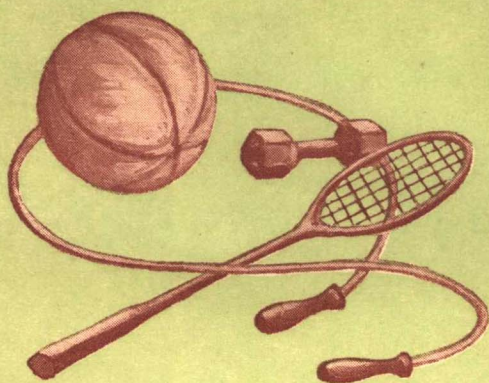




怎樣開展機關 體育運動

人民體育出版社

怎樣開展機關體育運動

人民體育出版社

一九五四年·北京

書號 136 理論 37 32 開本 19 千字 44 定價頁

怎樣開展機關體育運動

編輯者 人 民 體 育 出 版 社
北 京 八 面 槽 九 號

發行者 新 華 書 店

印刷者 北 京 新 華 印 刷 廠 分 廠

印數 1—17,100 冊 一九五四年十二月第一版
每冊定價 1,200 元 一九五四年十二月第一次印刷
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

編者的話

「怎樣開展機關體育運動」彙集「新體育」發表過的七篇文章而成。我們認為編輯和出版這本小冊子，對於進一步開展和鞏固機關的體育活動是有好處的。

在我們的國家機關中，有些同志由於體質較弱，每天八小時的工作都很難支持。還有些同志因為體弱經常請假，影響工作。事實證明：只有身體健康的人才能保持高度工作效率。所以，保持身體的健康是機關工作人員對於人民應盡的義務。在我們從事繁重而艱巨的社會主義建設的工作時，改善機關工作人員的健康狀況以提高工作效率，意義是十分重大的。

這本小冊子，說明體育運動對於改善工作人員的健康、提高工作效率的作用和開展機關體育活動的一些辦法，可供開展機關體育活動的參考。

目 錄

編者的話

政務院關於在政府機關中開展工間操和其它體育運動的通知		一
以身體好來保證工作好、學習好		陳毅 二
和機關工作同志談談工間操和體育運動的好處		傅連璋 五
大力開展北京市政府機關的工間操和其它體育運動		柴澤民 一〇
體育是智力勞動者不可缺少的		蘇聯 葉·弗列羅夫斯基 一七
談做廣播體操的好處		文 平 二二
運動中應注意的科學常識		文 集 二六

中央人民政府政務院

關於在政府機關中開展工間操和其它體育運動的通知

——一九五四年三月一日

根據總理指示並經政務院第二〇五次政務會議討論，認為在機關中開展工間操和體育運動，是改善幹部健康狀況，增強體質，提高工作效率的最積極的有效的方法之一；也是一種很好的文化活動。目前，機關中的體育運動已有初步開展，但還不够普遍和經常，還遠不能適應客觀需要，其關鍵是有些機關的領導幹部對此認識不足。為此，特根據總理指示要求全國各機關，首先是在北京市的各機關，認真做好以下各點：

一、正式規定在每天上午和下午的工作時間中各抽出十分鐘做工間操。做操時，應動員所有工作人員參加。領導幹部應負責組織領導，並應帶頭參加，使之能够組織起來，堅持下去。此外，亦應提倡早操和球類等多種多樣的體育運動。

二、應把體育運動與文娛活動密切地結合起來，利用工餘、假日等機會，組織運動競

賽、文娛體育晚會、郊遊以及其它有益於身心健康的活動。

三、必須切實做好體育運動的宣傳教育工作和培養體育活動的積極分子的工作。

四、可根據具體情況逐步增設運動場地及設備。體育運動經費應在節約原則下正式列入行政費用預算中。

五、機關的體育工作，應在黨和行政的統一領導下，由機關工會、青年團和俱樂部具體負責組織之。

以身體好來保證工作好、學習好

陳毅

——一九五三年在華東一級機關體育運動大會開幕典禮上的講話

同志們：

今天這個大會是我們華東一級機關工作同志組成的。我們華東一級機關所屬各單位共有四萬多人，參加這次運動大會的運動員有三千零八十人，將近全體工作人員的十分之一，這是一個很大的成就。毛主席、朱總司令指示我們：新中國的體育運動的目的，是增強人民體

