

婦女體育

爾·葉·莫鐵梁斯卡婭等著

中國青年出版社

婦 女 體 育

爾·葉·莫鐵梁斯卡婭等著

閻 海 譯

中國青年出版社

一九五三年·北京

Р. Е. МОТЫЛЯНСКАЯ
(кандидат медицинских наук)
А. Ю. ЛУРЬЕ
З. Г. РОМАНОВА
(заслуженный мастер спорта)
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ЖЕНЩИНЫ
ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
МОСКВА, 1952

第27号 文教9 32开本 54千字 96定價頁

婦 女 體 育

著 者 蘇聯 爾·葉·莫鐵梁斯卡婭等
譯 者 閻 海
編 者 新 體 育 社

青年·開明聯合組織

出版者 中國青年出版社
北京東四12條老君堂11號

總經售 中國圖書發行公司

印刷者 中國青年出版社印刷廠

印數15,001-25,000 一九五三年六月第一版
每冊定價2,600元 一九五三年十二月第二次印刷

目次

社會主義國家的婦女	一
蘇聯的婦女體育	五
婦女身體的幾個特點	一一
在體育方面如何估計婦女的身體特點	一八
身體訓練對婦女健康的影響	二七
衛生體操	三五
妊娠期間和產後期的身體訓練	四九
老年婦女和上了年紀的婦女的身體訓練	五九
鍛鍊	六六
自我檢查	七三
體育是身體健康的保證	七九

社會主義國家的婦女

茲·格·羅瑪諾娃

斯大林同志曾經說道：

「……婦女佔我國人口半數，是一支龐大的勞動軍，而且她們負有使命來教育我們的兒童，我們的後輩，即我們的將來。正因為如此，所以我們不可讓這支龐大的勞動軍沉淪於黑暗無知的境地！正因為如此，所以我們應當歡迎勞動婦女日益積極參加社會生活和被提拔來擔任領導工作的情形，作為我國文化水準增長的一個毫無疑義的明證。」（「列寧主義問題」，莫斯科中文版，第六一一頁）

偉大導師和領袖的這些話深深地印入了蘇聯婦女的心中，鼓舞了她們去樹立輝煌的勞動功績，為自己祖國爭光。

在蘇維埃國家裏，生長了一代新型的婦女：有政治覺悟、有文化、掌握高度的勞動技術和無限忠誠於祖國的婦女。

婦女在社會主義生產中的功績是偉大的。她們在工廠、建築工地和交通運輸方面，和男子一起站在光榮的斯達漢諾夫工作者崗位上。女工程師、女匠師、女技師和女工們都在積極參加為先期完成斯大林的五年計劃而奮鬥的全民愛國主義運動中。

婦女在集體農莊中的勞動是光輝而卓有成效的。她們在領導着畜牧農民、田野農作組和菜園農作組，擔任集體農莊主席、拖拉機手和聯合收割機手的職務。在集體農莊的原野上，到處都可以看到她們的勞動。

集體農莊的制度培養出了一批能幹的婦女——善於運用先進的米丘林農業科學成就的農業革新者。

有兩千多農村婦女，由於她們達到了高度的收穫量和良好的畜牧業生產率，因而榮獲了「社會主義勞動英雄」的光榮稱號。

蘇聯婦女在發展我國社會主義文化等方面，也有許多貢獻。她們廣泛享有受教育的權利；女子在全國學校、技術專科學校和各大學中，和男子一起，在學習着。在科學院、研究院和實驗室中，有數千婦女在進行重要的科學研究工作。女醫生、女教師和女生物學家在蘇聯極受愛戴。蘇聯有許多有才能的女藝術家在世界上也很有名。在布拉格、布達佩斯和柏林所舉行的世界民主青年聯歡節上也取得了頭幾名。

