

體育工作者學習資料

學習蘇聯的體育和運動

中南行政委員會體育運動委員會
武漢市體育分籌會編印

一九五三年十月十八日

目錄

學習蘇聯體操運動的先進理論和經驗·····	1
蘇聯的體育和運動·····	3
廣播體操對增進健康的作用·····	8
談做廣播體操的好處·····	11
體操·····	15
身體訓練在運動訓練中的重要性和地位·····	19
論身體的全面發展·····	26
論高度的訓練量·····	29

學習蘇聯體操運動的先進理論和經驗

李淑坤

正當我們隨國家有計劃的經濟建設開始而有計劃地開展體育運動的時候，正當我們舉行第一次全國體操比賽的時候，以蘇聯衛生部體育運動總署科學方法部主任愛·格拉瑪德斯基爲首，以體操選手所組成的蘇聯體育代表團三十人來到了我國。我們衷心的歡迎！無限的喜悅！我們堅信，通過代表團在我國的訪問和表演，將不僅對我國體育運動特別是體操運動的發展和提高有巨大的幫助和指導，而且會進一步加強中蘇兩國體育工作者、運動員和人民之間的深厚友誼。

代表團中有蘇聯著名的體操專家和二十二位世界上最出色的體操運動員，其中有十一個功勳運動員，有運動健將，有十四個在十五屆奧林匹克運動會上和第四屆世界青年與學生和平友誼聯歡節國際青年友誼運動會上榮獲體操絕對冠軍的朱卡林，有第四屆世界青年與學生和平友誼聯歡節國際青年友誼運動會上榮獲體操絕對冠軍的柏查羅娃，有榮獲一九五三年全蘇體操絕對冠軍的年輕的穆拉托夫和科諾瓦洛娃。代表團將訪問北京、天津、瀋陽、南京、上海、武漢、廣州等城市並舉行體操表演。我國人民、體育工作者和運動員們將看到在社會主義蘇聯培養下的世界上最健美的體操家所表演的世界上無與倫比的體操技巧。

我們知道，在列寧、斯大林和蘇聯共產黨、蘇聯政府的關懷和領導下，成長在優越的社會主義制度下，有着豐富經驗的蘇聯體育運動是世界上最先進的體育運動。在蘇聯，體育是共產主義教育的一部分，是增進人民健康、培養人民參加勞動和保衛祖國的重要手段。蘇聯的體育運動，不僅達到了廣泛的羣衆性，成爲勞動人民經常的活動，而且體育科學的研究和運動技術的提高，也獲得了光輝的成就。體操是蘇聯體育的主要形式之一，蘇聯運用和發展了各種體操形式來增進人民的健康，如男女老少都能做的保健體操（早操），各種工人的生產體操，治療疾病的各種醫療體操，專爲訓練運動員的輔助體操，姿勢優美的藝術體操等；蘇聯的器械體操也有着廣泛的開展和高度的水平。蘇聯體操的技

術水平是舉世公認的世界上最高的，這在十五屆奧林匹克運動會上已得到證實。

毫無疑問，中國的體育和體操運動，是要以蘇聯為榜樣來建立和發展的。毛主席教導我們：學習蘇聯，以建設我們的國家。中國的體育工作者和運動員，三年多來，雖然在學習蘇聯體育運動方面作了很大的努力，並有着顯著的成績，但是我們學得的東西還是很少很不夠的，我們的學習還是剛剛開始。現在，蘇聯體育代表團來了。正是我們向蘇聯體育運動學習的一次好機會，我們要認真地首先學習蘇聯體操運動的先進理論、經驗和技術，來開展我國的體操運動。

體操運動是增進人民健康、提高勞動效率的一種很好的方式，也是促進運動員身體全面發展從而提高技術的基本項目之一。體操運動的形式多種多樣，有各種徒手體操，有各種器械體操，有簡單的形式，有複雜的形式，可以廣泛地使用於不同性別、不同年齡、不同職業、不同健康狀況的人們。中國雖然在很早以前就有了體操，目前仍流行於勞動人民中的拳術就是一種類似體操的運動，可是，由於幾千年來我國人民一直受着反動統治者殘酷的壓迫和剝削，體操運動是沒有可能發展的。應當指出：現在，我國體操運動的基礎仍然十分薄弱，不僅技術差，而且羣衆性不夠廣泛；我國體育工作者還缺乏開展羣衆性體操運動和提高體操技術的經驗和方法，甚至有很多人對體操運動的價值和特點尙認識不足。在這種情況下，就更顯得學習蘇聯體操運動的重要和迫切了。

