

北京体育学院 教育工作经验汇编

(1958年9月—1959年1月)

北京体育学院編印
1959年3月



前 言

自党中央和国务院發布了“关于教育工作的指示”以后，在院党委的领导下，根据指示的精神大力貫徹“教育为无产阶级的政治服务，教育与生产劳动結合”的方針，并以全运会为中心大搞技术跃进，以带动全院教学教練和科学研究工作。58年9月开学后即組織理論系的师生下队，深入教練工作进行学习和研究，各技术系的許多班、队配合着技术跃进也組織了科研小組；旋即在全院进行了轟轟烈烈的技术提高和技术革命。59年1月，在学习党的八届六中全会決議的基础上，根据決議精神在全院进行了一系列的大小會議，把半年来所取得的經驗和体会分别作了总结，交流了經驗，为我院进一步貫徹教育方針，提高教学教練和科学研究工作的質量，打下了良好的基础。为了能够更广泛的交流經驗互相啓發和进一步的探討，我們把这部份材料加以整理，选择了二十二篇总结报告和文章編印成冊，供大家研究。但这仅是極其粗略的初步經驗和体会，定有不少片面和不正确的地方，希望指正。

1959年3月

目 录

1、貫徹党的教育方針中的几个問題.....	I
2、我院基础理論課的安排.....	14
3、对理論联系实际的几点体会.....	18
4、談訓練工作中的“紅、群、严、苦、巧、安”.....	24
5、关于体力劳动和运动訓練相互关系的初步探討.....	32
6、在訓練工作中貫徹两条腿走路的方針的問題.....	36
7、身体訓練和技术訓練两者的关系.....	40
8、田徑訓練中如何正确运用大运动量.....	45
9、五項全能訓練工作中的一点体会.....	50
10、田徑系全能男子队1959年全年訓練計劃.....	54
11、对体操訓練工作的一些看法.....	71
12、思想、技术双丰收.....	74
13、体操訓練課的运动量和密度的分析.....	78
14、关于体操訓練中受伤的調查与分析.....	91
15、球类系的政治思想工作.....	94
16、1959年院男籃一队全年訓練計劃.....	99
17、政治挂帅是男籃一队訓練工作取得成績的保証.....	108
18、对加大运动量的几点体会.....	112
19、談談重竞技运动員減輕体重的問題.....	116
20、酒醋疗法、穴位按摩、針灸疗法及其配合使用疗效小結.....	122
21、預科学生营养調查报告（初步总结）.....	136
22、馬拉松运动的若干生理生化問題.....	142

貫徹党的教育方針中的几个問題

——在第二次院务委员会（扩大）會議上的報告

院長 鍾師統

我院經過了偉大的整風运动，經過了學習和貫徹党的“教育为无产階級的政治服务，教育与生产劳动相結合”的教育方針，从去年9月初开学之后，在貫徹党的教育方針的同时，又以全运会为中心，大搞技术革命以来，学校的情况發生了一系列的变化。这些变化是整風运动、貫徹党的教育方針和技术革命的直接結果，也是一次深刻的教育革命。具体收获是：

一、經過一場激烈的政治思想战綫上的斗争，粉碎了右派的进攻，批判了資產階級办学思想，巩固了党的領導权，实现了党委領導下的院务委员会負責制。

广大师生的社会主义觉悟大大提高。人人政治挂帅，事事政治挂帅，听党的話，積極响应党的号召，破除迷信，敢想、敢说、敢干的風气已开始形成。忘我的劳动态度和集体主义精神逐漸在成長，社会主义共产主义的体育道德作風也不断增長。进一步改变了学風，学生的学习積極自觉性大大加强，政治責任感显著提高。师生之間、同学之間的关系有了进一步改善，各个运动队之間相互关怀、鼓励、帮助已成風气。教师普遍的加强了与同学的联系，注意了全面教育。經常的批評与自我批評能較好的开展。

政治思想教育深入群众，联系思想实际，渗透到工作的各个方面，特别是教学、教練、运动技术訓練方面，所有的运动队都加强了政治思想工作，并取得了初步經驗。

二、糾正了教育脱离生产劳动的情况，貫徹了教育与生产劳动相結合的方針。去年一年，全体师生先后参加了十三陵水庫的修建、我院紅色游泳池的修建、綠化西山、綠化校园以及协助人民公社秋收等集中劳动，和平时分散于每周进行的四小时的校内工厂、农場的生产劳动。另