蘇聯婦女在所有工業和農業部門，在所有科學和藝術方面，和男子一樣，也在為祖國的福利而勞動着。已有三百四十八名婦女，由於她們在科學、發明事業、文學和藝術方面有卓越的功績，而榮獲了斯大林獎金獲得者的崇高稱號。

有許多婦女被選為蘇聯最高蘇維埃和各加盟共和國以及自治共和國最高蘇維埃的代表。在偉大十月社會主義革命之後，在蘇聯作母親的婦女的勞動和生活的條件，已經煥然一

新，和從前完全不同。

蘇聯法律在保護着作母親的婦女們，在幫助她們生長和教養兒童。

保留原薪的妊娠假期，國家給多子母親的補助金，免費的產育院，婦科和兒童質疑處，廣大的託兒所和幼稚園網以及少先隊夏令營——這就是我們蘇維埃國家對作母親的婦女予以關懷的明顯表現。

在蘇聯，作母親的婦女受到全體人民的尊敬。有數百萬蘇聯婦女獲得了「母親英雄」的崇高稱號，榮膺了「母親光榮」的勳章和「母親的獎章」。

資本主義國家裏的情景却完全不同。那裏的勞動婦女受剝削，毫無權利，在家庭中被迫處於奴隸狀態中。

在美國，婦女勞動所得的工資低於男子百分之二十五到三十，在英國——百分之三十到五十，在意大利——百分之二十到二十七。

在美國、西班牙、葡萄牙、阿根廷以及殖民地 and 附庸國（印度、馬來亞、伊拉克、阿富汗等國）中，婦女在政治上和經濟上連最起碼的權利都沒有。

在瑞士、比利時、西班牙、希臘以及許多其它國家中，婦女甚至連選舉權都沒有。

在美國國會的四百三十五名代表中，只有九名是女子代表。而在印度，一萬萬八千八百萬婦女中，只有六百萬人享有選擇權。

盛行於美國的種族歧視，使黑人女子陷於奴隸的境遇中。

但各資本主義國家中的女勞動者們已逐漸開始明白，誰使她們當奴隸，誰蹂躪了她們的自由和合法的權利。受壓迫的婦女們已愈來愈多地參加了政治鬥爭，並在推翻資產階級政權和爭取民主與社會主義勝利的鬥爭中，已愈來愈有力地加強着她們的戰鬥和團結。

全世界的民主婦女運動在爭取和平的鬥爭中乃是一支強大的力量。而偉大的蘇維埃國家的婦女在這個運動中，則站在最前列。

蘇聯的婦女體育

茲·格·羅瑪諾娃

蘇聯婦女之積極參加全國的體育運動，乃是蘇聯婦女文化水準增長的一個明證。蘇聯體育的任務，就是要培養身強力壯、能刻苦耐勞的公民，培養共產主義的積極建設者和熱愛祖國的人。

不言而喻，這種崇高的任務不僅對男子是這樣，而且對女子也是一樣。

在女孩度過幼年時期的學齡前的機關——託兒所或幼稚園——中的生活制度中，鍛鍊、遊戲和身體訓練佔有很大的地位。

普通學校和工藝學校裏的女學生以及技術專科學校和高等學校裏的女大學生的體育，都是按照國家計劃進行的。在各企業、國家機關，集體農莊和農業機器站的志願體育協會的體育團體中，有大批婦女參加，她們在體育教師和指導員的領導下在進行着各種體操、遊戲、運動和旅行等。

