

積極推行「準備勞動 与衛國」体育制度



人民体育出版社

積極推行 半日勞動 與帝國 體育制度



大正十三年四月出版

積極推行「準備勞動與衛國」 體育制度

人民體育出版社

內 容 提 要

本書是有關勞衛制的文件和文章的彙集。內容包括：頒發勞衛制證章、證書的通告，推行勞衛制的工作指示，勞衛制條例、項目標準和測驗規則，以及有關問題的答覆等。是參加勞衛制鍛鍊的青年、體育工作者很好的參考材料。

積極推行「準備勞動與衛國」 體育制度

人民體育出版社編輯出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京市印刷一廠印刷 新華書店發行

書號170 47千字 787×1092 1/32

印張2 $\frac{8}{32}$ 插頁1 定價(7) 0.29元 印數1—12,000

1955年9月第1版第1次印刷



「準備勞動與衛國」體育制度證明書



「準備勞動与衛國」体育制度証章

目 錄

一、中華人民共和國體育運動委員會關於頒發「準備 勞動與衛國」體育制度證章、證書的通告·····	1
二、積極推行「準備勞動與衛國」體育制度·····	2
三、努力做好中等以上學校推行勞衛制的工作·····	4
四、勞衛制是我國體育制度的基礎·····	8
五、關於勞衛制一級證章、證書幾個問題的答覆·····	13
六、關於勞衛制幾個問題的答覆·····	16
七、中央人民政府體育運動委員會關於公佈「準備勞 動與衛國」體育制度暫行條例、暫行項目標 準、預備級暫行條例的通告·····	20
八、「準備勞動與衛國」體育制度預備級暫行條例·····	21
九、「準備勞動與衛國」體育制度暫行條例·····	22
十、「準備勞動與衛國」體育制度暫行項目標準·····	28
十一、測驗規則十六項·····	45
十二、勞衛制是蘇聯體育教育制度的基礎·····	65

中華人民共和國體育運動委員會

關於頒發「準備勞動與衛國」體育制度

證章、證書的通告

一九五五年五月四日發佈

一九五四年五月四日，原中央人民政府體育運動委員會公佈了「準備勞動與衛國」體育制度（簡稱勞衛制）暫行條例、暫行項目標準後，經各地試行，證明勞衛制是對我國人民，首先是青年，進行全面體育教育的有效手段。爲了表揚勞衛制測驗合格者在體育鍛鍊上所表現的愛國主義精神，鼓勵他們更好地爲參加社會主義建設和保衛祖國而堅持鍛鍊，特根據勞衛制暫行條例第十九條頒發勞衛制一級證章、證書，並作如下規定：

一、勞衛制是我國體育制度的基礎，其目的是對人民進行全面的體育教育，培養人們成爲健康的、勇敢的、樂觀的祖國保衛者和社會主義建設者。獲得勞衛制一級證章、證書，說明已經受到較全面的體育教育，爲勞動與衛國準備了一定的身體條件。並應繼續堅持鍛鍊，爭取達到二級標準和提高運動技術水平。

二、勞衛制證章、證書由中華人民共和國體育運動委員會統一頒發。授予證章、證書的事宜，由本會授權各級地方體育運動委員會辦理，各地不得依照式樣自行製發。

中國人民解放軍系統參加勞衛制測驗達到標準者，由本會委託中國人民解放軍總政治部授予證章、證書。

三、根據勞衛制暫行條例第十條的規定，勞衛制一級證

章、證書祇發給經直轄市和省轄市的體育運動委員會或縣文教科批准實行勞衛制的單位中參加勞衛制一級鍛鍊，測驗及格者。

四、獲得勞衛制證章、證書，是一件具有重大教育意義的事情，授予證章、證書時，必須嚴肅慎重，以達到對勞衛制證章、證書獲得者和廣大人民的教育和鼓勵。勞衛制證章、證書獲得者，對證章、證書應當愛護並妥為保存。