質，爲生產建設服務，爲國防建設服務。這就是我們發展體育運動的基本方針。在經濟建設上，要求從事建設的人們有堅強的體格，這是我們國家由農業國變爲工業國的一個不可缺少條件。如果體格不強，精力不足，這與掌握工業的發展是不相稱的。另一方面，要有強大的國防才能保證我們的經濟建設；不然，經濟建設再好，再美麗，沒有強大的國防，在帝國主義侵略面前是站不住的。可見，新中國的人民，如果體格不強，不講體育，對執行國家工業化、國防現代化的任務是很有妨礙的！這對我們的教訓太多、太大，其實例很多，不必列舉。但是，今天不是每個人都知道這個教訓，有很多人對這個問題是不了解的，存在着極大的盲目性。這種盲目性如不糾正，就會給我們國防建設、經濟建設以不良的影響。這種盲目性，就是有人不願參加體育運動，把體育問題僅僅看成是個人問題，或者是個人的愛好的問題，或者僅僅看成是一個次要的娛樂的問題，可以列在無關重要的地位。我們應糾正這種錯誤認識，要把人民體質的增強，提到國防利益和生產建設利益上，即人民全體利益上加以考察，這需要極高的政治覺悟。毛主席對青年提出「身體好、學習好、工作好」三大號召，就是他很關心人民健康的證明。這就是說，如果學習再好，工作再好，身體不好，是不能持久的，使自己的工作難以爲繼。因此，今天出席運動大會的運動員同志，我向你們提出：一面要注意本身體質鍛鍊；一面希望你們宣傳，以身作則地去動員機關首長、工作同志來參加體

育運動。你們不僅是體育運動的宣傳員，而且是體育運動的提倡者、領導者，必須去克服與糾正那些輕視體育運動的偏見。

我們機關工作者，大多數是文字工作者，或行政與事務工作者，拿筆桿、動腦筋、打算盤，精力消耗很大。我們一定要在體質鍛鍊方面多活動，使其能充分補充精神方面的消耗，這樣才能持久。因此，我們機關首長以及行政負責同志，不僅要在思想工作方面好好領導自己的部屬，而且也要在體育方面好好領導自己的部屬積極參加各項體育運動，使我們在思想工作方面與體育工作方面能按比例發展。這是我們目前迫切需要辦的一件大大的好事；這是每一個關心國家前途、關心人民身體健康的人應有的政治認識。有很多人認為身體是我自己的，我個人有支配它的自由。這是一個偏見，是錯誤的。今天應強調爲了人民的事業，需要有堅強的體格。因此，每一個人沒有權利不合理的去消耗他自己的體質；要求每一個人按人體發展規律和人民事業的要求參加體質鍛鍊。這件事很關重要。我們想一想吧，如果我們自己受黨與人民的培養，各方面臻於成熟，而一旦體力不繼，其損失多麼大呀！希望我們三千多運動員，從思想上動員起來，廣泛地宣傳、提倡，以便動員更多的同志來參加體育運動，使參加運動的人員逐年增加，以身體好來保證工作好、學習好！

最後，祝運動員同志們身體健康！

（本文題目爲編者所加）

和機關工作同志談談工間操和體育運動的好處

中央人民政府衛生部副部長 傅連璋

最近政務院發佈了「關於在政府機關中開展工間操和其它體育運動的通知」，這是非常切合時宜的。它再一次體現了黨和人民政府對國家工作人員健康的關心，對國家建設也有很重要的意義，我們應該積極地堅決地來執行它。

在建設社會主義的各項工作中，機關工作是一個很重要的環節，機關工作的任務是非常繁鉅的，不僅要求每一個機關工作人員都具有一定政治業務水平，還需要身體健康，才能更好地完成任務。目前一般機關工作人員的健康情況和建設事業的要求是不相適應的，許多人表現體質衰弱，精力不足，有的同志在工作時有頭暈眼花、腰酸背痛、疲倦無力、健忘等現象，因而工作效率不高。在日常生活感到食慾不振、消化不良，有時夜間失眠。此外，患病的人也不少。對工作的損失是很大的。

產生這種健康不良的情況，除了其他的原因外，體育運動開展不夠（雖然幾年來已有很

大進步）也是一個很重要的原因。而體育運動之所以開展得不够經常與普遍，除了某些機關領導上不够重視外，和某些同志對健康的重要性和體育運動與健康的關係認識不够也有很大關係。

很多機關幹部簡單地認為現在沒有病就是健康，因而忽略了身體的鍛鍊，可是工作一緊張就支持不了，或遇疾病的侵襲就抵抗不住，這種健康是很不穩固的。有的同志把健康當作個人的私事，認為好不好沒有多大關係，而沒有提高到政治上來認識，即把身體健康看成進行革命工作的重要資本，保護和提高自己的健康是我們對祖國應盡的責任。有的同志對工作學習的長期性經常性認識不足，經常不適當地採取突擊和開夜車等方式以致損害健康，這也是得不償失的。有的同志認為作機關工作健康差一些沒有關係，殊不知任何工作都需要我們發揮最大的效能，因而也都要健康的身體作保證，如果主觀上認為機關工作對健康的要求可以放鬆，就會對自己產生姑息遷就的思想。當然另外有些同志自覺身體不好，但又不採取積極的辦法，甚至認為是無法改善的，因而產生悲觀消極的思想也是不必要和不應該的。