在這些體育團體中，婦女們打下了她們以後在某一項運動方面專門深造的基礎。

蘇聯體育的基本制度是全蘇「準備勞動與衛國」體育綜合制度（簡稱爲蘇聯「勞衛」制——譯者）。這個制度是由下列各級組成的：「準備勞動與衛國」少年級——爲十四歲到十五

歲的少年設立的；「準備勞動與衛國」制一級——為十六歲以上的男女而設立的；「準備勞動與衛國」制二級——這個級要求很高，是為十七歲以上的男女而設立的。

有系統、有計劃地按照「勞衛」制標準去進行鍛鍊，是能够保證從事訓練者的身體得到一般的訓練，保證他們的身體得到全面的發展，並能幫助他們掌握運動的技巧。

「勞衛」制的標準，是按照從事訓練者的性別和年齡而變化的。

通過「勞衛」制標準是要通過準備應試這個形式來進行的。通常，「勞衛」制標準的測驗是在學習過程中或在運動競賽時進行的。

通過「勞衛」制標準不僅能保證全面的身體發展，而且還能促進養成意志、毅力、進取心和勝利的志願。

參加「勞衛」制個別項目的競賽，特別是參加「勞衛」制全能運動的競賽（其中包括五項運動）；一般說來，是女子參加運動的最初步驟。

所有卓越的選手——如杜穆巴節、謝琴諾娃、秋吉娜、伊薩科娃以及許多其他選手都會經過這條道路：先通過「勞衛制」少年級、一級和二級，然後才獲得輝煌的運動成績。

在一般的女子體育制度中，體操（基本體操、藝術體操和運動體操）以及技巧運動佔有很大的地位。同時，各種各樣的基本體操（衛生體操、生產體操和醫療體操），也促進了廣大婦女羣衆參加體育運動。

基本體操是學校體育教學項目中的一個主要的內容，各企業、高等學校和各機關的體育

團體中的女運動員也經常作這項運動。基本體操的各種練習（整隊和隊形練習、某些器械體操的練習）、競走、賽跑、匍匐前進和跳高跳遠等運動，常被用來改進一般的身體發展，改進動作的靈敏性和協調性等。

基本體操對人的全面身體發展有重大意義，同時它也是準備從事各種體操和運動時所必需的的一種手段。

蘇聯運動之大規模發展及其全民性，表現在數百萬蘇聯婦女從事着各種運動（從事田徑運動、體操、游泳、滑水和滑雪等運動）這一事實上。

競賽會是運動的一個最重要的特徵。競賽會能使蘇聯人民的身心品質得到改進，使他們習慣於集體行動，並能幫助他們養成愛國主義的精神。

卓越的女運動員伊薩科娃在敘述她在一九五〇年世界滑冰錦標賽上獲勝時寫道：「當我得知錦標賽的結果是蘇聯隊獲勝時，我歡喜到極點了。列寧——斯大林的黨，教育了我們蘇聯婦女要無限熱愛自己的祖國。蘇維埃愛國主義是一種朝氣勃勃的力量，這種力量能喚起我們去作任何為祖國爭光的事情。衷心感謝我們的國家，布爾什維克黨和斯大林同志對我們蘇聯運動員的巨大關懷。」

世界女子紀錄保持者杜穆巴節在她著的「達到最高紀錄的途徑」一本小冊子中，當她回憶起蘇聯代表隊和波蘭、匈牙利兩國青年相會見的情景時動人地寫道：「從匈牙利的國境起，每經過數十公里，我們就要和匈牙利人民作幾次令人難忘的會見。」

