

生产体操介绍

上海市体育运动委员会
群众体育处编

上海文化出版社



生产体操介绍

上海市体育运动委员会

群众体育处编

上海文化出版社

內 容 提 要

本书有上海市体育运动委员会和市工会联合会在工厂中重点試行生产体操的經驗介紹，也有紡織女工和机械男工適用的生产体操圖解說明各一套，可供各工厂的体协干部和产业工人在推行生产体操时參攷采用。

生 产 体 操 介 紹

上海市体育运动委员会群众体育处編

*

上海文化出版社出版

上海衡山路 58 弄 2 号

上海市书刊出版业营业許可証出 078 号

土山灣印刷厂印刷 新華书店上海發行所总經售

开本：787×1092 精 1/32 印張：1 字數：20,000

1958 年 5 月第 1 版

1958 年 5 月第 1 次印刷 印數：1—10,000

統一書号：7077·134

定价(7) 0.11 元

前 言

为了进一步普及职工的体育运动,更好地为生产服务,1957年第四季度,我們即会同市工联体育部共同研究如何在工厂中試行生产体操,由于缺乏經驗,因此首先編制紡織女工的生产体操(工前操)和机械男工的生产体操(工前操)各一套,并選定申新六厂为重点試行紡織女工工前操的单位,現將“申新六厂是如何推行生产体操的”一文和这两套生产体操的图解說明,由上海文化出版社出版,以供各有关单位参考采用。

推行生产体操的目的,是增强职工的健康和提高劳动生产的能力。这种体操是根据生产的条件而組織进行的,它与工种的劳动有着直接的联系。推行生产体操在苏联已有丰富的經驗,而我們則是剛剛开始推行。

根据我們的体会,生产体操的特点是:(1)結合生产条件。即在工前或工間約用五分鐘時間,在生产工作地区(或附近)進行体操。这样地做体操,可以照顧生产,也便于組織。(2)結合劳动特点。能使身体得到全面的活動,彌补局部劳动的缺陷,消除疲劳,鼓舞劳动情緒,更好地准备投入或繼續進行生产劳动。(3)动作比其他体育活动(包括广播体操在內)簡單容易,能鼓舞做操的信心,逐步培养兴趣。

根据苏联的實踐經驗,生产体操采用两种形式,即工前操和工間操。工前操是在上班前十分鐘左右开始做操,操完后立即

开始工作。它的任务是使身体各部分活动起来，保证更快、更好地投入工作。因此，每套工前操都包括两种性质的动作：一般发展的动作和专门的动作。专门的动作是根据劳动的特点来选择的，而且以适合于劳动操作的速度来进行，为从事劳动操作作好准备。工间操是在工作过程中特定的时间内进行的，一般都在上下午下班前一个半小时或二小时开始做操，操5—7分钟，以后即继续工作。它的任务是消除疲劳，为继续工作创造更好的条件。每套工间操也包括一般发展的动作和专门的动作，但特别注意使在生产过程中处在静止而紧张状态中的肌肉群得到运动。

编制生产体操的动作、确定运动量的大小，要根据劳动的特点。劳动的特点是指“长时间坐着用手操作”、“立着用手操作”、“运动性的工作要用很大的体力”，等等。一般说，消耗体力较大的工作，生产体操的动作就要少些，运动量就要小些。

一套生产体操，包括5—8节动作。从这几节动作的运动量分配来看，生产体操不同于广播体操。生产体操中的运动量较大的动作，通常都放在第三、四节，后面几节的运动量逐步下降，最后做放松动作和一些增加动作准确性的、或集中注意力的、或模仿操作的动作。此外，生产体操的动作还要根据参加者的特点和操作地点的条件等来确定。

我们所介绍的两套生产体操，就是按上述的原则编制的。纺织女工的一套，主要是按细纱车间女工的劳动特点来编的，以中、老年细纱女工为主要对象，但基本上也能适用于前纺、后纺和织布间的女工。机械男工的一套，主要是依据车床操作工人的劳动特点来编的，以青年和中年男工为主要对象。

由于生产体操在职工中才开始开展，所以这两套生产体操

的动作都比较容易，运动量也比较小。推行了一个时期以后，如果觉得运动量不够，可以稍稍增加，动作也可以酌予变化。

各种工种和各个单位都可以根据各自的特点来编制生产体操。与上述工种相近似的单位，可以采用这两套体操，或者把动作稍加变化后采用。如果劳动特点相差较大的，那末可以根据上述的原则自行编制适合于本单位的生产体操。

