

農村青年體育手冊



人民體育出版社

農村青年体育手冊

人民体育出版社

內 容 提 要

随着农村社会主义高潮，体育运动在农村也蓬勃地开展起来了，为了适应这种新的形势，满足广大农村青年的要求，我們編寫了这本书。

書的内容大体包括如下几个方面：先談了談体育运动的好处，第二講了講体育鍛煉的普通常識；第三介紹給大家十六个运动项目的簡單的技术和規矩，还告訴各種場地和設備怎样准备；第四对怎样組織比賽提出了一些簡單的办法。文字通俗，只要有高小程度就能看懂。

農村青年体育手册

人民体育出版社編輯出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

北京市印刷一廠印刷 新華書店發行

書号217 79千字 787×1032 1/32

印張5.8
52

0.34
定价(5) 0.34元 印数1—400,000

1956年3月第1版第1次印刷

目 錄

編書人的話	1
体育运动的好处	3
运动时候应当注意的几件事	8
体操	12
單杠	22
技巧运动	34
賽跑	42
跳远	51
跳高	58
举石担	67
扔手榴彈	78
足球	84
籃球	96
排球	116
游泳	129
拔河	137
跳繩	142
爬繩	148
踢毽子	152
怎样組織比賽	157

編書人的話

解放以前，農民吃不上，穿不上，那有心思和時間來搞體育活動呢？今天不同了。在共產黨和毛主席的領導下，實現了農業合作化，進了社會主義社會，吃穿不發愁，生活大改善，就要求識字、念書，過文化生活。青年人都想參加體育活動。一來鍛煉身體，能多勞動，二來也是一種正當的娛樂。現在，有些縣，村村都有運動場，社社都有球隊；還有些青年人練習賽跑、跳高、做體操，搞得紅火熱鬧。有些村莊，也積極打算要搞。既然是合作化，什麼事都不能和單干一樣。

現在，大家都遇到一個困難，就是沒人教，不懂得籃球怎麼打，跳遠怎麼跳，體操怎麼做。為了帮助大家解決這個困難，才編這本書。

這本書，第一、先給大家談談體育運動的好處；第二、講參加體育活動應該注意的事情；第三、講十六個運動項目的簡單技術，為了容易看

懂，还配上了許多插圖；最后，講办小型競賽会的方法。运动項目当然不止这十几种，像北方的滑冰、滑雪，南方的龍船，少数民族的騎馬、射箭、摔跤和別的活动，只要大家願意，都可以組織起來練習。

本來还應該說說組織体育协会和劳衛制的事，因为問題很多，几句話說不完，另外單獨編書。

這本書編好以后，我們拿到天津市体委举办的郊区農民体育干部學習班去，請有高小文化程度的學員看，他們能看懂，有些讀过三四年書的人也听得懂。按他們的意見，又修改了一遍。但是缺点一定还不少，并且主要是河北省的材料，大家讀过以后，可以把意見告訴我們，以后好修改。特別希望各地的同志都寫些材料來，供給我們編書。

体育运动的好处

共产党和毛主席领导我们，实现了农业合作化，农民进入了社会主义社会，和单干大不一样了。不止是年年增产，日子也越过越有劲头。黑龙江的青冈县和双城县，村村都有了球队和球场。河北省的许多地方，每个社都有十几个到几十个青年打篮球，或是拔河、赛跑、练杠子、打乒乓球、打羽毛球等。辽宁省金县金州镇，有个丰华农业社，有一半社员参加体育活动。江苏省丹阳县，有个横塘乡农业社，最近各个生产队比赛篮球。各个省都有些村和村、社和社，互相比赛。还有的省要开全省农民运动大会。农村里参加体育运动的人，越来越多了。

参加体育运动是件好事，有很多好处：

第一个好处，锻炼身体，身强力壮。一个人不经常活动，他四肢五脏各个部分，就不结实，不健康，受不得热，受不得冻，干起活来容易累，跑起

路來，心跳气喘。經常参加体育运动，就可以使身体强健，精神旺盛。既不致于鬧病歇工，干起活兒來，又有勁頭。河北省保定郊区，有个郭順兴農業社，社里有个女社員叫趙蘭芳，过去身体很弱，干活沒勁，还經常鬧病歇工，評工分时，一天只得六分，1953年她才做了七十个工。参加体育运动以后，身体好了，提高到一天評八分，歇工也少了，去年就做到一百三十四个工。河北省寧河縣旭光農業社，有个社員叫王宏亭，最爱打籃球，祖母劝他不要打球，他說：「打球長勁，現在我挑兩捆稻子，以后我就要挑四捆。」这个縣的小北潤沽農業社社員李錫德說：「干了一天活，全身肌肉發死（僵硬），打場籃球，全身活动开了，血脉流通，不但可以消除疲劳，睡覺也痛快，躺下就是一夜，第二天再干活，胳膊灵活，好使得多了。」河北省有些群众提出：「煉好身体多干活」。这个口号是很对的。現在又是集体劳动，以后还要开机器，小伙子們身上沒勁，手脚不灵巧，是不行的。

