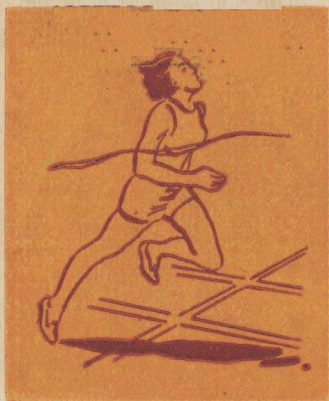


蘇聯運動員的 生活和衛生

蘇聯 雅科甫萊夫教授著
恩 東 譯



上海勤奮書局出版

蘇聯運動員的生活和衛生

蘇聯 雅科甫萊夫教授著

恩 東 譯

上海勤奮書局出版

著者名

JOHNSON, C. (1914-1987)
JOHNSON, C. (1914-1987)
JOHNSON, C. (1914-1987)
JOHNSON, C. (1914-1987)
JOHNSON, C. (1914-1987)

題作略

JOHNSON, C. (1914-1987)

原出題者利氏題

JOHNSON, C. (1914-1987)
JOHNSON, C. (1914-1987)
JOHNSON, C. (1914-1987)
JOHNSON, C. (1914-1987)

無學運動費の生活と樂生

左 領 7.500 元 學 費 210.000 元

原 著 者 利 氏 題

著 者 名

JOHNSON, C. (1914-1987)

題 作 略

JOHNSON, C. (1914-1987)

出 版 費
費 用 額

JOHNSON, C. (1914-1987)

JOHNSON, C. (1914-1987)

JOHNSON, C. (1914-1987)

原 著 者

JOHNSON, C. (1914-1987)

1968年10月1日出版 1000冊 2200冊

蘇聯運動員的生活和衛生日錄

緒論

五

出版者言

八

一、運動員的生活制度

九

甲、生活制度對運動員的意義

九

乙、運動員訓練期間的生活制度

一二

丙、運動訓練過程中的衛生要求

一六

二、運動員的個人衛生

三七

甲、在比賽時對運動員生活制度的衛生要求

四四

緒

蘇聯

蘇聯 雅科甫萊夫教授

聯共（布）中央在一九四六年十二月二十七日的決議中指出：蘇聯體育活動的重要任務是必須發展羣衆性的運動，提高運動員的運動技巧，並在這個基礎上爭取於最近期間獲得重要運動項目的世界紀錄。

爭取世界紀錄需要蘇聯運動員有高度的技巧和完善的運動技術，但是這些技巧和技術如果沒有系統化的、合乎科學根據的訓練是不可能獲得的。

此外，每個運動員還應該清楚地認識到：高度運動成績的獲得，只靠一種體力上的鍛鍊還是不能夠有保證。

爭取高度的運動技巧和紀錄是，在運動訓練本身的過程中，需要運動員有堅強的體格和持久的運動耐力和克服周圍惡劣環境的高度抵抗力。要達到這些，必須鍛鍊，必須從衛生方面遵守正確的生活制度和合理的飲食制度。

正確地組織生活制度和飲食調度可能極大地幫助是由運動員自己來經受實行的。因此，寫一本關於運動員生活制度和飲食制度的通俗科學書籍是非常必要，作者在本書中對這個問題作一些說明，也就是作者的任務。

[illegible]

蘇聯運動員的生活和衛生

一、運動員的生活制度

甲、生活制度對運動員的意義

正確的生活制度對正在訓練中的和準備參加比賽的運動員來說具有十分重要的意義。破壞生活制度往往會使運動成績降低，而在過度疲勞或訓練過度的情況下，運動成績的降低會表現得更厲害。長時期的或經常性的破壞生活制度還會縮短運動員的「運動壽命」。

遵守生活制度衛生活則的運動員，能常年保持着自己的運動能力，在許多年參加比賽中都獲得成功。無數的蘇聯運動員都遵守生活制度衛生規則的好榜樣。例如划船選手H·B·沙文和T·M·柯拉耶諾夫等一直保持蘇聯冠軍稱號二十多年。馬拉松選手

「你這話，未免太早了。」劉德榮的言談，常有一種不緊不慢的悠然態度，聽起來倒像極了老道長談玄說教的口氣。他淡淡地說：「你這話，未免太早了。」劉德榮的言談，常有一種不緊不慢的悠然態度，聽起來倒像極了老道長談玄說教的口氣。他淡淡地說：「你這話，未免太早了。」劉德榮的言談，常有一種不緊不慢的悠然態度，聽起來倒像極了老道長談玄說教的口氣。他淡淡地說：「你這話，未免太早了。」

