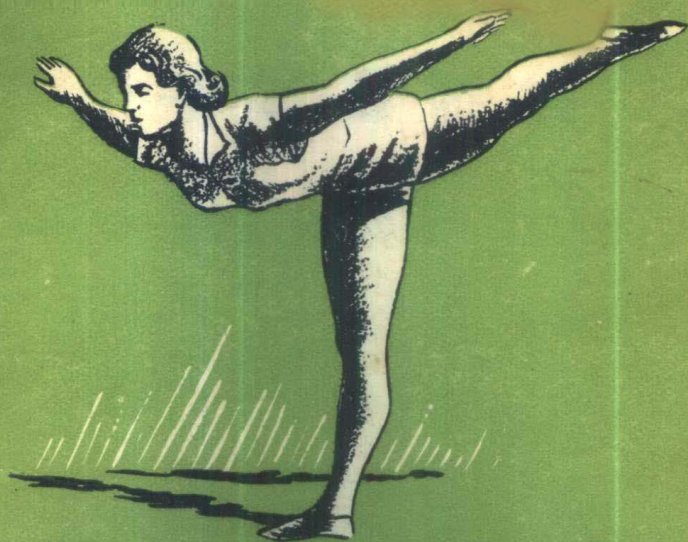




女子每日体操

葉·帕·茹拉夫列夫 斯·弗·雅納尼斯著

人民体育出版社

女子每日體操

葉·帕·茹拉夫列夫著
斯·弗·雅納尼斯

馬 朋 任 久 譯

人民體育出版社

內 容 提 要

本書是根據女子的生理特點而寫的個人體操的指導書籍。內容包括體操對增進健康的價值，個人體操的手段，如何編製一套體操，以及不同年齡、不同健康狀況、不同職業的婦女做體操的注意事項等。

*

原 本 說 明

書 名 ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИМНАСТИКА

ДЛЯ ЖЕНЩИН

著 者 Е. П. ЖУРАВЛЕВ

С. В. ЯННИС

出版者 "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"

出版地點
及日期 МОСКВА

*

女 子 每 日 體 操

葉·帕·茹拉夫列夫 著
斯·弗·雅納尼斯

馬 朋 任 久 譯

人 民 體 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號181 43千字 787×1092 1/32

印張 2 定價(6)0.19元 印數1—15,000

1955年11月 第1版 第1次印刷

目 錄

概 論

序 言.....	1
個人體操的手段.....	4
每一套體操中各節動作的順序.....	7
做體操的注意事項.....	10
每套體操的做法和編製法.....	14
縮減節數的一套體操.....	16

整套體操

第一套體操.....	18
第二套體操.....	22
第三套體操.....	27
第四套體操.....	31
補充體操.....	36
做體操的幾個時期.....	41
對編製固定體操的指示.....	42
對編製複雜的整套體操的指示.....	43
對從事運動的人做體操的指示.....	44
水浴和按摩.....	46
自我身體檢查.....	48
日常衛生.....	52

附 錄

附錄一 個人自我身體檢查卡片.....	60
附錄二 做體操的年度計劃.....	61

蘇聯婦女在經濟生活、
國家生活、文化生活、社會
及政治生活各方面均享有與
男子平等權利。

(摘自蘇聯憲法第122條)

概 論

序 言

蘇聯共產黨第十九次代表大會的決議是我國建設共產主義社會的重要綱領。

全面地發展社會全體成員的智力和體力，是我國過渡到共產主義社會的不可缺少的一個條件。

為了更完善和更充分地滿足蘇聯人民的需要，共產黨和蘇聯政府曾作了一切的努力。共產主義勝利的日子已經快來臨了，那時，人們正像詩人馬雅柯夫斯基說的那樣“年近百……而不老”，人們保持着自己的健康、朝氣和力量，來完成國家和社會委託給他的事業。

保障工人、農民和知識分子的健康、長壽和創造性的勞動能力是我們國家最關懷的問題之一。發展體育運動在社會主義祖國採取的許多文化教育和增進健康的措施中，有着很大的意義。在蘇聯，體育是國家的一項重大事業，是真正的人民群眾的事業。

