



中学体育师资短训班

体育教材

(試用)

武汉体育学院教育革命小分队编

中学体育师资短训班

体 育 教 材

武汉体育学院教育革命小分队编

一九七三年五月

参 考 资 料
内 部 发 行

中学体育师资短训班

体 育 教 材

武汉体育学院教育革命小分队编

湖北省沔阳县印刷厂印刷

工本费：1.24元

發展體育運動
增強民族體質

毛澤東

1957.12.19

说 明

遵循毛主席“教材要彻底改革”的教导，根据我院中学体育师资短训班教学的需要，我们试编了这本《体育教材》。内容包括体育基本知识、体育保健常识、田径、球类、体操、武术、游泳、军事训练、游戏教学等，其中侧重于基本知识，基本技术、战术及教学方法的介绍。此外，还附有参考资料《体育锻炼标准》，田径、球类场地规格图，小足、篮、排球场地与器材规格，供同志们参考。

由于我们政治思想水平与业务能力所限，《体育教材》中可能存在不少缺点和错误，诚望同志们批评指正。

编 者

一九七三年五月一日

目 录

说 明

体育基本知识 1

党中央和毛主席对我国体育事业的重视和关怀 1

体育的意义和作用 3

在毛主席革命路线指引下我国体育运动的大好

形势 6

中小学体育教学 11

体育保健常识 34

人体概述及体育运动对人体的影响 34

运动损伤与急救 58

几种常见运动伤病的处理 77

按 摩 84

附：《运动卫生常识问答》 89

田 径 93

跑 97

短 跑 101

跳 远 109

跳 高 115

投手榴弹.....	124
推铅球.....	131
[介绍教材] 接力跑、跨栏跑、三级跳远.....	138
田径场地与设备.....	148
田径运动竞赛组织和裁判法.....	155
球 类	169
篮 球.....	173
排 球.....	215
足 球.....	240
乒·兵·球.....	254
羽·毛·球.....	289
篮球运动的竞赛工作.....	298
乒乓球运动竞赛的组织与编排工作.....	309
体 操	319
技 巧.....	321
单 杠.....	330
双 杠.....	338
支撑跳跃.....	345
徒手操编排原则及教法.....	349
中学少年体操队的训练问题.....	357
武 术	365
基 本 功.....	367

基本拳	374
棍术	388
剑术	399
中学武术教材的组织与教法	414
武术图解基础知识	419
创编武术套路	420
游泳	425
熟悉水性的练习	427
蛙泳	428
水中救护	434
军事训练	438
队 列	438
刺 杀	450
野营行军	455
游戏教学	463
【参考资料】	
《体育锻炼标准》	467
田径、球类场地规格图	476
小足、篮、排球的场地与器材规格	487

体育基本知识

体育基本知识包括：党中央和毛主席对体育事业的重视和关怀；体育的意义和作用；在毛主席革命路线指引下我国体育运动的大好形势；中学体育教学等。

党中央和毛主席对我国体育事业的重视和关怀

毛主席教导我们：“在现在世界上，一切文化或文学艺术都属于一定的阶级，属于一定的政治路线的。”作为社会文化教育事业的体育也毫无例外。在国民党反动派统治的年代里，他们根本不关心人民群众的身体健康。广大劳动人民深受“三座大山”的压迫，过着牛马不如的悲惨生活。在这种情况下，劳动人民连生存的权利都没有，那有什么受教育的权利和参加体育锻炼的机会。体育被少数官僚、地主和资本家所把持，成为他们消遣娱乐的工具，并为巩固反动统治服务。

在中国共产党和毛主席的英明领导下，推翻了压在中国人民头上的“三座大山”，建立了中华人民共和国，劳动人民成了新中国的主人。体育运动已成为广大人民群众用以锻炼身体，增强体质的重要手段，成为无产阶级革命事业的一个重要组成部分。

伟大领袖毛主席历来十分重视和关怀人民健康和体育事业的发展，对体育事业作出了一系列重要指示。早在土地革

命时期，毛主席就非常关怀苏区人民的身体健康和群众性体育运动的开展；抗日战争时期，毛主席曾向解放区军民发出：“**锻炼体魄，好打日本**”的伟大号召。新中国成立后，1952年毛主席给我国体育运动制定的“**发展体育运动，增强人民体质**”的伟大方针，象万丈光芒的灯塔，照耀着我国体育事业胜利前进。为了更广泛地开展群众性体育运动，有效地增强人民体质，1953年毛主席又进一步指出：“**体育是关系六亿人民健康的大事**”，1960年毛主席又号召我们“**凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。**”

