

The background of the book cover is a red-toned illustration depicting various scenes of socialist life. At the top left, two men work on a large industrial machine. To their right, a group of women are shown working with fabric. On the far left, a man in a traditional Chinese jacket stands. On the right side, a woman is shown in a dynamic pose, possibly dancing or performing. At the bottom, two men are seated and reading a newspaper, while on the right, two men are engaged in a physical activity, possibly a sport. The entire cover is framed by a dark red border with a white inner border.

积极分子读物

怎样做一个 锻炼小组长

林 凡 编著

工 人 出 版 社

44/0

內 容 提 要

本書全面講解了鍛煉小組長在體育鍛煉中的任務和怎樣指導組員進行鍛煉。全書共分四個部分。第一部分通俗地說明了體育鍛煉的好處和鍛煉小組長的責任；第二部分說明了制訂小組鍛煉計劃的重要意義和應當注意的問題；第三部分說明了鍛煉小組長指導組員進行鍛煉的基本方法；第四部分說明了組織各種體育活動和競賽的意義和一些方法。

怎樣做一個鍛煉小組長

林 凡 編 著

●

工人出版社出版（北京西便門前30號）

北京市書刊出版業營業許可證出字第009號

工人日報社印刷廠印刷 新華書店發行

●

開本：787×1092 1/32

字數：12,000字 印張：10/16 印數：1—25,000

1956年8月北京第1版

1956年8月北京第1次印刷

●

統一書號：T7007·18

定價：(6)0.08元

統一書号: T 7015•292

定价(5): 0.08 元

目 錄

体育鍛煉和鍛煉小組長.....	1
訂出切实可行的鍛煉計劃.....	4
正确地指導組員進行鍛煉.....	12
組織各种体育活动和競賽.....	17

体育鍛煉和鍛煉小組長

目前，在工礦企業和机关中，群众性的体育运动已經有了很大的發展。許多过去从不参加体育运动的人，都参加了运动。但是，还有一些人对体育运动缺乏正确的認識，他們說：“我們的身體很弱，無法参加鍛煉；就是参加了鍛煉，身體也不會好起來。”其实，这种說法是完全站不住脚的。事实証明，原來身體弱的人，只要参加了体育运动，正确地進行鍛煉，是可以使身體強健起來的。旅大針織厂工人王学花的經驗，就是一个明顯的例子。

王学花的身體原來很弱，1951年初到旅大針織厂工作的时候，还患有貧血症，一听见机器的响声，就觉得头昏；工作后常感到腰酸背痛；夜里失眠，白天打瞌睡；工作學習都遇到了困难。1953年党中央和毛主席發出了“發展体育运动，增强人民體質”的号召后，王学花参加了体育鍛煉，身體逐漸好了起來，并成为旅大市出色的工人運動員。1955年在遼寧省全省运动大会上，光荣地獲得了女子800公尺賽跑的第一名。因为体格強壯了，精力旺盛了，在工作和學習上她也有很大的進步，由于她在生產中精力充沛地鑽研技術，結果創造了“掏撐子法”的先進經驗，把產品質量由80%提高到100%；她的文化程度也由文盲提高到高小一年級的水平，已能看普通的報紙和雜誌了。

唐山機車車輛修理工厂的工人范有康，也是一个明顯的例

子。范有康的身体原來也很弱，1年有4个月以上的時間病倒在家，平时生產效率很低，很容易感到疲倦。1953年秋天，他参加了鍛煉，經過兩年多的努力，終于由一个身体很弱的人，变为体育活动中的積極分子，并且在1955年“天津地区鉄路工人运动大会”上獲得了5,000公尺和10,000公尺長跑的冠軍。又如唐山華新紡織厂的职工，原來有90%以上的人患有胃病，吃藥調理也不能完全解决問題。1955年秋天，他們在工会和青年团的帮助下，組織了鍛煉小組，凡是坚持了鍛煉的人，到1956年春天，所患的胃病基本上痊癒了。这些例子有力地說明，沒有强健的身体，就不能搞好工作和學習，也不能在祖國需要时担负起保衛祖國的責任，而体育运动正是增進身体健康，增强體質的可靠方法，它和我們每个人的生活學習、和社会主义建設都有密切关系，是一項具有重大意义的事情。我們每一个职工都应当積極地自覺地参加体育运动。

为了有組織有領導地开展体育运动，目前，全國各地和各个產業工会正在建立群众性的体育协会。在很多厂礦企業中也在建立职工体育协会的基層組織。基層体育协会下面組織有籃球、排球、足球、田徑、体操……等运动隊，也組織有鍛煉小組。原來沒有什麼运动技術，只要願意鍛煉身体的人都可以参加鍛煉小組，根据自己的实际情况，選擇一些基本的体育項目進行鍛煉。