外有400余人先后分批参加了密云煉鋼一个月的劳动。去年一年的两三个月的生产劳动，在实现培养有社会主义觉悟，有文化的劳动者方面，已经起了显著作用：

第一，批判了輕視体力劳动，輕視劳动人民，計較名位和貪圖享受等剝削階級的思想。培养了劳动光荣，热爱劳动人民，热爱集体，吃苦耐劳和全心全意为人民服务的思想。

第二，向能上能下，能文能武，既有專業知識技能，又懂得一些生产知識技能，既能从事脑力劳动，又能从事体力劳动的多面手方面前进了一大步。

参加生产劳动是逐步消灭脑力劳动和体力劳动差别的开始。就这一点而言，学生参加生产劳动的意义是更为深远的。

三、一个月的厂矿体育輔導工作，十多天的北京市体育跃进月的实践活动，四年級学生下放到各省市，球类系学生参加全国籃球甲級联赛进行現場观摩，理論系教师学生下队，教师深入群众，和学生同吃同住同劳动，教学教練中的疑難問題經常用“專家会診”及“諸葛亮会議”，进行集体研究等一系列的民主的多种多样的联系实际群众路綫的教学。教練方法、科学研究和运动竞赛方法的相繼出現，是一种非常可喜的現象，从几个月的技术跃进中初步摸出的一些技术課教学教練的經驗，也是十分可貴的。

四、运动技术水平迅速提高。去年九月初开学前，全院只有88%的学生通过劳衛制一級，67.1%通过劳衛制二級。开学后又增加了新生400余人，到国庆时，全体学生通过了劳衛制一級、劳衛制二級，在9月到12月的4个月中，三級运动員由349人增加到607人；二級运动員由278人增加到512人；一級运动員由53人增加到189人，到去年年底为止，我院已有运动健将101人。几个月来技术上的飞跃进步，已大大的超过了以往的几年，扭轉了我院过去一般学生技术水平过低的情况，并在迅速地提高教学、教練質量，多、快、好、省地提高运动技术水平方面取得了一些經驗。

运动技术水平的提高，不仅改变了我院技术水平过低的情况，而且也改变了过去学生在很多项目上只能說不能做，只能做普通学校体育教

學工作而不能勝任較高水平教練的情況。從表面上看，有兩個月暫時減少和停止了部分理論課，但由於技術水平的迅速提高，由於思想教育、教學、教練、運動競賽、科學研究、體育的社會實踐活動的互相配合，學生的專業知識、戰術運用、科學研究和組織能力都有很大提高，如再輔之以適當的能從實際出發、結合體育專業的基本理論課和非專項技術課，則學生質量的提高必將更為顯著。另外，全院師生破除了“科學研究高不可攀”的迷信觀念，出現了科學研究工作大躍進的局面。在去年六月份，本科學生僅用了半個月的時間就寫了二十一篇科學論文，並有四篇論文在全院作了報告。為了迎接“十一”向黨獻禮，各系學生在技術大躍進的同時，在不足一個月的時間內，組織了135個科學研究小組，並完成了139篇論文，連同六月份所寫的21篇，共寫論文150篇，這個數字大約等於過去四年所寫論文的總和。這些論文的特点之一，是從總結實際工作經驗和分析運動技術中，提出了有益的論點，為當前需要服務。外語教研組只用九天時間，突擊編出一本包括一萬多個詞匯的“俄華體育辭典”。這些成績表現出了我院師生在科學研究工作中的空前未有的干勁。

在大躍進中，也掀起了發明創造的熱潮，總計創造發明出來的比較重要的儀器、器材等共達四十件以上，其中如混合原料標槍、游泳池變速信號燈、條件反射隔音室對話器、擊劍裁判鈴、籃球30秒信號儀、齒輪自動報時器等等，都是極為實用而且有相當水平的，這也為國家節約了許多資金。並且，我院還開辦了紅色體育器材製造修配廠，進行了部分體育器材的製造和修配。建立了農場，展開了大規模的冬季積肥運動，用二個月時間共積肥120萬斤為今年蔬菜生產打下了基礎。