我們要學習蘇聯那樣廣泛地採用各種體操形式，以增進人民的健康和提高勞動效率，並幫助提高各項運動。我們要學習蘇聯編製各種徒手操體的理論和經驗，使今後我們所編製的各種徒手體操真正合乎不同性別、年齡、健康狀況和不同職業的人們的特點與需要。我們要學習蘇聯開展羣衆性體操運動的豐富經驗，以發動和組織千百萬人民和青年參加各種體操運動。

我們要學習蘇聯體操運動員的優秀技術和優良品質，學習蘇聯體操教練員培養體操運動員的豐富經驗和科學方法，來逐漸提高我國體操運動員的技術水平。

體操運動只是蘇聯體育運動的寶庫的一部分，我們還要向蘇聯的體育家們全面地學習蘇聯體育運動的先進理論和經驗，來建設我國人民的體育事業，使體育運動更有效地服務於國家的經濟建設和國

防建設。

蘇聯體育代表團來我國已是第二次了，這是蘇聯人民對我國體育事業無私幫助的又一具體表現，讓我們向蘇聯人民及其所派遣的體育代表團表示崇高的敬意和感激。中蘇兩國的體育工作者和運動員們，將不斷地努力加強兩國體育運動的聯繫和交流，這不僅對於中國體育事業的發展有着重大的作用，而且會有助於中蘇兩國人民為保衛世界和平而鬥爭的共同事業。

蘇聯的體育和運動

蘇聯衛生部體育運動總署科學方法部主任
蘇聯體育代表團團長 愛·格拉瑪德斯基

蘇聯人民在共產黨的領導下順利地完成着共產主義建設的偉大任務。

在我國，勞動人民的生活和文化水平在國民經濟強大高漲的基礎上不斷地提高着。

在蘇維埃國家裏，體育和運動的廣闊發展創造了一切條件。蘇聯的體育和運動，在全面發展的共產主義社會的建設者的教育制度中佔有重要的地位。在蘇聯，從事體育運動，是爲了增強健康和提高勞動能力。蘇聯的體育和運動是預防疾病和延長蘇聯人民壽命的重要手段。

蘇聯的體育和運動是社會主義文化的一個組成部分。它的順利發展和繁榮是有保證的，這種保證就是依靠共產黨和蘇聯政府對蘇聯人民體力和智力發展的不斷關懷。今年蘇聯政府把二百多億盧布撥給國民保健事業和體育事業，就是這種關懷的顯明表現。

撥給體育用的經費，大多用在兒童、小學生、大學生、青年工人的體育教育方面，用在組織體育的科學研究工作方面，用在體育設備方面，用在培養有教養的體育教師、指導員、教練員等方面。蘇聯的一切體育工作都建築在民主的原則上。

喜歡運動的蘇聯人都團結在體育協會裏。真正的民主就是這些協會的特點。協會的每個會員，不論他的職位、性別、民族、種族，都可能被選為體育協會的任何領導人員。

在蘇聯總共有二十五個這樣的體育協會，它團結了數百萬的勞動人民。這個協會的基層組織就是在企業、工廠、集體農莊、機關和學校裏組織各種運動的體育團體。

任何一個體育協會都擁有運動場、體育設備、體育用品，這些設備為協會會員免費使用。此外，在絕大多數的大工廠和企業裏都建設起了自己的運動場、體育場、游泳池、體操室、體育宮。

蘇聯人民對體育的愛好從幼年時代就培養起來了。國家為兒童建造了許多公園、運動場和兒童體育場。兒童們在學齡以前就養成了愛好早操、遊戲、簡單的比賽的習慣。

中等學校的體育功課是必修的。

在中等技術學校和高等學校的學生中間，體育和運動佔有更重要的地位。

蘇聯職工會對勞動人民的體育教育和運動的發展給予莫大的關懷。

在二十多個志願體育協會裏，有數百萬青年和成年人在從事着體育運動。

職工會志願體育協會培養了不少的卓越的蘇聯運動員。職工會有很多的體育場，並有很多的技術熟練的教練幹部。職工會預算的相當大的一部分用在勞動人民的羣衆性的體育和運動活動方面。

