

彭华文选

体育与健康
(非卖品)

二〇〇〇年五月

书记

校长

老师

同学

亲友

在我家人和亲友的鼓励支持下勉为其难，写成这两本小册子。水平低，不妥之处，在所难免。敬请指正。

彭 华

二〇〇〇年九月

前 言

这是中华人民共和国成立后，从一九五〇年至一九九九年50年间，我所写的部分文章。在华南理工大学档案馆陈国坚馆长帮助下，共搜集到十九篇。大部分在国内或杂志刊登发表。其中刊登在人民出版社一九八一年《体育科技》第八期“高重心式起跑力学分析”一篇是和广州大学苏增遂老师、广州体育学院洪春森老师三人合写的。刊登在国家体委体育文史工作委员会、全国体育总会文史资料编审委员会主办《体育文史》一九八六年第六期（总二十二期）“冲破黎明前的黑暗——记解放前《中山大学中师教育研究会体育分会》的一些活动”一篇是和广州体育学院罗彦群主任、广东省体委曾昭胜付主任三人合写的。刊登在中共广东省委组织部主管，中共广东省组织部老干部局主办《秋光》杂志一九九八年第十期“家庭和睦有利于健康长寿”一文是和我三个弟弟四人合写的。

“文选”水平低，不足以面市，仅作为自己的一种纪念。“文选”出版时，得到我外甥女婿张寿森先生和我外甥刘启凡先生两位亲戚的支持与赞助以及陈国坚馆长的帮助，特表示衷心的感谢。

彭 华

二〇〇〇年一月

目 录

前言

如何充实现阶段的体育教学	1
游泳运动在人体生理上的价值和为生产国防服务的作用	3
努力做好高等学校的体育工作, 为培养德智体全面发展人材而奋斗	6
要讲究学习方法注意调节时间	14
什么是合理的呼吸方法	16
新的尝试——试行专项体育课的总结	22
高重心式起跑力学分析	27
对高等学校普通体育课教学组织形式与内容的探讨	34
冲破黎明前的黑暗 ——记解放前中山大学《中师教育研究会体育分会》的一些活动	40
按摩好处多	42
从“有钱难买老来瘦”谈起	44
慢跑有学问	48
体质与健康	49
生活方式与健康水平	51
健康的标准是什么?	54
终生体育, 其乐无穷	56
家庭和睦有利于健康长寿	59
我的健康长寿之道	61

如何充实现阶段的体育教学

如何充实现阶段的体育教学，是目前一般体育教师们要求急需解决的问题，因为问题本身，相当复杂，所以进行解决时，亦会碰到较多的困难。根据一般体育教师的反映以及主观上的分析，现阶段的体育教学，存在着两个困难因素——（一）学生本身时间少，各级学校中，一般旧的课程，尚未得到合理的精简，新的课程，普遍的增加了政治课，各种正课的学习，一步一步地严格起来。课外的小组学习，生活作风检讨，上大课、听演讲、开晚会、参加劳动生产、以及社会活动中的宣传人民政府的各种政策，发动防匪查敌工作，协助人民政府解决困难，这一连串的过程中，搞得学生非常忙碌，要经常腾出一部分完整的时间去展开体育活动，事实上是不可能做到的。（二）经费困难；一九五零年的国家财政预算，文化教育的经费，只占百分之四，分配到学校里的经费，当然会比较紧缩一点。一般靠收费的私校，亦因种种关系，经费甚为支绌。这样一来，体育经费一项，必然是短少的，在整个国家的财政未曾转好之前这种现象，暂时还是不能避免发生的。

以上二个困难，固然是客观上存在的事实，又是一个暂时不能避免的现象，那么我们要问，这两个困难，是否就会使得体育教学无法进行？无法充实？我以为办法是有的，问题在于每个体育教师们，能否在困难的条件下，创造出新的条件去进行体育教学，去充实体育教学上的每一个环节。要达到这个目的，我认为必须在教学形式与教学内容上及教学方法上这两个问题下功夫。

