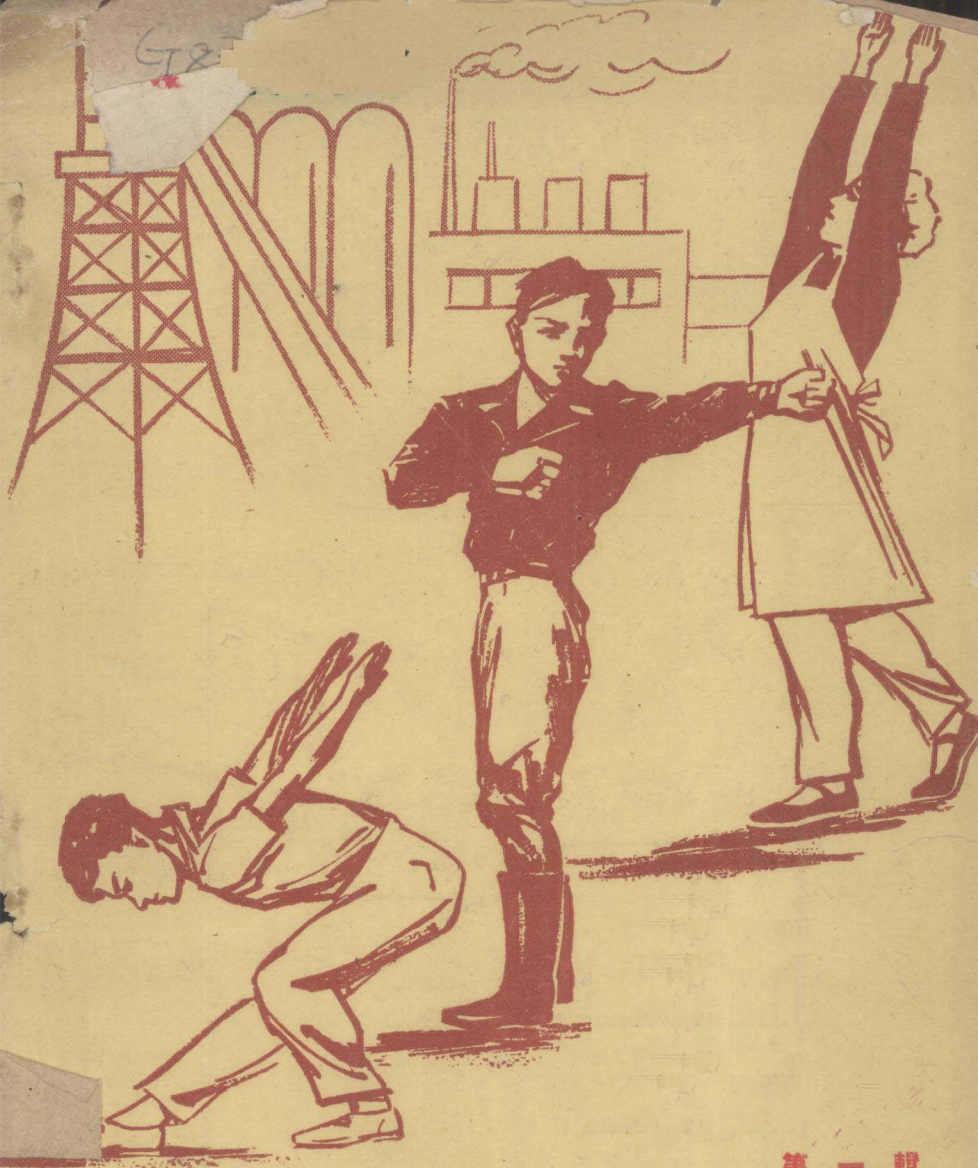




第一輯

# 工人操

# 工 人 操

(第一輯)

北京体育学院編

人民体育出版社

## 內 容 提 要

今春，党中央和毛主席发出关于卫生、体育的指示之后，北京体育学院立即組織了三百多名师生，分成若干工作队，下到北京市的厂矿、企业、城乡人民公社，輔導开展各种各色的体育活动。他們在各基层单位的党委领导下，和工人們一起，編出了一百多套生产操，經過試做，效果良好。本書就是从選出不同工种的19套工人操汇集而成的；出版之后，可供各地那些生产相同或生产特点类似的基层单位采用，或編制自己的体操做个参考。

統一書号：7015·1096

## 工 人 操

(第一輯)