體育和運動已成為蘇聯集體農民生活中的一部分。集體農莊的增長着的財富、田野工作的高度機械化、集體農民的富裕生活和文化的增長，促進了體育運動的開展。近年來，在蘇聯各共和國都建立了新的體育聯合組織——集體農莊運動員們的體育協會。這在國內是一種最富有羣衆性的體育協會。

例如，俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國、烏克蘭、白俄羅斯的集體農莊體育協會就擁有三百多萬會員。集體農民運動員的隊伍在不斷增長。集體農莊體育協會的運動員都有自己的運動場。例如，烏克蘭「柯高斯普尼克」集體農莊體育協會的各體育團體擁有一萬一千多個運動場、二千多個體操運動場、

數千個足球場、數十個大運動場和游泳池。

烏茲別克斯坦「巴赫達柯爾」體育協會的會員有一百二十多個體育場，三百個運動場等。

農村運動員們的競賽會，都是帶有羣衆性質的。數百萬農村運動員參加了足球、排球、籃球、田徑、體操、滑雪、自行車、舉重、象棋、跳棋和其他運動項目的競賽會。

青年團是蘇聯體育運動的靈魂。許多有興趣的和重要的體育活動，都是青年團倡議的。

青年團吸引廣大青年羣衆從事體育運動，參加各種羣衆性的體育活動。蘇聯許多出色的運動員都是青年團員。青年團在運動員之間進行巨大的政治教育工作。

蘇聯的體育教育制度是建築在科學的基礎上的。專門的科學研究院研究着勞動人民的體育教育問題，研究着提高運動技術的問題，研究着訓練運動員的先進方法。在嚴格的科學基礎上制定了全國性質的「準備勞動與衛國」的體育制度的標準和要求。這個制度是蘇聯人民身體全面發展的體育制度的基礎，它包括着各種運動項目和身體訓練的方法。數百萬蘇聯人民都已經達到了規定的標準。

「準備勞動與衛國」制，是以全面的身體發展爲目的的，它訓練蘇聯公民去參加勞動和保衛自己的社會主義祖國。

用科學方法制定出來的統一的全蘇運動等級分類表，規定了對那些獲得了比「準備勞動與衛國」制的標準更高成績的運動員授以運動等級和稱號的制度。它有力地推動了蘇聯運動員的技術的提高。醫療檢查是蘇聯體育不可分割的一部分。每一個體育家和運動員都可以無代價地享受這種醫療檢查。

爲中小學校、專科學校、研究院、體育團體、少年和青年體育學校等培養體育教師、指導員、教練員的工作，也予以很大的注意。

在國內有四十一個體育專科學校和十五個高等體育學校。在國內的三十三個師範學院和俄羅斯的六十九個師範學校裏都設有體育系和體育科。

在許多體育學院都有函授系。在這些函授系裏，數以千計的蘇聯公民可以不脫離工作而受到高等體育教育。

散布在全國各地的各種體育訓練班學習網，爲基層體育團體培養着數萬個業餘體育工作者（體育

團體主席、彙餘指導員、運動裁判員、體育組織者等)。

蘇聯的體育團體的工作建築在廣泛吸收社會積極分子參加的基礎上，建築在從事體育活動的人的主動精神的基礎上。蘇聯體育運動的特點就是它的羣衆性。在蘇聯，除了廣泛流行的民族形式的運動以外，體育家們還從事於四十六種體育活動。

在蘇聯最普及的體育項目是：體操、田徑、足球、籃球、排球、滑雪、滑冰、游泳、角力、擊、舉重、自行車、摩托車和汽車運動、網球、爬山、旅行、象棋等等。

所有的體育項目，其中包括民族形式的體育項目，都進行了多次的競賽。參加這些競賽的已經有幾百萬運動員。這些參加競賽的運動員一年一年地增加着。例如，一九四九年，有八千個球隊參加了蘇聯足球錦標賽，到一九五二年參加比賽的球隊已增爲一萬七千個。