（一）教学的形式与内容；旧的教学形式，主要的是偏重个体的，刻板的，单调的，主观主义的。旧的教学内容，是唯心的，纯技术观点的，这些形式与内容，摆在学生面前，百分之百不能满足他们各方面的要求，使得他们感到枯燥无味，结果把体育活动，变成学生心理上的一种负担，教学工作很难展开。这种现状，在今天的体育教学中，基本上应该淘汰的，而且也急须设法以新的形式与内容，把它充实起来。拿早操来说，本是一种良好的体育活动，只因为形式与内容上，过于死板、单调，学生不感兴趣，迫得许多学校无法继续坚持下去。如果我们能够把早操改为早读，发动学生于每天早晨，各人带着书本，在规定时间内跑到指定的郊外地区，进行集体读书，时间上可能的话，中间进行一个短时间的集体操，或做一个容易学懂的游戏。某些时候，我们可以举行爬小山，追踪比赛，

搜索匪敌比赛。这样把教学的形式与内容改过来，教授学生怎样以最快的速度，渡过海洋，身在水中如何作战，怎样夺取敌前的滩头阵地，必要时，可举行假想台湾登陆比赛，提高学生的兴趣。技巧运动中，我们可把学生，一部分当桥柱，一部分当桥梁，利用支、撑、搭、架等方法，建筑成一座大的桥梁。用结金字塔的方法，可把学生砌成战舰、飞机、坦克车各种重兵器。径赛中，我们可以把单纯跑的动作结合着工作、勇气、智慧去举行，诸如盲目赛跑，社会主义运动赛跑，支前接力赛跑，替换赛跑等。日常生活中，可举行十分钟的课间操，二十分钟的睡前健身运动等。使得形式与内容，变化无穷，新的因素，不断增加，这不是可把问题解决了么。

（二）体育教学方法：这里所指的体育教学方法，是指体育教学组织上及体育教学技术上的两种方法而言。前者是有关材料、环境、对象的处理方法问题，后者是有关技术的教法问题。辟如在学生进行社会活动中，可以推动学生成立秧歌队腰鼓队啦啦队以及舞龙舞狮等组织，学生的宣传，游行示威，纪念集会的队伍中，可以进行纪律教育，这种既可增加社会活动的内容，又使得教学工作容易进行。体育教学方法亦可服务劳动生产，好象根据学生心理生理的情况，决定他们的劳动工作，劳动时间的选择与规定，怎样把劳动生产的挑、负、锄、挖等动作，适合劳苦大众的形式，并且可以有计划、有步骤地训练学生，达到应有的劳动力和劳动强度。其它的体育活动，可以进行组织互助小组，解决人力物力上的困难。由此可见，采用适当的教学组织方法，对体育教学上是具有很大帮助的。

体育教学上的方法，我认为主要是有动员思想与解决困难两种。我们知道，在每个体育活动项目里的技术，它可由几个动作单元，结合成为复杂的动作，又可从复杂的动作中，化为几个个别的简单动作，体育技术，就是这些动作结合体的具体形象。因此，我们可以从每个动作单元中，进行研究，分析每项技术的主要地方，然后决定怎样动员学生思想，使得学生学习时的精神集中。碰到困难时，我们应该分析，那些动作应该有严密的步骤，由浅入深，由简而繁去进行，使得困难容易解决。技术是一种武器，教学方法是使用武器的手段，这个武器使用得适当与否，关系到体育对人体的作用，从事于体育工作的人，可以不注意这个问题吗？

本文发表在1950年6月1日广东省文教厅出版《教育与文化》杂志

游泳运动在人体生理上的价值和为生产国防服务的作用

人类的身体并不是各个细胞的机械结合,而是一个有机体的整体;它的一切活动,是受着人的高级神经系统所支配的。这个理论体系是伟大的苏联生理学家巴甫洛夫所建立起来的。巴甫洛夫认为人们与外界的环境是在紧密一致的情况下存在的,任何外界环境的改变都将通过中枢神经系统对人体发生影响;所以动物每日完美的生活,需要与外界环境保持更精细的特殊的关系,这种关系是中枢神经系统最高部分,即是由大脑两半球而形成的。巴甫洛夫和他的继承者拿了很多实验成功的例子,来证明所有人体的一切都是在互相联系的统一情况下存在的。从这个理论体系指导下所建立起来的苏联先进体育,就特别重视身体的全面发展,全面锻炼,全年锻炼和高度运动量,来改进人民的体质和提高运动技术。