體操是體育教育的重要手段之一。成千累萬的蘇聯人從事着這項運動。體操對婦女來說，也像它對男子一樣，是一

項有價值的和必不可少的運動。準備從事社會主義勞動和全面地發展身體能力——這是对男子和女子進行體育教育的共同任務。從事體操能够發展力量、柔軟性、靈敏性和許多其他的寶貴品質。許多科學材料說明：體操對於更好地訓練婦女的身體，以便盡母性的天職，是有很大的價值的。

但是，爲了使體操能帶來益處，就必須系統地、每日地和不間斷地來做它。伏羅希洛夫曾經說過：「誰不從事經常的身體訓練，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。」●

每個人必須從幼年時代就關心自己的健康，培養自覺地經常照顧自己身體的習慣，從事身體訓練和遵守衛生規則，一直到老年時代。從事個人每日體操，既不需要教師，也不要求有特殊的設備。由最簡單的動作組成的個人體操，在很普通的環境裏，即便是在家裏都可以進行。

我們要養成在早晨一定的時間做體操的習慣，也要訂出自己的生活制度，這樣在起床後才能容易轉入積極地工作的狀態。

體操，通常可以和水浴、空氣浴以及按摩皮膚等方法結合起來進行。這樣可以使人產生輕鬆而愉快的感覺。

科學研究証明，每天做 7——10 分鐘體操，對中樞神經系統的活動和新陳代謝作用，有着良好的影響，並能提高肌肉的力量和彈性，增加胸廓的活動性，增強心臟的肌肉。

大家都知道，許多傑出的人物都把體操列在自己的生活制度中，並把它做爲生活制度的不可缺少的一部分。

弗·依·列寧非常重視體操的作用。1901年五月六日列寧在給姆·依·烏里揚諾娃（列寧的妹妹——譯者註）的一封信

● 見條令序言中的「個人每日體操」，軍事出版社1945年版。

信裏寫道：「而最重要的是不要忘記每日應做的體操，強迫自己做幾十次各種動作（不要含糊！），這是很重要的。」●

偉大的俄國生理學家巴甫洛夫在他將近八十七歲的時候，身體還非常健壯，有高度的工作能力，每天仍然堅持體操和進行水浴。

列·托爾斯泰的生活是智力勞動和身體訓練互相結合的鮮明的例子。根據他傳記上的記載，他在八十歲的時候，還每天做體操。

安·安·波科莫列茨院士、恩·恩·布爾登科院士、阿·伯·勒柏辛斯卡婭教授、弗·弗·哥里列夫斯卡婭教授、阿·恩·克利斯托甫尼科夫教授和其他許多學者在自己的著作中，都強調指出了個人體操的巨大意義。

斯大林獎金獲得者阿·伯·勒柏辛斯卡婭教授在其「體育與爭取長壽」一文中寫道：「……現在，我已超過了八十二歲，但我還經常在早上做體操。由於不斷地從事體育運動，所以使我到了老年還能保持健康的身体，朝氣勃勃的精神和良好的工作能力。」

體弱的人，通常都害怕做體操會增加疲勞，他們認為體操只有那些身體強壯的人才可以做。這是完全不對的。體操不僅是健康人的朋友，而且還是體弱的人的助手。

身體較弱的，害過病的或者不久以前分娩過的婦女，可以遵照經治醫生的意見來做個人體操。體操將給他們帶來重大的益處：迅速地增強他們的身体，恢復她們的工作能力。

有系統地和經常地從事衛生體操，在對於從事某項運動的男女青年提高自己的運動成績是有極大幫助的，而且這種幫助的程度比平常所想像的大得多。

从前沒有做过体操的中年婦女，对做体操總有某些顧慮。她們認為，做体操是年輕人幹的事，而自己已經上了年紀。再做体操是会引人發笑的，这种見解是錯誤的。做体操对中樞神經系統和新陳代謝作用起着極好的影响，而預防身体早衰的能力多半又是取決於新陳代謝作用。正因為這樣，做体操對於上了年紀的婦女來說是更有好处的。体操對於不同年齡、不同職業和不同工作崗位的婦女來說，都是有益的。

