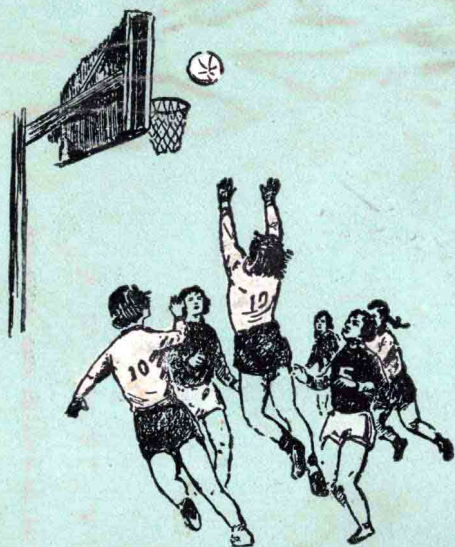


学校中的体育

李 朝 編 著



湖北人民出版社

學校中的體育

李朝編著

湖北人民出版社

一九五六年·武漢

学校中的体育

李朝編著

*

湖北人民出版社出版 (漢口解放大道332號)

武漢市書刊出版業營業許可證新出字第一號

新華書店武漢發行所發行

新新印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 開·1印張·20,000字

32

一九五六年六月第一版

一九五六年六月第一次印刷

印數：1—9,200

統一書號：7106·26

內 容 提 要

本書作者根据教育理論，結合自己的体会和一些典型事例，說明体育的一般概念、在教育中的作用及其內容和方法，可供中、小学教师参考。

目 錄

一 体育的一般概念	1
(一) 体育的任务	1
(二) 体育的社会制约性	2
二 在共产主义教育中体育的作用	6
(一) 体育的作用	6
(二) 体育与劳动	7
(三) 体育与国防	10
(四) 体育与儿童正常發育	12
(五) 体育与全面發展	14
三 体育的内容和方法	16
(一) 体育課	16
(二) 課外活动中的体育	21
(三) 衛生教育与預防	23
(四) 对学校环境、建筑、体育衛生設備的要求	25
(五) 儿童在家庭中的体育衛生	26

一 体育的一般概念

(一) 体育的任务

体育是共產主义教育有机的組成部分，是培养年輕一代身心全面發展不可缺少的一环。共產主义教育的任务，是要培养年輕一代成为德才兼备、体魄健全的共產主义建設者和保衛者。体育就是要在這裡担負起一个重要的方面。

体育是一个內容比較廣泛的概念，各种运动及操練。如田徑、体操、球类等等，僅僅是它的一部分。1925年苏联共產党中央委员会，关于体育的決議中指出：“不要把体育僅僅看作是一些身体操練，如运动和活動性遊戲等等。它有机地包括着个人衛生、公共衛生等。它廣泛的利用自然力（日光、空气和水），並培养劳动与休息的生活制度”，我們只有遵循这样的教導來了解体育才是正确的。

从体育所要完成的任务中，我們可以了解到体育的一般含义，体育的任务有如下几点：

1. 促進有机体正常發育：如園丁扶植花木一样，教师和儿童父母要通过体育，促進儿童机体的正常發育。正常的發育不僅肌肉、骨骼、外形要美觀、匀称、諧調，神經系統和內臟器官外部感官等每一部分，都應該健全發展。体育首先就是要保證整个有机体不受損害，不發生一切疾病。

2. 增進健康，培养儿童一般的体力及活動的耐力、速度和灵

敏性等：体育的重要任务除保证有机体的正常发育之外，还在于增进身体的健壮，不仅经得住严寒、酷暑自然条件的骤然侵袭，同时要在劳动中、体育活动中表现出过人的臂力，持久不倦的耐力，以及肌肉与神经的十分协调，动作准确矫健，反应迅速灵敏，这些都要靠体育中的经久训练，才可以获得。

