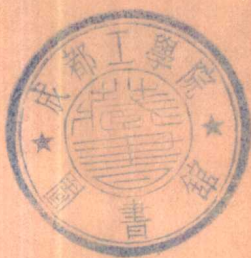


36721

基本館藏

體育的醫師督導問題



人民衛生出版社

體育的醫師督導問題

B. П. 包 依 科 著

李延增 傅韜 趙伯仁 譯

范保康 初校 張志賢 校訂

人 民 衛 生 出 版 社

一九五五年 • 北京

內 容 提 要

體育的醫師督導問題是從醫學觀點指導體育運動的一本書。專講觀察體育員、運動員的健康狀況；身體發育的程度和鍛鍊的程度；注意場地和運動器械的衛生情況；運動服裝、運動員的生活、飲食以及氣候等因素；並重點地說明每種運動容易發生什麼創傷及如何預防，運動員應如何自我檢查；本書聯繫了蘇聯生物學、生理學和醫學的現代理論知識，這是它的特點。本書可作醫師、體育工作者指導體育運動的參考材料。

В. П. Бойко

ВОПРОСЫ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ НАД ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

МЕДИЦ - 1954 - МОСКВА

體育的醫師督導問題

書號: 1848 開本 787×1092/25 印張: 6 16/25 字數: 149千字

李延增 傅韜 趙伯仁 譯

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

• 北京崇文區錢子胡同三十六號 •

人民衛生出版社印刷 • 新華書店發行
長春印刷廠

1955年12月新1版—第1次印刷

印數: 1—2,500

(長春版) 定價: (7) 0.79元

序 言

共產黨和蘇聯政府，對我國居民健康的增進經常給予關懷。在這方面對兒童和青年亦同樣給予極大的注意。

現今蘇聯已具有一切條件使正在成長的青年健康、強壯、朝氣勃勃和活潑愉快。同時特別注意學齡兒童和學前兒童的體育活動。

1948年12月27日聯共（布）中央關於發展群眾性體育運動和提高蘇聯運動員技術水平的決議，以及蘇聯共產黨第19次代表大會關於保證在國內進一步發展體育運動的決定等，是共產黨和蘇聯政府關心蘇聯青年體育活動的新的證明，提高體育醫務監督工作者的理論和實踐的知識能大大地促使這些決議的順利執行。

體育的醫務監督（醫師督導——以下同），乃是觀察參加體育和運動的人們的健康狀況，監督他們執行生理衛生標準和規則的情況。正確佈置的醫務監督工作，有助於運動員的身體保健，並能使運動成績提高。1927年保健人民委員謝馬什科（Н. А. Семашко），對體育的醫務監督曾給予以莫大的注意，他在1927年說過：「沒有醫務監督，就沒有蘇聯的體育」。

體育醫務監督的主要任務如下：

- 一、協助廣泛運用體育運動的方式和方法，以增進健康。
- 二、訓練全國居民進行有高度生產效能的勞動和保衛祖國。
- 三、幫助我們的運動員提高運動成績。
- 四、預防因違反體育鍛鍊和訓練的正確方法而產生的對健康狀況和勞動能力的各種不良傾向。

下列的方法能促進這些任務的實現：

（甲）經常對參加體育運動的人進行醫學檢查，目的在確定健康狀況、身體發育和身體訓練程度。

（乙）經常監督體育操練課、運動和競賽的進行。

（丙）注意操練和運動場地的衛生狀況，並注意其條件。

（丁）組織預防運動傷害及不幸事件的措施。

（戊）擬訂鍛鍊身體的措施。

（己）在從事運動的人們中間進行衛生教育工作，對居民進行宣傳，使他們知道體育的方式是有力的保健因素。

這本書裡敘述醫務監督的基本原則，這對在體育和運動方面工作的臨床醫師是有帮助的。在這方面還借重了蘇維埃生物學、生理學和醫學的現代理

論知識，以及蘇聯醫務監督創始人的經驗(伊格納茨夫(В. Е. Игнатьев)，高里涅夫斯基(В. В. Гориневский)，高里涅夫斯卡婭(В. В. Гориневская)，伊萬諾夫斯基(Б. А. Ивановский))和著者自己的多年經驗。