因此，要把体育活动变为群众性的活动，搞好鍛煉小組的工作是一件很重要的事情。

但是，根据目前情况看來，有的鍛煉小組搞得很好，有的却搞得不怎么好，甚至有的成立不久就垮台了。仔細分析起來，沒有

搞好的原因固然很多，但鍛煉小組長工作得好壞，是和鍛煉小組的能不能巩固有很大關係的。讓我們再舉一些例子來說明吧。

國營浙江麻紡織廠的鍛煉小組剛成立的時候，就曾發生過混亂情況。那時，有的組員對開展體育運動的意義還缺乏深刻的認識，一聽見別人說“好活動的都是落後分子”，就勁搖起來。有的在做完準備操以後，就悄悄地溜走了。鍛煉小組長一方面把這種情況向工會和青年團反映了，請組織上支持幫助；一方面向群眾廣泛宣傳參加體育運動對身體對工作對學習的好處，說明在新社會里開展體育運動的目的和反動統治時期組織體育活動目的的本質區別。同時，鍛煉小組長在組員中進行了思想教育，並依靠積極分子鼓勵其餘的組員堅持鍛煉。鼓勵組員在工作上學習上都更加努力，努力做到“三好”。後來，群眾的認識逐漸提高了，不但不諷刺鍛煉小組，還把鍛煉小組當作學習的榜樣，參加鍛煉的人也由9人增加到49人了。由此可見，鍛煉小組長對於搞好鍛煉小組是起着重要作用的。

在剛成立的鍛煉小組里，鍛煉小組長要特別關心小組的巩固工作。因為在鍛煉小組剛成立的時候，組員的思想情況是各種各樣的。有的人會對單杠、雙杠、打球、跑圈等項目感到單調，覺得每天都是這些，不感到興趣；有的人才參加鍛煉不久，就覺得腰酸腿痛，認為體育鍛煉沒有什麼效果，對鍛煉的好處表示懷疑；還有的人急於求成，想一下子就學會很複雜的運動技術，很快把身體煉好，冒險地參加許多力不勝任的活動。如果不解決這些思想問題，鍛煉小組就不會巩固。因此，鍛煉小組長這時要針對上面這些情況進行教育。向他們說明體育鍛煉的目的是煉

好身体，不要認為这些項目簡單，只要認真地進行鍛煉对身体就能有很大好处；對他們說明，沒有参加过体育鍛煉的人，剛参加体育鍛煉，感到腰酸腿痛是很自然的現象，这正是每一个剛参加体育鍛煉的人应有的反应；要說明，体育鍛煉决不是一天一日的事情，只有經過坚持不懈的鍛煉，才能取得較大的效果；只有从最簡單的基本动作开始，才能逐漸学会复雜的运动技術，因为复雜的技術，也是从簡單的动作变化而來的。

但是，要搞好鍛煉小組，鍛煉小組長决不能只做上面所講的一些工作，而是要做更多的工作，总的講來，主要是要依靠参加鍛煉活动的積極分子，共同做好 3 件事：〔一〕訂出切实可行的鍛煉計劃；〔二〕指導組員正确地進行鍛煉；〔三〕組織多种体育活动和競賽。

下面，我們就分別來談一談怎样做好这些工作。

訂出切实可行的鍛煉計劃

体育鍛煉是長时期的事情，要使每个組員能自覺地進行鍛煉，就要針對組員的體質和运动技術水平、厂礦企業里体育場地和設備的具体条件，訂出切实可行的鍛煉計劃，使每个組員能有自己的奋斗目标。許多事实証明，有沒有体育鍛煉計劃和体育鍛煉計劃是否切实可行，对鍛煉小組的巩固有很大的关系。

北京農業机器厂的鍛煉小組在初成立的时候，因为沒有鍛煉計劃，有些組員煉了不久就產生了松懈情緒，覺得鍛煉不鍛煉反正都是一样。工会、青年团和体育协会發現了这种情况，就具

体帮助鍛煉小組長，規定了全組和个人的鍛煉項目和在一定时期应当达到的标准，發動鍛煉小組的組員訂了鍛煉計劃，并且訂出了檢查、測驗的制度。在訂了鍛煉計劃后，鍛煉小組的情况就有了很大的改变。每个組員都勁头十足，为了达到自己預定的标准，都能自觉地刻苦地進行鍛煉。几个月后，許多人都达到了預定的标准，运动技術水平和健康水平都有很大提高。一般的組員都养成了鍛煉的習慣，鍛煉小組的人数也有增加。