3. 授与学生以必需的体育卫生知识和一般技巧与习惯：通过体育使儿童的机体发育的正常与健康，并没有终止体育的任务，在教学中还必需授与学生一定的体育卫生基础知识，使学生明白为什么要注意锻炼，在理论上知道如何保护有机体，培养学生体育卫生上的自觉要求。这一任务还要求，在授与学生以体育卫生知识的基础上，训练养成学生一定的体育卫生熟练技巧与习惯，譬如能够掌握某些运动项目的技术，能科学卫生的处理作息制度等等。

简单说来，体育的直接任务就是如此。但我们对于体育的职能，不能仅限于这样的理解，对体育概念的了解还必须以阶级观点来考查，才能正确的认识。

(二) 体育的社会制约性

在体育的任务中，我们只能理解体育的职能的一个方面。体育既然是教育的一个组成部分，从历史唯物主义观点看来，在不同的社会制度下，它的作用目的也必然不同。如我们所知，奴隶制社会的斯巴达的体育是为了培养斯巴达贵族的军事统治者而服务的。

中世纪封建社会的欧洲，宗教笼罩着一切，“禁慾主义”把肉体视为“灵魂的监狱”，僧侣教育不注重身体的锻炼，但统治者却在另一方面进行着骑士教育，这是他们文化与军事教育的分工。骑士教育的内容，主要是体育，其目的即为了巩固农奴主的武力

統治，而享受體育權利者，同樣只是少數貴族的子弟。

到資本主義社會，隨著經濟與文化科學的發展，體育無論在理論和實踐方面，都有了一定的進展。英國新興資產階級教育家洛克曾經指出過：“健全的精神寓於健全的身體。”這句話雖然有問題，但在資本主義社會初期，作為反對中世紀對肉體的摧殘，還是有一定進步意義的。資本主義社會初期，由於自然科學中化學、生理解剖學、物理學、醫學之初放光芒，也給體育的改進，提供了一定的科學基礎，體育課的內容和方法比過去在某種程度上，更加科學化和豐富了一些。但資本主義社會中無論社會和學校的體育，仍然是不能解決一系列的基本問題，譬如不能發展成為羣眾性的活動等等。

資產階級並不關懷勞動人民的健康與疾病，為了供他們消遣而豢養一批“職業體育家”，甚至把它當作商品的廣告和賭博的工具。學校和社會團體偶然召開的體育運動會，也不過是作為粉飾太平的點綴品而已，在比賽中充滿着風頭主義、錦標主義。資本主義社會體育道德的墮落說來是令人吃驚的，如歐美許多資本主義國家中，流行着一種獸性的野蠻的“競技”比賽，比賽中可以扯破對方的嘴，甚至拔掉頭髮和用牙齒來咬，在拳擊比賽中也經常有被打死的不人道事件的發生。

他們學校中的體育，同樣是形式主義的，經常參加體育活動的人只是學生中的少數，進行所謂“天才教育”，培養少數選手，有些運動員可以成為不參加考試的“職業學生”。

因此培養了一些只有野蠻身體而沒有科學文明頭腦的片面發展的青、少年。

學校的體育設備和師資也往往是缺乏的可憐。

當然他們的學校並沒有完全忘記軍事體育，相反的資本主義國家，為了使青年們做他們進行侵略的炮灰，在軍事體育活動

方面則相當的重視。

我們社会主义陣营國家的体育与資本主义國家的体育有本質的不同。我們把体育看作是培养年輕一代全面發展的重要手段，党和政府非常关怀这一問題。

苏联今天体育上的高度成就，一方面是由于社会制度的無比优越，和反映了人民物質生活水平不断的提高；一方面則和党与政府对人民和年輕一代健康的关怀是分不开的。

目前体育活动已經成为苏联廣大人民羣众生活中不可缺少的要素之一了。國家每年都撥給巨額的經費，作为發展体育事業和擴充体育設備之用。在苏联体育运动設備已成網狀滿布全國。1954年近六十所体育学院和中等体育專業学校培养着成千上万的各种体育干部，不僅在学校、机关、工厂和部隊廣泛的進行着各級“劳衛制”标准的鍛鍊。而且全苏联“劳衛制”合格的青年男女已达1,600万人之多。

