

18
中学体育师资短训班

体 育 教 材

(试 用)

武汉体育学院教育革命实践队编

一九七五年七月

發展體育運動
增強民族體質

年
月
日
東

说 明

遵循伟大领袖毛主席“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，我们在七三年试编《体育教材》的基础上，进行修改编写了这本教材。内容包括马克思、恩格斯、列宁、斯大林和毛主席有关体育的部分论述，以及体育保健常识、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《国家体育锻炼标准条例》，田径、球类场地规格图，小足、篮、排球场地与器材规格等参考材料，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

一九七五年七月

目 录

马克思 恩格斯 列宁 斯大林和毛主席

有关体育的部分论述..... 1

体育保健常识..... 14

人体概述及体育运动对人体的影响..... 14

运动损伤与急救..... 39

几种常见运动伤病的处理和预防..... 59

按 摩..... 66

附：《运动卫生常识问答》..... 71

田 径..... 75

跑..... 79

短 跑..... 83

跳 远..... 92

跳 高..... 98

投手榴弹..... 108

推 铅 球..... 115

〔介绍教材〕接力跑、跨栏跑、三级跳远..... 122

田径场地与设备..... 134

田径运动竞赛组织和裁判法..... 145

球	类	159
篮	球	163
排	球	216
足	球	243
乒	乓 球	291
羽	毛 球	328
篮球运动的竞赛工作		337
乒乓球运动竞赛的组织与编排工作		348
体	操	359
少年儿童体操队的训练		362
徒手体操		369
技	巧	379
单	杠	390
双	杠	399
支撑跳跃		410
武	术	415
基 本 功		417
基 本 拳		426
棍	术	444
剑	术	457
中学武术教学的组织与教法		474

武术图解基础知识	478
创编武术套路	480
游 泳	485
熟悉水性的练习	487
蛙 泳	488
水中救护	494
军事训练	499
队 列	499
刺 杀	512
野营行军	517
游戏教学	526
〔 附 录 〕	
体育是属于一定的政治路线的	530
国家体育锻炼标准条例	542
田径、球类场地规格图	551
小足、篮、排球的场地与器材规格	562

马克思 恩格斯 列宁 斯大林

有关体育的部分论述

我们把教育理解为以下三件事：

第一：智育。

第二：体育，即体育学校和军事训练所教授的那种东西。

第三：技术教育，这种教育要使儿童和少年了解生产各个过程的基本原理，同时使他们获得运用各种生产的最简单的工具的技能。

对儿童和少年工人应当按不同的年龄循序渐进地授以智育、体育和技术教育课程。……

把有报酬的生产劳动、智育、体育和综合技术教育结合起来，就会把工人阶级提高到比贵族和资产阶级高得多的水平。

马克思：《临时中央委员会就若干问题给代表的指示》（1866年8月底），《马克思恩格斯全集》第16卷，人民出版社1964年2月第1版，第218页

尽管工厂法的教育条款整个说来是不足道的，但还是把初等教育宣布为劳动的强制性条件。这一条款的成就第一次证明了智育和体育同体力劳动相结合的可能性，从而也证明

了体力劳动同智育和体育相结合的可能性。

马克思：《资本论》（第1卷，1867年7月），
《马克思恩格斯全集》第23卷，人民出版社
1972年9月第1版，第529页

正如我们在罗伯特·欧文那里可以详细看到的那样，从工厂制度中萌发出了未来教育的幼芽，未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。

马克思：《资本论》（第1卷，1867年7月），
《马克思恩格斯全集》第23卷，人民出版社
1972年9月第1版，第530页

在希腊各国中，斯巴达是 par excellence [最] 尚武的国家。如果说雅典人的普遍体育训练是锻炼技巧和增强体力同时并重，那末斯巴达人则着重增强军人的体力、培养坚韧不拔和刻苦耐劳的精神。

恩格斯：《军队》（1857年8月—不迟于9月24日），《马克思恩格斯全集》第14卷，人民出版社1964年8月第1版，第12页

在罗马……对兵士的训练是非常严格的，目的在于用一切可能的方法增强兵士的体力。除了使用武器和作各种运动的正规训练以外，还广泛地练习跑步、跳跃、撑竿跳高、攀

登、格斗、游泳——先脱去衣服游泳，然后携带全副装备游泳。每个兵士携带40—60磅的全副行军装备，以每小时4英里的速度作长时间的行军。军事训练中也包括练习使用掘壕工具以及迅速地构筑营垒。不仅新兵，而且军团的老兵都必须进行这些练习，以便保持充沛的体力和灵巧，养成吃苦耐劳的习惯。

