒有醫師督導就沒有蘇聯體育”。我國已經學習了蘇聯的先進醫師督導及醫療體育的經驗。這里面都貫串着巴甫洛夫唯物的生理學說的思想。

我国的体育教育的目的 是培养身体健康,全面发展的,刻苦耐劳、朝气蓬勃、活泼愉快、积极自觉,忠于党的事业的社会主义建设者和祖国保卫者,即准备劳动与保卫祖国。

其任务:(1)增进人民健康,养成个人及公共卫生习惯,以便愉快的参加劳动。改善生活条件及合理地运用业余时间。

(2)发展身体素质(速度、力量、耐久力、灵敏)以及掌握生活中所必需的实用活动技能。

(3)提高运动员的运动技术水平。

(4)培养勇敢顽强,刚毅、果断,能克服困难,有组织性、纪律性,热爱劳动,热爱集体,有民族自豪、爱国主义与国际主义的高贵共产主义道德品质的人。

我国的体育运动是通过下列环节来实现的

(1)全国范围内的广播体操(成年、少年、儿童各三种)。

(2)工间操,工前操,保健操。

(3)体育课(小学——大学)及托儿所、幼儿园的游戏体育劳动。

(4)解放军的体育活动。

(5)业余体育运动组织团体(体育协会,武术社等)。

(6)业余体育学校,国防体育俱乐部。

(7)旅行及各种竞赛活动。

(8)集体的或个人的体格锻炼(如公园文化宫内练习武术)。

(9)医疗体育(疗养院,疗养地,医院内)。

我国的几项重要体育制度

劳卫制:在群众性的体育运动中,我国学习并推行了苏联的先进的准备劳动与保卫祖国的制度(简称劳卫制);劳卫制已成为我国体育运动的基础。劳卫制能使身体获得全面发展,培养人们的实用技能(跑、跳、投掷、游泳等),并培养优良共产主义道德品质。劳卫制是根据不同的年龄来分级并制定不同标准。它的原则是循序渐进并具有系统性,要求参加者必须进行经常的练习,定期通过测验,发给奖章。

劳卫制是由下列三级组成;

(1) 勞衛制少年一級：13 歲～15 歲。此級的任务是保證少年的正常發育，奠定他們多方面訓練的基礎。

(2) 勞衛制一級：16 歲以上。此級的任务是進一步實行全面體育運動，是組織廣大群眾進行經常體格鍛煉的基本形式。是過渡的，最群眾性的。

(3) 勞衛制二級：17 歲以上。在較好的鍛煉程度的基礎上，更進一步的實行全面鍛煉，提高運動技術。是勞衛制的最高一級。

凡參加勞衛制測驗的人都必須聽幾次有關體育運動和衛生知識的報告。

勞衛制標準合格者，可以繼續在各項運動上進一步提高運動水平。技術成績達到運動員等級制標準時，可以獲得等級運動員及運動健將的稱號。

**運動員等級制：**是勞衛制的延續，是提高運動技術與成就的重要步驟，是我國重要的體育制度之一。其稱號：(1)運動健將；(2)一級運動員；(3)二級運動員；(4)三級運動員；(5)少年級運動員。其中運動健將是終身稱號，其他各級有效期間為二年。

除以上兩種制度以外，我國的重要體育制度還有運動競賽制度與裁判員等級制。

**運動競賽制度：**是把各級運動會的比賽項目、日期、辦法固定下來，使運動員的訓練更有計劃的進行，便於發揮運動員、教練員的積極性、創造性，並吸引廣大群眾積極參加鍛煉，以提高運動技術水平。

**裁判員等級制：**是把裁判員分成幾級，即國家裁判、一級、二級、三級裁判等四級。這樣就可以更好的鼓勵裁判員積極學習，努力提高水平，推動我國運動的開展。

綜合以上所述我國體育教育制度的特點，與資產階級體育教育制度相比，其優越性主要有三方面：首先在思想方針方面，它是共產主義教育的一部分，旨在使勞動人民全面地協調地發展。它是為了完成社會主義與共產主義建設並保衛祖國而服務的。與此相反，帝國主義階段的資產階級體育制度是為了鞏固資產階級的統治，是訓練人民準備參加侵略戰爭的制度。

