

運動員的衛生和自我檢查

庫科列甫斯基 著

顧啓歐 譯 浦鈞宗 校

人民衛生出版社

目 錄

序 言	1
第一章 苏联的体育运动	3
苏联的体育教育制度	4
苏联体育的“准备劳动与卫国”綜合制度	12
第二章 体育运动对人体的影响	18
对神經系統的影响	19
对心臟血管系統的影响	21
对呼吸器官的影响	23
对支持运动器官的影响	25
对消化器官的影响	26
对分泌器官的影响	27
第三章 运动訓練的生理基礎	27
訓練的三个时期	30
訓練的計劃工作	32
第四章 运动员的卫生	35
睡眠——人的需求	38
皮肤的保护法	40
衣服和鞋子的衛生	42
鍛煉的原理	44
利用日光鍛煉	46
利用空气鍛煉	49
利用水鍛煉	51
合理营养的基础	53
运动员膳食的特点	58
第五章 医师檢查和自我檢查	64
医师檢查的主要任务	64

在运动訓練中自我檢查的意义	66
第六章 运动創伤和急救	73
运动創伤的預防	73
創伤的急救	77
附 錄	95

序 言

共产党和苏联政府經常关怀着滿足劳动人民不断增長的物質和文化要求。在我們社会主义国家內，創造了特別有利的可能性，來发展苏联人民的精神和身体素質。

体育和运动是共产主义教育和增进苏联人民、共产主义建設者的健康的重要因素之一，它已成为我国全民性的、国家性的事业。

共产党中央委员会在其1948年12月27日的決議中，确定了发展体育运动的基本任务——在国内开展群众性的体育活动，提高运动技巧水平，并在此基础上，苏联运动員爭取在最近几年內，在最重要的运动項目上取得世界冠军。

全苏体育的“准备劳动与卫国”綜合制度是苏联体育教育制度的基礎，它在吸引广大居民群众参加运动上，以及在提高运动技巧上曾起了巨大作用。

在建立了劳卫制的23年中，千百万苏联人民——成年人和青年人——通过了劳卫制标准的測驗，获得了榮譽証章，并經常参加体育練習和运动。这几年來，劳卫制作了許多修改，这就使它的意义更加增强。

1954年苏联部長會議体育运动委员会批准了經過修正的新的苏联“准备劳动与卫国”制度。

在新劳卫制中，除了达到实际标准以外，还必须达到理論上的要求：苏联的体育运动、簡要的卫生知識、医师檢查和自我檢查、預防运动創伤和就医前的急救等。

本书的目的是帮助运动員获得卫生、自我檢查和急救的知識及技能，在目前这些都是掌握劳卫制的理論部分所必

需的。

书内簡要的講述了运动如何影响人体, 和怎样正确的拟定訓練計劃; 介紹了有关个人卫生和公共卫生、劳动和休息制度以及运动卫生原則的必要材料; 講述了医师檢查和自我檢查, 以及怎样預防运动創伤和在发生創伤时怎样进行急救。

自觉的执行书中所介紹的劝告和指示, 有助于苏联运动員健康的增进和运动技巧的提高。

第一章 苏联的體育运动

我国在体育教育方面获得了巨大的成就。在苏維埃国家发展的整个时期中，共产党把体育和运动当作对劳动人民进行共产主义教育，改善他們的健康，訓練苏联人民准备参加劳动和保卫社会主义祖国的重要手段之一。

从偉大的十月社会主义革命初期起，苏維埃政权就开始广泛地采取各种措施來发展体育。在1918年就已开始开展群众性的业余体育活动。

列宁还在苏維埃政权最初年代就对体育教育表示了特别的关怀，这首先由于列宁早就看到了体育是建設共产主义社会的必要条件之一。

作为共产主义教育的有机部分的体育教育的劳动方針原理，它是早就由馬克思和恩格斯提出的。

1886年，馬克思在他写的“临时中央委员会代表在某些問題上的工作細則”中，肯定了全面教育是一个包括：“第一，智育；第二，体育；这项教育在体育和軍事訓練中授予；第三，技术教育”的过程（馬恩全集、第13卷199頁，1936年莫斯科出版）。