爲了便於醫師的工作，書中還闡述了有關材料的整理分析的統計知識。
此書可用作體育醫務監督工作的參考材料。

目 錄

第一章 歷史簡述	1
一、俄國體育的發展	1
二、蘇聯體育的發展	4
第二章 蘇維埃體系體育的目的和任務	10
一、蘇維埃體系體育的基礎	12
二、無產階級領袖們論勞動者的體育	15
三、蘇維埃體系體育的目的與任務	17
四、勞衛制是蘇維埃體系體育的基礎	20
第三章 體育的組織形式	22
一、一般原理	22
二、晨間體育操練	23
三、體育課	24
四、課前操	25
五、傍晚散步	26
六、休歇體操或「數分鐘」體操	26
七、工前操	27
八、群眾性運動	27
第四章 鍛鍊	29
一、鍛鍊的基本原理	30
二、空氣浴	31
三、日光浴	32
四、水浴	33
五、鍛鍊的規則	34
第五章 體育和運動的生理學基礎	37
一、動作技巧的形成	37
二、肌肉活動時氣體交換和能力的消耗	39
三、操練的種類	42
四、疲勞	43
五、過度疲勞	44
六、「極點現象」和「第二呼吸」	46

第六章 訓練	48
一、訓練的保健價值	48
二、訓練的衛生要求	49
三、訓練計劃	51
四、訓練過度	53
五、準備運動	54
第七章 各種運動的衛生基礎	56
一、體操	56
二、田徑運動	53
三、滑雪運動	60
四、水上運動	61
五、競技運動	63
六、舉重運動	64
七、角力	64
八、拳鬥	65
九、擊劍	66
十、通過分區障礙	66
十一、速度滑冰運動	66
第八章 體育的醫學監督的組織和內容	67
一、醫學監督的任務和內容	67
二、體育運動參加者健康狀況的醫學檢查	68
三、體育活動的醫學和教學觀察	71
四、操場和比賽場地的衛生和預防監督	72
五、衛生教育工作和鼓動工作	72
第九章 體操運動遊戲參加者的醫學檢查法	73
一、既往歷	73
二、體格檢視	73
三、身體發育的研究	77
四、人體測量的一般規則	78
五、測量的方法	78
六、健康狀況的檢查	82
七、女運動員臨床檢查的特點	85
八、化驗檢查	86
九、心血管系統功能試驗的基本原則	86

十、國立中央體育研究所的功能試驗	87
十一、直立試驗	89
十二、庫舍列夫斯基氏的功能試驗	90
十三、柯托夫-傑申氏功能試驗	90
十四、人體測定材料的判定	91
第十章 運動員的自我檢查	97
一、自我檢查的任務	97
二、屬於自我檢查的現象	97
三、自我檢查日記	99
第十一章 運動創傷的預防	100
一、運動損傷的特點	100
二、實施身體操練時發生創傷的基本原因	101
三、運動員因準備不夠而發生的創傷及其預防	102
四、由於組織方法疏忽而發生的創傷及其預防	103
五、由物質技術設備上的缺點引起的運動創傷及其預防	104
六、因運動員全身狀態而發生的創傷及其預防	107
七、光線不好也是運動性創傷的原因	109
八、氣象因素和運動性創傷	109
九、滑雪運動時所發生的創傷及其預防	111
十、水上運動的創傷和不幸事故及其預防	112
十一、運動創傷的統計	114
第十二章 運動比賽中的醫務工作	116
一、運動比賽中醫務工作的內容及任務	116
二、競賽規程和日程表	116
三、氣象的條件	118
四、比賽場所的監督	120
五、比賽參加者的飲食	120
第十三章 運動場、體育館及其設備的醫學衛生監督	122
一、對體育館的要求	122
二、對運動器械的要求	127
三、室內游泳池	127
四、夏季運動場	128
五、洗澡和游泳的場所	130
六、對溜冰場及冰球場的衛生要求	131

第十四章 資料的統計學整理	132
一、算術平均數的計算	132
二、數量序列與分配曲線	132
三、平均數的計算	134
四、平均差的計算	137
五、均方差的計算	138
六、相關係數的計算	140
七、回歸係數的計算	143
八、離勢係數及平均差的計算	144

附錄：

1. 醫務工作者在兒童及少年體育教育事業中的責任	145
2. 醫師為女運動員服務的特點	146
3. 體育員醫師督導卡片	147
4. 急性及傳染性疾病後開始體育鍛鍊的日期	152
5. 區別運動創傷程度的指示	156
6. 組織賽跑及行軍的衛生指示	157
7. 運動創傷通知	158