我們要保衛祖國，解放台灣，实行义务兵役制，很多青年搶先报名入伍。可是，一檢查身体，有些人身体合格，高高兴兴走上保衛祖國的光榮崗位，有些人因身体不好，不能批准入伍。河北省怀

安縣尖台寨鄉農業社，社員牛崇文，過去不愛運動，去年報名參軍，沒有批准，鄉里人說：「你沒參加體育運動，身體不壯，怎么能批准呢？」從此他就堅持鍛煉身體，經過一年鍛煉，身體好了，今年參軍就有條件了。

這樣看來，經常參加體育運動，就能增進身體的健康。身體結實了，一來可以更好地勞動，提高生產；二來有資格當解放軍，保衛我們社會主義的祖國。

第二個好處，培養勇敢、不怕困難和集體主義精神。開始，很多人不敢玩杠子、跳木馬、做器械體操等等，如果有人幫助，一塊多練幾次，就不怕了。再說打籃球，一邊進攻，一邊防守，進攻的隊員要按着規則，想盡一切辦法冲到籃下去投籃，同時，只憑一個人技術好還不行，一定要全隊合作。這樣，就使我們有組織、有紀律、養成集體主義精神。體育活動還能使我們學會許多技巧，像游泳、跳高、跳遠、障礙跑，就可以使我們不怕河水隔、不怕路難走。

技術練好了，還可以參加全縣的、全省的、全國的比賽，為家鄉爭光。練出更高的本事，還可以和外國比賽，為祖國爭光。我們是世界大國，在世

界上有地位，体育也不能落后。

第三个好处：使農村生活更加紅火熱鬧，不枯燥，并且养成一种正派的風气。現在農民的日子过得富裕了，要求学文化，要求看戲和参加体育活动。体育活动是一种正当的文化生活。有了正当的文化生活，就可以减少不正当的活动。过去干完了活，有的睡大觉，有的講些迷信和不三不四的故事；有的乱化錢，閑逛，或是賭博。有的地方，男女老少都爱打撲克，撲克不是不能打，有的人打上了癮，着了迷，耽誤生產，拿撲克來賭博，就不对了。有的人連毛驢都輸掉了，这种風气就很不好。遼寧省北鎮縣白廟村有四个青年，以前也是借打撲克來賭錢，自从加入了籃球隊，誰也不願賭博了。河北省保定郊区吳喧農業社，在开展体育运动以前，青年們干完活就到小舖子里聊天，什么七劍十三俠啦，小八义啦，扯得昏天黑地。自从开展体育运动以后，大家一有空閑，就鍛煉身体去了。

有些地方常賽球，开运动会，吸引很多人來參觀。人們很愉快。河北省怀安縣尖台寨鄉，今年一月开运动会，有八、九百人來參觀，大家都感觉到这一天过得很有趣。

青年团領導体育活动，和青年們的关系更密切

了，青年們也靠攏組織了，青年團的工作也好作了。遼寧省黑山縣卡拉木村，開展體育運動以後，召集青年開會時，到會的人數比過去增加了一倍多。

青年時候身體健康，養成習慣，年老了也就能健康和長壽。我國內務部部長謝覺哉同志，今年七十多歲了。每天早晨都要練一回「八段錦」，平時，注意適當的休息，身體很健康，還能擔負繁重的工作。革命領袖列寧，也愛好運動，並且注意衛生和休息。革命前，列寧被沙皇關在監獄里，還堅持作體操；革命勝利以後，工作那麼忙，他每天還是利用空閒時間散步和做體操，經常游泳和打獵，所以工作起來精神很好。

毛主席在年輕時候就注意鍛煉身體，一直沒有間斷過，所以過去鬥爭那樣苦，今天工作這樣忙，还是非常健康。並且指示我們：「發展體育運動，增強人民體質」向廣大青年發出「三好」：「身體好，學習好，工作好」的號召。黨中央指示：「改善人民的健康狀況，增強人民體質，是黨的一項重要的政治任務。」可見體育運動是和六億人民都有好處的一件大事。

运动时候应当 注意的几件事

我們既然懂得了体育运动的好处，就应该積極的参加体育活动。但是，要注意下面几件事。如果不照下面說的办，效果就不大，有时候对身体反而有害。

第一点 鍛煉身体要慢慢地來

我們要想身强力壯，必須進行長期鍛煉。胖子不是一口吃起來的。青年人性子急，想一下子就把身体鍛煉好，运动起來沒完沒了，太累了，身体吃不消，这样，对身体反倒沒有好处。拿練賽跑来說，开始練的时候，一次就跑得很远，很容易伤害身体。开始應該跑得近些、慢些，練上几天，感到身上有了气力，再跑得远些，快些。这样，慢慢增