我們的党及党的領袖，列宁和斯大林，一貫地发展馬克思主义創始者的学說，以社会主义建設的理論和实际丰富了創造性的馬克思主义，自建立苏維埃政权之日起，就認為苏联的体育运动具有头等的全国性的意义。

我国的历史証明了，共产党把新一代教养成了頑强的、剛毅的、具有高度思想性的人們。他們光荣地、无愧地捍卫了十月革命的勝利果实，建成了社会主义，現在正在有成效地建

筑宏偉的共产主义大厦。

在苏联人民这项偉大的、創造性的事业中，体育和运动起着显著的和日益增長的作用。

苏联的体育教育制度

苏联的体育教育制度是社会主义内容和民族形式的体育制度，是根据社会主义經濟和文化的蓬勃增長，我国人民物质福利水平的不断提高而发展，同时也越趋于完善。

苏联的体育教育制度乃是全国性的、真正人民的、有科学根据的制度。体育在我国是青年和全体苏联人民的共产主义教育的組成部分。

体育是人們增进健康和延年益寿的重要因素。在体育教育过程中，广泛地利用自然界的天然因素来达到鍛煉目的。儿童和青年学生通过系統的体育課程获得能在日常生活环境中經常利用各种体育手段來增强健康的知識和技能。

增进苏联人民的健康，鍛煉他們的身体，使他們得到为建立有益于健康的劳动、生活环境及有益于休息的文娛組織所必需的知識和技能，乃是体育教育最重要的任务之一。苏維埃国家需要有身体結实、强壯、能吃苦耐劳和身体全面发展的人民。

許多实用的技能：精通游泳和滑雪，跑得快，能克服障碍及其它等，在苏联人民的生活中，在他們的劳动中，以及在尽保卫祖国的爱国天职时，都起着巨大的作用。发展体力、速度、耐力、灵敏，培养在实际生活中必要的体力技能，使其达到高度完善，并发展善于在各种条件下利用它們的本領，乃是体育教育的重要任务。

苏联的体育教育，根据其思想方針和内容，是完全符合人

民群众的利益和愿望的，并服从于苏联人民为爭取共产主义的完全勝利而奋斗的目的。

苏联的体育教育制度的基本任务是：

1. 增强健康，延長苏联人民積極的、創造性的生命。
2. 全面发展身体的能力和素質、力量、速度、耐力和动作的协调性。
3. 培养共产主义的道德和意志品質。
4. 掌握技能和知識；促进体育手段应用在日常生活中、劳动中、及保卫祖国时。
5. 提高苏联运动員的技巧。

苏联的体育教育制度的基本特点，就是体育是和智力、道德、美学教育及技术教育相互联系的，是和苏联人民的劳动相互联系的。

苏联体育的人民性表现在它是全体劳动人民都可享有的。

馬列主义、巴甫洛夫的自然唯物學說和祖国的教育学及医学的成就，乃是苏联体育教育制度的科学思想基礎。

为了在我国实行体育教育，已經建立了完善的体育工作組織系統、以及培养体育教練員、教师 and 科学干部的完整的制度。

苏联的体育教育制度根本不同于資本主义的体育教育制度，它是世界上最先进的、最优秀的制度。身体訓練，自然界的天然力量和卫生条件是苏联体育教育的手段。体操、遊戲、运动和旅行等是組成身体訓練的基本的、內容最丰富的一組体育手段。