各行政科室在去年一年中也精簡了機構，打破了过去不合理的規章制度，提高了工作效率，如圖書館、醫院、食堂等許多單位采取了一些措施，能更好的為教學服務。

以上成績是在總路線的光輝照耀下，在黨的教育方針指導下，在全國大躍進的形勢鼓舞下，在上級和學校黨委的正確領導下，由於政治思想工作的加強，廣大師生積極響應黨的號召，堅決貫徹黨的決議和指示，以主人翁的態度，充分發揮了主動性和創造性，努力克服一切困

难，大干、苦干、巧干而得来的。

由此可見，从整風运动、反右斗争、学习和貫徹党的教育方針、大搞技术革命以来，学生的社会主义觉悟，政治思想品质和运动技术水平、专业工作能力都大大提高了。学生向又紅又專方向迈进的这大大步，是我们的教育質量提高的显明标志。当然，初步获得的这点成績，只是提高教育質量的开始，最重要的是我們需要把获得这些成績的經驗加以总结，該肯定的肯定下来，接受下来；該否定的，加以否定、加以抛弃。

关于政治思想教育問題

政治是統帥，政治是灵魂，我們培养的体育专业干部必須是又紅又專的，只專不紅或只紅不專都不符合党的教育方針和国家的需要，一般的說，这个道理現在已能为广大师生所認識和接受了。因此处处政治挂帥，加强政治思想教育，把政治思想工作渗透到教育、教学工作的各个方面各个角落，是完成教育任务，提高教学質量的重要环节。

体育学院的政治思想教育可以大致归納为四个方面：

(一) 群众性的政治运动

这是历次經驗——三反、五反、整風、反右、全民煉鋼等运动——一再証明了的最深刻、最有成效的一种政治思想教育。它的好处是：学校斗争与社会斗争、全民斗争相結合；教师和学生通过参加这些重要的斗争，不仅更加关心国家命运，而且思想觉悟会迅速提高。每一群众性的政治运动都是理論和实际密切联系的，既能考驗人們的立場观点，又能考驗人們的具体行动，同时还能使人更深刻的領会馬列主义理論。所以根据党和国家不同时期提出的中心任务在学校有节奏的进行群众性的政治运动，是最好的理論联系实际的思想政治教育形式。

(二) 方針、政策、时事教育：

如总路綫的学习、党的教育方針的学习、六中全会決議的学习、国内外重大事件的討論等，对于师生領会党的方針、政策、关心政治是很重要的。有些問題，如人民公社問題經过学习之后，还需組織参观訪問之类的活动；如教育方針学习要与鳴放辯論相結合，都要有必要的時間安

排以便能够及时的組織学习。

(三) 系統的馬列主义政治理論教育：

这是經常而有系統的馬克思列宁主义基本理論的学习。学习馬列主义基础理論知識，树立辯証唯物主义的世界觀，对于学生的政治觉悟、立場观点、思想方法，正确領会党的方針政策、改进教学、教練、科学研究及指导一切工作实践都是非常重要的，一切低估系統政治理論学习的想法都是錯誤的。我們要在四年之內，系統的学完社会主义共产主义基础知識、中国革命史、政治經济学、辯証唯物主义和历史唯物主义等四門政治理論課程。

(四) 在馬列主义的思想指导下，逐步做到徹底改造教学的内容，解决各課程之間的相互关系，使得学校的教学、科学研究符合党的教育方針、社会主义建設和社会主义体育运动的要求。

在教学、教練、技术、战术問題的研究中，可以看到运用辯証唯物主义分析、解决体育教学、教練問題已經开始了。如关于大运动量訓練中時間、密度、强度、質量四个方面的相互关系的研究，关于身体全面訓練与技术訓練二者相互关系的研究等，这种研究虽然只是开始，虽然还不普遍，但这是良好的开始。用馬列主义思想徹底占領体育的教学、科学研究陣地，把資产階級思想徹底从这个陣地上扫清是一个艰巨的然而却是光荣的任务。