加，身体才能慢慢强壮起来。

第二点 最好多参加几项运动

运动的項目有几十种，有跑、有跳、有跳高、跳远、有單杠、木馬、有举重(举石担或鉄杠鈴)、摔跤，有各种球类等等。这本书里就介绍了十几种。各有各的好处。赛跑，除了手脚灵活以外，对心臟和肺部也有好处；举重是鍛煉胳膊和腰的勁头；打籃球、跑跳都用得上，可以使全身灵活。运动的时候，多練几样，才会全面發展，有力气，动作又灵活。

第三点 不能三天打魚，兩天晒網

鍛煉身体和吃飯是一样的，每天要吃飯，不是吃一頓，就飽一輩子。鍛煉身体也是一样，必須天天运动，日子長了，身体才能强壮起来。俗話說得好，「鉄梁磨綉針，功到自然成」。有的人参加运动，三天打魚，兩天晒網，对身体不会有真正的好处。

第四点 一天的活动要安排好

我們从早到晚，干活、吃飯、睡覺，*都应该有

一定的时候。有的人特别喜欢打球，一打起球来，就不顾吃饭，虽然是在锻炼身体，其实对身体并没有什么好处。

一天的活动，最好随着劳动生产的情况安排一下。农忙时候，白天干了一天活，就不要再作剧烈的运动，免得太累。早晨起来的时候，可以进行短距离慢跑，做做体操，伸伸胳膊，弯弯腰，然后再下地干活，就不感到身体僵硬，手脚不灵了；下午干完了活，再轻微的活动活动，也会很快消除疲劳。农闲的时候，除了搞付业、学文化以外，可以常打打篮球玩玩杠子，练习举重或作其他的运动。这样，适当地安排自己的生活 and 运动，就不会因为身体太累，影响生产。

第五点 要讲卫生

按科学道理，吃完饭，必须在一小时到一小时半以后，才能够进行比赛和剧烈的运动，不然食物不能消化，容易得胃病，如果没有这么长的空闲时间，也要饭后休息一会儿再来运动。运动当中不要喝水，口渴时，可以嗽嗽口。运动过后，等一会儿再喝水。

睡觉前，不要作剧烈的运动，运动过火了，睡

不好覺，影响第二天的生產和工作。夏天，运动完了要用水擦擦身上，再睡覺就舒服了。

有病的人，可以作些輕微的活動，不要參加比賽和作劇烈运动。妇女在月經期和懷孕時，只可以做些輕微的活動。

比賽或运动前，要作些准备活動，身体各部分活動开了，可避免身体受傷。运动完了，也要活動活動，然后再休息，不要一下子就坐下或是躺下。



体 操

咱們農民，每天勞動，如果早晨起來做做體操，下地以後，手脚就更靈活。或在勞動當中，利用休息時間，或是一天勞動完了，都來做做體操，很快就不腰酸、腿痛了。如果每天都能做下去，能使你心情愉快，精神飽滿，身體發育得勻稱。

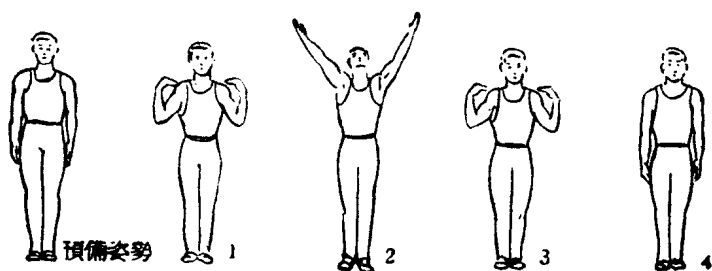
做體操不用特別挑選地方，在地里，在場里，或是在院子里，只要有空地，都可以做。

現在，告訴大家一套體操的做法。

第一節 伸展運動（就是伸伸懶腰）

（一）預備姿勢：立正（直立）。

（二）做法：



1. 兩臂弯屈，兩肘在腰的兩旁，手指輕輕地扶着兩肩。

2. 兩臂斜上伸，手心相對，兩脚跟抬起，用力挺胸，抬頭。

3. 兩臂再回到1.的姿勢。

4. 兩臂放下來。

5.6.7.8.再重复做和1 2.3.4.相同的動作。

注：1.2.3.4.5.6.7.8.是做体操时呼喊的数。

(三) 注意事項：

1. 兩臂弯屈时呼气，兩臂上伸时吸气。

2. 動作不要做得太快，共做四个八呼。四个八呼就是連做四次1.2.3.4.5.6.7.8.。

第二節 腹部运动

(一) 預備姿勢·立正（直立）。

(二) 做法：