「人是自然界的最高級產物。人是最複雜的最精密的系統。可是要享受自然界的寶貝，就要做一個健康、強壯和聰明的人。」（巴甫洛夫）。

個人體操的手段

體操

由於做体操的影响，肌肉纖維開始變得粗大起來，它的構造也会改變，多餘的脂肪会減少，皮下肌肉也更明顯而有力。

体操能够增強關節，使它們變得更加靈活。正確地選擇体操動作有助於矯正身体的不良姿勢，形成良好的體形：使身体更加柔韌，並獲得正確的健美姿態。

爲了加強工作器官的營養，特別是肌肉的營養，心臟就要輸出大量的血液。心臟由於加快和加強了自己的收縮而得到了發展，也變得更加有力，也能承受巨大的身体負擔量。經常做体操的人，由於他的心臟工作得比較省力，所以，脈搏的跳動次數比較少。

体操能改善流向心臟的血液，促進血液循環。

那些經常坐着或站着工作的人在做個人体操時，把肌肉

的收縮與肌肉的放鬆和深呼吸結合起來交替地進行，有着特別重要的意義。

做体操時，工作的肌肉一定會獲得比平時更多的氧氣，同時，從有機體中也排出了更多的二氧化碳。由於呼吸的加強，便增加了進行吸氣的肌肉的力量，增加了胸廓活動性和肺活量。

經過長期和系統地做体操以後，做体操者的呼吸一般都變得深長，呼吸的次數也減少了。胸廓裏的空氣也比較頻繁而浮淺地呼吸時新鮮得多了。許多疾病（其中不僅包括呼吸器官的疾病），常常是缺乏深長的呼吸的直接後果。

做体操能加強呼吸和血液循環，加速和增強在身體內不斷進行的化學變化。這樣就會加強吸收、分解和排泄有機體中的不必要的物質的過程。身體所有器官的活動的加強，就能改善這些器官的狀況。做体操的巨大的衛生意義也就在於此。

体操，正因為它能促進人體組織中的新陳代謝作用，所以能夠幫助減少肥胖人的或開始發胖人的體重，相反地也能增加瘦人的體重。

做体操是保持大腦衛生的一個重要因素。隨著血液循環的加強，血液便更好地沖洗大腦組織，這一點對於腦力勞動者來說，有着特殊的意義。

即使做不複雜的体操動作，肌肉的活動也需要一定的協調性。這種協調是由中樞神經系統來實現的。起初覺得非常難做的一些体操動作，在過了一個時期後，就覺得做起來非常容易，並也只化費最小的力量。此時，做体操者不僅能很好地和很輕鬆地做体操動作，而且也能很好地和很輕鬆地做

● 在盡量吸氣後，再從肺裏把氣呼出的量稱為肺活量。

所有新的工作，這樣便提高了勞動生產率。

凡是做体操的人，當他們系統地做完了体操之後，都會有興緻勃勃、精神爽快和愉快的感覺。這種生氣勃勃的感覺就是由於提高了在做動作中興奮了的整個身體的活動的結果。

用空氣和水進行鍛鍊

皮膚是身體最重要的器官之一，因為它完成許多為身體進行有效活動所必需的機能作用。

適當地進行水浴和空氣浴，除有清潔皮膚的衛生意義（參看「日常衛生」一節，第52頁）外，對於人體所有重要器官正常和協調的活動，也起着非常重要的作用。

水浴和空氣浴對於鍛鍊身體，也就是說使身體適應於氣溫的變化，有着特別重要的意義。

為了增強身體，必須進行水浴、空氣浴和日光浴，並要注意適時地穿衣服。在家庭環境裏，鍛鍊身體的主要手段是水浴和空氣浴。

起初是在溫暖的房間裏做体操，用熱水擦身體，以後就逐漸轉入在一年的任何時間內都能用冷水擦身和在室外做体操。可是要達到預期的目的，必需有堅持不懈的精神。

短時間的水浴（淋浴、擦身）對皮膚神經起着作用，也因此對整個身體起作用。進行水浴強使皮膚血管收縮，並把皮膚中的血液推向內臟器官。經過一段時間，特別是在此時如果做些動作或進行按摩，那麼皮膚血管就會膨脹起來，血液又重新流向皮膚。這個過程就提高了身體的生活機能，這是因為在這種情況下改善了內臟器官的血液供給，加強了心臟的活動，增強了肌肉和皮膚的血管，而專門的体操就使得