苏联共產党中央在1948年，曾經在所作的決議中，号召全苏運動員要在几年之內爭取各主要运动項目的世界冠軍。由于这一庄严的号召，近年來苏联体育活动，形成了一个澎湃的高潮，歷年來都打破上百項全苏紀錄和几十項世界紀錄。1952年7月至8月份，在芬蘭举行的第十五屆世界奥林匹克运动会，比賽結果，苏联運動員共得各种獎章106枚，其中金質獎章38枚，总分494分，居世界第一位。

人民民主國家匈牙利，就是在这次运动会上(十五屆世界奥林匹克运动会)，击败了保持接近一个世紀共90年的世界足球冠軍的英國隊。所得獎章等于英、法、加拿大、阿根廷、日本、土耳其、南斯拉夫、印度等十余个國家的总和。

我們新中國的体育，在解放后短短几年來，曾獲得了巨大的成績，各地学校、机关、工厂、企業和部隊体育活动都在空前开展

与發展。自从毛主席在 1950 年第一次全國中等教育會議上提出“健康第一”的指示后，各地学校体育活动，从而掀起了高潮的局面，为培养体育干部，先后成立了中央、西南、華东等五个体育学院。几年來在全國範圍內修建了大量的体育場和运动場，几年來在全國多次运动会的比賽中，不断的涌現了新的紀錄，在某些國際比賽的場合下，也取得了勝利。如大家所熟知的吳傳玉和姜永寧等同志在游泳和乒乓球比賽中，取得了很好的成績。

在 1955 年，國慶節后所召开的全國工人体育运动大会和解放軍体育运动大会，也創造了許多光輝的新紀錄，毛主席和党与政府其他領導同志都親自出席了大会。

为了增進人民健康，1951 年中央人民政府制訂和公布了廣播体操。1954 年 5 月 4 日 政务院中央体育委员会又和团中央、教育部联合發出通知，决定在全國中等以上学校重点推行“劳衛制”标准鍛鍊。

随着人民生活水平的提高和政治覺悟的提高，全國青年学生和职工部隊都在为了建設祖國保衛祖國而組織起來積極开展鍛鍊。

据賀龍同志在 1954 年在中央体育委员会工作總結報告中所談，全國鐵路系統的职工体育运动組織中，共有籃、排、足球隊六千余隊，旅大金州紡織厂七千工人經常参加体育活动者近五千人，農民中廣東台山縣、吉林延吉和安徽巢縣以及內蒙古部分地区經常性体育活动也开展的較好。

在我們的憲法中規定着：“开展体育运动，增強人民體質”和“國家关怀青年一代的体力和智力發展”。这种精神正鼓舞着全國人民和青年們体育活动的开展，而人民羣众和年輕一代的体育活动的蓬勃开展，也正在証明着我們的憲法和我們社会制度無可比拟的优越。

二 在共產主義教育中體育的作用

為什麼我們把體育看作是個性全面發展新型的人的一個不可缺少的一方面呢，為什麼我們是那樣的重視年輕一代的體育呢，我們從下面幾方面來回答這些問題：

(一) 體育的作用

首先我們看一看革命領袖們對於體育的作用是如何估計的。馬克思估計到體育的作用時，在“資本論”中說過：“在將來（指社會主義社會的實現——筆者），一定年齡以上的兒童，皆可以享受把智育、體育和生產勞動結合起來的教育。這種教育它不僅是增加社會生產的方法，也是培養全面發展的人的唯一的方**法**”。在這里馬克思主義創始人，很清楚地給我們指出了體育在新的社會實踐中及培養兒童個性全面發展中的重要意義。

