



養成力量和耐久 力的途徑

—怎樣進行身體訓練—

恩·奧卓林著



人民體育出版社

養成力量和耐久力的途徑

——怎樣進行身體訓練——

蘇聯功勳運動員恩·奧卓林著

閻 海 譯

人民體育出版社

一九五四年·北京

養成力量和耐久力的途徑

——怎樣進行身體訓練——

內容提要 本書是蘇聯教育學碩士，功勳運動員恩·奧卓林所著的一本介紹身體訓練方法的小冊子。他深入淺出，舉出許多古今生動具體的實例來通俗易懂地講解如何進行身體訓練，如何養成力量、耐久力、速率和靈敏等品質，如何才能做到身體全面發展，如何編排訓練程序等等。這本書能使初參加體育活動的人掌握一套清楚的正確的訓練方法，極適於一般體育愛好者，中、小學生、運動員、體育教師和體育工作者閱讀。

原本說明書名 ПУТЬ К СИЛЕ
И ВЫНОСЛИВОСТИ
著者 Н. ОЗОЛИН
出版者 “ФИЗКУЛЬТУРА И
СПОРТ”
出版地點及日期 МОСКВА. ЛЕНИНГРАД 1949

書號 75 理論 35 32 開本 48 千字 90 定價頁

著者 蘇聯功勳運動員恩·奧卓林
譯者 閻海
出版者 人民體育出版社
北京八面槽九號
發行者 新華書店
印刷者 北京市印刷一廠

印數 1—15,000册
每册定價 2,500元

一九五四年六月第一版
一九五四年六月第一次印刷

目 錄

導言	1
培養力量和耐久力的途徑	3
每個人都能成為強壯的人	17
怎樣培養耐久力	26
什麼決定速率	38
靈敏性的產生	42
健壯的身體、堅強的意志	45
運動成績的基礎	57
訓練及其規律	63
如何發現你的運動才能	68

導 言

‘我們要使每個人在各方面都發展，既會跑，又會游泳，既會走得快，又走得好，使整個身體都很健康，總之，要使他成爲一個正常發展的，身體健全的對於勞動和國防事業都充分有準備的人，要使他除了發展身體品質外，同時也正確地發展自己的智力品質’

——加里寧——

在體育場上，人們在靜悄悄地聚精會神的當兒，響起了槍聲。八個賽跑運動員飛快地從出發點向前衝去，開始了他們風馳電掣般的百公尺賽跑。看台上的吵鬧和叫喊聲每一瞬間都在增強着，如同震耳的暴風雨一樣，冲向跑道。

觀眾們從座位上跳起來，站在欄子上。‘坐下！坐下！’但這些千篇一律的喊聲都被淹沒在一般的嘈雜聲中。

八個賽跑運動員都互相並列地跑着。但是在一個穿全國冠軍紅汗衫的運動員，漸漸地跑到前頭。觀眾喊聲四起來歡迎他，喊聲刺激了他的神經，使他更加迅速地沿着跑道向前飛跑。

忽然，在後面跑着的七個運動員中，有一個穿淺藍色汗衫、體格魁梧的運動員向前跑去。他大步地跑着，迅速地追上了前面的一個人。一秒鐘之後，他就和全國冠軍並列着向前跑。又一瞬間，他就使冠軍落在他的後面，好像長了翅膀一樣，幾乎腳不觸地地跑在前頭。全場雷動般地喊聲四起，

掌聲和歡呼聲匯成了一股巨流。他更用起力來，進行了最後的衝刺，結果終點繩纏上了他的胸部，纏在全國錦標賽優勝者的胸前！

報告員慌忙起來，照像機響個不停；優勝者，深深地喘息着，站着，微笑着……這位體格魁梧、肩膀寬寬的青年看來好像是銅鑄的一般健壯。數百觀眾在鼓掌慶賀他，欣賞他健美的身姿，讚揚他的體力、健康、靈敏和迅速。