游泳是一项比较能够全面锻炼身体,使有机体各部分得到均匀发展的运动,它不但使人的肌肉、骨骼、关节得到锻炼,而且对人体的神经和内藏器官有不少特殊的影响,这是因为游泳运动是在人类所不习惯的环境下进行所产生的。参加游泳,一方面可使体内各种神经轮流交替进行休息和活动;另一方面,由于水的温度一般比空气温度较低,有机体进入水中时,促使中枢神经系统和外界客观环境发生暂时的联系,经常进行游泳,就能使暂时性的联系,不断趋于完善的地步,养成人类适应环境的条件反射。游泳时身体各部分的肌肉是在放松的情况下进行的,特别是手、脚、颈以及呼吸器官,要取得密切的配合和协调,这种训练,乃是人体大脑皮质控制身体各部分日益圆满的过程。所以说;游泳运动能增强我们的神经系统,训练我们适应各种突变的客观外界环境,提高有机体的抵抗力,减少伤风感冒的发生。

游泳对人体呼吸器官具有特殊的影响,非任何其他运动项目所能比拟。根据许多生物学家的研究报告,身体进入齐腰的水中,横膈膜就会上升,那时人的呼吸就只能靠胸腔来进行,所以许多初学游泳的人下到齐腰以上水中,就会感到站不住的现象。特别是进行各种方式游泳时,由于身体卧在水中受到水的压力,浮力的影响,加上水的密度较空气密度大,在极大限度内,加重了呼吸器官的负担,为了解决这个困难,游泳者不得不改用口来吸气。以上原因,给予我们的呼吸器官得到良好的锻炼而发达了我们的呼吸肌,也扩大我们胸腔的活动。所以一般游泳运动员的肺活量都比普通的人为大。

游泳对于心藏、血管系统、消化系统也有极大的改进。人所共知，水的特点之一是传热性大，人从陆地进入水中，身体各部分毛细管即呈收缩的状态，有机体为了适应水的温度，由大脑皮质所支配的传出神经就会督促循环系统把内藏器官的血液逐渐分布到全身微细血管中；此时心藏舒缩加速，脉搏跳动频繁。这个过程，一方面使心藏得到了良好的锻炼，加强了血液的循环；另一方面又使有机体消耗了大量的热和能。根据苏联功勋科学家克列斯托甫尼科夫教授的证明：使身体在水中保持游泳姿势时所消耗的能量，约为在陆地仰卧时能量消耗的五至九倍。在同一温度中，身体每单位时间内散失到水中的热量却要比散失到空气中的热量大四倍。这些大量的热和能，完全是靠消化器官制造，通过血液来供给的。我们游泳以后，常常感到肚子特别饿，食欲较强，就是证明消化系统器官已经得到了锻炼。

游泳运动还可以利用日光、空气、水的自然力的锻炼。这种锻炼，一方面使身体从太阳光中吸取了丁种维生素，身体不致发生佝偻病，另一方面又能使皮肤最外层的角膜层加厚，增加皮肤的抵抗力。同时新鲜的空气和清洁的水，可以使我们发生愉快的感觉。