蘇聯運動員的技術在逐年提高。運動選手人數的增加便是證明。例如，僅在一九五二年便有一千零六十四個運動員獲得了運動健將的稱號。

蘇聯的運動家在戰後曾多次創造了世界紀錄，並在一些最大的國際競賽中贏得了勝利。

僅在最近三年中，蘇聯運動員便創造了一百種以上的世界紀錄。

蘇聯運動員在舉重、古典式角力、男女滑冰比賽、排球和象棋方面，都贏得了世界冠軍。

一九五二年在芬蘭首都赫爾辛基舉行的第十五屆奧林匹克運動大會上，我們的運動員作了精彩的表演。他們在體操、角力、舉重和射擊比賽中取得了冠軍。

很多蘇聯運動員獲得了金質、銀質和銅質獎章。例如，功勳選手維克多里·朱卡林和瑪麗亞·戈羅霍夫斯卡婭贏得了奧林匹克體操絕對冠軍的稱號。很多蘇聯運動員都是一身兼數項運動的冠軍和世界紀錄的保持者。

在蘇維埃土地上強壯有力的人是很多的。新的一代的力士們保持了曾經不止一次贏得世界冠軍稱號的俄羅斯力士波杜布內依、薩依金、謝米揚金的光榮。在古典角力的八位世界冠軍中，有五位是蘇聯的角力選手。

烏圖多夫、薩克沙諾夫、伏羅比也夫是舉重的世界冠軍和世界紀錄保持者。齊密斯基揚、羅瑪金和杜加諾夫等曾不止一次地創造了世界紀錄。

所有擲鐵餅、擲標槍和推鉛球的世界紀錄都是由蘇聯選手杜穆巴節、斯密爾尼茨卡婭、澤賓娜創造的。

幾乎所有滑冰的世界紀錄都是由蘇聯運動員創造的。哈里達·謝果列葉娃和奧列格·岡察連何是滑冰的世界冠軍。

米哈依爾·波特文尼克和魯德米拉·魯金科是象棋的世界冠軍。

蘇維埃國家每年都要慶祝蘇聯體育節。在這個已成爲傳統的人民節日，各地都舉行羣衆性的體育大會，競技比賽和青年的遊藝節目。我國所有體育場在這一天都要舉行羣衆性的體育活動，作爲對上一年體育成就的檢閱。在這一天，根據政府的決定，對創造卓越的體育成績的蘇聯運動員授予金質和銀質獎章以及運動健將和功勳運動員的稱號。

在蘇聯體育運動中沒有民族糾紛和種族歧視。它是建立在各民族兄弟般的合作和友誼的基礎上的。蘇聯運動員並加強着和國外運動員的友誼聯繫。

蘇聯的體育組織，參加了奧林匹克委員會和各種主要運動項目的國際聯合會。

蘇聯的運動員積極參加所有的國際競賽，這些競賽促進着世界各國運動員之間的友誼。

中蘇兩國人民間存在着鞏固的、牢不可破的友誼。蘇聯運動員把進一步促進這兩大民族間的偉大友誼看作是自己的神聖職責。

在中蘇兩國的運動員之間已建立了兄弟般的友誼關係。蘇聯運動員曾不止一次同中國運動員相會。一九五一年蘇聯藍球隊在中國受到熱烈接待。在世界青年與學生聯歡節蘇聯運動員也屢次和中國的運動員相會。蘇聯運動員也從中國運動員在莫斯科舉行的友誼比賽表演中認識了他們。

現在參加蘇聯體育代表團來北京的運動員們都參加過布加勒斯特的世界青年與學生和平友誼聯歡節。他們在這裏又遇到了自己的朋友們，其中包括聯歡節的游泳冠軍吳傳玉。

蘇聯運動員和全體蘇聯人民一道，都爲偉大的中國人民在提高國家經濟和文化方面所獲得的成績而歡欣。

我們將把更加鞏固中蘇兩國人民在爭取和平鬥爭中的聯繫和友誼，作爲自己的任務。

蘇聯的運動員和體育工作者是爭取和平的積極鬥士。他們在自己的勞動的、社會的和體育的活動中不斷地進行着和平政策。他們在每一個國際的集會中，都力求加強各國人民間的友誼和文化合作，促進和平事業的鞏固。

蘇聯功勳選手、三次榮獲速度滑冰世界冠軍、蘇聯擁護和平委員會委員馬麗亞·伊薩柯娃曾很好地表達出了蘇聯運動員的思想和感情。她在出席世界保衛和平大會時說道：「蘇聯的運動員同各國人民一道要求和平。我們爲了建設性的勞動，爲了爭取和平的鬥爭而鍛鍊自己的意志和訓練自己的身體。我們很清楚地知道，只有和平才能給我們以從事任何運動的機會。我們知道，只有在和平時期，我們的孩子們，男女運動員們，才能安心地進行比賽。」

