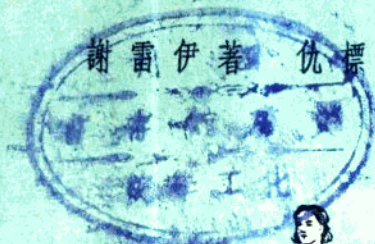


基本館藏

蘇聯基本早操

謝雷伊著 仇標譯



上海北新書局出版

全國的同胞們不論男女老少，
請你們盡可能參加早操！
大家把身體煉好，煉好，
加強保家衛國、抗美援朝。

郭沫若題

目錄

第一節	體育是全體勞動者的財產	一
第二節	從事體操吧！	四
第三節	給早操者的話	七
第四節	早操教材	一一
一	男子適用的早操	一四
第一部		一四
第二部		二一
第三部		二八
二	女子適用的早操	三五
第一部		三八
第二部		四五
第三部		五二

第五節 補充練習.....六〇

第六節 老年人的早操練習.....六二

第七節 結論.....六三

蘇聯基本早操

第一節 體育是全體勞動者的財產

……我們應該希望我們蘇聯的運動員要更多，要有許許多多的普通運動員，因為決定體育事業的，到底還是這些普通運動員，他們足以使運動大衆化起來。這是政府、黨和斯大林同志告訴我們的●。

莫洛托夫

由於蘇聯共產黨和蘇聯政府不斷地關懷，我們鄉村的性質已經完全改變了。我們集體農莊的經濟力量一年一年地在增長，集體農莊莊員們的生活越來越富裕，城鄉之間的界限消失了。

● 摘自莫洛托夫同志於一九四七年七月二十二日在克里姆林宮接見體育家們時的演講詞。

在偉大的十月革命勝利和國內確立了社會主義的新制度以後，體育和運動事業不但在城市中，而且在鄉村裏都開始廣泛地展開。

集體農莊的村子變為蘇聯運動員補充隊的無窮盡的源泉。集體農莊莊員們創立了志願的運動團體以後，過了沒有多少時間，鄉村裏的體育運動起了很大的變化。

現在，年青的集體農莊運動團體差不多在所有的共和國內工作着。集體農莊體育團體的數量不斷地在增加。各集體農莊裏建築着新型的運動場、遊戲場、體育館、滑雪基地和游泳場。

黨組織是爭取鄉村中體育運動普及化的主要角色。共產黨員們要處處支持共產主義青年團團員和集體農莊全體青年們在村內推廣體育運動的主動精神。例如，烏克蘭共產黨（布爾什維克）維尼茲省委員會在該省的各鄉村中做了普遍地推廣體育運動的倡導者，並創立了體育協會。在短期間內，該省有五十萬以上的勞動者都專心做體育活動，維尼茲省委員會的例子曾得到全蘇聯許許多多黨組織的響應。

各民族所熱愛的領袖——偉大的斯大林和共產黨對於勞動者健康的增強和他們準備

勞動與保衛祖國的準備都表現了很大的關懷。

蘇聯共產黨中央委員會，在它的一九四八年十二月二十七日具有歷史意義的決議中，指出發展羣衆性的體育活動，提高運動技術的水平，並以這個基礎，蘇聯運動員們在近幾年來奪取了幾種主要運動的世界冠軍，這是體育工作方面的主要任務。

這些任務對於集體農莊的運動團體說來當然也是重要的任務。

爲了解決第一個任務——達到體育活動的普及化，無論怎樣不能忘記，也不可以規避那些人人容易做到的、鍛鍊身體的簡單方法——體操。

第二節 從事體操吧！

體操的花式很多，是由許多種類組成的。比如，有器械體操，它是由在運動器械（單槓、吊環、雙槓、鞍馬）上所做的練習、跳箱運動和徒手操組成的。有藝術體操，它是由各式各樣和音樂相配合的動作組成的；婦女們多半是做藝術體操。有墊上運動，它包括各種跳躍，兩人、三人、四人的墊上運動，和其他的許多練習。