恩格斯：《军队》（1857年8月—不迟于9月24日），《马克思恩格斯全集》第14卷，人民出版社1964年8月第1版，第18页

……应当认为对青年进行良好的体育训练是弥补缩短兵役期的一种手段，而且是最重要的手段。只是必须注意，要在这方面真正做出成绩来。不错，在所有的乡村学校中都设备了双杠和单杠，但是我们可怜的学校教师们还不太会使用它们。最好在每一个专区指派哪怕一个适合担任体育教师工作的退伍士官，并且委派他来领导体育训练；要注意使青年学生逐渐学会列队行进，掌握排和连的动作，并且清楚地知道相应的口令。经过六年到八年，这种做法将会收到极大的成效，那时将有更多的新兵，他们的身体也将更加强壮。

恩格斯：《普鲁士军事问题和德国工人政党》（1865年1月底—2月11日），《马克思恩格斯全集》第16卷，人民出版社1964年2月第1版，第60页

我提出对男性青年一代实施体育和军事的训练作为向新

制度过渡的重要条件，……

恩格斯：《欧洲能否裁军？》（1893年3月28日），《马克思恩格斯全集》第22卷，人民出版社1965年5月第1版，第436页

在各年级学生的四肢还很富于弹性和十分灵活的时候，经常而认真地教给他们自由体操和器械操，比起现在这样在二十岁的小伙子身上下功夫（他们出一头汗，自己也出一头汗），白费气力地企图使他们因工作而变硬了的骨骼、肌肉和韧带恢复以前的灵活性和柔韧性来，不是更好一些吗？

恩格斯：《欧洲能否裁军？》（1893年3月28日），《马克思恩格斯全集》第22卷，人民出版社1965年5月第1版，第446页

海滨的空气和海水浴可增强体质，……

恩格斯：《致马克思》（1857年8月21日），《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社1972年6月第1版，第155页

我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。

马克思：《致恩格斯》（1858年1月7日），《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社1972年6月第1版，第539页

为了使你对我的健康状况不致有所误解，我还要告诉你一件事：昨天我骑马跳过高五英尺多的土堤和围墙，这是我跳得最高的一次。要能轻松地做这样的操练没有十分健康的肢体无论如何是不行的。

恩格斯：《致马克思》（1858年2月11日），
《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社
1972年6月第1版，第268页

为了实现和完成共产主义事业，应当培养青年一代“具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。”

列宁：转引自《为纪念少先队组织成立三十周年关于少先队组织的工作〔联共（布）中央委员会1932年9月21日决议〕》，《苏联共产党关于共青团和青年的决议汇编》（1917—1956），苏联共青团中央委员会“青年近卫军”出版社俄文版，第259页

要学会游泳，就必须下水。

这句话是文章中作为证据的
根本不是论述体育的

列宁：《自由派工人政策的蹩脚的辩护人》
（1912年4月1日），《列宁全集》第17卷，
人民出版社1959年8月第1版，第527页

在体力活动方面，我竭力劝他（也向你再重复一下）每天作体操和擦身。

列宁：《给玛·伊·乌里杨诺娃》（1901年5月19日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第288页

我还劝你按现有的书籍正确地分配学习时间，使学习内容多样化。我很清楚地记得，变换阅读或工作的内容，翻译以后改阅读，写作以后改作体操，阅读有分量的书以后改看小说，是非常有益的。……不过最主要的是不要忘记每天必须作体操，每次要迫使自己作几十种（不折不扣！）不同的动作！这是非常重要的。

列宁：《给玛·伊·乌里杨诺娃》（1901年5月19日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第289页

青年人特别需要活泼和朝气。有益于健康的体育活动——体操、游泳、远足、身体的各种锻炼——，多方面的兴趣，学习，研究，探讨，并且所有这一切尽可能共同进行！……健全的精神寓于健全的身体！

