

工人体育运动通俗读物之一

和工人谈谈体育运动

馬 駿 編著



人民体育出版社

7170

編輯人的話

为了完成和超額完成我國第一个五年計劃，我國工人階級和全体劳动人民，在生產战綫上，廣泛开展劳动競賽，發揮了高度的積極性和創造性，要把祖國建設成富强美好的社会主义社会。

只有那些身强力壯的人，才能經常从事緊張的劳动，不生病不缺勤，只有那些精力旺盛的人，才有心力去挖潛力，找竅門。

經常参加体育活动，不但可以鍛煉身体，增强體質，也是一种正当的娛樂。它对活躍职工生活，提高劳动生產率，改革技術，提前和超額完成生產任务，有很大的作用。

目前，各厂礦、企業，普遍地建立了体育协会，廣大的职工，不管是青年还是妇女，中年工人还是老年工人，都在積極参加体育活动。为了帮助大家学会一些运动技術，很好的進行体育鍛煉，我們編輯了一套工人体育通俗讀物。这套書，通俗好懂，既可以拿来自学，也可以作为基層体育协会运动部的各种运动隊的指導員們参考。編寫这套讀物，还是初次嘗試，希望讀者多提些意見，好以后修改。

目 錄

一、开头的話·····	1
二、体育事業是党和國家的一件大事·····	2
三、什么是体育运动，它究竟有哪些好处·····	5
四、为什么运动会增進健康·····	9
五、解开思想疙瘩·····	12
六、搞什么，怎样搞·····	19
七、参加体育运动要注意哪些事·····	22

和工人談談体育运动

馬 駿編著

人民体育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷厂印刷 新華書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 字數18,000 印張 $\frac{28}{32}$

1956年8月第1版

1956年8月第1次印刷

印 數 1-30,000

統一書號: T7015·292

定 价 (5) 0.08元

一、开 头 的 話

毛主席号召我們：“發展体育运动，增强人民體質”。怎样才算體質强呢？簡單地說，就是身强力壯。細說起來，就是要力量大，有耐勁，跑得快，动作灵敏。这样的身体，在各种劳动中都是需要的。也許有人这样想，科学越來越發达，今后什么劳动都机械化自动化，劳动是不大費气力的。但是操作机器，更需要充沛的精力，一个人體質不好干活时要想精力十足，那是不能理解的。比方說吧，煉鋼工人仍需要坚强的體質，否則，就經不住火烤热熾；紡紗工人看起來似乎不太費力，但精神集中地走动8小时而且能够适应車間的气溫，若體質不好精力不足，就会腰酸腿痛，疲勞不堪；在高速切削車床前干活，要眼明手快；跑得快，在我們的工作和生活中也是不可缺少的。

毛主席告訴我們，增强體質的办法，就是發展体育运动。1956年3月7日的“中國青年报”上，登載着这样一段故事：沈陽第三机床厂有个女工叫楊玉蘭，1952年進厂以后，學習技術倒是很快，可是，因为身体不够健康，生產一緊張就有些吃力，稍微重一点兒的机件，也举不起來；那时，她飯也吃不多，覺也睡不好。后來她参加了体育运动，經常打排球、籃球、羽毛球。每天坚持做廣播体操，上下班都騎着自行車。过了些时

候，飯量大了，體重增加了6斤，睡覺也塌實了，覺得身上長了勁。生產呢？以前她每天能做250個螺絲帽，現在提高到五百多個了，每月都超額完成任務。她獲得了兩次全廠先進生產者的稱號，受到5次獎勵。這樣的例子，在很多廠礦里都有。這件事情說明了：參加體育活動，能把體質鍛煉好；增強了體質，就會把勞動效率提高。

二、體育事業是黨和國家的一件大事

解放前，我們工人在帝國主義、封建主義和國民黨反動派的黑暗統治下，受着重重的壓迫。那時候，國民黨反動派和資本家們，把工人的勞動時間，可以延長到每天16小時；工人們累得筋疲力盡，賺來的錢却不能養家糊口，哪有心思去搞體育運動呢！因此工人們大都是未老先衰，甚至喪失勞動能力。

