

基本館藏

189456

體操練習

250節



上海北新書局出版

體操練習



伊凡諾夫著 徐麗華編譯

上海北新書局出版

原 書 名 250 ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

原 著 者 И. С. ИВАНОВ

原 出 版 者 ГОСКИНОИЗДАТ

原 出 版 日 期 1951

版權所有 * 不准翻印

體 操 練 習 250 節

定價 5,500 元 * 字數 12,000 字

原 著 者 • 伊 凡 諾 夫

編 譯 者 • 徐 翥 華

印 刷 者 • 大 新 印 刷 廠

出 版 者 • 北 新 書 局

上海後馬路四一五號

一九五三年八月印刷 一九五三年八月初版

印 數 0001—3000 冊

總 發 行 通 聯 書 店

上海九江路二九五號

序言

在我們社會主義國家內，人是最寶貴的資本，他們在表現自己的才能方面，在創造性的、建設性的勞動中，有着無限的可能性。關於蘇聯人民精神的和身體的全面發展，關於他們文化的提高，關於增強他們的健康，蘇聯共產黨和蘇聯國家，不斷地在關懷着。

關於這種關心的一個具體表現，就是一九四八年十二月二十七日蘇聯共產黨中央委員會關於體育運動問題的決議。黨認為體育是勞動者共產主義教育的重要手段，能夠增強他們的健康，應訓練蘇聯人民去參加勞動和保衛祖國。共產黨中央委員會規定了一項任務——在國內廣泛開展羣衆性的體育運動，引導千百萬蘇聯人民從事體育運動。

在蘇聯，體育的目的——就是幫助蘇聯人民獲得生活上必需的品質：愉快、耐久力、活動力、培養有精力的共產主義社會的建設者。

個人體操——是一種最羣衆性的運動項目，勞動者往往由於個人體操，進而參加體育運動，未了變成運動員。

列寧同志認為個人體操很重要，認為它是增進健康和提高勞動力的有效方法，甚至在監獄中和在流放的時候，他都經常的從事體操練習。列寧對自己的家屬和朋友也勸告他們從事體育。例如；他在一封給他妹妹馬麗姬·伊里尼奇娜的信中寫道：「……而主要的是不要忘记每天必做的體操，強迫自己做幾十次各種動作（不要含糊！）。」

蘇聯元帥克·葉·伏羅希洛夫在一九三七年給一軍官和指揮官的訓令「的緒言中寫道：「每個人必須做個正直的和明理的指揮官、政治工作者、首長，無論在什麼地方工作和工作了多少年（甚至一百年！）。必須而且一定、要毫不遲疑地着手，而以後要有系統的從事每日的身體訓練……。」

誰若是不經常從事身體訓練，那他就是故意地裝成衰老到四十五歲的人，並強迫自己「衰老」。」

偉大的俄國伊·波·巴甫洛夫院士曾把體育有組織的和自己的生活聯繫在一起，他

曾是彼得堡醫師體操協會的組織者和中心人物。八十六歲的院士曾是一位很好的自行車運動員，很有興趣的玩槌球、玩蘇聯擊木。巴甫洛夫不止一次的說過，在做體操練習以後，他感覺年紀青了，情緒也特別轉好了。

★

★

★

★

★

世界上最先進的俄國唯物論生理學的光輝成就，就說明着體操對人身體有益的影響。運動器官（骨骼、關節、肌肉）在身體內的活動不是本身，也不是孤立的，而是和其他各器官和各系統互相合作的。它們的活動，是受中樞神經系統——大腦操縱着和調節着。首先，運動器官影響着中樞神經系統的活動，而因此也影響到全身的活動、肌肉的動作、活動，刺激着神經系統，經過它刺激着大腦皮質的活動，同時促進它完全的發展。這種動作能加強向所有運動器官充實血液，增強呼吸。這樣一來，體操就給調節全身活動造成了可能性，使全身活動能力增強，「組織」全身的活動。

正確的選擇體操練習，就能使某一肌肉羣，以及內部器官、呼吸器官等發生各方面的作用。

不參加體育訓練的中年人和老年人就會逐漸地失去活動能力和變成動作緩慢的人；不僅改變了他們的動作的速度，同時也改變了動作的節奏。因此也破壞了內部各器官和各系統的活動，這就減低身體抵抗疾病的能力，逐漸地失去骨骼肌肉的彈性。由於韌帶器官變化的結果，就減退了脊椎的柔軟性，同樣也影響了四肢的關節囊。因此，常常改變全身的姿態：背部彎屈、腹部突出、兩腿膝關節彎屈等。