對於體育運動和健康的關係，有些同志也存在一些不正確的看法，有人認為「體育活動有無皆可」或認為「體育運動是浪費時間，不如多作點工作更有意義」，也有人認為體育運動是消耗精力的，有些年歲較大的同志在體育運動上還存在一些怕難為情不好意思的想法，

這些都妨礙了體育運動經常普遍的開展。其主要原因，實由於對體育運動的作用不够瞭解。

工間操和其它體育運動究竟有些甚麼好處呢？政務院通知中講得很清楚。「在機關中開展工間操和體育運動，是改善幹部健康狀況，增強體質，提高工作效率的最積極的有效的方法之一；也是一種很好的文化活動。」這是有充分的科學和事實的根據的。人的體質和健康情況，並不是生下來就一成不變的。而恰恰是隨着我們所處的環境和鍛鍊程度的不同而發展變化的。「用進廢退」正是有機體構造和機能發展的基本規律，比方說，一個人本來體質較弱，但能經常不斷地鍛鍊，是可以變弱為強的，相反，一個人本來身體很好，但不注意保護和鍛鍊，也會逐漸衰弱下去，這在我們周圍的同志中是不乏具體例子的。體育運動是增強體質的重要手段，它能使身體各個系統的機能協調靈活，作用增強。比如體育運動能使肌肉發達，血液循環順暢，肺活量增加，消化機能增強，並能防止和消除某些機能障礙，增加抵抗疾病的能力，使身體得到全面平衡的發展。它還能促進新陳代謝的作用，對延年益壽產生良好的影響。這裏還應當指出，體育運動對各種年齡的人都是很重要的。當然，運動的項目和時間可以因人制宜，但不能像某些中年老年的同志那樣認為體育運動是青年男女的事情，自己已經兒女成羣，大可不必參加了。伏羅希洛夫同志說得好：「誰不從事經常的體育鍛鍊，誰就像故意強使自己活到四十五歲就衰老的人一樣，強迫自己衰老。」毫無疑問，在走向光

輝燦爛的社會主義的今天，每個人都希望保持更長久的工作能力，參加建設性的勞動。那麼，就應該積極地從事體育鍛鍊來延遲自己的衰老。

人爲了要繼續工作，必須有適當的休息，體育運動正是一種積極的活動性的休息，是消除腦力疲勞的有效方法。根據人體的錯綜複雜的生理機能，人在進行某一種活動的時候，從大腦半球起，就是一部分在工作，一部分在休息，也正是由於某一部分機體的活動，才使另一部分機體的休息成爲可能。譬如人在作腦力活動的時候，大腦的某些部分即是興奮緊張狀態，久之可發生疲勞。如轉換作一些體力活動，大腦的這些興奮緊張部分就會得到休息，使疲勞消除。而且，由於體力活動促進新陳代謝作用的結果，大腦整個的機能又會增強。另外，無論腦力勞動或體力勞動者，爲求身體的全面平衡發展，每日作一定的體育運動都是必要的。雖然體育運動也可能引起暫時的疲勞感，但因爲建設性的活動所創造的新的活力，完全可以恢復甚至超過原有的工作能力。許多作了工間操或其他體育運動再去工作的同志都會感到精神鬆快，頭腦清醒，效率提高，就是這個道理。中國人民銀行山東分行營業部自從開展體育運動後，過去每天晚上十點鐘才能結束的當日工作，現在到八點鐘即可結束，可爲例證。那些認爲體育運動消耗精力或認爲妨礙工作的看法是不合乎事實的。當然體育運動這種積極的休息，並不是唯一的休息方法，它必須與其他的休息方法互相密切的配合；體育運

動還必須和講求衛生結合起來，才能達到增進健康提高工作效率的目的。

體育運動也是一種很好的文化活動，有些機關不注意文化活動，顯得生活枯燥，空氣沉悶，這不僅影響身體健康也影響思想情緒，開展體育活動可以活躍機關生活，使機關充滿生氣勃勃，緊張愉快的朝氣。體育運動還能幫助培養我們勇敢、堅毅、機敏、樂觀、勤勞的優良品質，和集體主義的精神，這是每一個革命工作者都應力求具備的。