體操還有其他的種類，可是在本書內只講早操。

組成早操的各節練習是非常簡單的，所以大家都可以做到。做這些練習所佔的時間很少（十——十五分鐘光景）。

早操不論對於智力勞動的人或體力勞動的人是一樣有益處的，都是必需的。

早操的益處究竟是什麼呢？為什麼必須把它推薦給每一個集體農莊莊員呢？

身體強壯的健康的人，由於練習這些早操的緣故，他變得更結實、更強壯；身體比較弱的人，可以大大地改善他身體的發育，並能增強他的健康。

此外，早操練習足以加大各關節的活動並鞏固它，使身體變得比較柔軟，並可獲得適宜的姿勢和美麗的形態。

做早操的人因為在早操時使自己學會了緊張和鬆弛肌肉的習慣，他把這種習慣轉用在他日常的勞作中，這對於在做任何工作時正確地消耗體力是有幫助的。

最後，早操可以強健神經系統，改進心臟和肺葉的活動，加強血液循環，改善體組織內的新陳代謝。

研究延年益壽等有關問題的科學院院士波高莫列茲寫過，做早操可以延長生命好多年。

偉大的俄羅斯科學家——生理學家謝琴諾夫和巴甫洛夫都確認早操對於人是有良好影響的。

難怪蘇聯元帥伏羅希洛夫論體操時要說：「……必須知道體操是和每日吸取食料一樣的有益處。」

每天做早操的有益，列寧的話是寶貴的證明：

「主要的，你不要忘記每天做必要的體操，強迫自己做幾十節任何活動（不能減少）——這是非常重要的。

可以大膽地說，體操不但增強和改善我們的身體發育，而且幫助我們工作得更好。」

總之，我們應當從早操開始我們的每一個工作日，千百萬的蘇聯公民已經是這樣幹了。

開頭幾天練習時，動作進行起來可能比你想像的要稍微慢一些，因為必須查看本書，記住動作，並要學會正確地進行練習。

但是，過了幾天，全部動作會流暢地進行，早操練習會引起極大的愉快。

第三節 給早操者的話

首先要說的，早操應當每天做，一年到頭做，一年接一年地做。

實行這個規定是不難的，因為早操練習不久就要變得習慣起來，不做早操是不行的。

只有害病才可以作為停止早操的理由。不管什麼炎熱的季節，在集體農莊田野裏播種或收穫時，還是可以，而且必須抽幾分鐘時間來做早操。

經常不斷地每天做早操才會得到它的好處。

做早操最好在早晨上班以前。醒了以後，先應大小便，然後着手進行上述的任務——這
部早操。

在一年中天氣暖和的時期，頂好穿一條短褲，赤脚或穿拖鞋做早操；冷天，穿襯衫或球衫、單薄的褲子（必須解鬆腰帶），着皮鞋或拖鞋。

農村裏的居民應始終利用他們的優越性——有清爽的新鮮空氣。清潔的空氣——這

是做體操練習不可缺少的條件。所以，春夏秋三季，以露天（在院子裏、花園中）做早操爲相宜。冬天，氣溫只要有五度，最好也在露天做，氣溫在五度以下就在室內做。

（這是指蘇聯，我國的氣候一般地說來比較溫和，各人可以根據當地的具體情況靈活地決定——譯者註）

怎樣做早操呢？這個問題是非常重要的。當然可以馬馬虎虎地、懶洋洋地、毫不用勁地做早操，可是這種早操，如果經常地做一個月，甚至一年，也是不會得到一點好處的。

要是早操做起來是樂意的、有精神的、甚至是狂熱、肌肉很緊張，那末情形就完全不同了。如果做了十——十五分鐘早操以後，覺得很熱、流汗，這就是說早操已達到了它的目的。

早操以後，貪睡的現象立刻消失，全身好像充滿着新的力量，自己覺得精神勃勃。難怪別人要稱早操爲「健康之鑰」了。

每一個動作在練習以後進行起來都要精確而有力，而且一個接一個要連貫的；到後

來，等到全部早操成了習慣，不但動作應當連貫，而且各個練習也要一個個地有次序，似乎融合成一支洪流。

在開頭一個時期，各節練習之間應作十五——二十秒鐘的小休息。

正確的呼吸也是有意義的。早操時，永遠不要屏住呼吸，因為這是有害的。呼吸起來始終要均勻而深透，盡可能用鼻子。

如果早操跟鍛鍊身體結合起來的話，那末它的良好效果更大大地增加，鍛鍊過的人不怕穿堂風和寒冷，他也不易感染傷風咳嗽。因為他在新鮮空氣中做早操，而且操時差不多不穿衣服的，已經漸漸地把身體鍛鍊好了。