毛主席对青年一代的健康成长非常关心，作了一系列的指示。1953年毛主席在《对青年团工作方向的指示》中指出：“**新中国要为青年们着想，要关怀青年一代的成长。青年们要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息两个方面。**”并向青少年一代发出了伟大号召，教育青年：做到“**身体好，学习好，工作好。**”1957年毛主席在给我们制定的教育方针中指出：“**我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。**”我国广大青少年一代在毛泽东思想的哺育下，在党中央和毛主席的亲切关怀下，朝气蓬勃，茁壮成长。

1958年，毛主席针对帝国主义的侵略阴谋又号召大办民兵师，指出：“**这是军事组织，又是劳动组织，又是教育组织，又是体育组织。**”明确指出体育要与军事训练和生产劳动相结合，为无产阶级政治服务。

在开展群众性游泳活动方面，毛主席也作过很多指示，“**游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海**

去锻炼。”“长江又宽又深，是游泳的好地方。长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。”毛主席这一系列伟大教导，已成为全国人民积极开展游泳和各种群众性体育运动的巨大力量。

在体育竞赛和国际体育交往中，我们遵循“友谊第一，比赛第二”的方针，贯彻执行毛主席的革命外交路线、体育路线，发展了同各国人民之间的友谊，推动了我国体育事业的发展。

伟大领袖毛主席不仅十分关怀人民的健康和体育事业的发展，而且以亲身的实践，为我们作出了光辉的榜样。毛主席在青少年时代，就坚持游泳、登山、越野和冷水浴的锻炼。全国解放后，毛主席多次畅游长江。一九六六年七月十六日毛主席又以七十三岁高龄，再一次畅游长江，极大地激励了全国人民。

体育的意义和作用

体育是文化教育的一部分，在阶级社会里，它具有强烈的阶级性。

不论在奴隶社会、封建社会和资本主义社会，体育都为反动统治阶级所掌握，用来镇压被统治阶级的反抗并巩固其反动统治。

新中国成立后，在毛主席领导下，体育成为无产阶级革命事业的一部分。必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊，支援世界各国人民的革命斗争服务。在毛主席革命体育路线指引下，我国体育作为巩固政权、提

高社会生产和培养全面发展的共产主义新人的一种工具。

体育运动对培养共产主义道德品质和增强体质的作用：

1. 经常参加体育锻炼能促进神经系统机能的提高：

人体的神经系统，尤其是中枢神经系统，在全身占有重要的地位，好象是人体运动的司令部。它支配、管理着全身各器官的一切活动，使有机体与变化着的外界环境保持统一。如踢足球，我们要判断来球的速度、方向和落点，同时要很快地、准确有力地射门或传球。这一系列活动，都是由中枢神经系统支配肌肉、关节、心脏血管和呼吸器官等共同工作的。因此，经常参加体育活动可使神经系统与这些器官紧密地联系起来，提高反应速度，增强反应能力，使内脏器官适应激烈活动时的需要和变化，促进神经系统对这些器官的调节和保持有机体与外界环境的统一和平衡，从而大大提高我们的工作效率和运动能力。

2. 经常参加体育锻炼能增强心血管系统的工作能力：

人体活动时需要更多的养料和氧气。经常参加体育锻炼，可以促使心血管系统活动能力的加强，能使心肌纤维增粗，心脏健壮，毛细血管大量开放，以保证在单位时间内有更多的血液流过活动着的肌肉、心肺和大脑，把养料和氧气供给它们，并运走二氧化碳等代谢物。心血管系统好象是人体的运输线。正常人心跳每分钟72次左右，经常锻炼身体的人由于心脏工作能力提高，收缩有力，在安静时心跳频率就比正常人要慢一些。每分钟只有50—60次，而他们在激烈运动时，能够适应激烈活动的需要。而一个缺乏锻炼的人，到活动激烈时，由于血液供应不上，往往会发生头晕、恶心、呕吐等现象。因此，平时经常参加锻炼，能使心脏血管