最後我想特別提一下工間操，這是一種很好的體育運動方式。因為它是在工作中間進行的，時間不長，簡單易行，就有可能發動最廣大的人員來參加（按政務院通知應動員全體工作人員參加），堅持行之，必能對身體產生良好的結果，從而也更能推動大家參加其他多種多樣的體育運動。對於暫時還不很習慣從事其他體育運動的同志，我希望首先能堅持每日的工間操，保持最起碼的鍛鍊，並爭取更快的自覺自願的投入到其它體育運動中去，把自己鍛鍊成為身體健康、意志堅強的新型的革命工作人員。

大力開展北京市政府機關的工間操和其它體育運動

北京市人民政府副祕書長
北京市體育運動委員會主任 柴澤民

中央人民政府政務院最近發佈了「關於在政府機關中開展工間操及其它體育運動的通知」，要求全國各機關，首先是北京市的各機關認真做好開展工間操和其它體育運動的各項工作。北京市人民政府和體育運動委員會根據政務院通知的精神，已經積極採取步驟，通過行政系統並經由機關黨、團組織和俱樂部進行了深入的動員和佈置。現在，北京市人民政府所屬各機關的工間操已經普遍地開展起來，其它體育活動也正在逐步開展。

從北京市人民政府機關工作人員一般的工作情況、文娛體育活動情況和健康情況以及北京市體育運動委員會一年來的工作中，我們深深體會到政務院「關於在政府機關中開展工間操和其它體育運動的通知」的必要、適時和正確。一般說來，北京市人民政府機關絕大部分的工作人員，幾年來的工作情況都是很好的，他們忠實地執行着作為人民民主專政的國家政權機關的一個成員的職能，在社會主義建設事業和人民首都的建設工作中辛勤勞動。然而，

機關工作人員的健康狀況一般都不很好，由此給工作帶來相當的損失。例如：根據市府機關、市財政經濟委員會、公用局、公共衛生局和人事局五個單位去年十月的統計：一千二百七十一個幹部中，患各種慢性病的有二百二十人，佔這些單位幹部總人數的百分之十七點五。其中，以患肺結核和神經衰弱的爲最多。另據市府機關、公共衛生局、市合作總社和市人民政府統計：所屬二千零三十三個工作人員，每月到診療所看病的共一千九百六十人次，幾乎每人每月到診療所看病一次。市府機關辦公大樓的工作人員每月平均支出的醫藥費，相當於文娛體育費的六倍。由於一般幹部的體質弱，精力差，因而工作效率降低，這樣給工作帶來的損失，則是無法計算的。我們的國家正在逐步向社會主義過渡，建設社會主義的偉大而艱巨的事業需要我們付出更大的力量。毋庸置疑，機關幹部健康狀況不良，影響到工作效率提高的情況是必須加以改變的。政務院的通知給我們指出了正確的途徑。

機關幹部健康狀況不好的原因，主要是由於這些幹部大多長期伏案工作，身體和肌肉的活動很少，再加以有些機關幹部不注意身體健康和飲食，生活秩序不正常，不講求衛生等等，使健康受到損壞，抵抗力差，特別容易感染肺病、感冒，患胃病、頭痛、失眠、神經衰弱的情況很多。

改善機關幹部的健康狀況，除在工作負擔、衛生、營養等方面加以注意外，積極而有效

的辦法，就是進行體育鍛鍊。經常從事體操和其他體育活動，可以促進人體的新陳代謝作用，加強各種器官的功能，特別是能够鍛鍊大腦和神經系統，增強思惟和記憶力。所以，對於機關幹部說來，體育運動有極其重大的價值。體操和一般的體育運動又是一種積極有益的休息方法，能够有效地消除疲勞，從而提高工作效率。一個身體健康的人，才能是一個精力旺盛，情緒飽滿，頭腦敏銳，樂觀進取的工作人員。而一個身體羸弱的人，即使有搞好工作的願望，也難免精神萎靡，思緒渙散。就算能勉強堅持工作，但當工作需要他付出更緊張的勞動時就支持不住了。

解放後幾年來，北京市各機關的體育運動，已經有了初步開展，市府各單位的廣播體操一度推行較好；各單位普遍有籃球球隊的組織，經常舉行友誼比賽，北京市一九五三年冬季市府男子籃球代表隊曾獲得全市籃球比賽亞軍；市級機關曾聯合或單獨舉辦過運動會，但還是不够普遍和經常的，體育運動沒有爲廣大的機關工作人員普遍重視。目前國家已經開始有計劃的經濟建設，人民的健康水平和勞動效率都有待於進一步提高，然而我們的體育運動距離國家的需要還很遠。政務院的這一通知，適時地向我們發出號召，北京市各機關已經開始行動起來。市府在接到政務院的通知後，立即迅速地採取措施，貫徹執行。首先，在市府的行政會議上，由張友漁副市長親自主持，做了討論和佈置，同時將政務院的通知及時下