現在各个班、各个运动队都普遍的建立了經常的政治工作。像經常積極貫徹党委領導下的党委、教师、学生“三結合”；在訓練工作中貫徹“紅、群、严、苦、巧、安”六大要求，使之成为群众的自觉行动；經常抓訓練計劃抓指标，使目标明确，措施具体，主动性自觉性提高；发动群众，大搞技术革命；抓紧比賽前后各队的准备和總結會議；結合运动队的具体問題，不定期的进行小整風，并与定期的評比、總結、交流經驗相結合等等，都是很好的經驗。

政治工作对于运动队、运动员是和业务技术同样重要的，因为运动员技术訓練的成績，运动队比賽的成績，一方面取決于技术水平的提高，而另一方面又有賴于思想觉悟的提高、意志品質的培养。运动競賽中技术战术指导是重要的，政治鼓动工作也同样是重要的。

关于生产劳动教育問題

在生产劳动战綫上成績也很大。在参加修建十三陵水庫的劳动中，**我院**平均完成砂石的日土方数是較高的，以排为單位平均男同志个人最高紀錄达8.45立米，女同志是5.006立米，全院平均5.63立米，大大超过了其他兄弟院校平均2.46立米的紀錄。

我院担任綠化西山任务，是在拔海400—700公尺坡度达30至50度的山坡上劳动，第一天初步掌握技术，就能达到平均每人挖7个魚鳞坑的成績，挖水平条的最高紀錄男子是每天420公尺；女子是225公尺。与我院为邻的其他兄弟院校挖魚鳞坑的平均成績是4个，挖水平条的最高紀錄是102公尺。我們的劳动成績不仅数量多而且質量好，經過技术鑒定，在全市造林跃进会上受到表揚和奖励。

体操系参加密云煉鋼的一、二年級师生，在一个月的采矿劳动中全部刷新了那里的生产紀錄，把原来一炮22.7吨的高产紀錄提高到一炮53吨。用二十多天的時間完成了二个月的采矿指标。体操系三年級在一天之內創造了八个紀錄，以日产153.5吨的成績突破日产100吨大关，把打眼成績从84公分，直提高到3.93公尺。最近，正在密云煉鋼的球类系又創造了一炮产矿56.7吨的最高紀錄，并且把当地十个人装煤一卡車一分十六秒的紀錄提高到了五十一秒。

現在劳动已經成为風气，成为習慣，我們的教师和学生不管在旅途的火車上、輪船上、旅館里或在学校的运动場上、課堂上、宿舍里，都能見活就干，做服务員做的一切事情。这不是件小事，这是知識分子思想感情上的根本变化，是从輕視体力劳动，看不起劳动人民到認識劳动光荣、劳动人民偉大的一大飞跃。

在劳动上所达到的指标，所創造的紀錄最令人信服的显示了体育运动对生产劳动的直接好处。体育学院师生之所以在劳动中能取得較好的成績，是与他們的身强体壯和在体育运动訓練中培养的坚强毅力和不畏艰难勇往直前的意志品質分不开的。他們在劳动中能够較快的掌握生产技术，是体育运动能促进人的实用的活动技能(包括劳动技能)的又一例証。体育运动的根本任务是增强人民體質，为劳动生产和国防建設服

务的道理在这里又一次用事实說明了。

但是在貫徹“教育与生产劳动相結合”的方針方面，少数人在思想上还没有弄通，有的說体育运动就是劳动，体育可以代替劳动；有的說劳动就是体育，劳动可以代替体育；有的說劳动影响运动技术提高，主張体育学院的学生不必参加体力劳动等等。認為参加生产劳动影响技术提高的思想，从根本上講是錯誤的，在理論上是不能成立的，我們認為这种論調只能否定体育不能否定劳动。因为体育的根本任务是增强人民体質，为劳动生产和国防建設服务，在我們社会主义国家里没有“为体育而体育”者的地位。

体育不能代替劳动，体育的目的是增强人民的体質，为劳动生产和国防建設服务，但体育本身并不是生产劳动。为了貫徹教育方針，培养又紅又專的体育專業人材，体育学院的教师和学生必須参加生产劳动。在生产劳动有助于运动成績的提高时，要参加；在生产劳动无助于甚至暂时有損于运动成績的提高时，也要参加。这就是社会主义体育不同于資本主义体育的标志之一。