如果你坐在離終點不遠的看台上，那末你會看到這位新的全國冠軍，並會想到：‘我是否也能像他那樣健壯、敏捷，並像他一樣也有一個魁偉而美麗的體型呢？他是否或者是生下來就如此呢？’

廣播器報告了優秀者的姓名及其成績……

你鄰近的觀眾會告訴您：‘你知道他是誰，他就是在戰爭期間曾不止一次地在戰鬥中立了功勞，得了許多勳章的人。而現在他又獲得了全國冠軍的金質獎章。’

聽了這段話以後，你可以想像到他曾如何神速地衝進德寇的掩蔽部，用自動步槍連續地射死敵軍……當他一個人在肉搏戰中打死好幾個德寇時，他的動作也曾是這樣地迅速和準確，他的肌肉也曾是這樣地有力。而且，他也可能在戰場上受了傷，但盡最後的力量，把受重傷的指揮員背下戰場或者在水中悄悄地游近敵軍所戒備的橋樑，並炸毀它。

你不知道他的戰績，但是你的想像會很容易地想出你讀過或聽到過無數次的戰鬥事蹟。這樣，你自己就會渴望着也能變得像這位運動員戰士一樣健壯、刻苦耐勞、敏捷而勇敢。但是怎樣才能做到這點呢？

養成力量和耐久力的途徑

你的身體是否發達得好呢？你可以穿着褲叉站在鏡子前面看看你自己。如果你在幼年時期就經常曬太陽、經常和小孩們一起跑來跑去、打棍球、經常到河裏游泳或從壘木處一棒子就能把小木柱擊出城郊，如果你現在也在從事着運動，那末你的黝黑而強壯的身體立即會表明這點。

如果你害怕見太陽，從不游泳，從不滑雪，並經常穿得厚厚地深怕患感冒病，那末你在鏡子裏就會看到一個皮色蒼白、發達得不好的身體。

但是在鏡子裏反映的青年男女們的身體形象，多數情況是中等發展程度的，‘看來似乎沒有什麼毛病的’。可是，你在體育場上所看到的那個強壯而魁偉的運動員的健康相比還差得遠呢！

你會安慰自己說：‘沒有什麼。我也不會老是這樣。要知道我還要成長的。因此，我的身體也會發展和變成強壯的’。

是的，隨着你的機體的自然成長，當然你的身體也會同時增強，耐久力也會改進，動作也會變得更為靈敏，特別是如果你還從事着體力勞動，那就更會如此。但是僅僅這些對身體的全面而協調的發展還是不夠的。在這方面，體育與運動會來幫助你的。體育與運動能發展你的天賦的品質、鍛鍊你的身體、增強你的力量、使你的動作更加敏捷。從事運動的人，根據他的美麗的步伐、良好的姿勢、發展得非常好的體形，根據他的靈敏而準確的動作，就很容易地看得出來，

不從事體育和運動，你的身體是不會得到充分發展的。

無怪我國人民很久以來就非常喜愛一切體育活動——遊戲、角力和拳擊等。

俄羅斯人從來就非常富有力量和耐久力，從來就像鐵一般地健康。勞動、打獵、以及和侵略我國的敵人所進行的戰爭等，數百年來，鍛鍊和增強了世世代代的俄羅斯人。請回想一下俄國大力士依·穆羅姆茲、道·尼基堤奇和阿·波波維奇等三人吧，——人民的英勇事蹟曾給了他們何等大的力量！

有一本舊書，名叫‘一個十六世紀的外國人關於當時俄國人軍事戰鬥記事’，這本書的作者格枉依尼寫道：‘和莫斯科人作戰，必須非常善於運用武器，以免武器落在他們的手中：因為他們的肩部，兩臂和整個身體太強壯了。他們如此強壯，以至在沒有拿任何武器的情況下，單憑自己的力量，往往敢於和兇暴不可制服的熊搏鬥’。

俄國戰士即是在以後的幾個世紀中，也非常富有體力和耐久力。偉大的蘇沃洛夫對士兵們的全面教育和身體鍛鍊要求得非常嚴格。因而他的那些非凡的勇士們，在最嚴重的戰爭考驗中也無不旗開得勝。