系统工作能力增强，有利于提高学习和工作效率。

3. 经常参加体育锻炼能提高呼吸器官的机能

一个人要通过肺部进行呼吸，呼出二氧化碳，吸进新鲜氧气。肺部就象是人体内外气体的交换站。运动或劳动时需要比平时更多的新鲜氧气，如果平时缺乏锻炼，呼吸器官的功能差，呼吸不深，肺活量小，到激烈活动时就只能靠增加呼吸次数来交换更多的气体，这样容易疲劳，不能持久。经常锻炼的人，肺泡弹性增大，肺部毛细血管大量开放，肺活量大，因此，激烈运动和紧张工作时，仍能充分地进行气体交换，保证身体的需要，这样既能工作持久，也能更好地适应激烈的活动和紧张工作。

4. 体育运动对肌肉、骨骼系统有良好的促进作用。

青少年时期正是骨骼成长时期，也是肌肉发育的时期。恰当的体育活动，可以改善骨骼软骨的血液供应、使之营养丰富，细胞加快增殖，促进骨的发育；还可以使长骨管壁增厚，增进骨的坚韧度，使关节活动范围增大；可以使肌肉的血液供应改善，可使肌肉包含的能量物质增多，使肌肉的体积增大，肌弹力和伸展性增强，收缩速度加快，从而能胜任较长时间的活动而不易疲劳。可见，经常参加体育运动能够促进骨骼的成长和肌肉的发育。

参加体育运动，不仅能增强人们的体质，使人们更好地进行学习和工作，而且还可以直接学到一些知识和技能，如跑、跳、投、攀登、爬越障碍物、刺杀、游泳等，它对于建设祖国和保卫祖国都有重要的意义。

从事体育运动还有助于青少年共产主义道德品质的培养。如体操能培养学生勇敢、果断的意志，长跑、游泳运动能培养克服困难、坚持到底的毅力。在各种竞赛活动中有助

于培养爱国主义、国际主义、团结友爱和集体主义精神。

总之，通过体育锻炼，能够促进青少年身体正常发育，增进健康，增强体质，培养共产主义道德品质，使他们更好地学习，准备为社会主义革命和社会主义建设作出更大的贡献。

在毛主席革命路线指引下 我国体育运动的大好形势

伟大领袖毛主席教导我们：“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”建国以来，我国体育战线上两个阶级、两条道路、两条路线的斗争一直是很激烈的。我国体育战线上两条路线的斗争，就是毛主席革命体育路线同刘少奇一类骗子的反革命修正主义体育路线的斗争。在体育运动中是坚持党的领导，还是反对或者削弱党的领导；是坚持为工农兵服务的方向，还是反对为工农兵服务；是坚持无产阶级政治挂帅，还是搞“体育至上”、“技术第一”、“锦标主义”；是坚持“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针，还是鼓吹“体育无用论”、“体育取消论”；是坚持独立自主，自力更生的方针，还是搞“洋奴哲学”、“爬行主义”等问题是体育战线上两条路线斗争的根本问题。斗争的实质是哪个阶级掌握领导权的问题，是为什么人和走什么道路的问题，是巩固无产阶级专政还是复辟资本主义的问题。刘少奇一类骗子推行修正主义体育路线，反对党的领导，反对无产阶级政治，反对体育为工农兵服务，时而大搞技术第一、锦标主义，时而散布体育取消、体育无用等谬论，在国际体育活动中推行投降主义和大国沙文主义，妄图用资产阶级体育取代社会主义体育，必须彻底批判这条修正主义体育路

线。我们要坚决贯彻执行毛主席的革命体育路线。

1. 加强党对体育事业的领导

工、农、商、学、兵、政、党这七个方面，党是领导一切的。体育是社会文化的一部分，必须置于党的绝对领导之下。加强党的一元化领导，是贯彻执行毛主席革命体育路线，发展社会主义体育的根本保证。

刘少奇一类骗子，破坏社会主义体育事业，首先就是破坏党的领导。他们对上大搞独立王国，封锁中央指示，割断上下联系，妄图篡夺党对体育事业的领导；对下鼓吹群众“自发论”说什么“群众喜欢的我们就干”，否定党的领导作用。两种手法，一个目的，都是要使体育脱离党的领导，让资产阶级思想在体育界自由泛滥。因此，加强党对体育事业的领导必须与来自“左”的和右的两个方面的破坏和干扰作坚决的斗争。