集體農莊莊員們當然比城市中的居民多鍛鍊些，可是那些簡單的鍛鍊身體的方法，如：早操以後馬上用水擦身、淋浴或洗澡，對於他們仍是必要的。

鍛鍊身體可以從濕毛巾擦身開始，這種練習做了幾天以後，才改做淋浴。開始時，用放在室內一夜的溫水擦身或淋浴，以後應逐漸減低水的溫度。

夏天，如果附近有池塘或河流，最好在早操以後洗個澡。

用水擦身、淋浴或洗澡以後必須擦乾身體。

早操以後開頭一個時期，可能發生這種情況——覺得肌肉裏有些酸痛；可是這用不着歇心，痛苦的感覺很快就會消失的。

一個月內應當對於自己的心臟活動作一兩次的檢查。檢查時，在早操前應當計算自己的脈搏：用手指按着另一隻手腕，摸脈搏，計算一分鐘以內脈搏的跳數。成年人在站立時，一分鐘以內脈搏的跳數爲六十——七十二次。

早操以後，過了三——五分鐘，再數數脈搏。如果跳數和早操前的跳數一樣，這就是說，一切都進行得很好。如果脈搏跳得快起來了，那末應當減低早操時的工作負擔（就是減少各節重複的次數），並給鄉村醫院或保健站的醫師診治。

第四節 早操教材

本書內有早操教材六部，三部適用於男子和少男，三部適用於女子和少女。

各部早操都選不需要什麼設備的，而且在空氣新鮮的露天做起來是很方便的。

第一部早操對於從前沒有做過早操的人說來是很適合的。在一個月以內做完這些練習以後，才可以改學第二部或第三部。

第二部早操適宜於四、五、六、七、八、九月（體力負擔較大的時候）。這一部也可稱為夏季早操。

可是在秋收運動的時候，幾天下雨，不能在田野裏進行耕作，那時就應加多練習，並進行第三部。

在體力負擔較小的十、十一、十二月和一、二、三月裏，第三部早操比較適宜。第三部又可稱為冬季早操。

體力勞動的人，身體和兩臂的肌肉大多是很發達的，可是他們缺少必要的柔軟性、

各關節的活動性、適合的身體姿勢。如果依照本書所述的各部早操每天有序地正確實行，那末這些缺點是可以改正的。

各部早操都是由下列的練習組成的：

第一練習——在睡覺或長時間的工作以後，常是想伸伸懶腰，做做深呼吸，所以第一個練習就是「伸懶腰」。這個練習差不多所有的肌肉都活動，呼吸器官和血液循環工作得更有力。這個練習使脊柱挺直，能幫助獲得良好的姿勢。

第二練習——是由擺動的動作組成，它能消除血液的停滯狀態，加強血液循環，擴大體關節的柔軟性。

第三和第四練習——作為強健上體主要肌肉之用。

第五練習——臂部肌肉的鍛鍊。

第六練習——多半是腿部肌肉的有力鍛鍊。

第七練習——主要是由旋轉動作組成的，它是強壯肩部和上體肌肉之用。

第八練習——跳躍或跑步。這個練習對於全身的工作負擔是十分大的。

在跳躍或跑步以後，必須走動，鬆弛肌肉，做勻調的深呼吸，直到心臟的活動安靜為止。

現在您查看查看下面的附圖和圖下的文字，您就會看到各練習的說明了。

除了跑步和跳躍以外，每一個練習做起來都是小聲地默數口令。「一數」——這是一秒鐘的時間。如果練習進行起來，指明是一數的時間，這就是說動作的速度是迅速的。如果是二數的時間，這是中等速度；如果是四數的時間，這種動作的速度是緩慢的。

在什麼時候吸氣，什麼時候呼氣，本書特別加以指明。有時候寫着：「呼吸均勻」。這就是說，在任何場合都可以吸氣或呼氣。

預備姿勢——這是動作開始以前的體態。

有時候也寫着：「預備姿勢——基本站立姿勢」（亦稱自然姿勢——譯者註）。這就是說，要挺直地站着，兩臂下垂，兩腳跟併攏，兩脚尖分開。

比較複雜的預備姿勢是有說明的，而且附有插圖表示。