北京体育学院編

人民体育出版社出版 • 北京體育館路  
(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店北京发行所发行

全国新华書店經售

\*

850×1168 1/32 35千字 印張 9  $\frac{20}{32}$

1960年5月第1版

1960年5月第1次印刷

印數：1—8900册

定价(7) 0.40元

\*

封面設計：庄素瑛

## 目 录

|         |     |
|---------|-----|
| 序 言     | 1   |
| 装架工人操   | 4   |
| 钢筋工人操   | 11  |
| 铸造工人操   | 17  |
| 搬运工人操   | 23  |
| 汽车司机操   | 28  |
| 爐前工人操   | 34  |
| 玉器工人操   | 40  |
| 木工操     | 46  |
| 售貨員操    | 52  |
| 穿經工人操   | 58  |
| 交織工人操   | 63  |
| 蛋禽加工工人操 | 69  |
| 炊事員操    | 74  |
| 裝配工人操   | 80  |
| 印刷工人操   | 85  |
| 理发工人操   | 91  |
| 縫紉工人操   | 97  |
| 推車工人操   | 103 |
| 纖維女工操   | 108 |

## 序 言

今年三月，党中央和毛主席对卫生工作指示，凡能做到的，都要提倡做操、打球、游泳、跑步、爬山、打太极拳，以及各种各色的体育运动。

广大人民热烈响应毛主席的号召，象潮水一般，在全国范围内掀起了新的群众性体育锻炼高潮。

为了配合北京市大搞群众体育运动，我院于四月初抽调了303名师生，组成了31个工作队，分别到北京市的厂矿、企业、城乡人民公社，帮助开展体育活动。半个月的时间，对525个基层单位的体育工作进行了辅导，发动了约34万多人参加各项体育活动；按照不同工种编出109套生产操，正初步推广的有85套；另外，还组成了4,818个篮球队和830个其他项目的运动队；举办各种运动会111次，球类比赛3,541场；辅导2,983名老工人学会了太极拳；帮助基层单位培训了16,225名初级体育干部，使基层单位开展了各种各色的体育活动。

这109套生产操，都是根据不同工种的特点编成的，同时，和工人们一起研究，进行了修改和试验。所以，大家做起来也就感到非常亲切，有兴趣，有味道。许多单位，几天中参加做操的人数即达90%以上，过去体育活动较差的单位，经过两周的工作，参加者也提高到70—80%。短短几天的试行，就有良好的效果。

四月二十四日，在北京市体委、市总工会和团市委的主持下，选出其中12套工人操（另有一套是国家体委公布的纺织工人

操)由各該厂的工人表演,举行了一次汇演大会,反映很好。現在把这12套和另外选出的7套共19套工人操汇集出版,供大家研究和生产条件相似的工种参考采用。

在編操的过程中,为了了解生产劳动的特点,體驗生活,师生們和工人們同吃同住同劳动。初步編出操后,就在领导的支持、参与下和工人共同討論、修改和試驗,貫徹了领导干部、編操人員和工人三結合的原則。

例如,下到北京电子管厂的同学,分析了这个厂装架車間的劳动特点,在工人帮助下經過反复修改,編出了一套她們喜欢的“装架工人操”。編好后,原拟只組成10个人先进行試驗,但車間里其他工人看見后,都要求試做。这个車間进行試驗时,其他車間工人看到了,也要求試做,于是很快地就推广到各个車間。这套經過了多次試驗,效果十分显著。华北无綫电厂的“装配工人操”,在23車間装配二組进行試驗,做操后半小时全組平均产量比做操前半小时产量提高了約35%多。这个車間的装配一組,做操后的产量比过去不做操时提高了約15%。在第三建筑公司构件厂推广的“鋼筋工人操”,效果也比較显著。做操后完成一个定额的时间比以前縮短了20分鐘。当然,这些成績的获得不仅仅是工人們做了操的緣故。

从做操前后的脉搏、血压、呼吸頻率、握力和中枢神經系統的反应等生理指标的測定結果来看,也反映了这些工人操对增进健康、消除疲劳、迅速恢复工作能力的积极作用。

工人們普遍感觉做完操后身体舒暢,精神飽滿。北京电子管厂装架車間的工人們說:“操前疲劳操后好,神清气爽象清早,眼睛舒服手灵巧,生产效率步步高。”

我們体会,編操需要遵循下列几个主要原則:

第一、要考虑适合生产的特点,根据不同工种、不同劳动姿

勢、不同劳动环境，选择适当的动作。如对长时间紧张工作的部位选择放松的练习；对长时间不活动或少活动的部位，选择大振幅的练习；对长时间屈缩的部位，选择展伸的练习等。

第二、生产劳动往往只是局部的肌肉群和关节活动，为了避免畸形发育，必须考虑到身体各部位都得到活动，使身体全面发展。

第三、年龄、性别、身体健康状况和做操能力的不同，对生产操的要求也应该有所不同。

第四、动作应该是优美、易学、形象化、多样化，而且是联系生活而喜闻乐见的动作。动作的编排应该由简单到复杂，使放松动作和用力动作互相结合。运动量的安排，由小到大，再到小。

第五、工间操、工前操或工后操，都应该有不同的要求。如工前操应以能够迅速进入工作状态为目的；工后操应以迅速消除疲劳为目的；工间操应以迅速消除局部疲劳、恢复工作能力为主要目的。

为了增加生产操的兴趣，调节情感，尽可能的配上适当的音乐。在同一车间，如果注意到不同性别的生理特点分别采用几节不同的动作，将会增加他们做操的兴趣。

我们这次辅导工作，时间很短，这些工人操编写的还不够细致，有待于今后进一步的研究。我们恳切地欢迎同志们给我们提出意见。

北京体育学院

## 裝架工人操

电子管厂的装架工人是整天坐着，低头含胸，精神高度集中，两手不停地工作着的（动作幅度较小）。时间长了，就易感到腰酸背痛，两手动作迟钝。加上眼睛受强烈的日光灯光的刺激，两眼特别容易疲劳。

这套装架工人操，就是根据这些特点编成的。它共有八节动作，其中手臂和腰部的动作较多，并配有眼部动作，以迅速消除有关部分的疲劳，恢复视力，提高手指的灵活性。

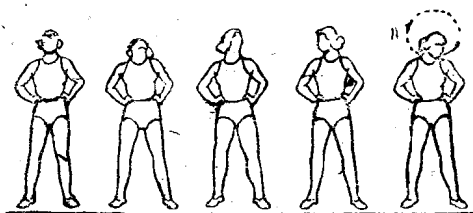
这套操的幅度不大，可在室内穿着工作服做，不会引起尘土飞扬，影响生产和产品质量。

这套操，在北京电子管厂装架工人中推行后，对改善工人的健康状况、提高工作效率，起到了明显的作用。

例如，在部分工人中间进行的实验证明，做操前后握力和视角肌强度都有了显著的改变。在握力方面，做操前，左手握力平均达到42.5市斤，右手握力平均达到46.67市斤。这说明做操后兴奋性提高了，疲劳消除了。在视角肌强度方面，做操前平均是7.3 V，做操后平均是6.25 V，V（伏特）数降低了。这说明眼睛的工作能力有了提高。

正因为做操后工人的身体机能有了改善，对生产也就起了促进的作用。据调查、实验的材料看，做操后，不仅产品增加了，而且质量也有提高。

## 第一节 头部运动 (二个八拍)



预备姿势 1.2 3 4 5—8

预备姿势：开立，两手叉腰。

动作：

1. 头后仰，眼尽量向后上方看，还原。

2. 同1。

3. 头向左转，眼尽量向左看，还原。

4. 头向右转，眼尽量向右看，还原。

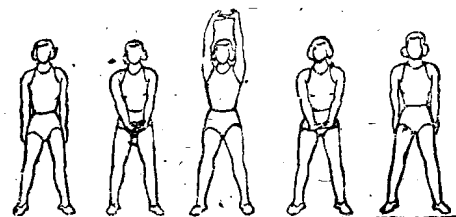
5—8. 闭眼，头向左旋转一周。

以上动作再做一个八拍，其中1、2和前八拍的1、2相同，3、4、5、6、7、8动作和前八拍的3、4、5、6、7、8相同，但方向相反。最后一拍成开立。

， 注意事项：1. 强调眼睛动作。

2. 5、6、7、8口令柔和。

## 第二节 伸展运动 (二个八拍)



预备姿势 1 2 3 4

预备姿势：开立。

动作：

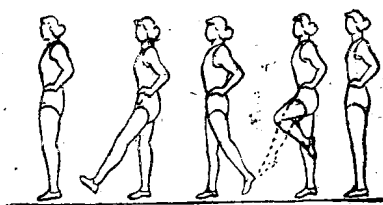
1. 两手在体前十指交叉，掌心向上。
2. 翻掌，两臂上举，掌心向上，眼看手。
3. 两臂放下，两手保持十指交叉，掌心向下。
4. 还原成开立。
- 5、6、7、8同1、2、3、4。