血管能進行類似的血液的重新分配。水浴和空氣浴能提高肌肉進行工作的準備程度，加深呼吸和減少身體的疲勞。

經過這種鍛鍊的人，不容易發生感冒等病症，他的耐久力也較大，身體也比較堅實。

按 摩

按摩皮膚對於更充分地利用血液所帶來的養分，對於更強烈地燃燒皮下脂肪都是有幫助的，除此以外，它還能調整脂肪腺和汗腺的活動。

按摩（按摩，自我按摩）能改善血液循環，使肌肉獲得更好的營養，迅速地恢復它的工作能力。此外，揉撫和按摩對於關節也能發生影響，它能增強關節，增加關節的活動性，還能加速皮膚表面角質層的脫化過程。

為了使揉撫和按摩不僅對於淺層肌肉有作用，而且對於深層肌肉也有作用，那麼，活動和抖動肌肉是有益處的，但這時要根據可能來盡量地放鬆肌肉。

當某一個肌肉群疲勞時來進行活動和抖動肌肉，是有很大的意義的。這對於從事體力勞動的人來說，更加重要。

每一套體操中各節動作的順序

遵守各套體操的順序是從事個人體操的重要原則之一。

例如，在做了幾節輕微的準備練習之後，再來做跑步或跳躍的練習，這對於身體會產生良好的影響。但是在睡醒以後，立即做這些跑步和跳躍的練習，就可能給心臟血管系統帶來不利的影響。

另外，確定體操動作的順序，可以使一部分肌肉群的工

作和另一部分肌肉群的休息交替起來，不致引起疲勞，在花費最少的時間的情形下得到最大的效果。

每一套体操的各節動作的順序，最好是按下列的順序排列。

第一節——伸展運動。這一節動作就其形式來說，是和人們在睡醒或者在一個狀態中長時間地工作以後所做的本能動作相似。要結合深呼吸來做這一節動作，這樣，便能改善流向心臟的血行，挺直脊椎骨，並為做以後的幾節動作和由睡意朦朧的狀態轉入工作創造了極有利的條件。

第二節——下肢運動。它增強腿部肌肉和改善整個身體中的血液分配。

第三節和第四節——上體運動（腹部運動和背部運動）。上體肌肉對於保證內臟器官的良好狀態和活動，起着重要的作用。這兩節動作對於婦女來說，有特別重要的意義。腹部肌肉軟弱常常是造成胃、腸和肺臟下移以及子宮形成不正確的位置的原因。腹壓肌的良好狀態和彈性在分娩動作中能有着重要的作用，可以防止腹壁在產後伸展。

為了增強上体的主要肌肉和增加脊椎骨的活動性，必須做專門的体操練習，包括：上体前屈、後屈、側屈、向右和向左轉等動作。連續地做這些動作可能使上体肌肉產生疲勞。因此，它們必須和第五節——上肢運動交替地進行。然後，做第六節——上體運動（体側運動）。