解放後，人民當家做主了。在祖國和平的土地上，建立了工人階級領導的、以工農聯盟為基礎的人民民主政權。在共產黨和人民政府的領導下，一切都變了樣。每天勞動是8小時，勞動條件改善了，咱們工人的物質生活和文化生活也大大提高，為祖國為自己辛勤勞動，真是一件光榮、豪邁而又愉快的事業。

幾年以來，我們的黨和政府，在發展國民經濟的同時，對於改善人民的健康狀況也是非常關懷的。為了開展群眾性的體育運動，“共同綱領”第四十八條，就規定着“提倡國民體育”；1954年1月，黨中央發出了“關於加強人民體育運動工作



毛主席在第一屆工人運動大會上(右起：朱德副主席、毛澤東主席、全國總工會賴若愚主席、周恩來總理、鄧小平副總理、賀龍副總理)。

的指示”，其中明確指出：“改善人民的健康狀況，增強人民體質，是黨的一項重要政治任務。特別是當前國家已進入有計劃的經濟建設的新的歷史時期，更需要人民有健康的身体，但現在人民健康狀況還遠不能適應各項工作的需要。為了改善這種情況，除了加強衛生工作和逐步改善勞動、學習等條件外，開展體育運動確是一種最積極的有效的方法。”同年3月，原政務院也發布了開展工間操和其它體育運動的通知。在我們的憲法里，第九十四條規定着“國家特別關懷青年的體力和智力的發展”。同時，工會、青年團以及其它群眾團體和政府部門，對於開展群眾性的體育運動也做了不少的工作。1955年中華全國總工會舉辦了全國第一屆工人運動大會，把廠礦、企業的職工

体育运动又大大地向前推進了一步。

由于我們党和政府的关怀与積極倡導，我國的职工体育运动，有了很大的开展。到1955年，有12个產業系統建立了全國性的体育协会或筹备委員會，建立了94个省、市体育协会，297个基層体育协会和筹备機構，發展了一批會員；建立最早的中國火車头体育协会，到1955年已有1427个基層体育組織。体育协会的建立，動員了更多的职工参加了体育活动，运动隊和鍛煉小組也獲得了發展，使职工群众的体育活动出現了新的气象；尤其1955年，中華全國总工会举办了全國第一屆工人运动大会，17个產業系統中有125万职工参加了基層选拔比賽，选出一千七百多名運動員参加了这个运动大会。这是新中國建立以來工人体育运动的第一次大檢閱，也是中國工人階級歷史上的一件大事。1956年要在18个產業系統由上而下地都把体育协会建立起來，这就象征着廣大职工的体育运动的开展更加廣泛而經常。

几年來，我國的运动紀錄不斷刷新，僅1955年就打破了384次。在这些新的紀錄中，有很多是我們工人創造的。比如10000公尺賽跑的最高紀錄，就是大連造船公司的工人張希苓創造的；女子3000公尺自行車的紀錄，是大連造船公司水門車間的鑄工李鳳琴創造的。我國工人中間，湧現出大批優秀的運動員，他們本人往往又是先進生產者，比如剛才提到的李鳳琴同志就是一個例子。

今年，勞衛制也逐步在工廠、企業中普遍推行；國家體委又公布了運動員等級制條例，並開始試行。所有這些，都標誌着我國职工体育运动的規模，將日益擴大，它將使我國工人都

成为身强力壯的人，並且能够精力充沛地去为提前和超额完成第一个五年計劃而奋斗。

三、什么是体育运动，它究竟有哪些好处

旧社会的体育运动，是資產階級用来消遣的工具和賺錢的一种手段。比如，他們在酒足飯飽之后，弄个球隊打打消遣取樂。有的資本家养活着一些籃球運動員，穿的背心上有的印着某个工厂的商标，把運動員当成了資本家的活廣告。从前上海比較有名的“華联隊”，就是上海華联葯厂老板搞的。那时候，不少運動員的生活作風和体育道德在資產階級的腐蝕下頹廢敗坏，被人瞧不起。