以上动作再做一个八拍，最后一拍成直立，两手叉腰。

注意事项：1. 1、2、5、6吸气，3、4、7、8呼气。

2. 2、6口令稍延长。

### 第三节 下肢运动（二个八拍）



预备姿势      1.3      2.4      5.6.7 8

预备姿势：直立，两手叉腰。

动作：

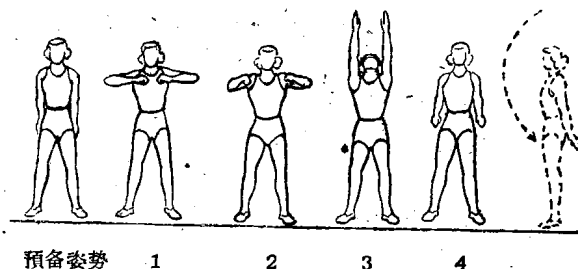
1. 左脚斜前出，脚尖跷起，脚跟着地。
2. 左脚向斜后伸出，脚尖点地。
- 3、4 同 1、2。
5. 左腿提起，向下放松蹬踢。
- 6、7 同 5。
8. 还原。

第二个八拍动作相同，但换右脚做。最后一拍成开立。

注意事項：1. 重心在支撐腿上。

2. 做1、2、3、4動作時兩腿伸直。

#### 第四節 擴胸運動（二個八拍）



預備姿勢：開立。

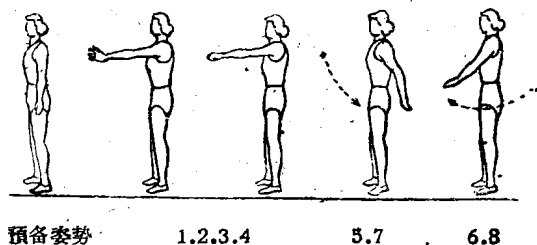
動作：

1. 兩手半握拳，拳心向下，胸前平屈，兩臂後振。
2. 再振一次。
3. 兩臂向前伸直，接着上舉向後振一次，眼看手。
4. 兩臂向前向下自然後擺。
- 5、6、7、8 同 1、2、3、4。

以上動作再做一個八拍，最後一拍成開立。

注意事項：2、6 兩拍口令加重。動作要用力後振。

#### 第五節 上肢運動（二個八拍）



预备姿势：开立。

动作：

1. 两臂前平举，五指张开，接着用力握拳。

2、3、4同1。

5. 两臂自然向后放松甩动。

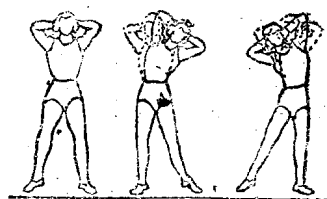
6. 两臂顺势向前甩动。

7、8同5、6。

以上动作再做一个八拍，最后一拍成开立，十指交叉扶头后。

注意事项：加强手指活动与放松两臂。

#### 第六节 体侧屈运动（二个八拍）



预备姿势

1.2

3.4

预备姿势：开立，十指交叉扶头后。

动作：

1. 上体向左侧屈，左脚尖点地，重心在右脚上。

2. 再左侧屈一次。

3、4动作同1、2，但方向相反。

5、6、7、8同1、2、3、4。

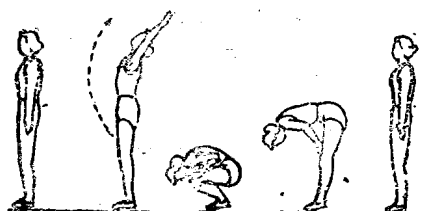
以上动作再做一个八拍，最后一拍成直立。

注意事项：1. 两肘尽量外展。

2. 体侧屈时上体不要前后倾或转体。

3. 2、4、6、8口令加重，动作要用力侧屈。

## 第七节 全身运动（二个八拍）



预备姿势 1 2 3 4

预备姿势：直立。

动作：

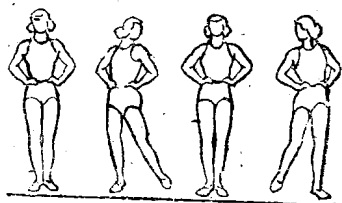
1. 两臂上举，掌心向前，抬头挺胸。
2. 全蹲，两手扶膝，低头含胸。
3. 两手扶膝，两腿伸直。
4. 还原成直立。