综上所述，我们便可知游泳对人体生理上的作用和价值如何了。我们如经常持久地作游泳运动，就能使身体的速度、力量、灵敏性、耐力性获得良好的训练和发展；并习惯于水中的活动，掌握游泳的技术；还可培养我们有勇敢、坚毅的意志。游泳能增强人们的体质，获得在水中活动的技术，这表示什么意思呢？我们参加社会主义建设的伟大事业，需要有坚强的体力和充分地发展的智力，以提高生产和工作的效率，游泳和其他体育运动对于这些是有作用的；水上体育的游泳运动，则更可以使我们适应平常不习惯的水中环境，发挥很大的体能和坚持很长的时间，对于从事水上交通运输业和开发河湖海洋的水产资源的事业，有特殊的作用；这是其他的体育运动所不能比拟的。尤其是我们祖国有广大的领海，繁多的岛屿，成万公里的海岸线，我们沿海人民特别是人民海军的指战员们，积极学会游泳，就可以把体格锻炼得更坚强，并掌握游得快、游得久、游得远的技术；那么，对于巩固海防，保卫祖国的社会主义建设，对于执行解放台湾、消灭蒋介石卖国集团的神圣任务，就有非常重大的意义。

由此可见，游泳不但对人身体健康有很大益处，而且对生产和国防都有密切的关系。所以党和政府都很重视游泳运动在人民群众中的开展。

中央人民政府体育运动委员会所公布的《准备劳动与卫国》体育制度的锻炼项目中，游泳就占了很大的比重。我们华南处在祖国的南大门，多河流，濒海洋，气候终年温暖，群众喜爱游泳，发展游泳运动有很好的条件，而且直接有巩固海防的作用。希望大家能认识游泳的重要价值，都来参加游泳，把游泳变成为广大群众性的体育运动。

本文发表在南方日报 1954 年 8 月 28 日 全国第一届游泳大会开幕

努力做好高等学校的体育工作， 为培养德智体全面发展人材而奋斗

——参加 1979 年全院科学论文报告会

体育是教育的一个重要组成部分，是贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展的人材不可少的一方面内容。随着全党把工作重点转移到社会主义现代化建设上来，要求把我国高等学校办成教育和科研两个中心，为实现四个现代化要求做到多出人材，快出人材的今天，做好学校体育工作，更有它重要的现实和长远意义。

根据我国现行招生规定，进入高等学校学习的主要是青年，他们既是我国无产阶级革命事业的接班人，又是向四个现代化进军的主力军。从现在起到二十世纪末这二十多年中，我国的各种科学技术人材以及各级管理干部，大部分要从他们中培养出来。现在的大学生到二十世纪末，都是四十岁左右的壮年，是实现我国四个现代化的主力军了。如果现在我们能使他们在校期间，不断提高对体育重要性的认识，掌握必要的体育知识、技能和科学锻炼身体的方法，养成锻炼身体的习惯，使他们的身体趋于完善，为他们今后的身体健康打下坚实的基础。这不仅有助于他们在校期间的学习阶段，在德、智、体诸方面的增长，而且对于他们以后的壮年老年时间，从事各种革命和建设工作的，创造了极其有利的条件。历史和现实都告诉我们，许多科学家和艺术家，在中老年阶段才在科学和艺术上取得了辉煌的成就。同样，许多事实又告诉我们，不少有才干的同志，正当革命需要他为人民做更多工作的时候，却由于身体不好，迫使他不得不停止工作，甚至过早离开人世。所有这一切，充分证明了毛泽东同志远在青年时代的著作中所指出的：“德智皆寄于体，无体是无德智也”这一论断的正确性。

德、智、体三者，是互相促进，互相影响的。以体育来论，通过体育教学和各种体育活动，向学生传授知识、技能和科学锻炼身体的方法提高学生的健康水平。教育学生为革命锻炼身体，养成爱好体育，注意卫生，遵守生活作息制度的习惯，增强学生的组织纪律性，培养学生勇敢顽强，吃大苦耐大劳；胜不娇、败不馁；团结战斗，互相帮助，爱护集体等良好道德品质。这对于直接或间接帮助学生在德、智上更快成长，有着它重要的作用。拿我在文化大革命前、中、后三个时期担任过体育教学的不同班级所接触的事实为例：①、1956年毕业的机械制造工艺专业班，是