由於這種變化，不僅破壞動作的調和，而且發生內臟器官的移動，減低內臟器官肌肉的伸張能力。

我們觀察一下從三十五歲到四十歲開始就不做體操的人，他們的血管就有些硬化的現象，血管逐漸地失去自己的彈性。由於這樣，心臟活動也特別緊張，呼吸器官的活動也隨着惡化起來：顯現氣喘、感覺心跳。

所有這些年齡上的變化，就使身體衰弱，同時妨害身體完全有效的活動：

經常地從事體育運動，就可以使老年的身體變化，延遲到很長的時期。例如：大多數老年運動員的血壓，都比不參加體育運動的人接近標準。

體操——是和過早衰老鬥爭的一個有效的方法。體操練習不僅改進心臟和肺部的活動，同時有益地影響到整個新陳代謝。體操對於人的運動器官也起很大的作用：改進姿態、表現輕快、動作的彈性、身體變成相稱的、皮膚獲得新鮮的樣子，現出紅色。也適當地變化着精神現象：顯現喜悅、感覺健康、愉快、充滿精力。

目錄

序言	一
第一章 理論與方法	一
理論知識	一
第一部分 坐在椅子上引體向上	四
第二部分 頭部運動	五
第三部分 腿部運動	六
第四部分 背後屈和體後屈運動	七
第五部分 平衡運動	九
第六部分 體前屈運動	九
第七部分 體側轉和體側屈運動	〇
第八部分 臂部運動	二
第九部分 腿部運動和跳躍	三
第十部分 聯合的練習	四
第二章 用椅子的體操練習	五

第一部分	坐在椅子上引體向上	一五
第二部分	頭部運動	一八
第三部分	腿的動作	二二
第四部分	背後屈和體後屈	四四
第五部分	平衡運動	六一
第六部分	體前屈運動	六七
第七部分	體側轉和體側屈運動	八四
甲	體側轉運動	八四
乙	體側屈運動	八九
第八部分	臂部運動	一〇一
第九部分	腿部運動和跳躍	一〇五
甲	腿部運動	一〇五
乙	跳躍	一一三
第十部分	聯合的練習	一二一
補助練習		一三七
第三章	醫療檢查和自我檢查	一四一

第二章 理論與方法

理論知識

爲了容易編成每個獨立體操和考慮從事體操者個人的要求，幫助正確地選擇和熟習練習的材料，所以把書中的全部實際材料，按某種練習對身體影響的原則——訓練頭部、頸部、臂部、腿部、背部、腹部等肌肉，分成十部分。

下面對每一部分講一點簡短的理論知識；指示某一部分的練習，牽扯到那一些主要的肌肉羣，它們怎樣影響從事體操者的身體，怎樣矯正身體的各種缺陷，對心臟活動、呼吸器官，對肌肉的感覺和動作協調等，有什麼樣的改進。

關於呼吸，在第三部分每個練習的敘述中都有所講述，但是始終要記住一個基本的法則——無論什麼時候，不可以閉住呼吸。在上體前屈時（胸腔或腹部甚至其他部分收

縮）要呼氣。在向側面彎屈時，根據練習的性質和目的，可以吸氣也可以呼氣；同時在講述這種練習的呼吸時，始終要特別指明。吸氣時除了個別情形，始終是和背部與頭部後屈、挺胸的正確動作相關聯的，同時做起來始終是安靜的。呼氣時也要用些力量，同時也要拉長一些。

在進行練習時，爲了避免閉住呼吸，和便於進行起見，必須使動作和呼吸正確地結合起來。在講述練習時，必須講清楚關於呼吸的動作速度。

進行練習的速度，要根據動作的性質、所規定的目的、動作的複雜性和難度。

用兩個呼唱進行的練習（後面的兩個呼唱恢復預備姿勢），大致符合於標準的呼吸速度；數一、二兩拍時吸氣，再數兩拍時呼氣。用兩個呼唱進行的練習是普通的。

有時這種練習也用三個呼唱，這時動作的速度將要是緩慢的，但往往有許多練習是調節呼吸所必要的。

爲了保持正確的呼吸和準確的動作，在進行第一三四節、一三六節、二三八節複雜的和聯合的練習時，最好是慢一些做。用四拍子進行練習，再用四拍子恢復預備姿勢，

不要屏住呼吸。

用四個呼唱進行的練習，在條件好的時候可以用兩個呼唱或一個呼唱快做，這就能特別提高運動量。

有許多練習是用一個呼唱做的，這種練習的速度，整個都應當輕快、便於吸氣和呼氣。

在用最快的速度進行練習時（跳躍），呼吸不要屏住，呼吸要安靜。

同樣的速度如果慢做的話（用兩個呼唱做的動作改用四個呼唱時），就會變成有害的；因為這樣一來就要使這一練習困難起來，同時引起動作的緊張和使呼吸受到妨害。例如：腿伸直用一呼唱或兩呼唱向前舉起或跨過椅子背的動作，許多人都能做，同時對健康也沒有什麼妨害；但是用四呼唱前舉，亦即用特別慢的動作前舉時，就要特別難做。這樣變更以後，就要妨害呼吸和引起動作的緊張。