體育在蘇聯武裝力量方面，過去和現在都佔有很重要的地位。

伏龍芝在論紅軍戰士時曾經寫道：‘在戰鬥方面，我們的紅軍人員是一種頂好的材料，這種材料的質量是無人不知，無人不曉的。我們的士兵富有最大的耐久力和最大的頑強性，他們能克服一切困難’。

蘇聯戰士和軍官在我國人民反對德國法西斯強盜、進行保衛自己國家的偉大衛國戰爭的年月中很明顯地表現了他們的身心品質。

在陸地上和海洋上、在空中和水裏、在沼澤地上或森林中、在山地上和平原上——在偉大衛國戰爭的整個戰線上，配備有強大戰鬥武器的蘇聯軍隊到處擊潰了敵人。但是，最優良的戰鬥武器，如果沒有人，也只是一些無用的死物。因此，戰鬥武器愈是完備，則它對戰士身體訓練的要求也就愈高。戰鬥機風馳電掣般的飛行、水裏的航行、殘酷的坦克戰和白刃戰，均相應地要求飛行員、水裏航行人員、坦克手和步兵非常緊張，要求他們有體力、意志和耐久力。在一切特殊的戰鬥中，良好的身體訓練是完全必要的。

‘經驗證明，現代的戰爭要求軍隊具有優秀的戰鬥品質和精神品質，受過良好的軍事訓練和政治訓練，巧妙地掌握戰鬥技術，可靠地協同動作並具有巨大的身體耐久力’（約·維·斯大林）。

究竟體育能給戰士怎樣好的訓練，做為戰士和軍官在前線作戰的運動員的戰鬥事績可資證明。

這些戰績證明了蘇聯運動員對勞動和衛國已有了很好的準備。他們是像馬雅科夫斯基勸告我國青年那樣進行準備的：

‘發展

呼吸系統、肌肉系統，

身體；

不是

爲了使二頭肌白白發達，
而是爲了鞏固國防
和武裝力量
爲了更好地
和白匪戰鬥。

著名的運動員蓋·瑪竹羅夫曾獲得三個勳章。他說道：
‘我所以能够保持住生命和獲得戰鬥的光榮，是有賴於運動
的’。下面就是他的戰鬥生活中的一段事實。

部隊佔領了森林邊際的陣地。通過一塊 80 多公尺長的空地
又是一片森林。那裏有德寇。部隊指揮官向瑪竹羅夫說
道：

——就要開始進攻了。我們必須知道敵人火力點的位置
和數目、知道敵軍的人數。我需要一個‘舌頭’（按‘舌頭’是
指捉俘虜而言——譯者註）。但這是很困難的，因爲德寇能射
穿每一寸土地。我把這件事委派給你去做……

瑪竹羅夫對這塊空地看了一眼。空地上蓋有一層很厚的
雪。‘如果挖雪坑道，鑽到敵人那裏去，行嗎？’——瑪竹羅
夫想着。他在和同志們交換意見之前，決定先親自試驗一下，
看是否能够做到。他掩藏在雪裏，兩手扒着雪，開始慢慢地
向前移動。他決定這樣做，認爲‘問題可以解決，只須訓練一
下就行’。偵察兵們開始了在深雪中練習爬行。第二天進行了
‘選拔比賽’。瑪竹羅夫和全體人員一樣參加了比賽。口令一
下，偵察兵們就開始在雪中爬行。每個人必須挖通 500 公尺
長的坑道。瑪竹羅夫首先挖通了這段道路。繼他之後到達‘終
點’的是中士科列霍夫。他也是個運動員，是個很好的體操選

手。在科列霍夫之後有上等兵蘇·巴巴耶夫，一個靈敏而健壯的小伙子，再後還有兩個戰士。瑪竹羅夫也都把他們選進了偵察隊。

天黑了。瑪竹羅夫和他的四個同志準備好向敵人的巢穴前進。隣近的一段戰線開了火，吸引敵人。偵察兵們決定只在雪中挖通一條坑道。瑪竹羅夫帶頭向前爬。其餘的人都一連串地爬在他後面。大約通過了九公尺的路程以後，瑪竹羅夫就讓中士科列霍夫爬在前頭。以後，蘇·巴巴耶夫又替換了科列霍夫。