这是一件新的工作，我们缺乏经验，希望各有关方面多提意见，多提供有关材料，以期逐步积累经验，使生产体操更广泛地更好地开展起来，在社会主义建设事业中发挥一分作用。

上海市体育运动委员会群众体育处

1958年4月

目 錄

前言

申新六厂是如何推行生产体操的……………(1)

生产体操大有好处……………中共申新六厂周 易(8)
委员会書記

上海市紡織女工生产体操图解說明——工前操第一套(10)

上海市机械男工生产体操图解說明——工前操第一套(19)

申新六厂是如何推行生产体操的

〔一〕

在上海市 160 多万职工中，女工近38万人，而在女工中約百分之七十五是中年和老年人，青年女工比較少。过去参加体育活动較多的是男青工和部分中年男工，女青工参加体育活动的也不多，至于广大中老年女工，对体育活动可以說还是空白状态。为了更好的贯彻进一步开展群众性体育运动的方針并使之更好的为生产服务，必須要采取措施吸引广大女工参加体育活动，增强她們的体質。經上海市体育运动委员会和市工会联合会研究后，認為可以吸取苏联的先进經驗，就是在女工中开展生产体操。因此，于1957年11月份开始在紡織系統中的申新六厂重点試行女工生产体操。

申新六厂有4000多个工人，其中男工約有1500人，女工占大部分，而在女工中，中年和老年的也占大多数，30岁以下的女青工只占百分之十五左右。过去，該厂运轉班体育活动的开展有困难，工人的健康狀況一般說也不是很好。該厂党委和工会領導上，虽也非常关心这个問題，但缺乏具体的方法和措施。因此，当决定在該厂試行时，領導上是热烈支持的。有些女工同志

也深表欢迎。

該厂先在丙班細紗車間組織55人試行，后来由于有些人自动要求参加增至79多人。目前細紗間女工已有90%，全厂女工已有75%以上参加生产体操。从1957年11月29日正式开始作操，到现在已有四个月了。

在这四个月的試行过程中，能看出生产体操这种形式，对于女工，特别是中、老年女工，是比较适合而且有一定效果的，值得加以推广。在試行过程中，群众对生产体操也有好感，反映生产体操使她们感到精神舒畅，变得年轻了，有的毛病也好了一些。例如46岁的陈妙香同志說：“我操过以后感到精神舒畅，气喘毛病比以前好得多了，自从参加以后，从来不曾缺席过，现在我每天起床后就在家里的晒台上操一次，已养成了习惯。虽然有些小孩子看我操都笑我，但我还是操。”領操員魏秀娣同志，今年28岁，人胖，块头大，身体有些虚弱，过去上楼梯气喘得要命，现在上楼梯已不象从前那样吃力了。刚开始做体操的时候，她做第七节（轉体）头有点昏，现在已经不觉得了。41岁的孙桂英同志，过去做生活的时候，腿常发硬，43岁的王招兰同志，过去时常腰痠，现在，她们都說，已沒有这种感觉了。48岁的裔紅珍同志說：“操过以后，心里有一种說不出的愉快的感觉，人好象年轻了20岁。”

此外对参加生产体操的人，曾做了发病率和出“白花”的調查。从发病率的情况来看：1957年11月份（开始試行之前），参加体操的55人中有16人請过病假，缺勤68个工作日。1958年1月份（操后二个月）只有10人請过病假，缺勤25个工作日。3月份（操后四个月）只有8人請过病假，缺勤31个工作日（其中有一个女工因患耳炎請了十多天病假），与去年11月份比，降低了50%以

上。从出“白花”的情况来看：参加体操的55人中有10个是挡車工，她們1958年1月份的“白花”，比参加体操前的1957年9月份（10、11、12三个月沒有记录）減少了0.07%（这个价值的大小决定于产量的数字）。当然，发病率減低和出“白花”減少的因素，是很多的，不能一概認為是生产体操的效果，但若把这些情况和工人同志所談的关于参加体操以后的种种感觉結合起来分析，可以看出生产体操是有一定的作用的。例如做夜班疲劳了，操几节体操，不会打瞌睡，就可能少出“白花”。

四个月以来参加工前操的人，都能經常出操。三工区的殷根娣同志（44岁），在开始时还有些看不慣別人做体操，而现在，她已經变成每天必操的积极分子了。从这些情况来看，可以証明生产体操已受到女工們的欢迎。在重点試行的阶段，不仅是正在試行的丙班工人对生产体操有良好的反映，該車間的其他两班的女工，也提出了要参加做操的要求。也可以經常看到在丙班女工出操的时候，其他班的有些女工也参加在队內一起做操。有些同志还曾向体协提意見，如乙班有位中年挡車女工楊妙英同志說：“为啥只关心丙班工人的身体，不关心我們的身體？如果不在我們班里搞（推行生产操），我要貼大字报了。”