在共产党中央委员会 1925 年 7 月 13 日的決議中，明确地規定了苏联体育的本質：“体育不應該仅限于运动、体操、活

动性遊戲等的身体訓練，并且應該包括环境卫生和个人的劳动卫生和日常生活卫生、利用自然界的天然力量和正确的劳动制度及休息制度等”。

苏联的体育运动是建立在国家的、有計劃的、业余群众的和民主的基础上的。

在我国，按照生产原則，組織了許多志愿运动协会。

企业、机关、学校、集体农庄、国营农場和拖拉机站的体育团体乃是苏联体育活动的基本环节。

各体育团体选出团体委员会，它根据不同运动項目來組織运动部的活动。州或市运动协会委员会领导各体育团体的工作。州市运动协会委员会則受相应的工会中央委员会所属的中央运动协会委员会管轄。在国内大的高等学校里，都成立了运动俱乐部，在青年学生中广泛开展运动。集体农庄、国营农場和拖拉机站的体育团体是农村体育工作的基础，它們联合成志愿运动协会，象“集体农庄庄員”、“收获”等。

列宁-斯大林的共青团是业余体育活动积极的、有組織的力量，是多数群众性运动措施和在城市与农村青年中間組織群众体育工作的倡議者。

由于共产党和苏联政府的关怀，我国已为每个苏联人不断充实身心建立了一切条件。世界上任何地方，从来也沒有象我国有这样发展体育运动的良好可能性。

我国千百万劳动者，从学龄前的儿童起，到上了年紀的人为止，都喜欢从事身体訓練和运动。

体育已牢固地滲透在苏联人民的意識中和日常生活中。现在，很难見到每天早上既不做早操，也不进行鍛煉，又不从事經常的身体訓練或运动的苏維埃人，特別是青年。

体育帮助苏联人民在工作中成为先进工作者，在学习

成为优秀生。

为了在我国广泛的开展运动，国内已经建立了雄厚的物质基础，这种物质基础的可能性在日益增长着。

国家和工会花费大量资金来建筑运动场所和组织群众性的运动活动。在1953年，保健和体育的经费超过了248亿卢布，这个数字差不多等于法国或意大利全部预算的总额。苏联1954年的国家预算中，保健和体育的支出是293亿卢布。

近几年来，用国家和职工会的资金，和借助集体农庄的力量，在国内建立了上万个体育场、体育馆、游泳池、水上运动站、滑雪站、滑冰场、自行车竞赛场、练马场和运动场。现在，建造运动场所乃是建筑学校、居民区、工人住宅区不可缺少的、必需的一部分。

仅在工会的管辖下，就有1,200个公共体育场，55,000个体育馆、水上运动站、滑雪站、旅行基地和登山野营。

伟大的十月社会主义革命前，我国没有一个可容纳5,000多观众的公共体育场。现在，我们已建筑了许多在欧洲是最大的、设备最完善的公共体育场：莫斯科的“迪纳摩”，列宁格勒的“基洛夫”，基辅的“赫鲁晓夫”，梯比里斯的“迪纳摩”，明斯克的“斯巴达克”等公共体育场。

我国的工业不断生产大量运动器械和运动设备来满足苏联人民不断增长着的物质要求。

每年，无数爱好运动的人，可以获得千百万双滑雪板，冰鞋，自行车，摩托车，小船，短艇，各种球类以及其他各种运动器械和运动装备。

千百万男女青年们——我国优秀青年的代表，工厂、矿井、农场和机关里的成年劳动者，科学和文艺工作者，都是运动协会的会员，都在运动部里从事体育活动，参加竞赛、行军、

旅行游覽和群众性的运动节日。

“迪納摩”、“斯巴达克”、“科学”、“劳动后备队”、“集体农庄庄員”、“矿工”、“石油工人”、“冶金工人”、“苏維埃之翼”、“澤尼特”、“食品工人”、“火車头”、“魚雷”、“海燕”、“火星”和“紅旗”等志愿运动协会在苏联人民中間享有盛大的声譽。两个历史最悠久的运动协会——“迪納摩”和“斯巴达克”——曾荣获列宁勛章。