蘇聯體育上的高度成就，是和列寧、斯大林的無微不至的關懷是分不開的，偉大的列寧本身，就是一個體育的愛好者，他經常在繁忙的工作中，抽出時間進行各種體育運動，做體操、騎自行車和游泳等等。在他給他妹妹瑪麗婭·加里尼娜的一封信中寫道：“主要的是不要忘記每天應做體操，強迫自己做十幾次各種動作（不要含糊），這是很重要的。”

蕭三同志所寫的“毛主席青少年時代”中，說到毛主席在年輕時，也像列寧一樣，積極的進行體育活動，如在很冷的冬天不間斷的進行冷水浴等。毛主席在中國新民主主義青年團第二次

代表大會上，對青年們提出“三好”的教導中，把身體好列於學習好、工作好的前面，並不是偶然的。因為身體不好是不可能把學習和工作搞好的，也就是在這個意義上，毛主席才在第一次全國普通中學教育會議上，提出了“健康第一”的指示。

偉大的斯大林的戰友，蘇聯人民的領袖和教育家加里寧認為在普通學校中體育是一門非常重要的功課。他指出語文、數學、體育這三門功課是學好一切功課的基礎。他在1941年給莫斯科市列寧區8、9、10年級學生大會上的演講中，在說到體育的重要性時，曾有一段這樣有趣的談話：“我認為對你們非常重要的第三門功課，這就是……但是我害怕當我一說出這話來，你們會很奇怪，也許不會完全同意我的意見，雖然如此，可是我一定要把它說出來，如果我不能徹底說服你們，那我至少也企圖能觸動你們，使你們去想想這門功課的重要性，也許你們聽過以後，就在這方面想問題，那我就會說我已經達到了自己的目的，究竟這是一門什麼功課呢？這就是體育。（笑聲、鼓掌）我看你們有些人歡喜起來，首先大概是因為我沒有說出其他需要大費腦筋的功課。

為什麼我把體育和語文同數學等量齊觀呢？為什麼說體育也是教學中的基本功課之一呢？

首先是因為我希望你們全體都能成為健康的蘇聯公民，……其次我之所以說到體育，是因為我希望我國青年都能成為精敏強悍和刻苦耐勞的人。”

上述的幾點引証，都在有力的告訴我們，體育在人們的生活實踐中，乃是極有意義的。

（二）體育與勞動

體育的社會實踐意義，是在於它與勞動的緊密聯繫，它是

們為了實現社會主義美麗的理想，而從事各項工作的重要物質資本，儘管我們對於共產主義事業信心百倍，如果身體不給我們作主，那麼一定不能做出更大的貢獻來。當然身體不好並不就等于不能做好一切事情，但任何人都不能反對，假若奧斯特洛夫斯基身體能夠更好一些，則他定會創造出更多的奇蹟來。

在勞動中斯達哈諾夫如果僅憑他的政治熱情與熟練的技術，而沒有堅強的體魄的話，也還不能打破那樣高的生產紀錄。如我們所知，鞍鋼的特等勞動模範王崇倫是勞動中的能手，也是體育方面的健將，就是這一次全國工人體育運動大會的比賽結果，他被錄取為男子 200 公尺低欄前五名內的優秀運動員。

體育對勞動的好處，在於可使人們提高勞動生產率，提高一般的工作效能，使我們頑強不倦地工作。體育把筋肉鍛鍊得更堅實，這樣工作的耐久力必然加強。運動可以促進肌肉與神經的協調，因此就使得勞動中的操作過程更為精確、動作準確。體育培養着人們堅強的意志，而這一優良品德一方面可以幫助我們在工作中克服困難，同時又有助於我們，孜孜不倦地去鑽研業務和技術。

體育對任何人對一切職業的工作人員，都是重要的，如同馬克思列寧主義對於醫生、教師、科學家和軍人一樣。有些工作部門的具體工作雖然不須支付較多的體力，但身體不好，亦不能出色的工作，不能較好的完成任務，同時因身體不好而遭致的種種疾病如神經衰弱、胃病、肺結核等等，不但嚴重的影響工作，而且還要給國家造成難以計算的醫藥、時間等有形無形的重大損失，為個人帶來種種不幸。