参加生产劳动能改造和提高思想，能获得生产知識与技能，这是大家公認的。但对于参加生产劳动对运动成績提高的影响，認識还不一致。有許多事例証明，有些体力劳动对身体鍛煉，对技术提高有帮助，也有因参加一个时期的某种生产劳动后，运动成績显著下降的。劳动产生了人类，因而劳动也是体育运动产生的基础和根源。但劳动又不是体育。二者之間有密切的关系，互相促进，相互作用，但又有差別。因之对这类具体問題必須作具体的分析，根据具体情况进行处理。我們認為处理这类問題有以下几个原則：

第一，体育是为劳动生产和国防建設服务的，是服务于生产、学习和工作的，所以应适当安排，使体育运动充分發揮其助益作用，避免矛盾和妨碍，这是一方面。另一方面，劳动不能代替体育，体育是增强人民体質的手段，能使人的身体得到全面發展，能促进身体健康，并能防止和矯正因劳动而引起的职业病和身体的畸形發展，对提高生产、学习、工作的效率，对培养保衛祖国的坚强战士都有直接的关系，所以人們必須經常从事体育运动。各方面领导生产、学习、工作的同志應該注意安排人

們的体育活動，使人們能够經常参加体育鍛煉。

第二，体育是人們熱愛的文化活動，要普及又要提高。提高是為了普及，為了樹立榜樣，為了為集體和國家爭取榮譽，普及又為提高提供了群眾基礎，兩者的關係是辯證的統一。体育运动是全民的事業，是廣大群眾不分男女老幼都熱愛都能參加的活動，為了使群眾性体育运动普及和提高，就需要這一方面的專業幹部和人材，因此，体育是作為一門獨立的科學、獨立的專業存在的。從事這一專業的人不能借口技術而拒絕黨的教育方針，拒絕從事生產勞動。但作為社會分工的一個組成部分，照顧這個專業的特點，適當的安排生產勞動則是完全應該的。例如，為了開好一個運動會，為了準備一場有意義的表演或比賽，為了提高運動成績，參加比賽的運動員在運動會和表演比賽之前的短期集訓就是必要的。在集訓期間如果因為參加某些體力勞動對提高或保持運動成績有不利影響，亦可暫時減少或免除其生產勞動。因為這些運動員為數很少，對於生產、學習和工作的影響微乎其微。但由於運動會或表演比賽的鼓舞，由於運動成績的吸引力而對開展群眾性体育运动、對全民體質的增強、對社會生產、學習和工作效率的提高、對整個社會帶來的好處是无法估計的。

第三，因為体育不等於勞動，体育学院的学生就必須參加生產勞動，這是教育方針所要求的，也是每個体育專業人材必須具備的條件之一。另一方面，体育运动中的各項練習，又是與體力勞動一樣需要很大的體力消耗，這與其他專業學生從事腦力活動不同。同時，運動技巧的形成和提高又需要較多的練習時間，因而學生參加生產勞動的時間不宜太多，我們經過反復考慮之後認為在一個學年中有一個半月假期，兩個月生產勞動，八個月學習和半個月的機動時間對体育学院是比較合適的。

學生參加生產勞動有兩種形式：其一是參加校外的工廠、人民公社和公共工程的勞動。另一是校內的農場、工廠中的勞動。在工廠、人民公社中勞動，學生與工人、農民接觸的機會多，有利於向工農學習，培養工農感情。有時採取參加具有政治意義的大規模的巨型公共工程的建設或參加煉鋼這樣的全民運動，能使生產勞動與國家的中心任務相結合，既是生產勞動，又是政治教育運動。校內工廠、農場的勞動一般是

分散于每周进行，比較容易与教学配合安排，特別是不中断技术課全年訓練。但这种劳动与工农群众接触較少，是个缺点。所以两个月劳动時間，一部分用于校內，一部分用于校外，两者結合进行比較合适。校內劳动分工厂、农場及其他劳动，应按各种劳动需要的劳动力及時間加以分配，尽量使一个学生在一年中从事的劳动性質比較固定，以利學習生产技能，也有利于教学安排和劳动效率的提高。