——光榮屬於斯大林！

——光榮屬於莫斯科！

——斯大林——拉科西！斯大林！斯大林！——

——即在我們火車的窗口處也這樣向我們喊

道。

——光榮屬於蘇聯列寧共產主義青年團！

一路上，匈牙利人民都是這樣歡欣若狂地歡迎我們這個偉大的蘇聯代表隊。」

蘇聯婦女在運動方面取得了巨大的成就。關於這一點，蘇聯女運動員所創造的世界紀錄、歐洲紀錄和全蘇紀錄，以及她們在近幾年來的國際比賽中所取得的勝利，就是個證明。

例如，在滑冰運動的六個世界紀錄中，蘇聯女運動員就取得了五個，在田徑運動的十一個世界紀錄中，就有六個屬於蘇聯女運動員。伊薩科娃曾三度榮獲世界滑冰女子錦標選手的稱號。我國女子田徑選手在一九四六年和一九五〇年的歐洲錦標賽中，曾取得了絕大多數的金質獎章和得獎名次。蘇聯的運動成績非常優秀的女運動員有秋吉娜（在十項運動方面）、索契諾娃和瑪麗希娜（在百公尺和二百公尺賽跑方面）以及保森科和瓦西里葉娃（在八百公尺賽跑方面）。我國女子投擲運動員：杜穆巴節（在擲鐵餅方面）、賽甫留科娃和安德烈也娃（在推鉛球方面）、阿諾吉娜、瑪幽恰婭、和斯米爾尼茲卡婭（在擲標槍方面）也創造了卓越的世界紀錄。

蘇聯象棋在世界錦標賽中所獲得的輝煌勝利，乃是蘇聯象棋十分發達的明證。女象棋選

手魯殿科取得了世界象棋錦標選手的稱號；魯布曹娃、別魯娃和貝科娃則取得了其次的三名。

體操在蘇聯體育制度中佔有重要地位。蘇聯女體操選手——烏爾巴諾維奇和波杜茲道娃等——在捷克斯洛伐克、匈牙利和瑞典所舉行的許多次比賽中，均表現了非常高的成績。

蘇聯女子籃球隊和排球隊獲得了歐洲冠軍的光榮稱號。一九五〇年冬，蘇聯女子滑雪選手在世界大學生聯歡節運動會上也達到了巨大的成績。她們取得了比賽項目中所有等級的名次。

莫斯科、哈里科夫、基輔、斯大林諾、馬哈奇、喀拉和奧姆斯卡等蘇聯城市中的女跳傘運動員的勇敢，是舉世皆知的。

蘇聯女飛行員：在飛行的速度方面有保德里亞吉娜和契奇涅娃，在飛遠方面有薩莫賽道娃和佩拉葉娃，在延續飛行方面有拉蔡恩斯卡婭等，成績也非常優異。

蘇聯女運動員在第十一屆世界大學生夏季運動會上獲得了巨大的勝利。在體操、跳台跳水、跳板跳水、女子五項運動、四百公尺跑和推鉛球等運動方面，蘇聯女運動員均佔據了優秀的名次。蘇聯女子排球隊和籃球隊則成了世界大學生運動會的冠軍。

目前，蘇聯有五百多萬名女運動員。其中有一百多萬名是「勞衛」制少年級和「勞衛」制標準的合格者，有七百四十名是運動選手，一百名是功勳選手。在專門的體育大學和體育專科學校中，有數千名女學生在學習。將近有三萬名婦女在做體育指導員、教練員和體育教

師的工作。有大批的女醫生担任着運動和醫療體育方面的工作。其中有很多人被提升去担任體育組織、體育大學和體育科學研究院的領導工作。

有許多婦女，因為她們在體育運動方面對祖國有卓越的功績，因而受到了蘇聯政府的崇高獎賞。

我們目前的任務就是：吸引千百萬的蘇聯婦女參加體育運動，改進對她們的教育工作和教練工作，以便在這個基礎上更加提高蘇聯女運動員的運動技巧。

婦女身體的幾個特點

爾·葉·莫鐵梁斯卡婭
阿·幽·魯里 葉

如果體育教師和從事訓練者自己考慮到婦女身體的若干特點，婦女的體育教育是會沿正確的道路前進的。

男女身體發育的標誌是不同的。女孩在十一歲、十二歲以前，身長及體重比同年齡的男孩低而輕，但從十二歲到十五歲以後，她們在這兩方面却要勝過男孩。這是因為女孩性的成熟過程開始得較早的緣故。