第一章 歷史簡述

一、俄國體育的發展

居住在我國領土上的古代民族，其體育運動的萌芽早在遠古時代就已經產生。身體操練促進了古代斯拉夫人身體的全面發展，他們素以體格健壯和最大的刻苦耐勞精神著稱。從前會有許多著者指出他們的射箭、擲標槍等的藝術。六世紀的拜占庭作家馬夫里基（Маврикий）認為斯拉夫人是勇敢而愛好自由的民族，他寫道：「他們，人口衆多，容易忍受炎熱、寒冷、雨水和缺吃少穿的生活」。

在斯拉夫族生活中，最流行的身體操練的種類是：拳鬥、射箭、擊木棍、擲標槍、擊木等。

古代的歷史學家把斯拉夫人描寫成爲堅韌、勇敢和善長軍事的民族，同時還指出他們對和平、勞動和民主的熱愛。

在封建社會裡，許多遊戲和身體操練，越來越偏重於狹小的軍事實用方面。但是當時斯拉夫族民衆的軍事體育訓練仍舊以民間形式體育：舉重、負重、奔跑、射箭、擲標槍等爲基礎。並且還流行過單獨鬥牛的運動。所有這些身體操練以及群衆歌舞遊戲，是當時民間體育運動的基本方法。

關於俄羅斯人民的體力、刻苦耐勞的精神和軍事鍛鍊程度，「伊果列團隊記」著者在伊果列遠征波羅維茨民族的一段描述中說得很明確。

「詞曲」著者在回憶雅羅斯拉夫戰役時寫道：「……要知道那些不拿盾牌而只帶靴刀的團隊，在呼喊聲中戰勝敵人，因而顯耀了祖先的光榮」。

由於經常訓練，廣大的人民羣衆已在需要精神和體力高度緊張的一些遊戲和身體操練上獲得了很大成績，例如角力、掌握武器和拳鬥方面所取得的成績。這種體育訓練，被認為是青年全面性體育運動的最高階段。

古代俄羅斯的諺語這樣說道：「沒有角力士和武士，就沒有榮譽」，「拳師是好漢」。

在當時遊戲和各種競賽，就已經有整套未被記載下來的民間規則來限定。拳鬥或遊戲的獲勝，只有在「平等和真實的鬭爭」的情況下才算有效，才算合法。

這裡所指的勝利，是用誠實、堅定、勇敢、靈敏及頑強等品質取得的。

俄羅斯領土的統一和中央集權的形成，對全部俄羅斯文化（包括體育工作）有很大的影響。這個時期，即開始把俄羅斯人民所熟悉的一切運動項目

收集在一起，並創造性地加以發展。角力、拳鬪、射箭、馬術、游泳及其他各種操練，對形成高度的身體鍛鍊程度和養成俄羅斯人民的道德和意志品質中都起了重大作用，並且用新的內容和比較完善的方法豐富了它們。這時也產生了一些前人不知道的運動：如滑雪、溜冰、擊木、無數的冬夏季娛樂活動及各種球類運動。於是，也就產生了俄羅斯民族體系的體育運動。

這些由經驗積累成的運動項目，又被鍛鍊方法（游泳及沐浴）充實起來，於是就形成了特殊的俄羅斯民族體系的體育運動。

在中央集權形成的時期，就已確定出體育中的階級方針。

在貴族式的體育運動中，包括軍事實用的和全面發展的各種操練，但是這種操練都被當作娛樂。拳鬪、奔跑及其他許多身體操練項目，過去未被統治階級採用，其原因只是因為這種體育運動項目是廣大人民群眾所喜愛的體育形式。

按照訓練發展水平、內容豐富和種類多寡看來，當時俄羅斯人民的體育運動，優越於西歐各國的體育運動的組織及實施。

屬於民間體育運動體系中的遊戲、操練及娛樂活動，主要分為三類：

一、軍事實用操練：射箭、馬術、劍術（矛和獵槍操作）及滑雪。

二、普通教育和半軍事的身體操練：角力、拳鬪、游泳、溜冰、划船、賽跑、通過分區障礙、投擲及狩獵等。

三、遊戲和娛樂活動。

身體操練、遊戲及娛樂活動，還要補充以身體鍛鍊。鍛鍊的基本方法是：夏冬季結合水浴的鍛鍊。

人民群眾身體操練的主要學習方法是摹仿和示範。在節日進行遊戲和競賽的過程中進行訓練。

彼得一世的重大的文化措施中的一項就是在專門軍事訓練和國民教育系統中施行體育運動。但是當時能享受這種教育的只是些統治階級子弟。在培養貴族青年時，除普通教育外，還特別重視實地培養專家的任務，並且培養他們通曉交際（對外）文化。當時的體育目的就是如此。在學校裡，同其他學科一樣，要學習劍術（劍術學科）、持槍動作、馬術和船事等。當時學習劍術的學員，可領到特殊的薪資，根據這一點，就可看出劍術有何等意義。