那末，怎样才能把鍛煉計劃訂得切实可行呢？在这方面，主要应当和小組里的積極分子一道，共同研究和注意以下几点：

〔一〕恰当地安排時間 恰当地安排時間，对鍛煉小組說來具有很重要的意义。因为時間安排得恰当不恰当，对鍛煉計劃的實現有着直接的关系。一般地說，鍛煉的時間最好在早晨和傍晚。但在实行多班生產的厂礦企業里，把鍛煉時間都訂在早晨和傍晚是不行的，在多班生產的情形下，也可以把鍛煉時間訂在上班前或下班后。这样就能保證既不妨碍生產，也不影响鍛煉。同时，鍛煉的時間，最好能固定下來，如实在不能長期地固定，也应尽可能少作改动，不要今天早上鍛煉，明天傍晚鍛煉。这样可以帮助大家养成良好的鍛煉習慣。从鍛煉小組來說，全組的鍛煉時間也最好安排在一起，这样有两个好处，一來便于組長帮助組員鍛煉和進行督促檢查；二來也便于組員互相帮助和交流經驗。如果全組組員的鍛煉時間不一致就很容易產生自流現象，有的鍛煉有的不鍛煉，有的按計劃鍛煉，有的不按計劃随便搞兩下。这样，鍛煉計劃就很难實現。

为了使同一鍛煉小組的組員能在一起鍛煉，最好把同一車

間、工作班的职工編在一組，以便安排共同鍛煉的時間。

每次鍛煉的時間，不宜太長也不宜太短，要根據鍛煉小組每個組員的技術水平和體質情況來適當地規定，每次鍛煉的時間以半個鐘頭到 1 個鐘頭左右為最合適。在可能情況下，最好每天鍛煉 1 次；如條件不允許，最少也應該堅持每周鍛煉 3 次。每次鍛煉的時間大致上可以分為 3 段。第一段是準備活動時間，約占全部鍛煉時間的 $\frac{2}{10}$ ；第二段是主要活動時間，約占全部鍛煉時間的 $\frac{7}{10}$ ；最后是整理活動時間，約占全部鍛煉時間的 $\frac{1}{10}$ 。

鍛煉的時間和活動項目最好固定下來，一般可以制一個分配表，它的格式如下：

×××鍛煉小組時間、活動項目分配表

星期	時間	第一段	第二段	第三段
一				
二				
三				
四				
五				
六				

說明：

時間——指每次鍛煉時間的長短；

分段——指每次做準備活動、主要項目、輔助項目、自由活動和整理活動的時間；

活動內容——指每次進行活動的具體項目。

〔二〕合理地選擇鍛煉項目 我們知道，體育運動的項目很多，但是對鍛煉小組來說，並不是所有的運動項目都是適宜的。有的運動項目需要較複雜的設備和較大的場地；有的運動項目需要較高的運動技術的人才能進行鍛煉。如把所有這些項目都作為鍛煉小組的鍛煉項目，顯然是不合適的。鍛煉小組在選擇鍛煉項目的時候，應當根據本組組員的健康情況和技術水平來決定。同時，鍛煉小組選擇的鍛煉項目也不應當太多，太多反而會影響鍛煉效果。鍛煉小組在選擇鍛煉項目的時候，還要注意到工廠礦山企業的自然環境和設備的特點，訂出切實可行的鍛煉計劃，不要硬訂出設備條件一時不能辦到和脫離實際情況的運動項目。

國營浙江麻紡織廠的鍛煉小組在這方面做得比較好。他們根據工廠的實際情況和組員的健康條件，制訂了鍛煉計劃。他們的鍛煉項目有勞衛操、跑步、跳高、跳遠、機巧運動（雙杠、墊上運動）等5項。每天按計劃輪流進行鍛煉。逢到雨天或下雪天，就在俱樂部里做操、跳繩、作墊上運動。雖然廠里原來設備條件比較差，不能滿足鍛煉的需要，但他們並沒有一開始就要求添制很多運動器械，擴大場地和增加設備，而是盡量先想辦法克服困難，充分利用已有的場地和設備。他們沒有跳繩的繩子，就自己動手來做，向廠里的合作社要了一些捆貨物的繩子，在兩端裝上小木柄子，做成了跳繩用的繩子；他們沒有做墊上運動的墊子，就向俱樂部要了一塊大地毯，鋪上一些稻草，做成了墊子；下雨天，室內沒有雙杠，他們就用兩條凳子作雙杠，兩旁站幾個人保護，在上面練習“倒立”。為了解決沒有技術指導員的困難，他們