新中國的体育运动，是为了增强人民的體質，培养人民坚毅勇敢、机智果断、組織性紀律性、不怕困难的精神等优良品質，使他們在建設和保衛祖國的事業中發揮更大的作用。所以新中國的体育运动是群众性的，是属于全民的事業。它不但是一种正当的娛樂，更重要的它是社会主义文化的一部分，是向廣大劳动人民進行共產主义教育、培养他們高尚的道德品質的一种積極有效的手段。正因为这样，所以党和人民政府对开展体育运动才特別重視。

体育运动究竟有哪些好处呢？

当前，祖國社会主义工業建設的新高潮到來了，全國的工人，正在为提前和超额完成第一个五年計劃忘我地劳动着。大

家知道，劳动是需要体力和智慧的。只有體質坚强的人，才能出色地完成生產任务。这样說吧：力量大、有耐勁的小伙子，和别人干同样的活，就不致感到过分劳累，劳动效率也就比别人高。动作灵敏、手脚灵活的人，即使在最緊張的劳动中，也能得心应手，应付自如，因此出廢品和發生事故的机会也就比别人少。身体好的人，很少鬧病，缺勤少就有利于超額完成生產任务。在这兒，我們只要举一个例子就够了。出席这次（1956年）全國先進生產者代表會議的代表当中，有个工人叫石俊，他是齐齐哈尔機車車輛制造厂的青年工人，由于他坚持鍛煉，身体很强壯，所以从1951年以來，直到現在沒有請过一天假。还有，體質好，精力就会旺盛，这样的人能有更好的条件鑽研技術和找竅門。就拿大家都熟悉的劳动模范王崇倫來說吧，他也是一个運動員（全國第一屆工人运动大会 200 公尺低欄的第五名）。如果他是一个身体虛弱、无精打采的人，那末他就不可能有精力來研究和創造出万能工具胎。因此，我們可以得出結論：参加体育运动，可以增强體質，更好地为劳动服务。

身体好，也是保衛祖國的必备条件。我們的憲法第一百零三条規定着“保衛祖國是中華人民共和國每一个公民的神聖職責”。我們工人，当然也应该担負起這項偉大而光荣的义务。我們虽然不是个战士，但这並不等于說我們就不需要具备保衛祖國的本領。我國的領土台灣一定要解放，我們对于美帝國主义的侵略陰謀，仍然應該保持高度的警惕性。我們每一个工人，在生產崗位上應該煉好身体。一旦侵略者發動战争，每个人的生產就会日以繼夜地進行，或者投入反抗侵略保衛祖國的战斗行列，直接去打击敌人。看过“南征北战”这个电影的人，



1955年8月全國重工業職工體育運動大會，王崇倫在比賽途中的照片（右第一人）。

可能還記得，潰退的國民黨軍長坐在吉普車上說什麼“共軍的兩條腿再快，也快不過我的汽車輪子”，結果呢，他還是作了我們行動神速的解放軍的俘虜。可以肯定地說，只有那身強力壯的人，不怕狂風暴雨、不怕烈日當頭、不怕嚴寒侵襲、能夠吃苦耐勞的人，才能出色地盡到軍人的職責。為了保衛祖國，我們必須參加勞衛制鍛煉和各種體育活動，準備好身體條件，掌握一些保衛祖國的本領。