2. 坚持为工农兵服务的方向

毛主席教导我们：“为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。”大力开展群众性体育运动，增强人民体质是我国社会主义体育的根本任务。体育运动是不是面向工农兵，为工农兵服务，这是区别无产阶级体育和资产阶级体育，毛主席革命体育路线和刘少奇一类骗子的反革命修正主义体育路线的根本标志。

刘少奇一类骗子站在反动的立场上来破坏和干扰毛主席革命体育路线，疯狂地反对体育为工农兵服务，竭力鼓吹“体育工作就是抓专业队”、“千万不能提群众体育下农村”，胡说什么“工农兵不懂体育，工农兵不需要体育”，大搞“体育无用论”、“体育取消论”，妄图把社会主义体育变成供少数人娱乐消遣的工具，为他们培养资产阶级精神

贵族复辟资本主义服务。对刘少奇一类骗子所鼓吹的这些反动论调必须彻底批判。

我们一定要遵照毛主席“发展体育运动，增强人民体质”、“体育是关系六亿人民健康的大事”的教导，面向工农兵，大力开展群众性体育运动，有效地增强人民体质，更好地建设我们伟大的社会主义祖国。

3. 必须坚持无产阶级政治挂帅。

毛主席指出：“红与专、政治与业务的关系，是两个对立物的统一。一定要批判不问政治的倾向。一方面要反对空头政治家，另一方面要反对迷失方向的实际家。”这是我们正确处理政治与技术，政治与业务的关系的根本原则。在体育运动中我们一定要用无产阶级政治统帅业务、统帅技术、统帅比赛。在国际、国内比赛活动中一定要认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针。

刘少奇一类骗子竭力鼓吹“技术第一”，“锦标主义”，散布“体育无用论”、“体育取消论”。这些都是彻头彻尾的反革命论调。在阶级社会里，所谓技术，总是由处在一定阶级地位的人去掌握，为一定的政治路线服务的。“技术第一”实际上就是资产阶级政治第一，“锦标主义”实际上就是资产阶级的利己主义。“技术第一”、“锦标主义”是私有制产物，是资产阶级世界观的表现。刘少奇一类骗子竭力鼓吹“技术第一”、“锦标主义”散布“体育无用论”、“体育取消论”，实质上就是妄图把我国体育引向资本主义邪路，为他们反党篡权的政治野心服务。我们必须彻底揭露，深刻批判。

4. 坚持独立自主，自力更生的方针。

毛主席教导我们：“我们不能走世界各国技术发展的老

路，跟在别人后面一步一步地爬行。”而刘少奇一类骗子竭力反对毛主席独立自主，自力更生的方针，竭力鼓吹“洋奴哲学”、“爬行主义”，照搬苏修一套，完全脱离政治，脱离我国实际，严重地阻碍了我国体育事业的发展。必须彻底批判。

发展我国社会主义体育事业一定要遵照毛主席关于独立自主，自力更生和“古为今用”、“洋为中用”的教导，走自己发展的道路。因地制宜，因陋就简，积极开展群众性体育运动，用马列主义、毛泽东思想武装头脑，敢于实践，大胆创新，刻苦锻炼，认真钻研技术，不断提高我国体育运动技术水平。

体育战线上两条路线斗争的历史经验告诉我们，路线是决定一切的。在体育事业中，执行毛主席的革命路线，就前进，就胜利；背离毛主席革命路线，就受影响，就受挫折。毛主席革命体育路线是我国体育事业发展的根本保证。

5. 我国体育运动的大好形势。

我国体育运动在毛主席革命路线指引下，出现了一派大好形势。

(1) 毛主席革命体育路线深入人心。

通过无产阶级文化大革命，批判了刘少奇一类骗子所推行的反革命修正主义体育路线，毛主席革命体育路线更加深入人心。广大体育工作者遵照毛主席“进行一次思想和政治路线方面的教育”的教导，通过认真看书学习，开展批修整风，在三大革命实践中接受工农兵的再教育，大大提高了阶级斗争、路线斗争和无产阶级专政下继续革命的觉悟，热爱党的体育事业，坚定了全心全意为工农兵服务的方向，提高了执行毛主席革命体育路线的自觉性。

(2) 群众性体育运动在蓬勃开展。

通过毛主席革命体育路线的宣传和对刘少奇一类骗子所