当时开展群众性体育活动较好的专业班，全班61人，按德、智、体全面衡量，经院系两级挑选，毕业后留校工作10人中5人是体育积极分子，其他大部分是体育活动的爱好者。现在他们当中很多人担任了教研室副主任以上的职务。②、1976年——1978年春，我院电力系三届毕业生约200人，尽管他们在校时遭到“四人帮”不同程度干扰破坏，使他们的学习受到不同程度的影响。但是，大部分学生仍然坚持走德、智、体全面发展的道路。毕业时经院系挑选，留校工作的21人中，有12人是体育积极分子。（包括了三届学生中大部分体育积极分子，③、1978年入学的电力系三个专业班男生85人，经过一年学习锻炼，取得《国家体育锻炼标准》合格的44人，不合格的41人。在这两部分学生中，学科考试平均成绩，身体机能和身体素质平均指标，前者皆高于后者（表一、表二、表三）。以上事实，从一个侧面说明了积极参加体育锻炼是有助于德育、智育方面发展，德、智、体三者是可以互相促进的。同样，我们可以看到，由于各种原因，学校群众性体育活动开展不起来，或者体育活动开展不正常甚至发生伤害事故。这些情况，轻则影响学生的学习，重则造成伤亡事故，使教育事业受到损失。

那么，怎样才能把高等学校的体育工作搞好？

教育工作是一个复杂的过程，怎样才能使受教育者在德、智、体几方面都得到较为理想的发展，这要考虑到很多因素，我们知道，仅就德、智、体本身的发展过程乃是一个不断积累的过程，这一过程的快慢，取决于能否按照人体的生理发展规律，人的心理活动规律和人的认识发展规律去进行，而且彼此间必须协调一致。例如，人类经过长期生活，养成日出而作，日落而息的习惯，所以一般正常人的最低体温、脉搏、呼吸、新陈代谢等，总是在凌晨出现的。尽管有人改在白天睡觉，夜晚劳动，还是不能改变这种情况。人在劳动或工作以后，产生疲劳和饿的感觉，需要进食和休息。疲劳恢复了，更有利于进行工作和劳动。这种最基本的规律，早就反映在我们教学实践中了。不能设想，如果我们把学生整天局限在课室或房间里，学习一门功课，能够取得良好的学习效果，并且能够坚持下去。同样，天天让学生在操场里打球、跑步、象搞什么体育突击之类的活动，而不影响学生的学习和降低教育质量的。因此，这里就存在着一个共同的必须解决的时间分配问题，使学生在德、智、体的发展，都能在学习上得到保证。

到底一般高等学校本科学生的体育时间，应占多少，怎样分配才算合理，目前还没有听到很多这方面的意见。从我们的实践看来，现阶段为高等学校本科学生的体育能够做到两课（一、二年级每周两小时体育课），两操（天天参加早操和课间操），两活动（每周两次课外体育活动）达到实现周总理提出的学生平均每天有一小时的体育活动，是合理并可行的，华南工学院的体育活动，在一九五五年前后几年开展得较好。那时我们的体育活动场地，无论在数量上质量上都基本可以满足学生的要求。体育教学，课外体育活动、早操，基本上能做到有计划有领导有组织有措施进行。每天参加体育活动的教工学生很多，校内外的体育竞赛活动经常进行。教工学生体质较好，学生和中青年教工中，取得“劳卫制”及格的人数较多，学生很少请假不上体育课的，少数病号学生也组织起来进行体育医疗。尽管那个时候学生的学习有时有负担过重的情况，但经过调整，两课、两操、两活动基本上得到保证。自从58年搞所谓“体育四红”以后，我们的体育活动时起时伏，文化革命后，体育也和教育一样受到林彪、“四人帮”的严重破坏，直到现在仍未能完全恢复过来。由此可见，要在学校的体育工作中，落实两课、两操、两活动，并不是一件容易的事，而要把这些工作搞好，那就需要我们作更多的努力。