蘇聯人民和蘇聯體育家的口號就是：「給世界以和平！」

廣播體操對增進健康的作用

蘇聯醫學博士 甫·恩·莫什涅夫教授

在我們社會主義國家中，隨着蘇維埃體育運動的發展及偉大蘇聯各族人民文化的提高，廣大羣衆日益增多地參加到有健康及教育意義的各種體育活動中來。

對那些由於健康情況、年齡或職業不能參加體育組織的活動的人們來說，做廣播體操是最合適不過的了。

廣播體操在家庭環境中可以做，而且它的各節練習都是在有準確的解說和音樂的伴奏下人人都可進行的基本練習，所以我們偉大的祖國有千百萬人——兒童、身強力壯的青年以及上了年紀的人都在

做廣播體操。不但患有各種病症及身體某些系統工作不正常的人需要作廣播體操，就是那些身體很健康，各個器官及系統工作得相當協調的人也需要作廣播體操。

為什麼有這樣多的不同年齡、不同健康情況、不同社會地位和不同職業的蘇聯人民參加廣播體操呢？

這是因為蘇維埃人民不但希望獲得更長久地保持自己的良好健康，以便為祖國帶來更多的利益，而且還希望獲得生活所需要的身心品質，以成為我國共產主義的積極建設者。

為了獲得及保持不同職業的蘇聯人民所必需的生氣勃勃、朝氣、以及其他身心品質，下列各項內容有着重大的作用：便於達到這個地步的每個蘇聯勞動者的社會生活和個人生活制度、工作及休息的正確交替、正常的營養及經常地從事體育運動。所有這一切，尤其是從事體育運動，對腦力勞動者更為重要，因為腦力勞動者的職業活動，大部分和人的神經心理範圍內的巨大工作有關。

體育運動對人的器官究竟有什麼影響呢？並且廣播體操究竟對增進健康有什麼意義呢？

不從事體育運動的人，常發現他的力量、耐久力和反應的速度以及工作效率等有所降低。新陳代謝的作用受到障礙，這表現在脂肪過多的積存的現象，這會加重心臟的工作。神經系統的活動也受到障礙，這表現在煩鬱、暴躁、失眠的發展及頭痛和其它不正常等現象上，這也會使整個身體狀況惡化。

不活動的生活方式或不進行體育活動會引起心臟循環系統及呼吸系統的機能降低，這表現在作很小的體力活動時，就會發生氣喘、心跳、易疲勞等現象。消化器官的機能也因此被損而發生不良的病症，如腸萎縮、大便不通及其他不正常的現象。

必須提起注意，運動是刺激生長及發育過程，支持及發展組織機能的基本要素之一。所以防止各種機能發生障礙及消除現有機能的障礙（如果這些機能的障礙尚未穩定）的重要方法，就是從事體操運動，其中包括廣播體操。

俄國內科醫學之父——穆德洛夫教授還在十九世紀初就曾寫過：將健康的人保護起來，預防他們的遺傳病症及險惡的病症，給他們指出應有的生活方式，這是一件實在、而對醫生也快慰的事，因為

疾病的預防要比治療容易。偉大的俄國醫生皮羅果夫會同樣地指出：「未來是屬於預防醫學」。

現在蘇聯保健的最重要原則之一，就是預防與治療的統一，它表現在許多專門的措施中，其中包括經常地從事廣播體操在內。

在有機體對體育活動的反應中，神經系統佔主導地位。鑑於神經系統的活動，從事廣播體操應在睡眠後的早上進行。俄國偉大的生理學家巴甫洛夫將睡眠看成爲內抑制的過程，在這個過程中，中樞神經系統（大腦）的興奮能降低。在神經系統所產生的抑制作用的影響下，身體的活動作用就停歇下來，肌肉系統便鬆弛下來。由於這樣安靜的狀態，新陳代謝的作用及能的消耗也隨之減低，因此心臟與肺臟的工作也就相應地減輕。