把組內技術比較好的組員組織成輔導組，集體輔導，共同學習，並隨時向其他單位的同志請教。結果，他們的體育運動開展得很好，既沒有增加不必要的設備和開支，也實現了鍛煉計劃。

制訂鍛煉計劃還要注意到季節和氣候的變化，不要把有些適宜冬季的項目訂到夏季里，也不要有些適宜於夏季的項目訂到冬季里。

在這里我們想談談北京鐵路管理局統計處女子鍛煉小組的計劃。這個鍛煉小組的運動項目，除全年都可以鍛煉的項目很少變動外，有些季節性很大的運動項目，她們總是根據氣候的變化加以調整的。在夏季里，她們增加了游泳、划船、跳高、跳遠、短跑等運動項目；在冬季，她們增加了溜冰、滑雪、長跑、墊上運動、舉重、雙杠、啞鈴等運動項目。這種做法是值得學習的。

〔三〕適當地分配運動量 鍛煉小組在選擇運動項目的時候，要適當地分配運動量。最初，運動量不可過大，要從運動量較小、運動技術比較簡單的項目開始。因為參加鍛煉小組的人，大多數都是運動場上的新手，缺乏基本的運動知識和技術。如果一開頭就要求他們做難學難做的項目，不但對他們的身體沒有好處，而且容易損害他們的热情和積極性。最好從容易學、運動技術不很複雜的項目做起，徒手操、跑步、單杠上的引體向上和跳高等項目就比較好。就是練習技術比較簡單的運動項目，也要根據“循序漸進”的原則逐漸增加運動量。比如練長跑，開頭的時候，就不要跑得太遠、太累。可以先跑走交替地跑1,000公尺，以後逐漸增加跑的数量，到能從頭到尾跑完1,000公尺時，再適當延長跑的距离，逐步增加為1,500公尺、3,000公尺、5,000公尺、

10,000公尺。

(四)定出合理的鍛煉標準 在定小組鍛煉標準的時候，不要定得過低或過高；過低了很容易突破，不會引起組員的興趣；過高了，練了許久還達不到標準，也容易挫折組員的積極性。應當根據全組的水平和每個人的具體情況來制定。如果有的組員要求過高，組長就要耐心地加以說服。如果組員普遍都能達到鍛煉標準的時候，也要及時修訂原來的標準，適當加以提高，或者增加新的鍛煉項目。要使鍛煉標準定得合理，在定標準時，最好組織一次測驗，根據測驗的成績，定出每個人奮鬥的目標。明確規定：跑步要跑多快、多遠；跳高要跳多高；跳遠要跳多遠；俯臥撐、引體向上要做幾次等等。

關於鍛煉標準，有的鍛煉小組分為及格和優秀兩級；有的分為及格、良好和優秀3級。我們覺得後一種劃分辦法較好。因為這樣更加符合循序漸進的原則。一般地說，及格的標準應當訂得稍低一些，它的水平自然要比沒有經過鍛煉的人所能達到的標準要高，但不宜過高，使組員經過不長的鍛煉時間就能達到。良好和優秀就應當定得高些，必須經過較長時期的鍛煉才能達到。這種辦法有很多好處，一方面可以使組員提高鍛煉熱情，自覺地爭取達到鍛煉標準，督促自己進步；另一方面可以適合於不同體質不同水平的人，鍛煉小組長也好針對各個人的不同情況進行幫助，組織組員之間的互學互助等。

為了及時了解組員鍛煉的成績，鼓勵組員的興趣，還可定期舉行成績測驗和身體檢查。成績測驗和身體檢查表的格式如下：

定期測驗成績表

[illegible]

注:測驗的時間可以定為一星期一次,半个月一次或一个月一次,不宜隔得太久。

身体検査表

[illegible]

(五)尽可能地使鍛煉小組成为劳衛制的鍛煉小組 “劳动和衛國制”是苏联的先進經驗,現在已由國家体育运动委员会定为我國的一項体育制度。它的鍛煉項目和标准比較科学,是根据不同性別、不同年齡和运动基礎不同的人的情况分別制定的。它規定的运动項目,可以帮助人体的全面發展,全面提高人的速度、耐力、力量和灵巧程度。因此成立鍛煉小組的时候,应尽可能使它成为劳衛制小組,按劳衛制的要求進行鍛煉。

在劳衛制的鍛煉項目中,各項运动的效果是不相同的。長跑和远距离的溜冰、滑雪等主要是練耐力,使我們的身體能負擔較長時間的劳动;举重、引体向上、俯臥撐……等主要是練力量,增加我們身體的力气;短跑,短距离的游泳、溜冰……等主要是練速度,使我們能够行动迅速;双杠、垫上运动、跳高、跳远等主要是練灵巧,使我們的行动敏捷,身体灵巧。按照劳衛制的标准和項目進行鍛煉,就能使身体的各部分得到全面的發展。