經常參加體育運動，可以使人生活幸福，延年益壽。幾年來，在發展生產的基礎上，咱們職工的收入，逐年增加，日子越來過得越好，以後隨着國家建設事業的不斷發展，生活更加

美好。如果你的身体不健康，也不会幸福和愉快。比如星期天到郊外去作一次短途旅行吧，健康的人可以“安步当车”，一边走，一边遊山观景，有说有笑，高高兴兴的；如果身体不好，走不上三、五里路，爬山没有多高，就累得腰酸腿痛了，風景再好，也无法欣赏。再不幸，三天两头鬧病，和药瓶子交上了朋友，幸福生活却不能真正享受。根据专家的研究，人的寿命，到一、二百歲都是可能的。我國陕西省有个老太太，她一百四十多歲了；苏联高加索地方，有个妇女叫捷普塞·阿布齐維，活了180歲。体育运动，可以增强身体各种器官的功能，延年益寿。我國有句古話：“飯后百步走，活到九十九”就是这个道理。經常参加体育运动，身体健康，精力旺盛，心情愉快，延年益寿，那是再幸福沒有了。

体育运动，还可以培养我們勇敢果斷、堅毅頑強、積極主动、机智伶俐、遵守紀律、热爱集体等等許多优良的品質。比如器械体操、騎摩托車、跳傘、滑翔、帆船、摔跤，都可以培养勇敢精神；足球、籃球等項目，就能培养運動員們通力合作、齐心协力的集体主义精神和自觉遵守紀律的習慣；为了在競賽中取勝，往往在極端困难的条件下，还要想办法，咬緊牙关奋斗到底，这就可以培养人們刻苦耐勞和不怕困难的品質。所以中共中央在“关于加强人民体育运动工作的指示”中指出：“……不僅如此，体育运动並且是培养人民勇敢、堅毅、集体主义精神和向劳动人民進行共產主义教育的重要手段之一。”

每个運動員，必須有为集体爭光的决心。如果我們代表本車間、本厂或某一單位参加競賽，我們一定要为它爭取榮譽，如果我們运动成績很好，就可以在國際上为祖國爭取榮譽。近年

來吳傳玉、穆祥雄、姜永寧、孫梅英等人，都為祖國爭得了榮譽，使我國莊嚴美麗的五星紅旗在國際運動場上升起。由於我國體育運動的技術水平還很低，青年工人同志們，應該在這方面爭取有所貢獻。

開展體育運動，可以活躍職工的日常生活，消除某些不良的習慣。我們都希望有很好的文化生活，如唱歌、听戲、看電影、下棋、看書等都是，體育運動也是文化生活的內容之一。體育運動可以使我們的生活更加豐富多采，夏天里，還有比游泳更舒服更有意思的嗎！在冬天，跑上几圈兒，或滑一滑冰，全身發暖，有多舒坦呢！星期天，打場球或者看看球賽，也是一件有味道的事情！有些青年人，闲着沒事干，休息的時候就打撲克，一打就是半夜，簡直着了迷，也有人盡說些無聊的笑話，還有些人空閑就喝二兩。這些習慣，都不算好。把搞這些玩意的時間，用來去到運動場上搞搞體育運動，是多麼有益和有趣呀！

四、為什麼運動會增進健康

生物學上有個“用進廢退”的道理，這就是大家都知道的：我們的身体，經常使用或活動的部分，就發達起來；不常使用和活動的部分，就衰弱下去。

運動能鍛煉心臟 健康的人心跳均勻；有病的人心跳的快，或忽快忽慢。如果我們用手貼在左胸脯的下緣，就會摸

到心在“蹦蹦”地跳。它跳(收縮)一次，就象压水机一样，把帶着养料的新鮮血液，通过血管(动脉)压出去，送到全身各部，同时把身体各部帶着廢物的髒血压到肺臟里去，氧化后，經過呼吸排到体外。心臟的活动，是和身体其它部分的活动密切相关的。运动的时候，其他部分的活动加多，身体需要的养料也增多，心臟的工作也就忙起來了，因此心跳比平时要快得多。这样，經常运动，就可以鍛煉和發展心臟，使它的肌肉加厚，体积加大。厚大的心臟(不是病态的“心臟擴張”)工作起來就有勁兒，每跳一次，送出去的血液就多些。由于心臟每次压出的血液慢慢加多，日子久了，跳的次数就会逐漸減少。平时，不爱运动的成年男子，每分鐘心跳約72次左右(女子75到80次)，而大多数的運動員却在50到60次之間，甚至更少些。毫無疑問，不爱运动的人，心臟跳动的快、次数多，自然也就容易疲勞了。当干活或运动的时候，常运动的人，心跳次数也比別人增加的少些。当然疲勞就会來得慢些。