積極推行「準備勞動與衛國」 體育制度

孫 明

推行「準備勞動與衛國」體育制度（簡稱勞衛制），是對我國人民，首先是對青年進行全面體育教育的有效手段。勞衛制具有鮮明的愛國主義鍛鍊目的和具體的循序漸進的鍛鍊目標以及全面的科學鍛鍊要求。它根據人們的不同性別、不同年齡規定了幾種必測的和選測的項目，以全面地訓練人的力量、速度、靈敏和耐久力。

一年來，在中等以上學校推行勞衛制預備級及試行勞衛制的效果是良好的。它對學校體育教學的改進、學生身體的全面發展、共產主義道德品質的培養，以及運動技術水平的提高，都有着顯著的作用。過去，許多體育教師往往採取不負責任的「放羊式」教學方式，會甚麼教甚麼，愛甚麼教甚麼；試行勞衛制後，體育教師改變了過去的一套做法，樹立了新的觀點，努力使學生身體得到全面鍛鍊。各地參加勞衛制鍛鍊的學生，普遍感到提高了健康水平而增進了學習效率。北京市二百多個十五歲至十九歲的學生中，經常參加

鍛鍊的比不常參加鍛鍊的平均體重多一公斤以上、胸圍寬一公分以上，右手握力多二公斤以上。唐山市開灤煤礦職工子弟中學有四百零八人參加了勞衛制鍛鍊，不到一年，已有一百一十八人達到勞衛制一級標準，還有七十八人差一項就可達到標準。在勞衛制鍛鍊中，還培養了學生的集體主義和愛護公共財產的優良品德。

事實證明：推行勞衛制對於增強我國人民體質，是有巨大的作用的。目前的任務是，在中國人民解放軍中普遍推行這種制度，中等以上學校則應該積極推行勞衛制，至於廠礦、企業、機關，應繼續鞏固發展廣播體操，根據群眾的不同愛好和要求，組織鍛鍊小組和推行勞衛制預備級，為將來推行勞衛制準備條件。應該批判在推行勞衛制工作中的保守觀點，也應該防止盲目冒進的現象。

學校行政領導同志應當認真地領導學生進行勞衛制鍛鍊，應當向他們說明勞衛制的意義、作用和目的，同時要加強對他們的指導工作。體育課的教材中應當適當包括勞衛制的運動項目，使學生懂得鍛鍊方法和技術。並應運用豐富多樣的教材，使學生在勞衛制鍛鍊中能適當地進行多種多樣的運動遊戲和競賽，提高鍛鍊的興趣。那種把進行勞衛制和體育正課對立起來的態度是不對的。學校中推行勞衛制的指導工作，主要應由體育教師擔任。因此，體育教師必須學習和熟悉勞衛制。

在推行勞衛制的過程中，各地各單位應該結合季節和體育課的進度，有計劃、有組織地分批、分期進行經常的測驗。並盡量利用競賽的方式，以鼓舞大家的熱情，提高運動成績。成績合格的應該授予勞衛制證章、證書。

（人民日報1955年5月4日）

努力做好中等以上學校 推行勞衛制的工作

——「新體育」雜誌社論——

「準備勞動與衛國」體育制度（簡稱勞衛制），是引導廣大的人民群眾經常參加體育鍛鍊，促進身體的健康和全面發展，以便準備更好地參加勞動和保衛祖國的先進的科學的體育制度。廣泛推行勞衛制是今後開展群眾性體育運動的方向。

1954年，中央人民政府體育運動委員會根據蘇聯實行勞衛制的經驗和我國的實際情況，制訂並公佈了我國勞衛制暫行條例和項目標準，並在中等以上學校中試行。一年來，試行效果很好，受到了廣大青年學生的熱烈歡迎。現在全國已有187所中等以上學校試行勞衛制，參加鍛鍊的學生達127,000餘人。北京市二十六中學統計了200多個15歲至19歲的學生的健康狀況，凡經常參加勞衛制和勞衛制預備級鍛鍊的學生，比不參加經常鍛鍊的學生，體重平均多一公斤以上，胸圍多一公分以上，右手握力多2公斤以上。各地參加勞衛制鍛鍊的學生普遍反映：吃得多，睡得好，體重增加，疾病減少，學習的精力旺盛，效率提高。勞衛制在學校中試行，也進一步引起了學校行政領導對體育的重視，並促進了體育教學的改革。事實證明，今後在中等以上學校進一步推行勞衛制，不僅非常必要，也是完全可能的。