第七節——四肢運動（擺動動作）。它能增強四肢的靈活性。做這節動作時，身體的負擔量比做前幾節動作中的大。除此以外，做腿部動作時，還能改善臀部器官中的血液循環。

第八節（在身體負擔量上來說，是最大的一節動作）

跳躍運動（有時換做原地跑步）。它對於呼吸器官和血液循環系統所起的提高作用，比前幾節動作要大得多。

第九節——整理運動。每一套体操都用一、二節具備下面兩種任務的動作來結束：調節和安定呼吸和血液循環器官的活動；使做体操者對当前的工作做好準備。

因此，便可訂出下列的從事每日体操的標準計劃：

一套體操的順序	對身體的主要影響	做動作的特點
第一節 伸 展 運 動	改善臂部和肩帶肌肉的血液循環，加深呼吸，伸直脊椎骨。	用慢速度來做。伸展身體時——深吸氣；恢復預備姿勢時——深呼氣。
第二節 下 肢 運 動	增強腿部肌肉，加大腿部關節的活動性，加強全身的血液循環。	用慢速度來做。要均勻地，深深地呼吸。
第三節和第四節 上體運動（腹部運動和背部運動）	增強腹前壁、臂部和背部的肌肉，加大脊椎骨的活動性和改善腹腔器官的活動。	用慢速度來做。在特別緊張的姿勢中不要屏住呼吸，隨着緊張程度的減少要加深呼吸。
第五節 上 肢 運 動	增強臂部和肩帶的肌肉。	用慢速度或中等速度來做。呼吸均勻。在做完特別緊張的動作之後，最好放鬆臂部和肩帶的肌肉（擺動和抖動兩臂，兩臂放鬆下垂）。
第六節 上 體 運 動 （體側運動）	與第三節和第四節同，並增強體側肌肉。	用慢速度或中等速度來做。呼吸均勻。
第七節 四 肢 運 動 （擺動動作）	加強關節的活動性。	在擺幅最大的動作時，要用中等速度或加速度但不可用快速度來做。
第八節 跳躍運動（有時換做原地跑步）	加強新陳代謝作用。	用中等速度或快速度來做。呼吸均勻。做時不要屏住呼吸，也不要過分加快呼吸。
第九節 整 理 運 動	調整和安定呼吸和血液循環器官的活動。	以最小的緊張程度來做動作。藉助於深呼吸來減慢呼吸的頻率。根據人體的需要來進行呼吸。

做體操的注意事項

一般的注意事項

“做體操最適宜的時間是早晨☉，也就是直接在睡醒以後和早飯以前的這個時間內。決定了從某天起開始做體操以後，就要在前一天晚上仔仔細細地熟悉一套體操動作。並且要準備擦身用的浴水，以便冷水在室內放了一夜後，它的溫度和室內溫度差不多。

冬天最好是在打開氣窗的室內做體操，夏天在窗戶完全打開的室內來做，或者更好地是到戶外去做。做體操時，應穿輕便的服裝。

如果覺得身體不舒服，體操就要停止。在病後要重新恢復做體操時，一定要向醫生請教。

老年人做體操的注意事項

以前從未做過體操的40——45歲以上的婦女，在做個人體操時必須注意不要屏住呼吸。如果在做某一節動作時，總產生屏住呼吸的現象，那麼就回轉去做上一套體操中相適應的一節動作。做動作的速度，特別是做上體運動中的動作的速度，不可太快，最好在做完幾節上體運動中的動作後，進行短時間的休息，在室內走一會兒，然後，再做下一節動作。做第七節——四肢運動（擺動動作）時，不要做得太急劇，每一套體操要做兩個月。進行水浴時，由於考慮到心臟血管系統趨於硬化的可能性，因此，只限於用溫水擦身，以後才能逐漸地減低水的溫度。

☉ 不能在早晨做體操的人，可以在午飯後2——2.5小時做體操。

肥胖人做體操的注意事項

身体過於肥胖多半是由於飲食太好，或者是由於缺乏體力活動，或者是由於其他原因造成的。發胖的初期的象徵，一般是在腹部、頸部、腰部和臀部有脂肪堆積的現象。以後，如果不消滅掉這種“儲藏物質”，脂肪便開始大量地堆積起來，這樣就破壞了內臟器官的活動。

