

青春和力量的旋律



470

254476





青春和力量的旋律

——談談新中国的体操运动——

李世銘 韓 毅 編寫

1 9 5 9

人民体育出版社

目 录

在两个不同制度的社会里.....	1
一片汪洋大海.....	5
雨后春笋.....	8
他们怎样学得了技术.....	11
新的成就.....	15
国际体操台上的新手.....	19
含苞待放的花朵.....	24

统一书号: 7015·998

青春和力量的旋律

——談談新中国的体操运动——

李世銘 韓 毅 編写

*

人民体育出版社出版·北京体育館路·

(北京市书刊出版业营业許可証出字第 049 号)

北京外文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

787×1092 1/32 16 千字 印張 $\frac{28}{30}$ 插頁 4

1959 年 9 月第 1 版

1959 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—13,600 册

定价〔特〕 0.17 元

*

封面設計: 庄素瑛

在两个不同制度的社会里

夕阳西下，晚霞初现，夜来香正吐露芬芳迎接夏夜的游人。微风轻轻地掠过湖面，卷起了一层涟漪；一阵悦耳的琴声随风而至，使完成了一天辛勤劳动的人们几乎在湖边沉醉。

人们迎着琴声信步走进了一座美丽的体操馆。馆内灯火赶走了初垂的夜幕，照亮了每个角落。在一块地毯上，一群姑娘以优美的步伐，正合着琴声做出时刚时柔的健美动作，显示了她们力量和青春。

转过身来，这边还有一群粗臂阔胸的小伙子，在双杠上、在吊环上、在鞍马上……，他们时而象蜻蜓点水，时而腾空跃起，如乳燕穿云。突然间纵身跳下，象一根钢针插在地面……。每一个动作都充满了勇敢和机智。人们以羡慕的眼光啧啧赞美，眼前的动人场面使他们忘记已经是夜深人静的时候了。

这是体操运动，是青春和力量的旋律。新中国的体操运动员，就是在这样的运动中练出了一副矫健的身手，而且又把这一副矫健的身手贡献给祖国的建设事业。

新中国的青年最喜爱体操运动。但在解放前，人们对这项运动却十分陌生。其实，体操运动中的某些动作，在中国的历史上早有记载，但由于历代反动统治阶级忽视祖国的文化遗产，忽视人民的体育运动，从而旧中国的体操运动也就很不开展。

根据史书记载，我国后汉时期的医学家华佗曾创“五禽

戏”。“五禽戏”便是我国古代著名的医疗体操。近年来在山东省沂南县出土的汉墓石刻上也有做“手倒立”的图形。这就说明，至少我国在汉代便有了类似体操的动作。至于以后的“八段锦”和“易筋经”，也都是健身或医疗性的体操活动。

在旧社会，只是在京剧、地方戏和杂技演员等的技艺表演中保存了一部分我国固有的体操动作。但是，这些艺人在旧时代的社会地位很低，受尽压迫和歧视，因此，即使保留下来的一些祖国文化遗产，也不可能会有更大的发展。

随着世界资本主义的发展和帝国主义势力的侵入，逐渐带来了一些近代的体操运动，如在某些城市的基督教会组织“青年会”中成立了“技巧队”等。这些“技巧队”，有的是少数剥削阶级的少爷公子用来享乐消遣；有的是帝国主义者用来作为迷惑青年的工具，使教会里的一些青年不过问政治，甘心充当洋人的奴仆。

在国民党反动派的军队里也零星有一些器械体操，如双杠、单杠和跳马等，但其目的则是训练镇压劳动人民的士兵。

当时的劳动人民，很少知道什么是体操。但他们之间有些人也经常做做类似体操动作的运动，如农村中的迷罗汉、北方一些码头工人的“皮条”（类似吊环的运动器械）和“五根棍儿”（由五根木柱支撑的单杠）等。尽管他们喜欢这些活动，但在旧社会里并没有、也不会在这个基础上使体操运动在广大劳动人民中间开展起来。

1948年，国民党反动派为了粉饰太平，举办了“第七届全运会”。在比赛项目中，破天荒的第一次有了体操，从各地拼凑起来的参加体操比赛的运动员仅仅十几名，运动会还想出了一套体操规定动作，如双杠：上法是蹬地后再做“悬垂屈伸上”，中间有一个“前摆转体”。这一套规定动作的难度，