近五年來，联合成为运动协会的鍛煉者人数已增加了一倍以上。

最近几年內，乡村中的体育活动有着很大的开展。在开展这个运动中，政府关于成立集体农庄运动协会（如“集体农庄庄員”，“国营农場工作者”等）的決議起了巨大的作用。現在，在 14 个加盟共和国中都有这种运动协会，它們是最大的群众性运动組織。

每年，全苏集体农庄青年举行几乎所有項目的运动竞赛。从乡村运动員中間，培养出了許多运动健將，他們加入苏联混合队，并有成效地参加了国际性比赛。

在所有的普通学校、工艺学校、專門学校、中等技术学校和大学里体育是必修課。苏联建立了 800 所儿童体育学校，在校学习的有 12 万以上的少年运动員。仅在高等学校工作的，就有 5,000 多名水平很高的体育教研組的教員。

在我国，非常注意培养体育和运动专家——教員和教練員。在 13 所体育学院和 37 所体育专科学校里，以及在师范学院体育系里学习的，有 4 万多名未來的体育运动专家。战后，从事体育教育的专家的人数比战前增加了 10 多倍。在專門的科学研究所內，正在研究和总结先进的体育教学法。几百个学者在鑽研改进我国的体育教学法。

在体育团体的生活和工作中业余指导員起着非常宝贵的作用。现在，在城乡的体育团体中，約有 35 万名业余指导員领导运动部从事訓練。

在苏联，除去各种民族体育項目外，普及的运动有 44 項。徒步旅行、水上旅行、滑雪、自行車和摩托車的旅行得到了广泛的推行。运动竞赛常常吸引了很多参加者和观众。

现在，很难想象在度过革命节日或其他节日时沒有体育表演的。在五一和十一月的游行中，运动員整齐的队伍是精彩的場面。他們以应有的驕傲，胸前佩戴着体现力量、健康、准备以高度生产效率参加劳动和保卫祖国的劳卫制証章。

由于很好地安排了群众性体育运动工作和正确的訓練方法，我国已于短期内培养了数千名运动健將。他們当中最优秀者的名字，不仅在国内，同时也名揚国外。

近六年來，苏联运动員創造了 2,513 項全苏紀錄，其中有 331 項打破世界紀錄。在最近几年中，苏联运动健將在各种国际性比賽中，在欧洲和世界的錦标賽中，获得了許多輝煌的勝利。

苏联男子和女子籃球混合队取得了卓越的成績，他們三度荣膺欧洲冠軍称号。苏联排球混合队是欧洲和世界冠軍。

1953 年秋季，苏联举重队在瑞典夺得了欧洲和世界冠軍称号。参加苏联举重队的人員，阿尔卡奇·伏罗畢耶夫、尼古拉·薩克索諾夫和伊凡·烏图道夫都成了欧洲和世界冠軍。

苏联角力家革非·沙特伏畧、包里斯·古列維奇和阿古斯德·恩格拉斯都成为世界古典式角力冠軍，而阿尔塞·米科基沙維列、瓦赫坦格·巴拉瓦杰和阿古斯德·恩格拉斯則成为世界自由式角力冠軍。

在羅馬举行的世界体操錦标賽中，苏联男子和女子代表

队在比賽中成为获勝者。維克托尔·朱卡林、瓦連丁·馬拉托夫和格林娜·魯基科获得了世界体操絕對冠軍的称号。

苏联的划船運動員、射击手、象棋家和田徑運動員乃是欧洲和世界上最强的。

我国滑冰運動員在 1954 年荣膺欧洲和世界冠軍，取得了輝煌的勝利。滑冰運動員包里斯·什尔科夫在日本比賽的时候，获得了世界滑冰运动的月桂冠和冠軍金质獎章，而奧列格·岡查連科和叶夫盖尼·格里遜則占得了第二和第三名獎品。过了 20 天，包里斯·什尔科夫在瑞士举行的欧洲滑冰冠軍賽中，取得了欧洲冠軍称号。