與肥胖做鬥爭，就必須改變規定的飲食，增加肌肉的活動。如果體內脂肪分佈不均勻的話，那麼，除了做整套體操外，對於那些脂肪層特別多的身體部分來說，還要做一些輔助動作，或者增加重複有關動作的次數。通常是增加上體運動和下肢運動的動作的重複次數，但在做這幾節動作的过程中要進行短時間的休息。在本文所例舉的每一套體操中，屬於這一類性質的是第二、三、六、八節體操動作。在做完體操後，最好按摩上體和腿部的肌肉。也可以進行快速的走步，走步的時間是30分鐘到1小時（徒步去上班工作）。走步時，要進行均勻的深呼吸。同時，還要限定飲食和飲料的分量●

某些肌肉群發展得不好的人

做體操的注意事項

增加重複某些動作的次數可以增強力量不大的肌肉群。所以知道了一套體操中每一節動作的作用，就能容易地選擇糾正個人缺點的動作。例如，腹壓肌不發達的人，就可以增加重複第三、四、六節動作的次數；臀部肌肉不發達的人，就可

- 如果患肥胖病的人，在覺得脂肪妨礙內臟器官的活動時，必須請教醫生作專門的指示。

以增加重複第五節的次數，等等。

每一套体操中，是完全可以加一節輔助動作的。例如：腿部肌肉不發達的人，在做完第五節——上肢運動後，還可以加做一節輔助動作。

一般身體發展較差的人，必須是二個月做一套体操，一週換一節動作。

月經和懷孕期間做體操的注意事項

健康的少女和婦女在月經正常的情况下（行經的時間至少是三天，最多是六天，每隔三、四週正規地行經一次），不要停止做個人体操，但是在月經期間不要做第七、第八兩節動作。

如果月經的來潮日期和行經的延續時間有了不正常的變化，或者在行經期間有疼痛和流血過多等現象，那麼，必須請專門醫師進行檢查或診治。

在懷孕期間，可以根據專門醫師的意見仍繼續做個人体操。在孕期的第一個階段中，也就是在受孕後的十五週內，做体操動作的速度應比平常的速度慢一些。如果做某些節体操動作引起了屏住呼吸的現象，那麼就要在學過的一套体操中選出另外幾節比較容易的動作來代替它們，或是索性不做這些節動作。同時，每一套体操中的跳躍運動也應該除去不做。和以前的行經時期相應的那幾天，最好是完全不作体操。在孕期的第二個階段中，也就是受孕後十六週到二十四週這一時間內，也要遵循上述的那些原則，但是在做体操時可以多做一些擺幅較大的動作。也必須特別注意，要善於用胸部來呼吸。

爲了學會用胸部進行自然和充分的呼吸，在開始時最好

是仰臥着練習呼吸，然後，站着練習。做練習時，一手掌放在腹部，另一手掌放在胸部。吸氣時，放在胸部的手掌應當是稍稍昇起的，放在腹部的手掌是沒有動的，這樣便說明了腹部沒有進行呼吸，而胸部的呼吸却加強了。

在孕期的以後幾個階段中，仍然可以繼續做体操，但是要徵求專門醫生的意見。產後的第八——十天，經衛生的同意後，便可以恢復做每日体操。

各種不同職業的人做體操的注意事項

第一類職業的特點是身體始終处在某一個狀態中工作（做文牘工作的、紡織女工、縫紉女工、裝配女工、女售票員等）。從事這一類職業的人在做体操時，必須把第三、四、七節動作的重複次數增加三分之一。除此以外，每天進行半小時的散步也是很有益處的。進行水浴和空氣浴對從事這一類職業的人來說，有着特別重要的意義。

第二類職業的特點是運動器官要進行特別緊張的活動。從事這類職業的人是經常進行體力勞動的。他們可以根據各節動作說明中規定的最高的重複次數來做各節動作。但是第七和第八兩節動作的重複次數，要增加三分之一。做体操時，要特別注意進行充分的呼吸。

第三類職業的特點是要求神經系統特別緊張和注意力高度集中地進行工作（打字員、電話接綫員、速記員和科學工作人員等）。從事這類職業的人做体操時，最好是增加第七節動作的重複次數。每一套体操的更換時間也應該放長一些，即不是每隔一個月，而是每隔一個半月更換一套。另外，每日必須進行半小時的散步以作為輔助動作。進行水浴對他們來說，也有很大的意義。