在這段深雪空地上時而有照明彈照耀地面。在這幾秒中內，瑪竹羅夫就謹慎地進行觀察。當還有 300 公尺遠就到達敵人所佔據的森林邊際時，瑪竹羅夫覺察到了在 30 多公尺的左方，雪在動搖。他要偵察兵們停止下來，並命令他們準備戰鬥。照明彈又昇起來了。但是這一次，瑪竹羅夫却清楚地發現有四個人離他們不遠在爬行着。

——準備射擊。準備好自動步槍，把刀含在嘴裏！——瑪竹羅夫命令着。

在他的頭腦中已經想好了一個勇敢的作戰計劃。瑪竹羅夫看到，德寇偵察兵的爬行路綫和他的爬行路綫並不是平行的，而是成一個不大的角度。因此再過若干時間以後，他們一定會和德寇偵察兵在坑道中相遇。

瑪竹羅夫命令科列霍夫和蘇·巴巴耶夫：

——你們兩人向後爬，並追過德寇。而我們向前爬。這樣，德寇就會處在我們的中間。當和他們接近時，我們就開始攻擊。最少要捉兩個活的。

在夜的寂靜中已經能夠聽得到德寇小聲說話的聲音了。當他們遇到雪中坑道時，他們就停了下來。而在這一瞬那間，有一個照明彈昇到了空中。當照明彈的光亮暗淡下來時，瑪竹羅夫就吹起了口哨。於是，偵察兵們就撲向德寇……

還不到兩小時的時間，我們的戰士們就已勝利歸來了。瑪竹羅夫向中校報告說：

‘任務完成了。捉來了兩個“舌頭”，其中有一個是上尉長。請允許我把他們帶上來嗎？’

第二天，瑪竹羅夫破例地被提昇為中尉，並獲得了第一枚勳章——‘紅旗’勳章。

中尉瑪竹羅夫的身體訓練情況竟究怎樣呢？瑪竹羅夫是一位功勳運動員、蘇聯跳水運動冠軍。在戰前，他幾乎每天都要從10公尺高的跳板向游泳池的水面上跳。但是他在練習跳水時，並沒有忘記進行越野跑、體操和冬天的滑雪等運動。這也幫助了他獲得在戰時非常需要的全面身體訓練。拳擊運動員的迅速性、機巧運動員的靈敏性，游泳運動員和滑雪運動員的耐久力，瑪竹羅夫在完成這些任務時都表現出來了。

但是要知道每一種特殊的戰鬥任務是要求具備一種特殊身體訓練的。在訓練飛機駕駛員時，就要注意發展靈敏性和耐久力。坦克手就要更多發展體力和耐久力。而步兵則必須能不知疲勞地長時間進軍或滑雪行軍，並且動作要靈敏，以便克服各種困難。

蘇聯英雄波克雷什金、濶日杜布、馬列西耶夫、巴克拉諾夫以及許多其他英雄等均曾在戰前從事過運動，發展了自己的身體並鍛鍊了自己的意志。你知道，所有這些對他們在

戰爭中是多麼有用。

甚至即使是你生來就很健壯、有力並能耐勞，但你還是要照樣從事運動才好，因為這樣會使你成為更有力、更靈敏和更能耐勞的人。

人民愈健壯、愈勇敢，則人民的軍隊也愈強大。而且不僅是在前線作戰的軍隊是如此，同時千千萬萬建設看城市和工場、種植着糧食、採掘着鑽石和煤炭、創造着全國賴以生存的寶貴物品的勞動大軍也是如此。