关于理論課与技术課的安排問題

理論是实践的产物，是实践的指南，但实践不等于理論。我們强调深入实际，重視实践，同时又提倡學習理論，提倡讀書。学生的主要任务是學習，教科書上的知識、理論只要是正确的反映了客观事物的規律，它对于我們是非常珍貴非常重要的。这些知識对于我們虽然还没有经过实践的檢驗，虽然是間接的，但它是前人和其他許多人的实践經驗所一再証明了的，是这些許多人的直接經驗的結晶。我們是馬克思列宁主义者，只要我們紧紧的掌握着辯証唯物主义与历史唯物主义的武器，只要我們不把書本上的知識理論当做死的，一成不变的，不能發展的，适合于一切条件一切情况的，一句話，只要我們不是教条主义的对待理論知識，只要我們善于运用理論知識作武器去从事实践而又善于用实践檢驗、充实、丰富理論知識并从实践中總結出新的理論知識，只要我們能做到这点，我們的書本知識間接知識是越多越好。不能象有些人那样把書本知識一律看作教条，把有理論知識的人一律叫做教条主义者。一个人的生命是有限的，一生的精力也是有限的，不能設想一切知識都从自己的实践中直接取得。如果这样想，那么由猿到人的过程我們也得亲自體驗了，那就太荒唐了。但現在确实有这样一部分人，輕視書本知識、理論知識和別人的經驗，埋头于技术訓練，說什麼学理論有碍于技术跃进等等。这些观点都是不正确的。教条主义是錯誤的，經驗主义也是錯誤的。人类發展的历史証明，科学、理論、知識是有繼承性的，而且必須有繼承性。如果我們不把前人的別人的有益的經驗、教訓、理論科学知識繼承下来接受过来，如果象有些人所想的一切知識都从自己的实践中去取得，那么，人类社会就只能周而复始的在一定範圍內兜圈

子，人类社会的进步就将是不可可能的。应该明白，我們反对的是教条主义，而不是反对科学理論知識。教条主义是什么时候也要反对的。

体育学院的教育从大的方面可分为政治思想教育、劳动教育和专业教育。在制訂体育学院的教育計劃时，在考虑体育学院的教学問題时，必需首先考虑以下几个关系問題：第一、政治教育、劳动教育与专业教育的关系；第二、专业課与基础課的关系（所謂基础課是指生物化学、解剖学、生理学、教育学及作为工具用的外語課等）；第三、专业技术課与专业理論課的关系（所謂专业理論課是指体育学、运动保健学等課程）；第四、專項技术課与非專項技术課的关系（所謂專項与非專項是因系因人的專項不同而不同的，如对于体操系說，体操是專項，田徑、球类、游泳、武术等是非專項，余类推）；第五、專項技术与專項理論的关系（如体操課的技术教学部分和理論教学部分）。

在这些关系問題上存在着許多复杂的思想問題，有些人重专业課，輕基础課，說基础課无用，与体育运动和技术提高关系不大等。

重专业課是对的，輕基础課是不对的。說基础課教学过去脱离体育运动实践，内容互有重复等等，作为批評，要求改进是对的，作为不学的借口是不对的，因为这些基础課对体育运动的教学、教練，对体育专业知識的获得和提高，对运动技术的进步和提高对体育的科学研究工作，对体育科学的發展是大有用处的。教学中的缺点是可以克服的。

重視專項技术忽視非專項技术課的現象是比較普遍的，也是比較严重的，非專項技术課对于專項技术課并不是累贅，因为从技术上看，非專項技术課可以成为專項技术課身体全面發展的补充。但仅仅从技术观点上看是不够的，技术提高对体育学院說是重要的，但不是唯一的。体育学院培养的干部不仅要有較高的技术水平，而且要有丰富的专业知識。我們要求教师、教練、运动员三者的統一，意思是說，作一个体育教师、教練首先应该有一定的技术水平，应该是一个运动员。这里运动员是教师、教練的条件之一。但誰可以設想仅仅只有一技之長的运动员，不經過一定的专业学习，沒有一定的专业知識就可以作一个合格的教师、教練員呢？这些人把运动员从教师、教練三者的統一之中孤立的拿出来不适当的加以強調，显然是錯誤的。这些同志的根本錯誤就在于他