体育课是学校体育的一个重要环节，是学校体育的基础课。高等学校学生的体育基础，应从哪一基点开始呢？这个问题我们尚未解决。是不是和儿童一样从零开始？显然不是，和小学中学也应该有很大区别。建国以来，许多全国性或地区性制订的高等学校普通体育教学大纲所规定的体育教学任务，不外包括思想教育、传授知识、技能和科学锻炼方法，培养共产主义道德品质，达到增强体质等内容。无论放到大、中、小学的体育大纲中，这一规定自然是对的，因为它既符合青少年的身体发展规律，又体现了体育的科学性和系统性。但是，这一内容，又是不够完善的，因为它没有注意到青少年在长身体长知识方面的阶段性。所以我以为根据我国情况，在现阶段一个时期内，高等学校的体育教学任务区别于中小学体育教学任务的一个显著特点，就是要培养学生独立从事体育运动的能力，使它们在修完体育课程后，具有独立从事体育运动的本领，以便他们在高年级没有体育课或毕业走上新的工作岗位后，仍然能够保持经常从事锻炼身体活动。要做到这一点，需要一定的客观条件，就体育本身来说，这非我们现行的一般高等学校体育课所能胜任的。

目前，我国一般高等学校体育课的情况如何？我没有调查，说不出一个名堂来。仅从耳闻目睹和自己在工作接触过程中，感到在我们现行的体育课中，长期以来存在至今未能得到妥善解决的一个突出问题——体育课的形式与内容，这个问题不解决，要从根本上解决提高体育教学质量的问题是困难的。

我国一般高等学校现行体育课，大多数以专业为单位，男女分班上课，教学内容取自1978年全国统一制订的教材。这种形式和内容相结合的体育课，与现行的中学体育课相比，从现象到本质，都没有什么大的差别。在高等学校里用这样的体育课对学生进行体育教学，至少有下列三个缺点：首先不能适应学生的需要。高等学校的学生，虽然经过高考择优录取入学的。但是，由于年令的特征和所受教育及不同环境的影响等，使他们在许多方面彼此间存在的差异和中学时代是显然不同的。如果说中学生在这些方面彼此间的共同性胜过彼此间的差别性，反映在他们的生理、心理活动，具有各种不同要求的大学生来说，硬要他们接受同一类型，同一程度、同一要求的体育教育，显然是不恰当的。其结果，就象许多学生所反映的那样，我们的体育课，有的感到吃不饱，有的感到吃不了，有的感到吃不消。其次，现在的大学生，将来大部分以脑力劳动为主的科学技术人材或管理干部，相对来说，他们更需要锻炼身体。因此，在大学学习阶段，如何尽快地使他们认识体育活动的重要性及掌握必要的体育知识、技能和科学锻炼方法，培养他们具有独立从事体育活动的本领，乃是一项十分重要而紧迫的任务。但是，象我们现在规定虽有140个学时，除了学军、公益劳动、节日放假，加上没有室内场馆设施，遇上雨天大部分被迫停课，实际教学时数比原定要大大减少下的体育课，要学习田径、体操、三大球类、游泳、武术五大项，包括十几个小项目的內容，不要说只有两年之内每周上两小时体育课的学生能够把它掌握过来，就是学两年体育专业的学生，也很难完全做到这一点。何况，“运动之方法贵少”，已经达到二十岁左右的大学生，亦没有必要普遍学习这么广泛的体育教材内容了，除了极少数运动员之外。所以我们现在的体育课，除了少数过去基础较好的学生外，普遍的感觉是，样样学，没有一样能够学到手。第三我国高等学校的体育教师，不论从体育院校毕业或是从其它途径培养出来的，多少总有一定的体育专长。随着年令的增长，他们受到一定自然规律的限制，到达一定年令阶段，不可避免地某些教学环节上产生一定的困难。象现

在不少学校这样采取吃大锅饭的办法安排教师的教学工作，大家教一样的课，使用同样的教材，许多方面的教材都有接触，就是要求不高，原来有专长的同志，天长日久也就逐渐淡忘了自己的专长，想搞点科研，也不知从何下手。所有这些，都说明这种做法，既不利于发挥教师的特长也无助于减少教师的困难，既影响教师业务上的成长，也影响到体育科研的开展。总之，我国现行一般高等学校体育课的一套做法，是很难充分调动教与学的积极性，是提高教学质量的一大障碍，应该进行改革。