第二个特点是人民性，首先表现在所有体育教育的物质与精神财富都属于人民，我国体育教育制度是为全国人民服务的。我国特别关怀少数民族的体育运动的开展，并且重视与发扬了民族形式的体育运动。相反，资本主义国家中的劳动人民无法从事群众性的体育运动，而民族压迫与歧视，使少数民族及黑人被剥夺了从事运动的权利。

第三个特点是科学性，它是建立于马克思列宁主义的思想基础上，并以巴甫洛夫唯物主义学说为其自然科学基础的。资本主义国家的体育教育制度与其相反，是反科学和反动的，它们是以反动的唯心主义作为思想基础，而在自然科学基础方面存在着伪科学的观点。

以上叙述了我国体育运动在党和政府领导下开展的情况和成就，这都说明我们国家社会制度的先进性。体育和医学是不可分割的保健的重要因素，对于医学生来说尤其重要，在以后各章中将愈加体会到医学与体育的紧密关系和医学-体育服务的重要性。

## 第二章 体育教育和医疗体育发展简史

历史上的统治阶级都利用各种教育方法来巩固他们的政权，其中体育教育尤被重视，因为它既可以作为统治的手段，又可以用来作为它们增进自己健康的方法。当时的被压迫的人民同样也看到体育是一种健身的方法，因此虽然在困难的条件下甚至于被禁止的条件下，他们还是进行了锻炼。

在奴隶社会里，古代希腊曾经规定了一个法律叫梭伦法。其中规定“凡奴隶进行体育运动者处以死刑”。著名的奥林匹克运动会不是为劳动人民而设，而是统治阶级奴隶主战斗力量的特别检阅，是统治阶级的代表人物的健美，体力和灵敏的检阅。

在封建社会，统治阶级不直接禁止农民进行体育运动，但他们却通过教堂，向农民灌输关怀自己的身体和体育运动是罪恶的思想。而封建主自己却积极的进行各种体育运动，尤其是军事方

面的运动(例如击劍)。

在資本主义社会里，資本家自己不工作也不打仗。資本家关怀的是最大程度的剝削工人及他們的体力，因此出現了所謂“工厂体育”。工厂老板在自己的工厂內建立运动場所，想尽各种办法拉攏工人在此运动。

資產階級也为兒童运动建立了許多体育俱乐部，但要成为这些体育俱乐部的會員須要付許多錢，因此工农子女是进不去的。此外，資產階級对軍事体育也很重視。在現代資本主义社会里，运动被資產階級老板作为商品进行买卖以获得利潤。他們設有專門的体育办事处及企业，依靠組織各种运动表演来获得大量的利潤。

古代中国是体育發展最早的国家，也是应用运动及按摩治病最早的国家，因此在一些古老的書籍上，都把中国誉为“医疗体育的祖国”(关于中国体育史以后再講)。除中国外，其他国家像印度也曾利用运动及按摩治病，在印度“吠陀經”中就有詳細的記載。

古代埃及同样也曾利用过按摩和被动运动治疗某些疾病。

古代波斯的体育概況，希腊历史学家 Геродот(公元前 484 年)記載的很清楚，他描述古代波斯的生活和習慣时写道：“波斯人从小就要學習騎馬和射箭。波斯的特权階級的子女，从 7 岁到 15 岁都需要入專門的学校，进行各种体育运动，尤其是軍事实用方面的运动。”在古代波斯国，胖腹被認為是耻辱。肥胖的商人和官員甚至被禁止进入宮庭。为了消除过多的脂肪，按摩曾被广泛应用，有人認為这可能是东方按摩的开始。至今在东方的某些国家中，在澡堂里还在应用按摩。

在古代希腊，体育运动和医疗体操是很發达的。对現代的体育影响很大。从流傳到現在的希腊雕塑看来，可說明古代希腊人在很長时期內，曾利用体操、田徑运动、游戏、跳舞来增进健康。希腊的古代哲学家柏拉圖和亞里士多德曾經写道：“假如一个国家的人民不从事体育，那么这个国家就不能認為是强盛的”。很明显，柏拉圖和亞里士多德所說的“人民”是指統治階級而言，而非奴隶。

在古代希腊，体育是国家头等重要的事情。宗教的概念也与崇拜强壮的、健康的、美丽的身体有关(古代希腊人的上帝的像就

可以証明)。公元前676年在古代希腊举行了第一次奥林匹克运动会。因为会址在奥林匹克山下，因此叫奥林匹克运动会。在奥林匹克运动会上青年人比賽賽跑、擲鉄餅、角力、賽馬車等等。很有趣的是每当奥林匹克运动会开会的那一年(每四年举行一次)，如果有两个或几个古代希腊国家，正处在相互战争状态时，这时就訂立休战协定，参加奥林匹克运动会。当奥林匹克运动会结束后，再重新进行战争。因此可以说，奥林匹克运动会是有政治意义的。