們忘記了我們的培养目标。其次，即令从單項技術上看，只重視單項技術訓練，忽視非專項技術訓練和身體全面發展訓練，對單項技術的提高也是有弊無利的。例如：我們的體操系有些教師、學生，整天辛辛苦苦練體操，不練球類，也不練田徑，結果怎樣呢？身體素質的發展受到很大影響，技術質量也比較差。有一個班14名學生，最近上田徑課，測驗的結果是70%的人100公尺跑14秒以上，這還不够勞衛制二級標準，有三個人課後腿部抽筋，五個人肚子痛。其實，他們本來的成績並不差，在三个月前，百公尺成績還都是十二秒多一點兒。其他系學生也有類似情況，如有些球類系學生上肢力量不足，速度、耐力不够。田徑系有些學生也是上肢力量不足，靈巧性、柔韌性、協調性不够。問題就在於他們單打一的練習專項技術，輕視身體全面發展的練習。經驗一再證明，在訓練工作中必須注意身體全面發展和技術訓練相結合。身體全面發展和提高運動技術是提高運動成績的兩個關鍵，是訓練工作中的兩條腿，身體全面發展是掌握專項技術的基礎，身體訓練水平的高低與技術水平的高低有非常密切的關係。兩者要並重，但也不是“二一添作五”的平均使用，要根據運動員的不同情況，按照各個不同訓練時期的需要分配比重，區別主次。在整個訓練過程中對身體全面發展的練習必須給予足夠重視。誰重視這個問題，能安排得好，誰的運動成績就提高得快；誰忽視這個問題，安排得不當，在運動成績提高上就受影響。幾個月的技術躍進有許多事例說明了這個問題。

身體全面發展包括速度、力量、靈巧、協調、柔韌、耐力等各項身體素質的全面發展。從身體各部分說，身體全面發展包括上下肢、軀干各部、各關節、大小肌肉群和內臟器官的發展。只有全身各部器官有良好發展，有高度工作能力，才能獲得各項身體素質的優異水平。

在身體全面發展的訓練中，對各項身體素質應普遍重視，但也需根據各訓練時期和個人情況確定不同重點，並密切結合專項特點的要求，採取各種不同措施及練習方法，發展有關專門素質，如舉重和投擲運動員同樣着重發展力量素質，但有一般性力量和快速力量的區別。

發展身體素質的同時也不能忽視運動技術的提高，必須互相結合，相輔而行。各個訓練時期可有不同的安排，在準備時期身體訓練比重可

次一些，在將近比賽時期或比賽期中技術訓練可以占最大的比重。

總之，應正確處理身體全面發展和運動技術提高的關係，根據不同項目訓練時期、季節、個人情況區別主次，達到又快又好的提高運動成績的目的。其次，既然我們培養的是教師、教練等體育工作者，他就不能對體育專業只懂一個項目，對體育運動的其他項目盲目無知。而我們要求學生的是“通多專一”。體育教師、教練員對體育運動的主要項目都應有一定的技術和知識，而又有一項或一項以上的突出的專項技術水平和教學、教練、科學研究能力。要達到這個目的就要在重視專項技術課的同時還要重視非專項技術課，就要既重視專項技術又重視基礎理論和專項理論，既重視非專項技術，又重視非專項理論。

從去年11月到12月這個階段，為了學習和貫徹黨的教育方針，大搞技術革命，暫時停止或減少了部分理論課。這是因為整風運動的整改階段大家對理論課提了許多意見，批評理論課脫離體育實踐，內容重複需要改革。我們很多基礎理論課教師沒有學過體育，不懂體育專業，要改變這一情況，就需要深入到技術教學教練中去，所以組織理論教師下隊，上操場，深入實際，從實際中學習與體會技術課教學、教練的特點及要求，和群眾一起研究實驗，發現問題，總結經驗，收集資料，把這些實踐中的經驗教訓加以整理，充實教學內容，編寫新的大綱、教材。理論課教師下隊參加實際工作後，發現很多教材內容可以精簡；又有很多內容，如大運動量的問題應該增加，這樣編寫出來的大綱、教材，就更緊密的聯繫體育實踐了。