遠遠不如現在的三級運動員標準，但卻難住了當時所有的運動員，也難住了裁判員。裁判員無法評分，只好讓運動員自由發揮，看誰的“花樣”多。至於被評為“全國體操冠軍”的一位運動員，在雙杠上做的自選動作只是：後擺起倒立，往前爬了幾步……。

這就是舊中國的體操運動。舊中國的體操運動留下了一些什麼？幾乎是白紙一張！

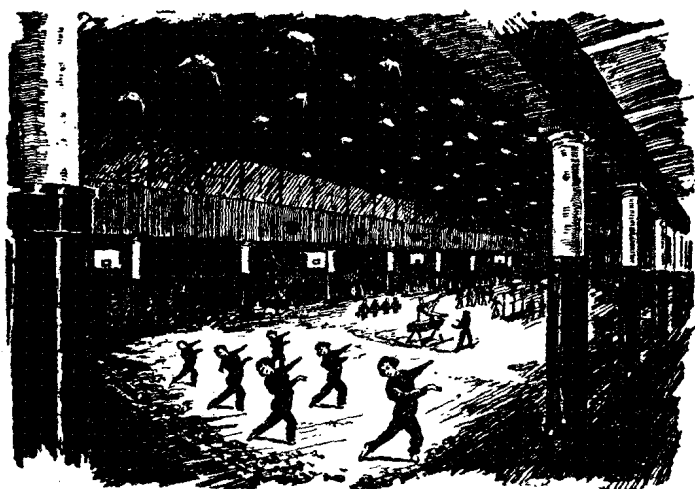
新中國成立以後，在中國共產黨和人民政府的關懷和領導下，體操運動才呈現出一種新的姿態和面貌。

幾年來，國家體育運動委員會根據體操運動的發展和技術水平提高的情況，公布了“體操運動員等級制度”和“體操裁判員等級制度”。制度規定，達到不同水平的體操運動員或裁判員，國家即授予不同等級的稱號。國家體育運動委員會和各基層體育組織，大力組織了各種體操比賽，建立了比較完善的比賽制度，制訂了比賽規則，大大推動了體操運動的開展。參加體操比賽的人越來越多，技術水平逐年提高。到1959年5月底為止，全國已擁有體操運動健將69名，等級運動員更是年復一年地大批涌現出來。

為了普及群眾性的體育運動，國家體育運動委員會先後編制和公布了九套廣播體操（成人、少年、兒童各三套），並由中央和全國各地廣播電台每天廣播三次。國務院指示各廠、礦、企業和機關，必須給職工在勞動中作廣播操劃出時間來。此外，國家在北京、廣州、天津、長春、瀋陽、合肥、西安和烏魯木齊等地興建了許多設有體操設備的大型體育館。全國很多地區以及某些城市的院校，還專門設有體操館和體操場地。製造體育用品的工廠，也愈來愈多地造出大批體操器材等等。所有這些措施在舊社會是根本辦不到的，只有共產黨和人民政府才這樣關懷勞動人民的健康。

几年来，全国6大体育学院和各地体育专科学校，还为国家培养了和正在培养着大批专门体操人材。仅北京体育学院，1958年体操系在校学生即达200多人。国家体育运动委员会和全国各基层体育组织，曾不止一次地举办了各种体操干部训练班，培养了大批体操教练员和裁判员。为了提高自由体操的技术水平，1959年专门举办了艺术体操舞蹈训练班。全国各地青少年业余体育学校，则正在培养大批青少年体操运动员，为未来的体操运动预示着一个光辉灿烂的前景。

短短几年，新中国体操运动的群众性、技术水平及其物质基础所以能够这样迅速地发展和提高，是和党的关怀和领导分不开的。



一片汪洋大海

在祖国的大地上，每天当朝霞染红了天空，或者是人们进行了一定时间的劳动以后，不同年龄、不同性别、不同职业的人们都习惯地随着广播的音乐或宏亮的口令声统一地行动起来。其中有身经百战的将军，有大戈壁里的勘探队员，有田野上或厂矿里的劳动者和国家干部，还有白发斑斑的老年人和幼儿园里天真可爱的祖国的接班人……。如果有人问：新中国每天到底有多少人参加广播体操？我们无法用数字来回答。但是，到处都可以见到有人做广播体操。

到处都可以见到人们做广播体操，这对我们自己来说已经司空见惯不足为奇；但某些初到我国的外国朋友却有些感到惊讶。他们觉得，为什么广播操在新中国这样普遍，而且人们对它发生了这样浓厚的兴趣？我们可以回答说，因为我国广大人民知道：劳动前做体操能够使人精力充沛，劳动间歇和劳动之后做体操可以消除疲劳并增进健康，因此他们把它当成生活中不可缺少的一部分。特别是人民政府规定在劳动中抽出一定时间来做操，这就更促进了广播操的广泛开展。