运动能改善呼吸系統 我們上面談到，血液把养料送到身体各个部分。那末，那些养料是怎样被吸收呢？原來它們是被“燃燒”了。就象煤被燃燒生出热來一样。不过这种“燃燒”，是养料和氧气的化学作用。氧气是空气中有的，我們把它吸進以后，就随血液运到身体各部分去，供氧化养料时使用。如果有好多人在一个房間里，窗子关得緊緊地，过一回兒就觉得有一种酸味，就是我們呼出來的“廢料”，名叫二氧化碳，也叫碳酸气。不論运动和劳动，身体各部分所需要的养料都比安静的时候多，这就需要大批养料“燃燒”(就好象汽車开得快要加大油门一样)，因此，需要大批的新鮮空气，于是，呼吸的次数也

就比平时多些。比如跑的时候，心蹦蹦地直跳，气也呼哧呼哧地直喘，就是这个道理。经常参加运动的人，肺脏以至整个呼吸系统（包括肺、气管等）受到经常的锻炼，都变得健康。他呼吸一次，吸进去的气就多些，呼出的废气也多些（一般说肺活量大）。运动员平时每分钟呼吸6到10次，一般人每分钟呼吸却要16到18次。这种情况，在运动或劳动的时候，更加显著。经常运动的人，因为呼吸深一些（也就是吸进和呼出的气多一些），氧气供给及时、充足，废气能及时排出，疲劳就来得慢些；不常运动的人，氧气供应就差些，疲劳来得也就快些。

运动能增强神经系统 我们平常所说的脑筋它的学术名词就是“中枢神经系统”，也叫“大脑皮质”。大脑皮质有很多神经联到身体各部分，构成神经系统。我们一举一动，都是受大脑皮质支配的；同时，它还起着“调度员”的作用，比如做一个动作，往往要身体好几个部分都在动，这也是通过神经调动的。参加体育运动，可以锻炼神经系统，使动作灵活、协调，并对动作的控制得到改进，这样就会使动作达到高度的准确性。中枢神经系统的加强，改善了支配各部器官的能力。一个人动作灵活或者笨手笨脚，都和中枢神经系统的强弱有关。体育运动是锻炼中枢神经系统，改善其工作能力的很好的手段。

运动能使肌肉结实 肌肉里有很多毛细血管，它是专门输送血液和养料的，运动时加强了毛细血管的工作，使全身肌肉比平时得到更多的血液和养料，因此，肌肉的质量和体积就会增加，肌肉的力量也就增强。这就是俗话说的“有劲”。