工人愈是身體發展得好，則他就愈有力和愈能耐勞，愈能很好地和有成效地完成工作，——這是每個人都知道的。可是，學者、研究家、醫生、鐘錶修理匠、計算員和專門修理各種細小儀器的技師等人，是否也如此呢？他們是否也需要有強有力的肌肉呢？要知道，從他們的勞動上看來似乎是不需要巨大的體力的。但事實是否如此呢？

人類的有機體是在數千年間形成的。和自然、野獸進行的鬥爭、採集食物和進行戰爭等要求人類善於迅速而不知疲勞地跑、善於跳過障礙物、爬行和投擲。人的骨骼、心臟、肺臟、肌肉和神經系統等有機體的全部機構都要適應迅速而有力的動作，而且這些動作是需要靈敏和耐久力的。

但是，現代的人需要應用自己體質的機會大大減少了。人發明了機器，因而只要是在有可能的地方，機器都代替了肌肉的工作。此外，也出現了一些不需要體力勞動的職業。簡單說來，即人類進行體力活動的條件改變了，但人的有機體却仍然保持着數千年來形成的原樣。但，如果人不從事體力勞動，那末他的健康就會變壞，工作效能就會降低。同時，

心臟、肺臟以及其它內臟器官也都削弱，工作做不好，肌肉體積減縮並且削弱下去，人自己開始感覺到愈來愈不舒適。但是如果他從事體育活動，就會對他的有機體提出一些巨大的要求。由於如此，人的動作就要迅速而有力，從而心臟也會開始加緊工作，肺臟也會提供更多的氧，流向肌肉的血液也會加強，全部器官和系統也會開始增強和完善起來。在人體中任何一個器官或系統都能加強其生理活動，來進行體力勞動或運動練習。結果，人的有機體就更加強壯，有機體內的一切生命過程就更加積極活動起來。有機體必然會增強，人的健康也會增強。於是我們就得出了一個結論，即強有力的肌肉系統是任何人進行體力勞動時所必需的，而這種體力勞動又是增強健康所不可缺少的。

無論是在實驗室裏從事研究工作的學者也好、或者是在書室裏靜坐的作家也好，無論是藝術家也好、或者是工程師也好——總之從事一切不需要體力勞動的人，爲了有成效地進行工作，身體都必須非常健康。列寧自少年時期即善於滑冰、游泳和玩擊木。他在中學和大學裏讀書時總是把功課和體育活動交替着進行，總是朝氣勃勃的、健康的、並具有驚人的勞動能力。列寧在給他妹妹烏里亞諾娃的信中寫道：‘……而主要的，不要忘記每天應做的體操，強迫自己做幾十次各種動作（不要含糊！），這是很重要的’（列寧：給親友的信，黨出版社出版，1934年版第268頁）。甚至在列寧領導蘇維埃國家的年月中，雖然他非常忙，但他也擠出時間去打獵並沿着荒野無路的林地，肩上背着獵槍步行幾十公里。在進行過這種‘操練’以後，他就又以充沛的精力重新開始緊張的國家

工作。

終生獻身於科學的偉大俄國學者巴甫洛夫院士，認為從事體育活動是最好的娛樂和休息。在‘消息’報當時登載的一篇慶祝這位偉大學者 86 壽辰的文章中有這樣一段描述他的話：‘如果有誰期望在科爾吐沙能夠看到一位衰弱無力、很少活動的老人，那將是大錯而特錯了。在沿着草坡登上科爾吐沙許多實驗室所在地的山崗上時，你就會看到巴甫洛夫常在那裏玩擊木。巴甫洛夫是位頂好的自行車運動員，會玩棍球和錘球；他是位典型的園藝家，使用鐵鍬並不比在進行最細微而迅速的手術使用鑷子時差。體育和巴甫洛夫的一生、和他的高深的科學研究工作以及培養幹部工作有機地聯系在一起’。

偉大的俄國作家托爾斯泰是一位極其愛好體操運動的人，他經常地騎自行車、騎馬、練習鞦韆和啞鈴。托爾斯泰在他的一封信中曾這樣說道：‘札哈林（醫生）曾禁止我進行一切體育活動，以免受害，這事也有 20 年的光景了。但假如我當時真的聽了札哈林的話並停止了能使我身體增強、能使我睡得熟和能使我情緒飽滿的肌肉活動，那末，這對我來說早就不利了’。