在祖国的心脏——北京，每当旭日初升，在各个机关、企业以及广大居民的住宅里，收音机就响亮地传出伴奏早操的音乐。这时各集体宿舍的门前、车站上、广场上、街头巷尾，工人、干部、店员和广大的居民都自动地做起操来。这种朝气蓬勃的景象，正如苏联作家协会主席吉洪诺夫在北京写下的“向你致敬，北京！”^①一首诗中所提到的那样：

^① 1959年10月1日“人民日报”第12版

.....

当北京人出来做广播体操，
把最后一个梦魔赶出睡乡，
城里整齐的小巷大街，
一下子都变成了运动场。

.....

的确，在这个时刻，有些街头巷尾以及空场上，都一下子变成操场了。这只是一天劳动即将开始的早晨。而在上、下午的劳动中，工间操的铃声又先后响起来了。于是，人们从车间、办公室、商店……走了出来。有时，路上行人也停下脚步，随着广播的音乐做起操来。十分钟后，人们便又带着愉快的情绪和饱满的精神重新回到各个工作岗位。在全国来讲，在各个都市，也是每到广播体操的时刻，做操的人到处可以见到。

如果有人到农村里去住几天，例如去访问一下被称为花果之乡的河北省昌黎县两山乡，就会见到一幅令人兴奋的情景。

每当东方呈现出鱼肚似的白色，雄鸡振振翅膀向人报晓时，你会忽然听到一阵嘟嘟的哨子声。这时，男女老少一齐涌到广场上，整整齐齐地排满一大片。一个腰里围着一根腰带，头上包着白毛巾的小伙子，走到人群前面的一块高地上，开始喊起：“第一套广播体操，预备……起！一、二、三、四……。”人们越做越起劲，个个朝气蓬勃。老人们也显得满脸红光，精神焕发。这时，会使你感到，在你眼前出现的是一片人寿年丰的景象。

他们不仅每天清晨做广播操，而且每个生产队在工间休息时也要做操，大家都自觉自愿地做得津津有味……。

全国有多少个类似两山乡的农村？这也是个无法统计的数字。

人民政府和各級领导为各地开展广播体操，不仅保证了劳动者做操的时间，而且还进行了一系列工作。如南京市1958年为了进一步开展居民的广播操，仅玄武区一个区就训练了998个领操员；天津市为开展广播操，副市长李耕涛等领导同志都亲自带头，按时走出办公室来，于是很多单位的干部和职工，几乎百分之百地参加了这项活动。农村中很多人民公社，也为广播操开辟了足以容纳大多数社员的操场，而且社里的领导干部也经常参加，并鼓励别人做操。

在旧社会，反动统治阶级增加劳动人民的劳动时间惟恐不足，那里还可能鼓励别人和亲自带头？更不用说在劳动中抽出时间来为劳动者做操了！

新中国的广播体操发展得真象一片汪洋大海，这正体现了中国共产党对劳动人民健康的巨大关怀。



雨 后 春 笋

新中国成立后，体操运动为愈来愈多的劳动人民所爱好。各地、各部门不断出现大批的体操等级运动员和体操爱好者。

自从1953年举行全国田径、体操、自行车运动大会之后，在全国各大城市如北京、上海、天津、广州、重庆、长春和沈阳等地，都迅速成立了体操队。接着，体操运动便普及到全国各个省市，于是参加全国或某些地区体操比赛的人数便愈来愈多了。自1956年起，每年一次的全国性体操比赛，便改为每年举行两次；而1958年一年之中就举行了三次。

在1953年全国田径、体操、自行车运动大会上，参加体操比赛的共有8个单位的68名运动员。这是解放后第一次全国性的体操比赛。到1954年举行全国13城市田径、体操运动会时，参加体操比赛的运动员便猛增到203人。这比1953年又多了两倍！以后的几年人数更多。如1957年举行的两次全国性比赛，一共有540名运动员参加，其中在上海举行的一次，参加的运动员就有300人。到1958年，在南京举行的全国体操冠军赛（健将级和一级），就有25个单位参加，运动员多至408人。而参加1959年3月在广州举行的全国健将级体操锦标赛的运动员，竟达330名。这是来自各地参加健将级比赛的人数，远非二级或一级比赛可比。其中有許多运动员須经过选拔赛，至于各省市的选拔赛和平时举行的比赛，参加的人数就更多了。