腦力勞動者，如機關工作人員、教師、作家、醫生、會計等等，一般的都在室內工作，長時間地坐着，肌肉很少活動，致令血液循環緩慢，新陳代謝降低，于是就造成心臟的血液循環的若干困

難，並使大腦的血液供應減少，影響神經系統活動的調節，所以會造成高血壓的疾患，如果能經常從事工間操、課間操，則可防止血管硬化等等慢性疾病。

體育經科學實驗證明，它可以起抗老防衰延年益壽的作用，蘇聯元帥伏羅希洛夫同志說過：“如果誰不從事有計劃的體育鍛鍊，他就是故意裝成四十五歲的样子，並且強迫自己衰老。”著名的蘇聯醫學科學院院士勒柏辛斯卡婭，她的理論和實踐生活都證明了這些。譬如她說過：“常常有人問我，為什麼我會有那麼多從事巨大科學工作和社会工作所必要的精力並使我獲得力量和快樂情緒呢？我可以回答：在這裡起了不少重要作用的，就是我一生活從事的那些身體訓練，現在雖然我已年逾八十，然而我却沒有忘記體育，每天早上，我都要做一套我根據自己的身體情況和健康狀況為自己編制的體操。”

勒柏辛斯卡婭，在生物科學上的巨大成就，我們有充分的理由說，其重要原因，除了社會條件之外，她的健壯身體與無窮的精力，也不能不是一個極其重要條件之一。

她自己談到二十年前，1936年，她六十四歲的那年，她達到了體育鍛鍊的勞衛制標準。

談到她身體的健康狀況時，一次她有趣地談起：“我從前進行身體訓練的效果，現在從一件事情上也可以表現出來，這就是我能夠手里拿着一個手榴彈在水里游上五十公尺，並且把它帶到終點時，一点也不弄濕，當我游泳時，岸上几百個觀眾都連連喝采，像我這樣一個白髮老太婆也居然能在水里那樣巧妙地駕馭自己的身體！”

體育的積極方面，是可以使人們創造性的勞動。休息是勞動所必需的，而體育活動則是積極的休息。巴甫洛夫院士就極力地反對所謂“靜止的休息”，他所以能夠享有八十余歲的高齡及

其畢生成就，就是和他這一科學主張是分不開的。他本人總是喜歡在緊張的腦力勞動之後，從事一些體力活動或體育活動。

巴甫洛夫的先驅者偉大的俄國生理學家謝巧諾夫在他的一次實驗中，科學地證明了這一問題。謝巧諾夫證明用全身靜止的休息方法恢復一只疲倦的右手，不如在休息時間用右手活動（舉重）使疲勞恢復的更為迅速有效。

我們所以非常重視工間操，即和這一道理密切的聯繫着。

（三）體育與國防

體育對於培養未來的祖國的保衛者，有着相當重要的現實意義，良好的身體訓練，是國防軍事活動中十分必要的條件。

朱德元帥在他的“論解放區戰場”一書中說過：“我們有了政治覺悟，再加上身體好、技術好，就可以打更大的勝仗更少傷亡。”

體育對於訓練人的紀律、機智、勇敢等有巨大的作用，而機智、勇敢、紀律等，又正是軍事活動、取得勝利的一個經常和必要的因素。“智取華山”影片中的故事，就說明了這一問題。

體育對於軍事的直接作用，表現於在培養軍事活動的一些基本技能技巧之上，如競走、跑、跳、投擲、劈刺、負重、游泳和超越障礙等等。

固然我們不能片面的誇大體育在軍事中的作用。譬如決定一次戰鬥勝負的，有着覺悟、指揮（計劃、佈置）、武器、技術、地理條件等等各方面主客觀的因素，以及正義性問題，但是良好體育訓練的身體，同樣是取得戰績的一個重要要素。