劳衛制有3級。就是少年級、一級、二級3种級別。

少年級適合于少年鍛煉,在这里打算不談了。

一級劳衛制是一般成年人和青年都可以参加鍛煉的。它規定的項目和标准并不太难。按照規定進行一个时期的鍛煉,一般都可以达到标准。二級劳衛制比一級劳衛制的标准要高,適合于一般運動員進行鍛煉。要达到二級劳衛制的标准,要有專門的人指導,要經過比較長时期的鍛煉。达到了二級劳衛制标准的人,一般地說,已达到了運動員的水平。

为了巩固鍛煉小組和保証鍛煉計劃的实现,使每个組員都能按計劃地進行鍛煉,还可以根据小組的具体情况和組員的要

求，訂出必要的制度。比如，北京市郵局報紙科鍛煉小組根據實際情況，訂出了考勤制度和小組公約。他們小組公約的內容是：〔一〕按規定時間參加鍛煉，保證不無故缺席，在鍛煉的時候听从組長的領導；〔二〕有事不能參加鍛煉，必須向組長請假；〔三〕在鍛煉中發揚團結互助精神，互相幫助；〔四〕愛護公物，妥善保護運動器具。有的小組還訂出了會議制度，定期在会上總結和交流鍛煉經驗，展開批評和自我批評，互相幫助，增強小組的團結。

正確地指導組員進行鍛煉

體育運動是一門科學，根據科學的方法進行鍛煉，就能很快地提高健康水平和運動技術；不根據科學的方法進行鍛煉，不但不能增進健康水平，提高運動技術，反而會造成傷損事故，損害身體健康。有的人甚至由於在鍛煉中違反了正確的鍛煉原則，造成疾病，帶來痛苦。因此，正確地指導組員進行鍛煉非常重要。為了做好這項工作，鍛煉小組長需要努力學習，閱讀有關運動技術和生理衛生方面的書籍，學習先進經驗，提高自己體育鍛煉方面的業務知識和技術水平，指導組員進行正確的鍛煉。

在指導組員進行鍛煉的工作中，對鍛煉小組長說來，最主要的要注意以下幾點：

第一，量力而行。這一點可以說是體育鍛煉中最重要的一條原則。鍛煉小組不但不應該勉強組員練習超過他體力所能負擔的運動項目，還要堅決勸止他們自己這樣做。因此，鍛煉小組長必須充分了解每個組員的運動技術和身體健康情況。指導組員進行

適當的鍛煉。對從來沒有參加過鍛煉、運動技術和身體健康程度都很差的人，決不讓他們做運動量很大、技術比較複雜和需要堅強的體力的劇烈運動。應指導他們從運動量較小、運動技術比較簡單的項目開始。比如指導組員練習長跑，對有長跑習慣和沒有長跑習慣的人就應分別對待。對沒有長跑習慣的人，由於他們的體格還不適宜於做運動量很大的運動，就應讓他們從400公尺或500公尺開始，逐漸增加到5,000到10,000公尺。決不能一開頭就跑5,000公尺和10,000公尺，以免發生暈倒、嘔吐、頭昏等現象。如果練習舉重，鍛煉小組長對任何組員都要特別關心。在舉重中每次增加的重量決不可過多，原來只能舉50公斤重的人，如要求增加重量，只能半斤、一斤地逐步增加上去；決不能突然增加到60公斤或70公斤。因為舉得過重，就很容易損傷筋骨；就是當時沒有出事故，也會因為肌肉和筋骨過度緊張，而造成內傷和勞疾。而一出事故，不但會造成組員的許多痛苦，同時，也會影響其他組員的情緒和積極性。對身體不好或臨時身體不舒服的組員，一定要勸告他們暫時停止運動或者減輕運動量，決不可勉強鍛煉。對參加鍛煉小組的女同志，要特別關心，如她們在月經期中，感到疲倦和精神不好，應勸告她們減輕運動量或暫時停止運動，以免引起疾病或損傷身體。對於初學雙杠的人，要隨時注意保護，以免跌傷；沒有人保護的時候，要堅決制止他們冒險鍛煉。

第二、循序漸進。經過一個時期的鍛煉，組員的體力會逐漸增強，運動的技術也逐漸提高，鍛煉小組長就要及時指導組員有步驟有計劃地增加運動量和運動項目，逐漸學會較複雜的運動