在北京，1953年举行体操比赛时，有40名运动员参加；三年后，即1956年时仅在一次少年級的体操比赛中，参加的运动员就多至500人。上海市1950年举行的体操公开赛，全市只有89人参加；1951年举行的上海市学生体操比赛，参加的人数达363人；而1955年举行的全市体操比赛，参加的男女运动员多至692人。这就比1951年参加体操比赛的人数多了将近7倍！北方的天津市，在1956年举行的一次全市体操比赛中，也有500多人参加。其他如1958年湖北省在沙市举行的全省体操选拔赛，参加的人数达200多人。安徽省1958年在合肥市举行的全省体操比赛，也有将近200人参加。大多数省市的体操比赛，参加人数都超过百人。

几年来，我们从全国和各省市体操比赛愈来愈多的参加人数来看，全国各地确有不少人热爱体操！

事实就是这样，如果我们在业余时间走进北京的国棉二厂，就可以见到职工们的体操活动。男的、女的，在单杠上、平衡木上……他们在孜孜不倦地锻炼着。自1954年起，他们就正式成立了一支体操队，还利用业余时间派了不少体操爱好者到北京工人体操队和业余体育学校去学习。在这个工厂里不仅参加体操队的人愈来愈多，而且不断地出现了好多二級和三級体操运动员。他们一有机会就出去参加比赛，还在1956年北京市工人运动会的体操比赛中得到总分第四名。

当然，开展体操运动的工厂远远不止一个国棉二厂。象石家庄国棉一厂、郑州国棉三厂、沈阳301工厂、辽阳纺织厂以及北京的新华印刷厂和电子管厂等，都开展了体操活动。这一项深受工人喜爱的运动已在全国各地的很多厂矿中开展起来。

体操不仅在工人中有了开展，甚至在农村里也得到一些农民的爱好的。福建省莆田县黄石人民公社社员李天恩，体会到体育运动能够增强体质，对生产有好处，于是经常参加体育活动，特别是爱好体操。不仅自己爱好体操，一家都对体操发生了兴趣。他本人已能在双杠上做“肩倒立”，他的女儿也成了个小体操运动员，能在平衡木上来几个简单动作了。在某些人民公社里，已经不是个别社员或几个社员爱好体操，而是有了较多的社员参加了这项运动。如江西省泰和县苏溪人民公社就成立了11个体操队，他们在劳动之余，就地取材自己动手做了一些单杠、双杠和跳马等器械，早晚经常地练习。青年妇女也互相帮助练习，有的人竟学会了一些简单动作。

在农村里体操的群众性或器械设备等，虽然还不能和工厂相比，但已逐渐地有了较多的人爱好。

至于在学校、部队以及各机关和人民团体里，就更不必多谈了。特别是部队和学校里，体操开展得更更是热火朝天，这些地方已经成为体操运动员成长的摇篮。很多大、中学校里，甚至一个班也有体操队，而部队里的每个战士，也都必须要学会一套规定的体操练习。在他们服役期满后，又把自己学得的技术带到祖国辽阔广大的农村和难以数计的厂矿里去。新来的战士又继续学习。因此，体操运动员一年比一年更多了起来。

总之，新中国成立后，从全国性或各省市体操比赛中愈来愈多的人数来看，从各地、各部门体操运动发展的情况来看，体操队和体操运动员的出现，真象雨后春笋！这种欣欣向荣的景象，表明新中国体操运动发展的前途是不可估量的。

他們怎样学得了技术

解放初期，由于体操运动在旧中国没有基础，因此真正懂得体操的人实在太少。而当时运动员学习技术的心情又十分迫切，于是他们便把苏联体操画报、杂志和电影当成了最好的老师，早晚模仿着勤学苦练。有时虽然请到一位懂得一些体操动作的人来充当教练员，但很多方面还是靠运动员们自己下功夫。象当时中国人民解放军华东军区的体育轮训队，请了一位体操教练员来训练一些体操新手。教练员拿着一份拟好了的训练计划望望这样一群小伙子说：“就是你们这一群人要学习体操，特别象在单杠上做“大車輪”这种动作，得几年学会？”