★

★

★

★

★

在室外新鮮空氣中進行的課業，對身體來講是特別有益的；但是在室外進行，不是

任何時候都可能的。因此，在每次課業以前，必須使做體操的屋子好好地通一下空氣，如果身體的健康和身體的鍛鍊性有可能的時候，要在打開的窗戶或打開的通風孔的前面做。

在課業一開始時，要準備地點（椅子和毛毯）、服裝（膠皮鞋、褲叉和背心）和編成的練習教材。爲了進行水浴，要準備水盆、水瓶、擦身體的毛巾。

開始用水浴的人，在開始時應當用溫水擦身，然後逐漸地把水變涼。用水擦身體時要分部擦：開始時先擦兩臂和頸部，同時用毛巾擦到皮膚發紅時爲止。然後再擦胸部和腹部，最後再擦背部和兩腿。在用淋浴的時候，開始時要先用溫水洗去皮膚上的汗液和其他分泌物，然後逐漸的換用習慣溫度的涼水。

在水浴以後，必須休息五分鐘到十分鐘。

第一部分 坐在椅子上引體向上

這一部分練習的目的是：（1）爲了增強和發展影響身體正確姿態的背部、胸部、腹

部等大肌肉；（2）爲了伸展脊椎和兩臂的肘關節；（3）爲了養成坐着的時候、站着的時候、行動的時候的肌肉感覺。

在做完引體向上的練習以後，就使人們現出來竭力想保持身體正直姿勢的志望。在一開始時對於這種姿勢感覺不習慣，但是根據脊柱伸直和身體大肌肉增強的程度，就能變成自然的，並且顯出來希望保持正直的志望，同時也表現出來對深呼吸的要求。

兩臂上伸和肘部完全伸直側伸，就能增加和保持肘關節和肩關節的柔軟性、靈活性，並保證胸腔肋骨的靈活性。

呼吸——坐在椅子上單臂上舉或兩臂上舉就能幫助擴展胸腔；肺部隨着胸腔也就增加吸氣量，增加向胸腔充血，改進炭氣的交換。兩臂放下和上體前屈時，壓縮着胸腔，就能加強呼氣。

第一部分 頭部運動

這一部分練習的目的是：（1）爲了發展和增強頸部肌肉，保持它的能動性和易屈

性；(2)矯正頭部的正確姿勢。

呼吸——分佈在前面的和由頭部與頸部脊柱通到胸部、鎖骨和胸腔的頭兩根肋骨的屈折肌，能牽使頭部向前和向下彎屈、同時也能使胸腔低落，部分的幫助着呼吸。

其他的肌肉羣——分佈在後腦和頸部，以及背部之間的伸展肌，能牽使下垂的頭抬起來，並使它向後屈；在胸前肌伸展時，它能牽使肋骨向上突起，幫助吸氣。

第三部分 腿部運動

這一部分練習的目的：(1)爲了增強和發展髖關節和踝關節等處的各個肌肉羣；(2)爲了保持和發展踝關節和髖關節的易屈性和能動性；(3)爲了影響內臟器官的機能。

一般說來，人們用腿的活動，一年比一年減少起來，這就縮減着腿部動作的幅度，促使臀部肌肉和兩腿肌肉變得軟弱。由於膝關節動作自由的縮減，膝下韌帶就逐漸變化，失去自己的彈性，小腿的伸展肌也停止了彈性，而變弱起來。結果，早期的現出輕

屈腿的老年步態。

在體操幫助下所獲得的腿部動作的大幅度，能夠幫助很好的消化，幫助新陳代謝和消除停滯的現象。

呼吸……腿部伸直和屈膝前上舉時，應當呼氣；落下時——吸氣。在腿後伸和側伸時也要吸氣，在恢復預備姿勢時——呼氣。

如果在腿伸直或屈膝前上舉時，同時兩臂也側屈、扶在頭後、側舉或上舉的話，則做這個動作時要吸氣，而在腿和臂放下時——呼氣。

第四部分 背後屈和體後屈運動

這一部分練習的目的是：（1）爲了增強和發展背部、頸部和所有身體後部各肌肉；（2）爲了加強和發展脊柱的易屈性、胸腔肋骨的能動性；（3）爲了消除龜背，並養成身體正確的姿勢。

通常，無論在日常生活中，或是在工作的時候，人們的身體常常是向前彎屈着，而