此外，体育运动对于我们的骨骼、关节、韧带和消化系统等，都有很大好处。

五、解开思想疙瘩

虽然体育运动有很多好处，可是仍然有些人对体育运动存在着一些不正确的認識和看法以及各种奇奇怪怪的論調。比如：

有人說：“体力劳动等于体育运动” 劳动虽然也是“动”，但是它並不能代替体育运动。这样說吧，工厂里工种分的很細密，干什么活的，一年四季、从早到晚老是干这个活，老是用身体的某一部分参加劳动。例如旋工或木匠，多半用兩只胳膊；而縫紉工和推道車的工人就多半用兩条腿。到后来，往往前一种人上肢發达有力，兩腿細弱，后一种人呢，腿較粗壯，胳膊細而无力。也有些活总是要弯着腰干的，或是蹲着、坐着、站着干的，天長日久，使身体畸形發展，如最常見的有駝背、罗圈腿和平板脚；有的紗厂里一些女工，患“子宮移位”病。造成这些“職業病”的原因，就是因为我們干活的时候，身体总是保持着一定的姿势。怎样消除这种“職業病”和防止身体畸形發展呢？最好的办法就是經常参加多种多样的体育运动。旋工容易駝背，如果練習举重、打籃球或双槓等，就能預防脊背的彎屈；上肢發达下肢弱的人，就应该跑、跳和打籃球、踢足球；上肢較弱的人，就可以做各种投擲的練習，或者参加划船运动。这样，就可以使我們的身体既健康，又發育得匀称。如果你已經有了駝背或其它不端正的姿势，那末就要針對畸形情况，經常做矯正体操。

有人說：“蹦蹦跳跳，不如睡覺” 有时听到有人这样說：

“我們剛干完活，够累的了，那还有勁兒搞运动呢，最好躺一躺吧！”是的，人累了應該休息，可是休息的方法各有不同，有人喜欢坐着聊天，有人樂意躺着，这些办法都比較安靜，所以有人叫做靜止的休息，这种休息是必要的。可是还有一种很好的休息方法，那就是搞点体育活动，比如做做操，打打球，有人称它为活动性的休息，也有人叫“積極性的休息”。不少的工人有这样的体会，干了一天活自然身体有些累，可是玩上一場球以后，反而覺得渾身舒坦，精神也很愉快，晚上睡覺很香甜。这是什麼原因呢？原來我們的中樞神經系統，有一部分是管（指導）干活的，干活久了，它就会疲勞。这时候，我們运动一会儿，中樞神經的另一部分來担任指揮我們运动的工作，而管干活的那一部分就在这个运动的时候得到了休息，原來的疲勞就会逐漸消除了。还可以用另外一个事例說明，有人做过这样的試驗：当右臂干活累了，停下來，使左臂动一会儿，那末右臂消除疲勞就快些；若是右臂干活疲勞后停下來，左臂也不动，那末右臂消除疲勞就慢些。許多常做工間操的人也都会了这个道理。不过，積極性的休息也要运用得当。比如剛劳动完了，实在太累，最好是散散步、做做遊戲、騎着自行車慢慢地逛一逛，或是做几節体操，不要馬上搞过分激烈的运动。積極性的休息並不能代替睡覺，所以我們每天仍然需要睡8小时的覺。

有人說：“运动妨碍生產” 有人說搞体育运动会妨碍生產，甚至說工人当運動員是不务正業。我想，駁倒这种“見解”的最好办法，是用事实來說明。就拿上海中國紡織机械厂來說

吧，从1955年6月建立体育协会以后，参加体育运动的工人越来越多，他们得到的好处之一，就是保证了出勤率的不断提高。1955年8月，职工缺勤的1416个工，9月就降低到832个工，到10月缺勤的又降到414个工。本溪硫化铁矿青年工人王义成，经常参加体育运动，四年來他的出勤率保持了百分之百，由于身体好，精力饱满，又肯积极钻研技术，他找到了窍门，工作效率提高了三倍。让我们听一听广州造纸厂的工人陈焯的反映吧。他说：“我以前经常头痛，上班精神不好，下班后睡不着，参加了劳动前后体操以后，头痛的毛病减轻了，下班后，睡得很好，上班精神又饱满”。这些例子使“体育运动会妨碍生产”的话站不住脚。“工人当运动员是不务正业”的说法也是荒谬的。



李鳳琴在中國第一機械职工首屆
運動大會上

工人的正業是搞好生產，在不妨礙生產的條件下，參加體育運動是完全正確的，而且是應該的。在我國，每個人都都有權利參加體育運動，有機會成為運動員，工人當然也包括在內。今年5月，在北京召開的全國先進生產者代表會議上，體育代表團里就有好幾個工人運動員，这里面有女子3000公尺自行車紀錄創造者、大連造船公司水門車間的鑄工李鳳琴，有第一屆工人運動大會男子