由此可見，早在彼得大帝時代，身體操練、劍術及船事，就已經開始在軍隊的軍事訓練中被採用。以後偉大的俄羅斯戰略家蘇沃羅夫（Суворов），創造了俄羅斯民族體系的軍事訓練。蘇沃羅夫體系的軍事訓練，一方面是採用傳統的俄羅斯民間方法鍛鍊兵士體力，另一方面使他們掌握為順利進行戰鬥而必需的技能。所謂必需的技能，乃是進行軍、奔跑、帶着遮蔽物（укрытие）簡

匍行進、浮越過河中防線、登梯、瞄準射擊、白刃突擊、馬刀砍殺(在騎兵中)等技能。

與此同時，軍隊體育訓練正如全部蘇沃羅夫軍事制度一樣，其中的一方面乃是培養高度的道德和意志品質，在經常和全面關心士兵的情況下這種品質的培養會導向勝利。

但是，L軍隊體操教練規則，直到1859年才公布出來。

俄羅斯居民運動，開展得更晚。由於資本主義產生，在俄羅斯形成的新社會關係、勞動者與資本家中間激烈的階級鬥爭和十九世紀後期的民主解放運動，對體育運動的發展有莫大影響。

由於國內經濟、政治和文化發展的特點，決定了體育運動的新形式和新方法的出現。當時體育中的新內容，就是根據運動的種類成立了一些資產階級的運動和體育組織，及資產階級運動的萌芽。

在彼得堡及其他許多城市裡，建立起自用的帆艇俱樂部，網球、划船、馬術、帆船及其他等的俱樂部。大多數俱樂部都規定有交納高額會費的制度，這就是勞動人民不能進入俱樂部的原因之一。

直到十九世紀九十年代，在俄國才產生了最初的幾個工人體育運動小組。但是由於殘酷的剝削和無產階級物質狀況的極端惡劣，使群眾性體育活動不能得到發展。當權人物當時對勞動人民的體育是漠不關心的。固然，有些大工廠的廠主，爲了不使工人和職員參加革命運動，曾經企圖在工人中間實行某種對廠主有利的運動。

至於廣大的農民群眾，則於鄉村激烈分化和農民群眾加劇遭受剝削的情況下，發展獨特的民間體育活動的可能性受到了更大的限制。婦女的運動狀況，更爲惡劣。

但是任何力量，也抑止不住在農奴制度廢除後就已開始的俄羅斯人民民族文化的強力高漲。列寧在講到發展俄國民族文化時寫道：「在每一種民族文化中都有兩種民族文化。有普里什克維奇輩、古契可夫輩和司徒盧威輩的大俄羅斯文化，——然而也有以車爾尼雪夫斯基和普列漢諾夫爲代表的大俄羅斯文化」^①。

這兩種文化的鬥爭，也具體表現在體育上。進步的俄羅斯文化的代表們，反對在俄國提倡外國體系的體育和外國的體育方法。他們反對用身體操練作爲加強剝削和練兵的手段。這種鬥爭，也表現在爲兒童建立俄羅斯民族體系的體育上。俄羅斯民族體系體育創始人，是傑出的俄羅斯學者和民主主義者

^① 弗·依·列寧：全集，第四版，第20卷，16頁。(1954年莫斯科中文版關於民族問題的批評意見23頁——編輯)