产生上述缺点的原因是多方面的。我认为较为明显的原因是：①从历史上说，我国高等学校的体育教学，从课程设置，教学大纲、教材、教法，在建国初期后较长一段时间里都是照搬用苏联的。到现在我国基本上还是使用苏联五十年代初期的东西，别人早改了，我们仍然照旧；②从现实情况看，自58年以后，极左思潮逐渐影响体育领域，由大搞突击“体育四红”到林彪的“体育无用论”，“体育取消论”和“四人帮”的“体育革命”，都是破坏体育的紧砸咒，压得体育工作者抬不起头来。尽管偶然出现一些改革，终因条件限制，被迫停止，例如我院试行了两次体育提高课，都碰到这样的情况。③从学术上来看，我们对“以田径为主”、“全面锻炼”这些原则理解不深，吃的不透，以至把在中学应该强调贯彻的原则，在大学则不宜过分强调贯彻的原则，或者在中学为达到一定目的可以运用的方法而在大学为达到同样目的不宜使用的方法，毫无区别地照搬照用。例如对中学生应该强调“全面锻炼”。为此目的，可在体育教材中安排各类各项较为广泛的内容。对大学生应该强调培养独立活动的的能力，他们“全面锻炼”则可以通过教学中的“天天练”或“循环训练法”去解决，事实上，许多体育先进的国家，在中学阶段，就强调培养学生在体育方面的独立能力，而我们现在大学的体育课，经过了将近三十年的时间，仍然停留在原来的水平，这确实应该引起我们的深思。

那么，怎样进行改革呢？

我国是一个大国，高等学校的数量目前虽然不多，但分散在各省、市、自治区，彼此所处环境不同，具备的条件相差很大，在这种情况下，要求过早地全国高等学校的体育课做到全部统一起来，是不现实的。在现阶段，可把全国高等学校体育教学的年限、时数、任务和检查标准提出统一的要求，各院校根据自己的情况和条件，采取不同方式、不同内容、不同教法的体育课。进行试验，通过多次总结、对比，逐步做到统一。从十七

年的过程来看,可采取如下的做法:①恢复体弱班课。把一些不能参加正常体育活动的学生组织起来,在医生配合下,进行体育医疗。在他们的健康未恢复之前一直坚持到毕业为止;②试行选项(或提高)课。把具有一定体育基础和共同爱好的学生组成上课班进行选项(或专项)教学;③一年级普通课,二年级选项课;④保留一部分现行的普通体育课,继续改进,努力提高教学质量;⑤条件具备的学校,可试行“学分制”。制订每学期(年)考查(或考试)标准,凡能通过的,可免修学期(年)的体育课。总之,对现行一般高等学校普通体育课,从课的组织形式、教学内容和教学方法,都必须作一次认真的改革,才能适应形势的发展需要,就是现行的普通体育课,虽然受到它的教学组织形式和教材的局限,要想到达理想的改革有较大的困难。但是通过教学方法的改革,对提高教学质量,仍能起一定作用。例如,我从1979年上半年在自己的任课班中开始按健康情况分甲乙两组进行教学,甲组的运动量比乙组大三分之一,乙组的教材难度作相应的降低,对两组学生提出不同的要求。经过一个学期的试行,对提高教学质量起了一定的作用,表现在学生对体育课的学习积极性和通过《国家体育锻炼标准》的人数,比上一年用同样教材,同样时间,同是我的任课班的情况要好得多。(表四)

教学改革和生产改革有很大差异,体育教育改革和单纯的体育技术改革也是不同的。它的改革效果,需要通过一定时期和一定次数的实践,才能检验出来的。现阶段针对目前一般高等院校体育课所存在的问题,经过改革,凡能使学生在体育课中学得精些,学得好些,学得灵活些并有显著的效果者,我以为就可以称得上是比较成熟的改革,值得推广了。