今年，根據中華人民共和國體育運動委員會的決定，在中等以上學校推行勞衛制的工作，必須在鞏固已有的基礎上向

前發展一步，要求參加鍛鍊的人數比去年發展一倍到一倍半，在工作質量上要求比去年做得更好。這是今年體育運動工作的中心任務之一。各級體委必須與教育部門、青年團組織一道，積極領導與幫助學校行政領導和體育教師，努力完成這一任務。

首先，應當繼續廣泛地深入地進行宣傳工作。推行勞衛制是一件新事，很多人還不了解，就連體育幹部和體育教師也認識不夠，怕困難，怕麻煩，或者把體育教學和勞衛制對立起來。如果不作宣傳，勞衛制就不能順利推行。向學生宣傳更為重要，因為實行勞衛制必須學生們有認識和自覺自願。有些學校用行政命令規定每個學生都要參加，或採取變相的強迫命令辦法，不參加的學生不發給運動器具，這是錯誤的，這種現象應當堅決糾正。應當針對不同對象的思想情況，採取生動的方式，特別是結合勞衛制試行的實際事例，經常地進行宣傳和說服工作，務必使每一個與推行勞衛制有關的人，都能夠清楚地了解勞衛制的意義、好處、內容以及在推行中和鍛鍊中應注意的問題等。

指導學生進行經常的正確的鍛鍊，是做好勞衛制工作的關鍵。有些學校推行勞衛制，只是開頭動員、結尾測驗，而忽略學生的經常鍛鍊；或者只給鍛鍊時間、不加以具體指導。這種作法是形式主義的，是不能收到增進學生身體健康和全面發展的實際效果的。由於忽略指導，還發生過許多傷害事故，應當引為我們嚴重的教訓。

加強指導工作，必須把勞衛制和體育課密切地結合起來。體育課的教材中應當包括勞衛制的運動項目，體育教師應當把使學生達到與自己年齡相當的勞衛制標準列為體育教學的目標。這樣，才能通過體育課有效地指導勞衛制的鍛

鍊，使學生掌握科學的鍛鍊方法和技術，同時也提高了體育課的質量。有些項目，如女子800公尺、俯臥撐，男子3,000公尺，1500公尺，100公尺等，學生苦於達不到標準，缺乏信心，體育教師更須加以特別的指導。當然，爲了更好地完成體育的任務，體育課的教材是豐富多樣的，絕不能只是教授勞衛制的項目。學生在課外時間進行勞衛制的鍛鍊，同樣要加強指導，應當設法鞏固鍛鍊小組，培養鍛鍊小組長，訓練技術骨幹，使之有能力在課外領導有計劃的鍛鍊。

解決勞衛制鍛鍊中的安全問題，防止受傷，除了加強指導之外，還須採取必要的安全措施。反覆地教育學生注意安全；鍛鍊中要遵守科學的原則和方法，遵守紀律和秩序；在參加勞衛制鍛鍊以前認真進行身體檢查，嚴禁患肺病和心臟病等病症的學生參加鍛鍊；合理地管理、使用運動場和體育設備等。有的學校制訂了安全守則或公約，這是一種很好的辦法。

舉行測驗對推行勞衛制的整個工作有重大關係，決不能看成簡單的技術問題。過去，很多學校一年只集中測驗一次，臨測驗前突擊鍛鍊，測驗時，發生忙亂現象。今後，舉行勞衛制測驗，應結合運動季節和體育課的進度，有組織、有計劃、全年安排，分批分期，按項按季，經常地測驗。測驗的時候，應盡量利用運動競賽的方式，以便鼓舞鍛鍊熱情，提高成績。