實際上，可將睡眠分成兩種狀態。在某些情況下，睡眠是很熱的，但在接近早晨時，就比較不熱了，這樣的睡眠會使人很清醒。在另一些情況下，睡眠的熱度是逐漸增加的。這樣很難入睡，而且睡起來也不熟，在早上則感到困倦、疲乏，僅在半天才能得到充沛的工作精力。

睡眠之後做廣播體操，它會使有機體擺脫生理過程的抑制狀態，加強各個器官及系統的活動。它好像是在促使大腦和工作器官（肌肉、心臟、肺臟、大腸等）的工作關係協調起來。

由於長期和定時地從事廣播體操，整個神經系統的活動都會改善，過高的「興奮能」也會降低，神經的整個機能也會平衡起來。每日定時從事廣播體操，能鍛鍊及發展心臟血管系統。當進行體育活動時，有較多的血液流向心臟肌，因此會改善血液對心臟肌的營養供應，並能加強心臟肌的收縮能力，同時也動員了血管系統（大動脈、靜脈、毛細血管）的儲備的、潛在的能力，並調節血液循環的輔助因素（肌肉的收縮、關節的活動及呼吸等）的工作。所有這一切都會引起身體組織停滯現象的減低與消失，並提高血液循環器官的工作效能。

體操可發展及調節呼吸。正確的呼吸不但會改善肺的活動，而且會減輕心臟循環系統的工作，加強消化及新陳代謝的過程等。換言之，正確及發達的呼吸會使整個人體組織健康起來。

廣播體操的各節練習能提高組織的新陳代謝過程，刺激消化器官機能降低的部分的工作。

定時地從事廣播體操能鍛鍊肌肉系統。肌肉系統在廣播體操的影響下，會積累各種不同的養分（如蛋白質、碳水化合物和磷等等）。這些養分分解後會構成肌肉的收縮力。由於這種鍛鍊，肌肉中養分的消耗降低，氧化及還原過程加強，肌肉在工作時開始更經濟地消耗能量。在進行體育活動時，肌肉系統中所產生的充分的血液循環及新陳代謝作用，能保證肌肉得到充分的營養並促進其工作效率的提高。因為這些過程都是在中樞神經系統的影響下進行的，並且與內臟器官有着密切的關聯，所以定時地從事體操運動勢必對人的整個機體產生增進健康及加強健康的影響，從而改善人的身體及提高勞動能力。

由於上了年紀的人隨着年齡的增加而產生各部內臟器官以及肌肉系統工作能力的降低，定時地從事體操——鍛鍊整個機體的一種最適當的手段——應該看成是預防工作能力過早降低的一種手段，以延長機體衰弱時期的到來。

廣播早操不但是一種能够增進健康的羣衆性活動，而且它還具有教育意義。它能培養人們在一定的時間內準確地進行運動的習慣，它可將睡眠後的人們組織和動員起來，使他們轉向工作活動的狀態，使人們養成衛生的習慣。通過廣播體操還可以宣傳及提高從事體操者的衛生知識，吸引我國廣大羣衆參加體育運動——勞動人民的共產主義教育的重要手段之一。

（石行摘譯蘇聯「廣播體操」、閻海校）

談做廣播體操的好處

——文平——

廣播體操是向廣大勞動人民進行體育教育、增進人民健康的極重要的方式之一。列寧曾說：「可以大膽地說，體操不但增強和改善我們身體的發育，而且幫助我們工作得更好。」

在廣播體操的影響下，會加強領導整個身體生理活動的神經系統的機能，一方面使呼吸、血液循

環、消化機能加強；同時鞏固和增進神經系統領導下的各器官間維持生命的生理活動的協調。這樣就改善了身體各器官的構造和機能，增進新陳代謝，我們的健康和力量就會得到鞏固和增強。有些人說廣播體操比手畫腳，簡單地動動沒有什麼用。這是不對的。做一次操，就有一次用，做完操後，身體發熱或出汗，精力煥發，就是最明顯的作用。身體強壯的人，如果感到廣播體操的運動量不夠，每節的動作可以加多，或者連做兩遍。