列斯加弗特(П. Ф. Лесгафт)。

列斯加弗特創立的體育，是盡力使體育服從於人民的利益。俄羅斯體系的體育方式，是取自人民生活中的身體操練。這種身體操練經過研究和系統地整理，並使它服從於教學任務。

列斯加弗特創建的俄羅斯體系體育的第二個特點，是這種體育建築在體育實踐與科學，自然科學相協調的基礎上。

列斯加弗特的體育體系，雖然優越於國外的體育體系，但仍未能得到沙皇政府的支持。

儘管沙皇政府忽視人民群眾的體育問題和要求，但在俄羅斯人民中間也還出現了不少的卓越運動家。溜冰家斯特魯尼科夫(Струнников)，潘生(Паншин)，潘寧(Панин)，謝多夫(Седов)，伊波里托夫(В. Ишполитов)和梅爾尼科夫(Я. Мельников)，重競技運動家蘇哈列夫(Сухарев)，田徑運動員阿爾希波夫(Архипов)和莫斯科文(Москвин)，划船運動家斯維什尼科夫(Свешников)，角力士波杜布尼(Поддубный)和扎伊金(Зайкин)，劍術家克利莫夫(Климов)和扎哈羅夫(Захаров)等等的聲名，曾震動國內外。

十九世紀末至二十世紀初，俄國和西歐各資本主義國家，特別注意士兵的體育活動。於是培養耐力、靈巧和敏捷以及掌握具體的軍事實用技能，就成為士兵身體訓練的基本任務。

二、蘇聯體育的發展

偉大的十月社會主義革命，在蘇維埃國家裡建立起社會主義社會制度，奠定了建設共產主義的基礎，因而永遠粉碎了經濟和精神上壓迫的鎖鏈，根除了俄國對資本主義國家的依賴性。

體育活動在人類歷史上第一次在蘇聯成為群眾的財產，並且完全為人民的利益服務。我國的體育，服從於增進人民健康、改善勞動者生活條件、不斷提高勞動人民精神及身體品質的任務，並且它有助於共產主義建設事業和保衛社會主義祖國的任務。

共產黨認為體育是勞動人民身體全面發展和進行共產主義教育的最重要手段之一。從蘇維埃政權產生的第一天起，共產黨就對體育運動特別關懷。

偉大的十月社會主義革命勝利以後，立刻撤消了沙俄人民身體發育監察廳；廢除了參加運動和體操組織的等級特權；奠定了新型群眾性運動體操組織的基石，後來又由這種組織產生出無數的志願體育協會。

但是國內反革命勢力和英、法、美、德、日等帝國主義份子會互相勾結力圖消滅年輕的蘇維埃共和國，使資本主義制度死灰復燃，因此他們組織了武

裝干涉和反蘇維埃的叛亂。於是嚴重的危險，就臨到了年輕的蘇維埃共和國的頭上。爲要回擊外國武裝干涉者和消滅白匪軍，就必須加強國防力量和增強紅軍，這一點會在 1918 年 3 月召開的黨第七次代表大會上被着重地指出過。在代表大會的決議上指出：黨底基本任務是用最堅強最堅決的辦法來提高工農底自我紀律和紀律精神，教育群眾去捨身保護社會主義祖國，組織紅軍，實行全民軍訓。根據這項決議，在 1918 年 5 月 7 日成立了中央全民軍訓處，在地方的區軍事委員會下組成了全民軍訓科和軍訓所。當時勞動人民軍事訓練的重要組成部分，是各種身體操練、遊戲和運動，而這些就正是戰士的全面體育訓練和提高紅軍戰鬥力的最重要的手段。體育活動，尤其在入伍前訓練綱領中佔有重要位置。在準備應徵入伍者的體育訓練綱領上，規定了採用如體操、田徑運動、競技遊戲、劍術、游泳、滑雪運動等體育活動。

用於應徵前訓練的運動種類之所以這樣廣汎，是由於第一屆全俄體育運動和應徵前訓練代表大會提出的應徵前訓練的任務決定的（1919 年 4 月）。在這次代表大會指出：「……普通的應徵前訓練具有如下目的：

一、教導應徵前的壯丁瞭解對社會主義祖國應擔負的義務，使其瞭解革命紀律的必要性，並且使其養成軍人精神、堅強意志、勇敢、果斷、倔強及有自信心等。

二、身體的發育就是把身體鍛鍊得健康、強壯、耐勞、靈敏及易於忍受行軍和戰鬥的重荷和困苦。

三、訓練，即使身體發展方面所取得的成果變成爲身體的習慣。

四、講述軍事基本知識。

在對居民實行軍事體育訓練的同時，全民軍訓機關在建立最初幾個自立運動組織的工作上起了重大的作用。全民軍訓機關，並且爲婦女參加體育和運動打下了基礎。

在粉碎武裝干涉者、結束國內戰爭和國家過渡到和平建設以後，除國防工作外，還有其他任務擺在蘇聯運動組織面前。其中最重要的是：協助在勞動人民中進行文教工作，組織和團結蘇聯運動員執行黨和政府關於建設和鞏固蘇維埃國家的決議。而一切運動組織的總任務，則是廣汎開展蘇維埃人民的體育運動和保健工作。