要實現今年勞衛制工作的計劃，各級體委必須正確掌握推行勞衛制的條件，同時防止保守和冒進兩種偏向，中等以上學校凡推行勞衛制預備級一年以上，已經獲得良好效果和初步經驗；學生中湧現了大量體育積極分子；體育教師積極負責，學習了蘇聯體育教學大綱，體育教學能夠有計劃地進行；運動場地和設備大致够用；並經教育行政機關和體委

審查批准，就可以推行勞衛制。去年曾發現個別省、市體委提高條件，機械地控制「指標數字」對於一些有條件推行勞衛制的學校，雖經再三要求，也不批准；有個別推行勞衛制的學校，甚至採取「民主選舉」的辦法，一個班只選舉三、四人參加，有的體育教師，怕困難，怕發生受傷事故，或滿足於推行勞衛制預備級的成績，不願再推行勞衛制。這種保守傾向，是應當糾正的。去年由於控制較嚴，還未發現很多冒進現象，但也有個別地方，小學也推行勞衛制預備級，而且標準訂得比勞衛制一級還高，今年仍須注意防止。

勞衛制預備級，是根據我國體育運動發展不平衡的狀況，按照勞衛制的精神，由各地因地制宜規定的項目標準。它是勞衛制的準備階段，項目標準不能高於勞衛制一級，而應和勞衛制一級銜接起來。現在全國已有 2,361 所中等以上學校推行勞衛制預備級，參加學生達 1,159,000 多人，數量已經很大，而且發展很快，特別應該注意鞏固，提高質量，並適當地加以推廣。推行勞衛制預備級的工作方法是和勞衛制基本上一樣的。我們做好了這一工作，就可以為今後更廣泛地推行勞衛制創造有利的條件。

在中等以上學校推行勞衛制和勞衛制預備級是群眾工作，需要進行細緻的動員工作、組織工作和科學指導工作，是一個關係數百萬青年學生身體的健康和全面發展的大事。各級體委的幹部必須以高度負責和嚴肅的態度，努力學習勞衛制的業務，在黨和人民委員會的領導下，和青年團、教育行政機關協同一致，加強具體的領導。加強試點工作的指導，吸取經驗；分別情況，有計劃地推行；組織體育教師和鍛鍊小組長的學習；並應經常督促、檢查，及時地發現問題解決問題。在推行勞衛制的學校中，體育教師應當努力學

習，提高業務能力，發揮積極主動的組織指導作用。在校長或教導主任領導下，依靠青年團、學生會和衛生室（或校醫）的分工負責和共同努力，使推行勞衛制的工作健康地發展起來。

（新體育1955年4月6日總第53期）

勞衛制是我國體育制度的基礎

中央人民政府體育運動委員會於今年五月四日公佈了「準備勞動與衛國」體育制度（簡稱勞衛制）暫行條例、暫行項目標準、勞衛制預備級暫行條例，決定從今年起在全國中等以上學校重點試行勞衛制，全國各部隊也將逐步推行。中央人民政府體育運動委員會、高等教育部、教育部、衛生部、中國新民主主義青年團中央委員會、中華全國學生聯合會也於五月四日發佈了關於在中等以上學校中開展群眾性體育運動的聯合指示，要求在各中等以上學校，積極而正確地開展學校群眾性的體育運動，做好重點試行勞衛制和較廣泛地推行勞衛制預備級的工作。勞衛制在今年雖然還祇是開始重點試行，所公佈的暫行條例和暫行項目標準也還有待於在試行中加以檢驗以便參酌修正；但是，勞衛制的開始試行和暫行條例的公佈，則是我國體育運動發展史上的重大事件。中華人民共和國成立以後，中國共產黨和人民政府積極發展了人民體育運動，群眾性的體育運動已經有了很大的開展。勞衛制的試行以及將來的全面推行將能夠更好地貫徹毛主席「發展體育運動，增強人民體質」的指示，使勞動人民得到更經常和全面的體育教育，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。各級體育運動委員會，應當會同各級教育行政部門、學校以及有關羣衆團體，根據中央體委所規定的方針，積極採取步驟，有準備、有計劃地作好試行勞衛制和推行勞衛制預備級的工作，以便爲將來勞衛制的全面推行，逐步地打下良好的基礎。