做廣播體操最好是在早晨，這對增進我們身體的健康，提高工作和學習效率很有好處。巴甫洛夫認為睡眠是大腦處在抑制狀態的現象，睡眠時，中樞神經系統高級部位對刺激的感受能力降低，影響整個身體生理活動降低，呼吸、血液循環、消化等都減弱了。早晨，我們醒來時，感到迷迷糊糊、週身無力、無精打采，甚至在工作 and 學習時，這種現象還沒有消除。這是大腦皮質的睡眠抑制尚未消除，身體各器官還沒有積極工作起來的緣故。早晨做廣播體操能加強身體各器官協調地工作，且各器官得到大量的氧，它們的生理活動提高了。所以在做完廣播體操後，我們就感到精力旺盛，能很好地開始工作和學習。

在工作中間做體操亦很好。因為無論體力或腦力勞動經過長時間後，就會產生疲勞，從而工作效率降低。做廣播體操是活動性的休息，能消除疲勞，幫助我們提高工作效率。

根據巴甫洛夫的學說知道，當我們勞動時，在大腦皮質中和這勞動有關的區域，就形成一個興奮中心，和這勞動無關的區域就被抑制。在工作中間做廣播體操，可使大腦皮質中與勞動有關的神經細胞得到休息。巴甫洛夫的先驅者謝切諾夫作了輝煌的試驗，證明了用全身靜止休息的方法去恢復一隻因勞動而完全疲乏了的右手，不如在休息期間用左手活動，使疲勞消除更為迅速有效。在蘇聯，正運用着生產中間做體操，作為提高生產效率的一種手段。

腦力勞動者在工作中間做廣播體操，亦能使工作時大腦皮質中興奮的神經細胞得到很好的休息，使我們精力恢復而繼續工作。另外，由於做廣播體操的影響，呼吸、血液循環的生理變化，可增進大腦皮層的營養，結果精神勞動能力加強。

但是，目前有些人還沒有參加廣播體操，是因為「我沒有病」。我們知道不運動，特別是沒有什麼體力活動的腦力勞動者，雖然目前沒有病，但他的生命力——新陳代謝會逐漸減弱。做稍爲重的體力勞動，就會頭暈眼花、心跳、氣喘。這種人的身體工作能力較低，往往不能堅持艱苦的勞動和克服嚴重的困難；且工作和學習效率，沒有達到較高的水平。不運動，身體虛弱，也極容易害病。祇有經常運動，全身的系统、器官和整個身體生理機能改善和加強，才能提高身體對各種疾病的抵抗力。這些我們都能實際體會和看到的。

有些人不願參加廣播體操，是因為做廣播體操後，腎酸腰痛。做廣播體操後腎酸腰痛，說明你的身體工作能力經不起像廣播體操這樣大的勞作考驗。如果躲避不做廣播體操，身體工作能力就得不到提高。蘇聯醫學科學院通訊院士列脫維特寫道：「在運動鍛鍊中有很確切的觀察證明，只有在必須克服嚴重困難時，機體中始能達到鍛鍊的效果。」巴甫洛夫的門生福里波爾特以試驗的結果寫道：「使人枯竭的機能負擔的重複，可成爲兩種狀態發展，一種狀態是器官有了很大負擔後尚能完全復原時，此時該器官慢慢地提高工作能力：即是產生了對該器官的鍛鍊……。」初參加廣播體操覺到腎酸腰痛，只要堅持下去，不久當你身體的工作能力經過鍛鍊而提高後，就不會再感到酸痛了，這時，你身體的健康水平也提高了一步。

有些人不願參加廣播體操，是因為「我整天幹活都在動，用不着做廣播體操了。」有些機關工作者說：「我上班騎車，走路，已用不着做廣播體操。」體力勞動、騎自行車、走路對提高身體健康很有益處。但有很多勞動都是身體局部的勞動，騎自行車、走路，只是身體某些器官得到鍛鍊。而廣播體操是科學地將較全面的鍛鍊身體各部的動作組織起來的運動，它包括胸運動、體側運動、腹背運動、平均運動和跳躍運動，使我們身體各部分都得到活動，彌補了身體局部勞動和騎自行車、走路而得不到活動的部分。並且做廣播體操能幫助防止和矯正因勞動而產生的身體畸形，例如腦力勞動者，整天埋頭伏案，很容易養成彎腰，而妨礙了內臟器官的正常位置和生理機能。