被公认为医学之父的古代希腊医生希波克拉底(公元前约460~377年)曾写过许多关于用运动治病的著作，其中主要有“体操”(讲述饮食学和医疗体育的某些观点)及“论空气、水和土壤”(讲述用体操方法治疗疾病的著作)。希氏写道：“自然治愈了疾病，自然是主人，而医生是他的仆人和助手”。希氏在自己其他的著作里，也詳尽的讲述了医疗体育的基础，如“论健康的生活方式”，“论疾病”等等。同样古代的希腊哲学家，如亞里士多德和柏拉圖也宣傳利用运动治病的必要性。

古代羅馬在許多方面摹仿并吸收了古代希腊的文化。也曾用运动治疗某些疾病。在羅馬的医生中，普及医疗体操的应提出Корнелийцельз和盖倫(公元前130~200年)。盖倫是Pergamum城角斗士的医生，他是第一个尝试根据体育作用于人体的性質而把体育分类的人。

在医疗体操事业發展中有很大貢獻的是塔什克人民的偉大兒子阿維森納(980~1037)。阿維森納在他的名著“医典”內講述：(1)健康的保証取決于由飲食、睡眠和体育組成的生活制度。(2)体育能增強韌帶和神經，借此人們可以完成自己的工作，避免發生疾病等等。

繼古代欧洲羅馬之后是中古史时代，是基督教發展的时代。基督教崇拜精神、灵魂，而非身体；宣傳灵魂的得救而非身体的得救，因此严重地阻碍了体育和医疗体育的發展。實質上在中世紀时代直到欧洲文艺复兴时代(15~16世紀)，几乎所有的体育运动都被教会所禁止，神父和巫师担任了医生的职务，他們主要用祈禱来治疗病人。



在欧洲文艺复兴时代，1589年，威尼斯医生 Иеронимо Меркуриалис 写了“体操术”。里面讲述了各种病人的医疗体育的基本观点，同时也讲述了体育运动时的医师督导问题。

在18世纪，在卢骚及王尔德思想的影响下，以及解剖学、生理学、化学和其他科学在欧洲的迅速发展，了解了体育教育的必要性以及利用体育可以达到治疗的目的。

在19世纪，在民族主义宗派的影响下，成立了许多训练青年的资产阶级的民族派别。如瑞典的兰格(Ланг)派，法国德米纳(Деминя)派，德国的杨(Ян)派等。

在18世纪，俄罗斯伟大科学家罗蒙诺索夫曾提出为了增进人类的健康必须进行体育运动的看法。1764年俄罗斯科学院士Протасов 在科学院会议上曾作了“论儿童的体育”和“论为保持健康进行运动的必要性”的报告。俄罗斯作家、革命家(Радищев)也曾宣传过青年从事体育的必要性。

在19世纪下叶，俄罗斯学者 Лесгафт 教授曾对体格训练的科学基础方面作出很大的贡献。列宁格勒体育学院因而以他命名。在19世纪特别是下叶，欧洲各国开始广泛建立各种医疗体育和按摩学校。所有这些学校皆为私人开业医生所建立，向病人索取大量金钱，很明显，这些学校和诊察室仅仅是为有钱人服务的。

19世纪许多著名的俄罗斯学者如外科医生、内科医生、小兒科医生都曾宣传过在综合治疗中广泛应用医疗体育的重要性，如：Полунин，Захарьин，包特金，Манасеин 等。

俄国在十月革命前，同每一个资本主义国家一样，广大人民群众是有可能参加体育运动的，当时在俄国只有一些会员很少的俱乐部，因为要参加这些俱乐部从事锻炼，须要付出大量的金钱。

十月革命给劳动人民打开了通向文化的大门。十月革命解放了人民巨大的创造力量，把体育教育提到了空前未有的高度。在苏联体育教育成为对劳动人民进行共产主义教育不可分割的一部分，它奠基在马克思关于教育三要素的观点上：(1)智力教育；(2)体育教育；(3)技术教育。

苏联体育运动的组织和發展是与列宁的名字分不开的。1918