但是，新中国的运动员，在党的教育下，有克服一切困难的坚强毅力。他们每天早晨练、中午练，晚上还是练。体操队的教练员考虑到学员们的休息，甚至在休息的时间派人放哨，禁止练习。尽管如此，还是有人在夜里偷偷地到广场上去练自由体操中的“后手翻”。有人在东方刚一发白的时候，便偷偷地起来跑到体操场去，在单杠上用绳子套住手，练习“悬垂举腿成反悬垂”。以后反悬垂上不去了，手又套住下不来。结果，就这样吊着，一直吊到太阳升起，才有人把他放下来。

就是这样，运动员们一直是废寝忘食地锻炼着。他们并没有花费几年的时间，而只是三个月的工夫便学会了在单杠上做“大車輪”。

1953年，我們偉大的朋友——苏联，派了一支体操队前

来我国訪問。这一支1952年奥运会体操比賽总分第一的勁旅，为新中国年輕的運動員带来了許多世界上最先进的体操技术。他們在新中国进行了一場又一場的表演，在人們的印象里留下了一幅又一幅、一篇又一篇勇敢、机智、力量和健美的图画与詩篇。中国体操教練員和運動員在国家体育运动委员会的組織下，成立了一个将近百人的学习团。苏联的体操队到哪里表演，他們就跟到哪里学习。苏联体操队的來訪，对我国的体操訓練工作有了很大帮助。

几年来，苏联朋友在会見时、共同練習以及各种国际比賽場合下，都非常关心年輕的中国運動員，他們毫无保留地把最先进的技术随时随地教給了中国朋友。这对新中国体操技术水平的提高，起了极其重要的作用。

年輕的中国運動員，也不肯放过任何向苏联学习的机会。中国運動員韓毅为了学习一个单杠上的高級动作——在世界体操錦标賽中被誉为“俄罗斯回环”的“背悬垂大回环”，他每天早、晚刻苦頑强地鍛炼着。手掌被擦破了皮，藏起来不讓苏联教練員看見；跌下来了，爬起来再做……。当他頑强地学会了这个动作以后，苏联教練員撫着他的背說：“你是第八个，苏联只有七个人会做这样的动作……。”

新中国的体操運動員，还虛心地向來訪我国的各国体操队学习。象1955年德意志民主共和国体操队来我国訪問在北京首次表演时，我国運動員便詳細記下了每个隊員的自选动作，甚至还用图解把动作的路綫清晰地描出。头发已經斑白的客队教練員感到非常惊奇，連問：“是那个专家搞的？”“中国同志太好了！”其实都是運動員們自己記下的筆記。

体操運動員孜孜不倦、勤學苦練的精神，感动了很多外国朋友。

運動員們为了提高技术，刻苦地钻研了与提高技术有关

舞蹈。

1958年，一个秋天的下午，在北京的一座体操馆内，一群女运动员正在练习。她们不是在平衡木、高低杠或是跳馬上练习各种动作，也不是在地毯上做自由体操，而是大家挨个儿站好，一只脚脚尖挺直，另一只腿高高抬起，胸部稍挺，头部微仰，一只手向上举起来……。这动作很不好做，因为全身的重量都要靠支撑脚的脚尖来承受。虽然她们都有充沛的体力，但这种动作对她们来说，毕竟是不习惯的。姑娘们练得满头大汗，但依旧踮着一只脚耐心地等待教员来纠正自己的姿势。非常吃力但很优美的动作吸引了不少人前来观看。

这就是女运动员们一心要学的芭蕾舞。

有些人不禁要问，为什么体操运动员学起芭蕾舞来？

原来，中国女子体操运动员在1957年世界青年联欢节的体操比赛中发现了一个问题：在自由体操比赛中，虽然也能做后空翻等难度较大的动作，但成绩却比其他三项（平衡木、高低杠、跳马）差。回国后，姑娘们认真地讨论，终于发现了她们动作中的关键问题。原来她们在动作中刚一举腿，膝盖弯了，脚尖也没有绷直。比赛时分数就丢在这里。为了克服这个困难，改正自己的缺点，便一心要学芭蕾舞。于是她们在北京舞蹈学校请来了芭蕾舞教师，学习了芭蕾舞的转身、跳步等基本动作。经过一段时间的学习以后，她们不仅大大提高了自由体操中的动作质量，而且也提高了在平衡木上的动作技巧。

女子体操运动员为了美化体操动作，还学习过一些民族舞蹈。值得一提的是，体操工作者和运动员们在各方面的帮助下，制订了一套具有我国古典舞蹈艺术而又结合了国际体操形式的扇子操。在中国古典舞蹈中，用扇子做的各个动