有些老年人不願參加廣播體操，是因為「做廣播體操是年青小伙子的事，我活了幾十年，沒做體

操也一樣過了。」不瞭解做廣播體操是增進健康、推遲衰老和延長生命的鬥爭手段之一。蘇聯有名的研究長壽的生物學家、斯大林獎金獲得者勒柏辛斯卡婭曾寫道：「人在衰老時都有那些變化呢？首先是一切組織中的蛋白質凝結起來，其結果是新陳代謝的減弱。新陳代謝的減弱，那麼一切細胞、一切組織、一切器官的生機就會滯澀起來……人就會變得老朽。」有些老年人說：「年紀大了，硬手硬腳不好作廣播體操。」就是因為肌肉、關節部分的蛋白質凝結，變成結締組織而「硬化」了。人腦發生這種硬化過程的結果，智力和記憶力都會減弱。做廣播體操能增強我們身體新陳代謝能力，推遲衰老的到來。唐山市啓新洋灰有限公司修機廠五十六歲的勞模許成義老師父，原來上、下班來廠回家，已走不動，要坐三輪車。但是經過做廣播體操後，體力增加，上、下班步行，也不感吃力了。勒柏辛斯卡婭寫過：「新陳代謝在有機體的衰老過程中，起着極重要的作用。……對於增強新陳代謝，也就是說對於延長生命，體育、運動和旅行，都有重大的作用。」伏羅希洛夫在「每日體操」的序文中寫道：「如果誰不從事有計劃的體育鍛鍊，他就故意裝成四十五歲的樣子，并且強迫自己衰老。」

有些人不願參加廣播體操，是因為「做廣播體操不如吃雞蛋，喝牛奶。」營養是我們生命不能缺少的，它對我們健康有很大作用，一個人不吃東西，一定會餓死。但是，對增進我們健康，促使身體全面發展，營養是不能代替體育和運動的。體育和運動會更好幫助食物的消化和營養的吸收。因為在運動的影響下，刺激消化器官工作加強，消化液分泌增多，腸胃的蠕動加劇，使我們吃進去的食物，更好地被消化。食物消化得好，並且在體育和運動的影響下，全身的血液和淋巴液循環順暢，食物中的養料更好地被吸收。經常運動的人要比不運動的人能更多地攝取食物中的養料。不運動的人，常有較多的養料隨着糞便排泄掉。

我們要善於組織自己的勞動日，要把做廣播體操成爲生活中不可缺少的部分。把它作爲保持和增進健康、提高工作效率、延長生命的一個手段。

體操

那·卡里達索夫

人們通常都把體操理解爲是進行身體鍛鍊，人們藉此來增強自己的健康，獲得強壯的體格，並完善地掌握最複雜的動作。

體操是一種體格教育和促進健康的一種手段，它有着許多世紀的悠久歷史。在古代的中國書籍上就發現有這樣的記載：紀元前三千年中國就有體操存在，這種體操人們通常在早晨和晚上來做。在紀元前若干世紀中印度和西藏也有身體鍛鍊。古希臘人通常都是裸着身體來進行身體鍛鍊（裸體按希臘語叫做「基末納斯」[Γυμνασιον]），因此，體操（Гимнастика）的名稱就從這裏得來。

然而，在長期的過程裏，體操中包括着跑、擲鐵餅等許多身體鍛鍊的項目。當時如單槓、雙槓及其他器械等是沒有的。在十六世紀的年代中，體操的樣子又有了不同，當時所進行的練習，是使用各種器具（如棍子、鎗矛）和不使用器具以及在器械上練習和拿着凳子的練習等等。

現今，體操已分成了若干項目，每種項目都完成着它具體的任務。

衛生操這是大家都知道的，千百萬蘇聯人民每日早晨都照着無線電廣播或自己單獨地做，這樣就使自己的工作能力保持在高度的水平上。

在生產部門和學校裏，進行着綜合性體操。它以積極休息、爲工作和學習中提供較大的注意力和工作能力爲目的。

醫療體操能够幫助避免各種疾病，並已廣泛地被利用在醫院中。在偉大的衛國戰爭的年代裏，由於醫療體操的幫助，曾使數以千計的負傷戰士和軍官重返了前線。

大家都知道，對運動員們來講，還有輔助體操，他們藉助於體操性的專門練習，改進着自己的身體鍛鍊，並在所選定的運動項目中獲得更高的成績。

例如，器械體操、墊上運動和女子藝術體操，在體操項目中都佔有特殊的地位。

器械體操是人們都愛好的一種優美的項目，人人都做得來：不管小孩或大人，不管男子或女子。