我們從11月到12月暫時停止或減少了部分理論課，這不是消極的輕視理論課的措施，而是為了改變理論課脫離實際的缺點，提高理論課質量的積極措施。正好這時技術躍進需要加大運動量，而加大運動量的初步階段又主要表現在訓練次數、時間的增加上，在這種情況下，把理論課教學時間暫時借給技術訓練，使技術課有了加大運動量的時間，使理論課有了教師深入實際體驗體育技術教學實際和重訂大綱和收集資料準備教材的機會，這是兩獲其利的事。事實證明，在這一階段里，我們的理論課教師在實際中得到了鍛煉。他們反映，今後教學的把握大了，找到理論聯繫實際的門路了。同時，從實際中發現了許多疑難問題，要解

决这些問題就需要进行深入的研究工作，推动教师提高自己的理論水平，使教师找到了正确的科学研究和提高理論知識的途徑。

暫停理論課后，技术課中进行了大运动量訓練，各运动队每周教練時間达30小时左右。适当加大运动量訓練其开始阶段較多的表現是在訓練時間的延長上。大运动量訓練包括四个因素：時間、密度、强度和質量。进行大运动量訓練，从延長訓練時間上开始，运动員从生理和心理上較易接受，經過一定时期訓練，运动員开始适应了以后，就应逐步提高密度和加大强度。我們的經驗是大运动量訓練又必須是适当的和有节奏的。适当是要看对象，根据具体对象分別对待；有节奏是运动量大、中、小相結合，曲綫上升。訓練中，在加大运动量后会出现疲劳和酸疼現象，这种疲劳和酸疼現象是不可避免的，只要运动量增加的适当，过一阶段就会适应。如果身体适应了这一运动量訓練，就說明身体条件有了改进，在适当时候可以再增加运动量，以及再适应加大运动量，采取加量——适应——再加量——再适应的办法，这比猛然把运动量加的很大是稳妥而有效的。我們經過几个月有计划的加大运动量的訓練，教师的业务水平，学生的身体全面發展及技术水平已有了迅速提高对大运动量訓練已能适应，所以我院将技术課从每周30小时壓縮到19小时（其中包括4小时非專項技术課）。技术課的壓縮，并不改变原来适当的有节奏的大运动量訓練原則，因为大运动量訓練是時間、密度、强度、質量結合的統一体。加大密度、强度、壓縮時間、提高質量是多、快、好、省的訓練方法，是符合总路綫精神的做法。用十多个小时安排理論課的學習，使学生既学技术，又学理論，达到全面提高，全面跃进。

我院基础理論課的安排

体育理論系主任 賈世儀

經過几天的討論，我們總結了半年来的工作，現在我把关于各系基础理論課程和关于我院保健工作的問題的討論意見作一个扼要的彙報，請大家提出指正的意見和批評。

一、关于基础理論課程的問題。

在过去两个多月的一段時間里，我院曾經把一部份理論課，主要是基础理論課程暂时停下来，这样一个措施对于扭轉我院一些人長期以来不重視技術水平的提高，因而形成我院大部份畢業生只能作一个导演式的教練員的現象，起了很大的作用。与此同时，我們学校已經以全运会为中心大搞技术跃进和采取的其他一系列的措施，使我院的技术水平有了飞跃的提高，基本上改变了我們学校过去的面貌。这是我院在整風反右和进行教育改革以来的显著的成績。另外，过去我們的理論課程普遍存在着脱离实际，脱离运动实践的严重問題，这种情况在去年进行教育改革以来各教研組已經有了一定的認識，也曾經一次又一次的修改教学大纲，主观上也想进行徹底的改革，但由于長期脱离实际，脱离体育运动的实践，尽管主观願望想把教学内容改好，但很难收到实际的效果。在本学期暂时停下了基础理論課，教師們分別下队投入了体育运动的实践，在实践过程中锻炼了教师也考驗了基础理論課。对于如何使基础理論知識密切結合实际，从思想上逐漸明确起来。正如在我們討論的时候有的同志这样說：“在过去总摸不清那些是應該去掉，那些是不必要的容內，想改革也无从改革起，現在經過两个来月的下队工作，总算是摸到門了。”当然，現在也只能是剛摸到一点門，距离要求还差的很远，有賴于今后不断的努力。

我院負有面向全国为体育专业院校培养師資和較高水平的教練員的任务，很明显，要完成这样的任务首先就必须大力提高学生的运动技术水平，沒有較高的技术水平就不能成为一个好的專項教师或教練員。但这