列宁：引自蔡特金《笔记摘录》（1925年1月），《回忆列宁》人民出版社1957年3月第1版，第60—61页

必须把社会的文化发展到足以保证社会一切成员全面发展他们的体力和智力，使社会成员都能获得足以成为社会发展中的积极活动分子的教育，都能自由地选择职业，不致由于现存的分工而终身束缚于某一种职业。

斯大林：《苏联社会主义经济问题》（1952年5月22日），《斯大林文选》人民出版社1962年8月第1版，第625—626页

**经验证明，现代战争要求军队具有高度的战斗素质和精
神素质，具有很好的军事的和政治的素养，熟练地掌握战斗
技术装备，能可靠地协同动作以及有很大的身体耐力。**

斯大林：《苏联武装部部长命令》（第10号。

1947年2月23日莫斯科市），《斯大林文选》

人民出版社1962年8月第1版，第489页

毛主席有关体育的部分论述

发展体育运动，增强人民体质。

为中华全国体育总会成立大会的题词（一九五二年六月十日），转引自一九五二年六月二十二日《人民日报》

锻炼体魄，好打日本。

题词，一九四二年九月九日《新华日报》

体育是关系六亿人民健康的大事。

转引自一九六七年九月二十三日《人民日报》

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。

转引自一九七一年九月一日《人民日报》

现在我国在共产党领导下，无论是知识分子，党、政、军工作人员，一定要做些劳动，走路、游水、爬山、广播体操，都是在劳动之列，如巴甫洛夫那样，不必说下放参加做工、种地那种更踏实的劳动了。

摘自一九五九年八月十六日关于枚乘《七发》的批语

同志们，这是小将们向我们这一大批老将挑战了，难道我们不应该向他们学习一点什么东西吗？讲话全文充满了辩证唯物论，处处反对唯心主义和任何一种形而上学。多年以来，没有看到过这样好的作品。他讲的是打球。我们要从他那里学习的是理论、政治、经济、文化、军事。如果我们不向小将们学习，我们就要完蛋了。

《对徐寅生同志在乒乓球女队讲话的批示》

（一九六五年一月十二日）

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。

摘自《关于正确处理人民内部矛盾的问题》

（一九五七年二月二十七日）

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。

祝贺大家身体好，学习好，工作好。

《对青年团工作方向的指示》（一九五三年六月三十日）

关于学生健康问题，前与先生谈过，此问题深值注意，提议采取行政步骤，具体地解决此问题。中共华东局……提出健康第一、学习第二的方针，我以为是正确的。……

摘自一九五〇年一月十五日给教育部长马叙伦的信

现在学校课程太多，对学生压力太大。讲授又不甚得法。考试方法以学生为敌人，举行突然袭击。这三项都是不利于培养青年们在德、智、体诸方面生动活泼地主动地得到发展的：

《对〈北京一个中学校长提出减轻中学生负担问题的意见〉的批示》（一九六四年三月十日）

民兵师的组织很好，应当推广。这是军事组织，又是劳动组织，又是教育组织，又是体育组织。帝国主义者如此欺负我们，这是需要认真对付的。我们不但要有强大的正规军，我们还要大办民兵师。这样，在帝国主义侵略我国的时候，就会使他们寸步难行。

转引自一九五八年第十期《红旗》杂志

参加民兵进行军事训练，人们的身体很快就好起来，工人和农民生产更好了，学生学习更好了，干部也工作得更好了。

转引自一九五八年十月二日《人民日报》

群众的红色体育运动，也是迅速发展的，现虽偏僻乡村中也有了田径赛，而运动场则在许多地方都设备了。

摘自《中华苏维埃共和国中央执行委员会与人民委员会对第二次全国苏维埃代表大会的报告》（一九三四年一月）

文教事业的发展应当注意不要占用过多的劳动力。公社不允许有脱产的文工团、体育队等等。

摘自《在第二次郑州会议上的讲话》（一九五九年三月）

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。

转引自一九六六年七月二十五日《人民日报》

长江是一个天然的最好的游泳池。

一九五六年六月四日在武汉长江游泳时的谈话，转引自一九六五年五月二十八日《解放军报》

要走出游泳池！

在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢。

一九五八年九月视察大江南北时对游泳运动员的谈话，转引自一九六五年五月二十八日《解放军报》

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。

一九六六年七月十六日在武汉畅游长江时的谈话，转引自一九六六年七月二十五日《人民日报》