女孩的這種迅速生長一直繼續到十五歲至十六歲，但從此以後，她們身體發育的全部標誌就增長得相當慢。這種情況一直繼續到二十歲至二十二歲之間。

女子的身長較男子的低，因此身體的其它部分也比較小。例如，女子的上肢和下肢的長度就比較短些。但相反的，女子脊柱的長度和全身長度相對比却又要長些。女子身體比例的這些特點，雖使女子適於用下肢支撐於平衡木（即獨木橋——譯者）上作平衡木運動，但却限制了運動的速度和跳的高度，難於進行像兩臂倒立等這類的練習。

女子註定要成為母親，這表現在女子骨盆和肩帶的各部大小的對比上。女子的肩寬比男子的窄，但骨盆的橫度、深度和寬度却較男子的大。

女子的腿相當短但骨盆比較大而「重」，這對運動的速度也有一定的影響。而肩帶的不寬，又使女子難於作雙臂支撐等練習。

髓骨適當發達，骨盆相當大及其形狀正常，對正常的分娩機能有重大的意義。女子的骨盆寬而短，其形狀近似於桶形。女子直到十五歲，其髓骨間有一層軟骨層，這個軟骨層把髌骨聯結在一起，並且直到二十三歲至二十五之間，才能硬化。

沿脊柱向尚未成形的柔軟的髓骨施以巨大壓力，能引起骨盆的不正常的發展。這種情形在患佝僂病或患過佝僂病的女孩身上可以見到。

根據上面所說的我們可以清楚地瞭解到，繁重的體力工作對兒童是有害的。因此，蘇聯法律禁止在童年時期進行勞動。

有時候，由於女子骨盆的形狀不正常，而大大引起難產，並在個別情況下，不能自然分娩而不得不施行專門的手術。

兒童在家庭和學校中的生活制度正確而合乎衛生以及兒童的營養充足，乃是防止兒童的骨骼發展受到各種障礙的基本條件。

兒童學習時在書桌或桌子前面坐的姿勢是否正確，兒童是否只用左肩或右肩揹書包等，對兒童的身體發展都有很大的關係。這是因為單方面的肌肉緊張活動往往能多少引起脊柱堅固的彎曲。

在教育女孩中，有系統地運用能增強全身肌肉的身體訓練是有重大意義的。

在蘇聯學校和幼稚園中，對兒童的體育教育十分重視。

在女子肌肉系統的發展方面，也有其若干突出的特點。這首先和全身肌肉系統發展的程
度有關係。根據現有材料，女子全身肌肉的重量不超過全身重量的百分之三十五，而男子的
全身肌肉的重量則竟達全身重量的百分之四十至四十五。與這種情況相反，女子的脂肪組織
佔全身重量的百分之二十八，而男子的脂肪組織則平均佔全身重量的百分之十九。

女子的手腕屈肌、肩帶肌肉和前臂肌肉發展得較弱。這給女子作兩臂支撐全身一類的練
習增加了困難。

腹腔肌肉的發展對女子的健康有重大的意義。腹腔是由上部的橫隔膜、後面的脊柱和背
部肌肉、前面的腹壁肌肉以及下部的骨盆底的肌肉所組成的。腹壁肌肉、背部肌肉和骨盆底
肌肉發展得好，能保證內生殖器官的正常部位，並對懷孕和分娩過程的順利進行有很大作用。

腹壁肌肉軟弱無力能引起內臟器官弛緩和下垂，並在肌纖維伸展時能引起腹腔內某種器
官突出（這種病在醫學上叫做疝脫——譯者）。腹壁肌肉軟弱，有時，也能使消化器官的活
動受到障礙。

在懷孕期間和分娩時，腹壁肌肉的情況特別重要。在懷孕時，腹壁肌肉要大大擴張。而
如果腹壁肌肉的彈性不足，這就成了腹部「下垂」和腹股溝疝發生的原因。腹壁肌肉發展
得不够，在分娩時能引起續發性的子宮無力收縮的現象，因而常使分娩拖延時間。

骨盆底肌肉對內生殖器官（子宮、卵巢和輸卵管）的正常部位有重大意義。骨盆底肌