劉德榮的言談，常有一種不緊不慢的悠然態度，聽起來倒像極了老道長談玄說教的口氣。他淡淡地說：「你這話，未免太早了。」劉德榮的言談，常有一種不緊不慢的悠然態度，聽起來倒像極了老道長談玄說教的口氣。他淡淡地說：「你這話，未免太早了。」

劉德榮的言談，常有一種不緊不慢的悠然態度，聽起來倒像極了老道長談玄說教的口氣。他淡淡地說：「你這話，未免太早了。」劉德榮的言談，常有一種不緊不慢的悠然態度，聽起來倒像極了老道長談玄說教的口氣。他淡淡地說：「你這話，未免太早了。」

選手於參賽前，多要受三個月訓練，但對訓練，一個對體操生計的人，強迫訓練和增加次數多的比賽的現象，由於對運動員的生活、休息和文化提高毫不關心，以致造成運動員過早地從體育舞台上殞沒。同時，資本主義國家軍的運動家感到自己的「紅運」即將走盡，爲了多賺些錢以度其悲慘的日子，所以過份地參加比賽，這樣也就更加速了他們「運動生活」末日的來臨。

在蘇聯，運動成爲全民的事業。體育活動和運動員受到黨、政府和全體人民的關懷和注意，對蘇聯的運動員們提供了一切有利於發展和保持「長期運動壽命」的條件。蘇聯的運動員在失掉運動能力時不會遭受飢餓的威脅。因爲：第一、蘇聯運動員和資本主義國家的運動員不同，他們不是以運動爲職業的。第二，蘇聯運動員在生病或因年老失去勞動力時，斯大林憲法給予他們社會保證。由於黨和政府的關懷使運動員們感到有責任來謹慎地照顧自己，嚴格遵守必要的規則，不僅要達到更高的運動成績，而且要在長時期內保持它。

在吃東西時分泌消化液，在做體育運動時心跳頻繁，由於而後引起胃液而消化，所有這一切都是反射性的反應。

除了這些簡單的反射性反應外，當不是影響本身所引起的回答反應，而是伴隨外界影響的條件引起反應時，就存在着更多更複雜的反射性反應。

第一類反射叫做無條件反射，並且是天生的。第二類反射是在生活過程中得到的。這類反射性的反應是由偉大的蘇聯生物學家И. П. 巴甫洛夫發現的，並命名它為條件反射。如果無條件反射是恆久的，那末條件反射是中樞神經和外界的暫時聯系。在生活過程中，它們產生着，加強着，然後也可能消失。

無條件反射和有條件反射之間的區別，最好以其體例子來說明，以易於理解。例如：食物先入口腔，而後到胃裏，刺激了分佈在胃裏的神經末梢，結果就分泌出反射性的消化液。這就是無條件反射。

可是，在進食時還伴隨着一系列其他的刺激物——器皿的響聲，食物的香味，誘人

爲的「第二信號系統」這種語言信號上。正因為如此，人的這種本能原則上和動物有所區別。

我們來分析一個與體育更接近的例子。在各種肌肉活動時，包括運動在內，必然產生一系列的體內生理變化。特別是心臟跳動加快，血液中糖的成分增加，活動的肌肉中組成大量的乳酸（這種乳酸後來即進入血液裏）。這就是對肌肉活動的無條件反射性反應。它在人體和動物內都是一樣的。

肌肉活動和一定條件結合時（體育場或體育館的設備，教練員的口令等），在無條件反射與這些條件之間，形成反射性的關係。結果運動員在來到體育場，比賽開始前，他的脈膊就會加速起來，在血液中的含糖量也稍微增多。這種條件反射也可以在動物體內產生。如果我們使一條狗每天機械地沿着一條跑道去跑，那末過了一個短時期，把這條狗一放到這條跑道上，即使不給牠跑，也會引起狗心跳的。由於人的高級神經活動的能力，由於人有第二信號系統，人的條件反射無可比擬地較動物的條件反射更複雜和多

「我這人，詩書讀得不多，文章也寫不上，但說起話來，倒還有些條理，所以這書院裏，我常和先生談話。」

周府君聽了，心裏暗暗地想：「這人倒有些才氣，我何不試他試？」

他問道：「你這書院裏，除了讀書，還有什麼事？」

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」

周府君

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」

周府君道：「讀書之外，就是種地，還有讀書人常有的事，就是讀書人常有的事。」