而有名的巴巴寧及其同志們的情形怎樣呢？假如他們的身體沒有受過訓練，他們難道能在飄浮的冰塊上克服一切艱難困苦麼？

總而言之，不管你選擇什麼樣的職業，體育和運動，由於能夠鍛鍊和增強你的健康、發展你的肌肉、培養你的勇氣和必勝心，所以是一定能幫助你更多和更好地進行工作的。

這樣，你就一定會成為體格魁偉、強壯而有毅力的人，一定會有一個全面而協調發展的身體。你願意成為這樣的人麼？那末，你就從事運動吧！在我們國家裏為此創造了一切條件。

我們再來回想一下馬雅科夫斯基的戰鬥的詩句吧：

‘發展
呼吸系統、肌肉系統，
身體！

不是
爲了使二頭肌白白發達。

這說得非常正確。詩人用生動的詞句表達了共產黨對體育和運動的觀點。早在 1925 年，黨中央委員會即曾指出：‘必須把體育看作……教育羣衆的方法之一……’。而‘真理’報在 1949 年 1 月 30 日的一篇社論中寫道：‘黨把體育看作爲對勞動者進行共產主義教育的重要手段之一……’。

在我們偉大的祖國，運動並不是單純地爲了有趣地消磨時間而存在；各種形式的體育活動，我們決不僅是用來，單純地求得‘增長二頭肌’。不是的！正因爲如此，體育在我國成爲共產主義教育的一種手段，幫助我們大家更好地學習、更有成效地進行生產率更高的勞動、出色地完成祖國交給的戰鬥任務。

共產黨、政府和運動員的摯友——導師和領袖斯大林同志不斷地關懷着我國體育運動的發展、關懷體育運動羣衆性和運動技術水平的提高、關懷用共產主義精神用愛國主義和忠於列寧—斯大林偉大事業的精神對運動員進行的教育。

體育和運動在我們國家裏完成着一項重要的國家任

務——訓練青年參加勞動和保衛祖國。

不要認為我向你說明體育和運動的益處，就是號召你進行某種自我犧牲，你就痛苦地、繁重地、不耐其煩地從事你的體育活動了。相反的！你試踢一會兒足球或進行滑雪運動來看，這時你就會知道，運動是個多麼有趣的事情。

譬如，現在你第一次滑雪。你在雪上滑行，企圖掌握正確的技術。你的動作還不靈敏，你跌倒，爬起來再繼續向前滑。忽然間，你身旁出現了一道雪轍，一個熟練的滑雪者從你身旁滑過，人影很快就消失於遠方，而你還在較為傾斜的斜坡上滑行着……這你不必悲傷。過了幾個星期以後，你也會掌握滑雪的技術，也會有力地大步向前滑行。你已經不必尋找比較傾斜的斜坡向下滑，而已經能夠在任何斜坡上迅速地向下滑了。這時，你會微笑地想起你開始時的恐懼心情。

而在前面，在滑雪運動方面還有許多這樣有趣的事情在等着你哪！你可以套上山地滑雪板，於是就會在你的面前展開一幅新的絕妙的雪景。還有使人頭暈的滑雪降下和轉彎滑雪運動。最後還有高級的山地滑雪運動——跳板滑雪。真的，當你掌握了這項極好的運動時，你就會得到一種什麼也趕不上的絕好的娛樂。

你登上跳板的棧橋上部時，你就會看到下面有房屋、樹木和人影散在各處。你穿上滑雪板，然後勇敢地向前走去，開始向下滑。你全身縮成一團之後，飛快地向下疾駛。不久就滑到了助跑山的盡處，滑到了懸崖……於是，你像個彈簧似地四肢張開跳起，毫無恐懼地努力於取得飛行的美好感覺。瞬息之間，你好像長了兩個翹膀一樣。風吹向臉部，在耳邊