勞衛制之所以是我國體育制度的基礎，就是因爲勞衛制有着極大的優越性。

首先，勞衛制有着明確的目的性，它包含了鮮明的愛國主義的思想。勞衛制的任務就在於使每一參加者通過勞衛制的全面身體訓練而有一付強健的體魄，來更好地進行積極的創造性的勞動，把我國建設成爲一個偉大的社會主義國家，並能够勇敢地捍衛我們偉大的祖國，戰勝任何敢於侵犯我們親愛的祖國的侵畧者，這樣，就把體育運動與國家的社會主義經濟建設和國防建設更具體地聯繫起來。我國的青年們、勞動者們將逐漸地、自覺地積極地從事勞衛制的鍛鍊，以期把自己的一切力量貢獻給建設社會主義和保衛祖國的偉大事業。勞衛制的鍛鍊在這樣的思想基礎上無疑地將會獲得極大的成就。

其次，勞衛制對人們身體的訓練是全面的。勞衛制的項目中規定了若干種必測的和選測的項目，包括徒手體操、器械體操、田徑、游泳、滑冰等各種基本運動項目，來訓練身體的奔跑、跳躍、投擲、攀援、持重等基本能力，也包括爬山、騎馬、行軍、越過障礙賽跑等實用和有趣的項目，更重要的是通過這些運動，可以全面地訓練人的力量、速度、靈敏和耐久力的四種身體品質和勇敢、堅毅、樂觀的精神品質。這樣的全面鍛鍊制度所能收到的效果，遠不是進行任何單項運動的訓練所能得到的。勞衛制的全面鍛鍊的規定，將

有效地防止和克服人們專從興趣出發祇進行一種項目鍛鍊的情況。人們正確地進行勞衛制的鍛鍊，將會收到增強體質，使身體得到全面發展的良好效果。

第三，勞衛制的鍛鍊必須是經常進行的，這也是它的優點之一。勞衛制規定的各種項目的不同的標準，需要參加者不斷地經常地進行鍛鍊才能達到，同時，勞衛制明確規定了按時測驗的制度，這樣就激發人們進行經常鍛鍊的良好習慣。因為，「一曝十寒」不獨不能達到一定的標準、並且即使達到了某種標準，如果不繼續鍛鍊也將會從原有水平退步。勞衛制是包括了從少年到成年（當然這種制度以後還將更趨完善）的各種年齡的體育制度，所以從少年一直到成年都有相適應的勞衛制的項目和標準，也就是促使和要求每一個參加者進行經常的鍛鍊，不是幾週幾月，也不是三年兩年，而是從少年到成年一直鍛鍊下去，這對體質的增強的積極影響是極大的。

第四，勞衛制的鍛鍊是適應人體的發展規律，是合乎循序漸進的原則的。勞衛制按照不同要求不同年齡分級和分組，在二級中的每個項目的標準又有合格和優秀之分。這樣就使參加者根據自己的年齡和身體條件經過經常不斷的鍛鍊，由一級而二級，由合格而優秀，年齡增長後進入較高的組別，這樣循序漸進地逐步提高，不僅是符合於人體的自然發展，也適應參加者日益增長的提高技術的要求。

最後，勞衛制是群眾性體育運動的極重要的中心內容和進一步提高各項運動技術的基礎。勞衛制的廣泛的羣衆性是顯而易見的。勞衛制當它全面推行的時候，它的對象將包括從少年到青年到成年的不同性別不同年齡的各種不同學習和工作崗位的人，它所制訂的項目尤其是選擇項目又是照顧了