5、6、7、8 同 1、2、3、4。

以上动作再做一个八拍，最后一拍成直立，两手叉腰。

注意事项：3、7两拍保持低头含胸。

## 第八节 体后屈运动（二个八拍）



预备姿势 1 2.4 3

预备姿势：直立，两手叉腰。

动作：

1. 左脚向斜后方伸出，脚尖点地，同时上体后屈，头向左轉，眼看左脚。

2. 还原。

3. 同1，但出右脚，向相反方向做。

4. 还原。

5、6、7、8 同 1、2、3、4。

以上动作再做一个八拍，最后一拍成直立。

注意事项：1. 摆动腿伸直。

2. 体后屈时，上体保持正直。

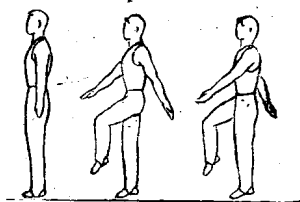
## 鋼 筋 工 人 操

鋼筋工是建筑工中的一个工种。它的任务是把鋼筋拉直、截断做成架子。工作时大多是站着和蹲着，臂部用力很强。因此，腰部、肩部和四肢容易疲劳。

鋼筋工人操就是根据这些特点編成的。它共有八节动作，其中四肢与腰部的动作較多，并配有身体其他部位的动作。这样，既使工作时經常处于紧张用力状态的肌肉得到更多的活动，又照顧到身体的全面发展，以达到消除疲劳，全面增进健康的目的。

这套操在北京第三建筑公司构件厂推行后，收到較好的效果。做操后完成一个定額的时间比以前縮短了20分鐘。

### 第一节 四肢运动（二个八拍）



预备姿势 1.3

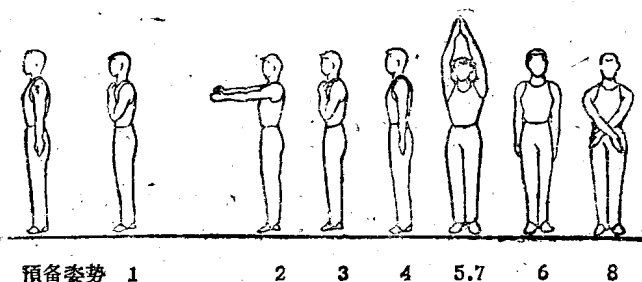
2.4

预备姿势：直立。

动作：

原地踏步，最后一拍成直立。

## 第二节 上肢运动（二个八拍）



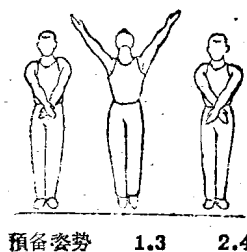
预备姿势：直立。

动作：

1. 两臂前屈，半握拳，拳心向自身。
2. 两臂前平举。
3. 同 1。
4. 还原成直立。
5. 两臂由体侧上举，并击掌一次。
6. 还原成直立。
7. 同 5。
8. 还原成两臂腹前交叉的直立。

以上动作再做一个八拍。

## 第三节 扩胸运动（二个八拍）



预备姿势：直立，两臂腹前交叉。

动作：

1. 两臂斜上举，抬头挺胸，提踵。

2. 还原。

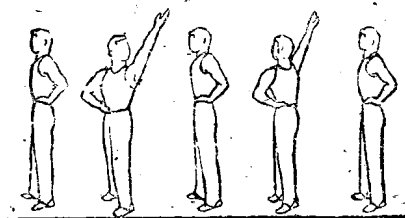
3. 同 1。

4. 同 2。

5、6、7、8同1、2、3、4。

以下动作再做一个八拍，最后一拍成两手叉腰的开立姿势。

#### 第四节 体转运动（二个八拍）



预备姿势

1

2

3

4

预备姿势：开立，两手叉腰。

动作：

1. 上体向左转，同时左臂斜上举。

2. 还原。

3. 同 1，但方向相反。

4. 同 2。

5、6、7、8同1、2、3、4。

以上动作再做一个八拍，最后一拍成直立。