苏联的滑雪運動員在瑞典举行的世界滑雪冠軍賽中，取得了优秀的成績。符拉基米尔·庫捷获得了特等成績。他在滑雪运动史上第一次荣膺兩次世界冠軍——15,000 公尺和 50,000 公尺。

苏联冰球混合队初次参加欧洲和世界冰球錦标賽时，結果成为優勝者。在決賽中以很大的比分战勝了加拿大冰球混合队——世界永久冠軍，因而使加拿大冰球选手无敌的神話烟消云散了。

苏联運動員在第十五届国际奥林匹克运动大会上取得了巨大的成就。我国運動員几乎参加了所有的比賽項目，获得 106 枚奥林匹克獎章（38 枚金质獎章，53 枚銀质獎章，15 枚銅质獎章），得到了 494 分，占世界第一位。

苏联体育的輝煌成就是在国内开展群众性体育运动的基础上获得的。那些在国内广泛聞名的有才能的運動員，都是从千百万苏联運動員中选拔出來的。

苏联政府非常重視爭取优良的运动成績，規定把金质和銀质獎章授予苏联冠軍和記錄保持者。从 1947 年到 1955 年

1月1日止，共授予苏联运动员——冠軍和記錄保持者——2 013枚金質獎章和4,043枚銀質獎章，3,184枚銀質紀念章和5,163枚銅質紀念章。

根据等級运动员和运动健將人数的增加，可以判断苏联运动员在为爭取提高运动技巧的斗争中所获得的成績。严整的苏联运动等級分类制度，大大地促进了这个成績的增長，分类制度是建立在等級标准的严格的順序上的，然后再授予等級和称号。

五年前，重新審查了运动员等級分类总則，同时提高了个别运动項目的等級标准和要求。1949年4月批准的运动等級分类制，促进了苏联許多主要的运动员的技巧显著的提高。

四年來，从实行新分类制起，已培养了3,000多名新的运动健將，这个数字超过了过去15年內所培养的运动健將的人数。在同一时期內，約有50,000名运动员在苏联所普及的44項运动上到达了一級。

自1953年1月1日起，开始实行新的运动等級分类制。在这个分类制中，除提高等級标准外，規定了許多少年运动項目（如拳击、角力和击劍等）的补充等級。

到1955年1月1日止，苏联有6,100多人获得运动健將的称号，一級运动员、二級运动员和三級运动员的人数也有显著地增加。

近几年來，青年人在运动健將中的比重已显著增加，在1949年1月1日的运动健將总数中，20岁以下的青年占1%弱，21岁到25岁的青年占5.5%。而在1949—1952年間所培养的3,037名运动健將中，20岁以下的运动员已占7%以上，21岁到25岁的約占40%。

在爭取优良运动成績中运动竞赛起着極其重要的作用，

同时它也有重大的教育意义。顽强的获胜愿望，在运动竞赛中表现的诚实性，尊重对方——这是苏联运动员的特点。比赛的成绩，在颇大程度内，决定于正确的、客观的裁判。在苏联的体育运动中，计有 26 万多名裁判员，其中约有千名是全苏级裁判员。

有科学根据的训练方法，使苏联的体操、运动游戏、田径运动、滑冰运动、滑雪运动、重竞技、角力、划船和射击等各种运动队，以其杰出的胜利，获得了全世界最先进的、最优秀的运动队的声誉。外国已向我們学习，采用我們制定训练过程的方法和形式。

苏联学者、体育教员、教练员和运动家的著作，正在被许多国家翻译着和研究中。

苏联运动员的国际联系正在逐日地增多。全苏运动部参加了 24 个国际体育联合会。苏联的体育运动的代表們和人民民主国家的代表們一起，正在为争取运动员的国际团结的民主而斗争。