早操,课间操和课外体育活动是高校体育工作的又一重要环节。它是经常的、大量的,涉及面很广的学校体育工作。是衡量学校开展群众性体育活动的重要标志,是提高师生员工身体健康水平的一个重要手段。二十多年的经验教训证明 体育课是课外体育活动的基础,课外体育活动是体育场课的继续扩大和加深 课内课外相结合,平时训练和定期比赛相结合;要因时因地因人制宜,开展小型多样的竞赛活动;要把早操、课间操和课外体育活动纳入学生日常生活制度中。所有这一切,都必须依靠领导重视,各方面支持,体育教师的努力和广大群众的积极参加,做到有领导、有计划、有组织、有措施、有检查,收到事半功培的效果。相反,如果不做好上述各项工作,群众性的体育活动,处于自流状态,运动场里显

得冷冷清清，杂草丛生，或者为了搞权宜之计和应付比赛一轰而起，搞突击比赛和训练等等。这只能把学校的体育工作引向邪路。现在有些学校为了鼓励运动员创造成绩在加强思想教育的同时，设立了种种奖励办法，这是无可非议的。但是如果对群众性的体育工作，采取另一种态度，无督促、无检查、无表扬、无奖励，那就是一种偏向了。

群众性体育工作，是一种复杂细致的工作。从计划的制订到组织力量实施计划，检查结果，进行教育宣传，安排场地器材等等，都是一环扣一环，起连锁反应的。有人说：搞一次大型的群众性体育活动或运动竞赛，好象打一次战役，这个比喻，确实有点道理。这里有两点应该特别强调的：第一，要把工作做在时间前面。学校每年有两个假期，假期前要做好考试结束工作，假期后要作好开学准备工作。学校的群众工作和运动竞赛活动，一般的根据季节、学校的传统活动、体育课的教学内容和院外竞赛活动等方面的情况，大部分安排在学期中间或靠近学期中间左右的。两方面都有时间性，如果我们不把工作做在时间的前面，就往往陷于被动的处境。例如，我们广州地区高等院校每年要进行球类、田径、游泳等比赛，各院校为了组织队伍参加，从学院一级到系或班级要进行选拔赛。这些工作，如果事前不计划好，靠临时打乱仗，是达不到参加竞赛的目的意义的。我在工作中，出现过到了开学以后才着手拟订计划，经过讨论，修改和呈报领导等一系列手续，少则十天半个月，多的时间就更长，到计划批准，组织力量实施时，时间已经过了将近一半，原计划安排的许多活动被迫取消；第二，要充分发动体育教师与学生体育干部参加。体育教师和共青团、学生会、系、班的体育干部和体育积极分子，是实施学校群众性体育工作的主体人物，一定要充分依靠他们才能做好这项工作。目前，许多体育教师和学生体育干部，都感到群众性体育工作难做、不想做，这是一个矛盾，我认为一方面要提高认识，另一方面要采取措施。规定各人负责群体工作的范围职责，工作做出成绩的，应作为考核教师工作的一个条件，应该受到表扬和奖励。

同样，教育领导部门和体育领导机关，也应该制订检查评比高等学校体育工作的标准，作为推动学校体育工作的措施。从长远观点看，我认为高等学校体育工作的标准，应该包括师生员工的健康水平，运动比赛成绩和体育场地器材的维修与建设三个方面。考虑到师生员工的健康情况所涉及面广，情况复杂，衡量标准一时难以确定。日前可用取得《国家体育

锻炼标准》合格人数的百分比代替这一内容。进行检查评比时，应该提倡实事求是，防止浮夸，注意经常性，反对搞突击，锦标主义思想行为应该受到批评和抵制。

当前，我国人民正万众一心，奔向四个现代化。实现四个现代化，科学技术现代化是关键，教育是基础。党和政府号召我们：要特别关怀青少年的健康成长，办好小学、中学、大学，办好各级各类学校。让我们共同努力，做好高等学校的体育工作，为培养全面发展的人材，为我国实现四个现代化做出贡献。