體育運動，是使居民強健的最重要手段，是國家恢復經濟和復興文化的要素之一，其作用曾在許多黨和政府的專門文件中着重指出過。共產主義青年團第五屆代表大會（1922），對進一步發展群眾性運動具有重大意義。代表大會號召儘量發展勞動者的體育活動，並指出必須最堅決地反對資產階級對蘇維埃體育組織和實踐的影響。代表大會要求解散尚有一部分被保留下來的

資產階級運動組織，並堅決主張成立體育運動的國家統一領導機關。

黨和政府完全支持共青團的提議，於是全蘇中央執行委員會隨於 1923 年 6 月 27 日通過了關於成立俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國體育最高委員會的決議。在省和縣執行委員會下設立省和縣的體育委員會。

1923 年 8 月 10 日和 1925 年 7 月 13 日俄共(布)中央的決議，對發展群眾性體育運動具有特別重大意義。

布爾什維克黨中央委員會，於 1923 年 8 月 10 日的決議上指出體育在文教工作中的重大意義，並責成黨組織負責監督體育發展工作的佈置和措施。

布爾什維克黨中央委員會，於 1925 年 7 月 13 日的決議上規定了體育的基本任務，規定了群眾性體育運動方法上的和組織上的原則。黨(布)中央要求所有的黨組織堅決加強對體育的領導。同時黨(布)中央，給體育教育及其在完成共產主義社會建設任務上的意義的實質按照理論下了一個唯一的定義：

「不僅要把體育看成是體育教育和增進身體健康的一種手段，看成是青年的文化、經濟及軍事訓練的一方面，而且還要把它看成是教育群眾的方法之一（因為體育能加強意志，養成集體習慣，及不屈不撓精神和沉着態度），同時也要把它看成是團結廣大工農群眾於黨、蘇維埃及工會等組織周圍的一種手段，通過它把工農群眾吸引到社會和政治生活中來」^①。

中央委員會，曾特別強調過工會、共青團以及體育委員會在發展體育工作上的作用，並認為這些組織是國家管理蘇聯人民體育工作的機關。

1925 年 7 月 13 日黨(布)中央的決議：「黨在體育方面的任務」，是我們黨在建設蘇維埃社會主義體育原則方面的綱領式文件。

第十五屆黨代表會議的決議上，認為各種運動和體操劃分項目的形式是進行運動和體操的最完善形式。由於有了這種形式，就為群眾性運動技術的發展創建了條件，並且有了廣泛和全面運用體育的所有方式的可能性，達到真正全面發展身體和培養蘇聯公民的道德和意志品質的目的。

在 1930 至 1934 年的時期，蘇聯體育運動的任務，是大量在全國擴大體育工作範圍，吸引廣大階層的蘇聯人民參加體育、運動和遊戲。蘇聯體育組織和全國其他社會政治團體一起，應當幫助培養新人——社會主義社會的積極建設者。

為完成這項任務，1929 年 10 月 16 日聯共(布)中央的決議上，曾着重指出國家對體育加強領導的必要性，並且指出必須吸引廣大工人社會團體參加其領導。中央號召消除體育工作中的各自為政的現象，加強體育工作中的組織性和計劃性，儘量擴大體育工作的範圍，保證工人群眾參加體育活動，加

^① 1925 年 7 月 13 日俄共(布)中央的決議。

強鄉村的體育工作。

根據這一點，蘇聯中央執行委員會主席團於1930年4月3日通過了關於全蘇體育運動委員會作為國家體育領導機關的機構的決議。同時蘇聯中央執行委員會主席團還指出作為城鄉全部文教工作中不可缺少的一部分的體育的巨大的國家意義。

全蘇體育運動委員會，根據蘇維埃國家的基本政治、經濟和文化的任務負責管理和指導全部體育工作。它還負責領導巨大的體育建築物的建設工作，領導訓練體育專家的科學研究工作和教學工作。此外，全蘇委員會還負責體育方面的鼓動、宣傳和出版工作，負責組織和舉行代表大會、體育節和競賽，負責登記和計劃全國的體育工作。