由於體育訓練的良好，而在具體軍事活動中建立功勳的，我們可以舉出很多的事例。

蘇聯英雄斯·鮑爾金克曾經談到他在童年時所受到的體格

鍛鍊的意義：“……體格的鍛鍊在戰爭中給我很大的好處，可以毫不誇張的說，如果我不是童年時代鍛鍊過自己的身體和意志，也許我給敵人打死過二十回了，然而，我參加每次戰鬥的時候，都表現得比別人更加頑強，更加敏捷。……有一次，一顆砲彈打中了我坐的那只小汽艇，汽艇沉了，我穿着衣服，帶着武器，在冷冰冰的水里游泳了兩公里，跳到岸上，甚至連感冒都沒有，而所有這些，都是由於我們學校的體育教師教我們養成了愛好鍛鍊身體的習慣。……可是在向敵人沖鋒時，我常常看到一些青年跑了一百公尺，就喘不過氣來，連舌頭也伸出來了。我見過一個又健康又有力量的基輔人，他在德涅河畔住過二十年，卻沒有學會游泳，在戰鬥中，他落了水，就淹死了，這樣人在軍隊中，不是十全十美的兵士，必須訓練他們來學習每個人在童年和青年時代本來就應該學會的東西。”

蘇聯空軍英雄闊日杜布在他的120次戰鬥飛行任務中，打下了敵人62架飛機。有一次他所駕駛的飛機陷入了敵人18架飛機的重圍，他終於擊敗了敵人，而沒有受到任何損害，他說這不是經驗較多和飛機性能較好，而是由於體力勝過了敵人，才取得勝利的。

中國海軍戰鬥英雄趙孝庵，也曾經有過一次了不起的戰鬥事蹟，在一次英勇的戰鬥中，當他自己的砲艇被擊沉後，連續游泳了四十里，終於從海洋登上了陸地。

所有這一些都是說明，良好的體力訓練，特別是從童年即開始的體育鍛鍊，乃是他們取得戰鬥英雄稱號的一個有利的條件。

1955年三月份的“新體育”雜誌上，有一篇“和青年們談談從事航空事業的體格要求”的文章，談到要想做一個飛行員，就必須具有健康的身体，而且不是一般的健康身体，必須是久經鍛鍊的異常堅強的身体。

首先，要有堅強的器官，特別是心臟、肺臟，飛行員經常要在高空高速中進行作戰，那里空氣稀薄，氧氣缺乏，溫度和氣壓很低，如各器官不堅強則會發生昏迷，骨節疼痛等現象，就不能適應那種環境。

第二，要具備充沛的力量和耐久力，許多飛行員都親身體驗到：“空戰，往往形成了雙方體力的競賽。”的確，在飛行戰鬥中飛行員有時要在高空連續飛行幾小時，因此需要較多的體力消耗，如體力不足，則不能發揮其高度的戰鬥技術，如蹬舵的時間長了，腿就發痛或打起哆嗦來，這就是由於腿部肌肉耐久力不足的原故。

第三，神經反應快，動作靈敏、準確，這是飛行員特別需要的本領。

在飛行中飛行員要看馬力、速度、高度，與友機配合，與敵人作戰等等，需要照顧到內、外、左、右、前、后、上、下各个方面，因此反應快、機警，動作快於敵機往往就是取得勝利的因素。

文中介紹，在某次空戰中，志願軍某部飛行員魯某擊落一架敵機之后，兩架敵機就在後面緊緊盯住他，這時他的飛機處於十分不利的位置，情況十分危險，魯某同志憑借他的優秀技術，忠於祖國的意志，他以敏捷而巧妙的動作，把飛機翻了個身，然後頭朝地向下后方沖去，這個“倒飛俯沖”，吓破了敵人的膽，敵人連頭也不敢回就逃跑了，不難設想，在這樣的戰鬥中，如果沒有很好的神經方面機敏性的訓練與良好的體力，就難以克服這種艱險。

(四) 體育與兒童正常發育

體育在使兒童們身體獲得正常的發育，起着主導的作用，兒童在學校學習這個階段，其所以被稱為兒童，就表示着體格上尚