外国的体育界以极大的兴趣接受苏联运动员参加国际性比赛，因为他们始终表演了高度的技巧。苏联的运动，在国际舞台上是为各民族间的友谊和巩固全世界的和平事业服务的。

苏联体育的“准备劳动与卫国”综合制度

由列宁-斯大林共青团倡议，并根据苏联人民委员会会议的决议，在 1931 年就制定和实行了苏联体育的“准备劳动与卫国”综合制度（劳卫制）。

劳卫制是全国的体育教育制度的基础，旨在增强苏联人民的健康和全面发展他们的身体素质，为使他們准备参加社

会主义劳动和保卫祖国。

劳卫制是建筑在苏联体育教育制度基本原则上的，是作为劳动人民共产主义教育的一部分。

在劳卫制的条例中提到：“准备与进行劳卫制各项标准测验的使命是：促进在城乡居民間广泛地开展体育与运动，提高苏联运动员的技巧，把苏维埃爱国者培养成身体健壮、坚苦耐劳、有准备地在建设共产主义的斗争中克服一切困难的人”。

劳卫制乃是苏联体育的社会政治方针的卓越表现，同时也是苏联体育内容的基础。

研究了体育史表明，为了鼓励多方面的身体训练起见，在古希腊就已试图建立身体训练的测验（实行“五项运动”），而它在人类社会发展的全部阶段中也表现出不同的形式。

在资本主义国家里所建立的各种身体训练制度，是为了获得各项运动的奖章。这些制度的主要目的，是训练帝国主义军队的兵士的身体。这种身体训练乃是巩固个人单方面培养的形式之一，是在脑力和体力劳动中间加深深淵的手段之一，也是降低劳动者的觉悟的方法之一。资本主义国家的各种身体训练制度，实质上是极端反动的、反人民的。

只有在我們社会主义国家内才可能存在和发展劳卫制那样的制度。因为我国没有个人利益和集体利益的冲突，同时每个公民的个人身体的增强具有深远的社会意义。

劳卫制的思想内容是与资本主义国家的身体训练制度绝对相反的，同时也根本不同于它们的制度的内容和结构。

在劳卫制中突出地反映了苏联体育教育制度的准则，后者具体表现在评定身体训练程度的各种总和上：

(1) 对学龄前和学龄期的儿童，工艺学校、工厂学校、技术学校和高等学校的学生的体育要求（在相应的教学大纲中規

定了要求)。

(2) 在劳卫制(少年劳卫制、劳卫制Ⅰ級和Ⅱ級)范围内的身体訓練程度的要求。

(3) 全苏統一运动分級(少年級、三級、二級、一級和运动健將級)的身体訓練程度的要求。

普通学校、工艺学校、工厂学校、技术学校和高等学校的全国性体育教学大綱中規定少年劳卫制和成人劳卫制的訓練及标准測驗。

为了获得运动等級,不仅需要通过相应等級的标准測驗,同时还要有劳卫制証章:对于运动健將和一級、二級運動員,要有劳卫制Ⅱ級証章,三級運動員要有劳卫制Ⅰ級証章,少年級運動員要有劳卫制少年級証章。

工厂、集体农庄和国营农場的体育团体运动部的体育大綱,都是按照劳卫制这一級或那一級的标准水平來制定的。实际上,这是反映了劳卫制是專項运动訓練的基礎。

劳卫制的訓練和标准測驗,有助于在城乡劳动者中間广泛开展体育运动,提高苏联運動員的技巧,培养身体坚强、刻苦耐劳、时刻准备着在建設共产主义社会的斗争中克服一切困难的热爱祖国的志士。

深刻的爱国主义思想是劳卫制的基礎,这种爱国主义思想引起劳动人民对劳卫制的好感和广泛的爱好。

劳卫制在吸引千百万劳动人民实际从事运动上,在改善全面的身体訓練上曾起了巨大的良好的作用,而进行全面的身体訓練是发展苏联运动的决定性条件之一。

对苏联公民來說,佩戴劳卫制証章已成为身体多方面的訓練、健康、坚强和耐劳的标志。实施劳卫制后,几千万成年人和男女青年們通过了劳卫制的标准測驗,获得了劳卫制証