1930年列寧斯大林共青團，根據黨和政府關於發展全國群眾性運動體操的決議，關於把體育變成為勞動者共產主義教育有效方法之一的決議，提議創建準備勞動與衛國（勞衛制）的綜合體育制度，並於1931年被批准。

大力開展（勞衛制）工作，加強1930至1934年間體育活動的群眾性和組織性，是發展體育運動並在提高蘇聯運動員運動技術成績上有決定性意義的條件之一。

進行新型的群眾性運動措施——運動節和檢閱、模範表演、接力賽、賽跑、各種競賽——是運動的良好宣傳，是吸引蘇維埃青年參加各種運動項目的一種方法。

志願體育協會的成立，標誌着蘇聯體育的進一步發展。

1936年根據志願體育協會（迪那摩、斯巴達克和莫斯科運動組織（火車頭、海燕、斯大林者等）的良好經驗，開始在工會領導下建立蘇聯體育協會。

1936年5月14日蘇聯人民委員會的決議，對以志願協會為基礎發展體育活動具有巨大的意義。蘇聯人民委員會在這項決議上指出，體育協會附設於工會中央委員會，並按照不同生產系統建立最為適宜。這種改組工作的基本任務，是鞏固企業、機關和學校的體育組織和加強紀律及發揮運動員的主動精神。

志願體育協會，後來對工會會員的體育發展會起了很大的作用。

使群眾性體育運動轉變為新的更為完善的工作，由此提出了改進體育領導的問題。1936年6月21日蘇聯政府，為了更好的滿足勞動者對體育運動日益增長的要求，為了整頓體育組織及加強國家對體育和運動工作的管理和領導，通過了關於在蘇聯人民委員會下成立蘇聯體育運動事務委員會的決議。

體育運動事務委員會的成立，是蘇聯體育運動的國家領導工作向前邁進一步的表現。

由於有了蘇聯共產黨第十八次代表大會關於共產主義教育的決議，以及由於通過普遍兵役義務法(1939年8月31日)，從繼續改進蘇聯公民體育事業的意義上來看對體育的要求更為提高。

蘇聯人民委員會關於實行新的「準備勞動與衛國」綜合體育制度的決議，是這方面的主要措施之一。

新的綜合體育制度與舊綜合體育制度不同的地方主要如下：

- (一) 取消測驗項目的一般性標準。
- (二) 施行各類選測項目制度。
- (三) 減少了通過項目的數目。

除此以外，還取消了舊制度的某些其他缺點。

自施行新的綜合制度後，蘇聯體育即取得了在群眾性上、質量上、更為高度發展的新基礎。

蘇聯人民為反對法西斯侵略者而進行的偉大衛國戰爭顯示了：蘇維埃人們在高貴的品質上和體質上的準備程度，蘇聯人民對社會主義祖國的忠忱，為保衛蘇維埃國家和加強社會主義國家威力貢獻出全部力量的決心。在這項衛國準備工作上，體育具有不小的功績。戰爭是嚴格的考驗，它證實了建基於「勞衛制」上的蘇聯體育體系基礎的正確性和這種體系體育的原則、方式和方法的效果。

1948年12月27日根據斯大林同志的倡議，蘇聯共產黨中央通過了一項決議，這項決議是政綱性文件，規定了在社會主義建成和逐漸向共產主義過渡的時期裡我國體育運動進一步成長和發展的道路。

中央對蘇聯體育運動提出了現在正在被順利解決的新任務：

一、盡力發展群眾性體育運動。

二、提高蘇聯運動員的運動技術，並在這個基礎上，蘇聯運動員於最近幾年內在主要運動項目方面打破世界紀錄。

1949年實行的全蘇運動等級統一分類法，促進了蘇聯運動員運動技術水平的提高，並且使熟練技術的運動員的人數增多。這種分類法，要求把等級標準提高到蘇聯和世界紀錄水平，要求運動健將成為先進體育的代表。

1949年的分類法，鼓勵了等級運動員的成長，使他們趕上運動健將。這就是擬訂判定邊區和省運動紀錄水平的計劃性任務，以及擬訂出能決定參加省、共和國和全蘇比賽權利的運動標準。

研究出來的新運動分類法和新等級標準和要求，從1953年1月1日付