〔二〕

申新六厂是如何重点推行生产体操呢？他們主要的做了以下的几項工作：

一、建立工作組来具体負責推行

由于該厂党委对这一工作的重視和支持，所以該厂的体协

成立了一个試行女工生产体操的工作組。工作組的成員包括厂体协的干部、厂医、丙班細紗車間的党、政、工、团的干部和該班的老年女工的积极分子。工作組的主要任务是：制定推行計劃，訓練領操員，組織小組，安排作操的時間和地点。每一个星期，工作組召开一次會議，研究群众的思想情况和作操中的一些問題，以便及时采取措施加以解决。

二、訓練領操員

工作組提出試行計劃之后，就开始訓練領操員。推定6个女工同志(其中3个中老年女工)担任領操員工作。經過一周訓練以后，她們就能单独作操，并初步懂得了一些領操方法。

三、进行宣传动员

在訓練領操員的同时，工作組就分头吸收群众的一些思想情况。經過了解，群众的思想問題主要有以下四种：1.作操怕难为情；2.老年工人認為体操活动是青年人的事情，老年人吃不消、学不会；3.有些同志認為生产、学习、开会、家务太忙，沒空操；4.很多同志認為每天工作8小时已經很累了，再参加体操怕吃不消。根据上述思想情况就召开了丙班細紗車間全体工人200多人的动员大会，会上由党委負責同志作了动员报告，从紡織女工解放前后政治、經濟、文化生活的对比，党对职工健康的重視与关怀，以及体育活动对生产、生活的好处来动员她們报名参加生产体操，动员后由該厂保全部門56岁的老师傅唐杏根同志介紹他坚持参加太极拳鍛炼后改进健康搞好生产的体会，最后由6个領操員作了生产体操的示范表演。除了大会动员外，还用黑板报宣传，并张挂生产操的图解說明。在这个基础上，

組織丙班細紗車間全体女工进行小組討論。通过討論使她們进一步体会体育活动和生产的关系，很多中老年工人开始認識体育活动不仅是青年人的事，中老年工人也应该参加，同时也解决了一些思想顧慮。討論后，有55个女工自願报名参加(适当掌握人数)。在55人中，中老年工人占大多数，年龄最大的有52岁，青年女工10个。55人的平均年龄为36岁。

四、妥善組織小組，安排作操的时间、地点和解决作操中的具体困难

根据細紗車間的工作情况。每天8小时的工作除吃飯半小时外，并无休息时间，因此决定生产体操在工前进行。至于体操地点，因为車間附近沒有較适宜的场地，而在露天作操要受气候的影响，同时为了要使作操前的集合和操后能很快地到工作崗位上，免得浪費時間，所以把55人根据工区划分成6个小組，在車間的弄堂中作体操。工前操組織工作上的困难之一是工人来厂時間先后不一。为了减少出操困难，每天出操都掌握在5分鐘內操完，也就是說，作操同志只要比平时提前5分鐘来厂就可以了。有些工人本来是早到的，这样就使得大家不至感到参加体操是一种太重的負担，同时也不会影响交接班的工作。按工区分組进行，也便于检查人数和提高作操的质量。在車間里出操的头几天，上一班的工人尚未放工，很多人跑过来看，造成了車間里面混乱，也使得作操的人有些难为情，这是由于“新奇”的緣故，一周下来，大家习惯了，再經過宣传解释，这种情况就沒有了。在車間里作操的另一个缺点是机器声音很响，口令听不见，但根据試行的情况来看，只要大家能够看得见領操員的动作，領操多用一些手勢，并用吹哨子的办法，这个問題也是可以解决的。

五、多表扬、多鼓励、培养信心和兴趣

由于在女工中推行生产体操还刚刚开始，思想基础还不稳固，因此在工作方法上采用多表扬、多鼓励，而不用批评的办法。先操起来，熟起来，然后再细致耐心地纠正姿势。这样做，能培养大家的信心和兴趣，效果是比较好的。

〔三〕

申新六厂试行生产体操，已取得了初步的成绩。根据我们的体会，这是由于具备以下三种条件而获得的。

一、该厂领导的重视和支持

该厂党委是非常重视这一工作的。由于他们认为在女工中开展体育活动，对增进职工的健康、提高出勤率和生产效率都有好处，所以把推行生产体操作为搞好生产的工作来看待。党委不仅重视和支持，而且还采取若干措施来推动：（1）抓思想教育；（2）推动车间重视，并交待具体任务；（3）党委抓彙报和研究工作，并解决推行中的困难问题。

另外，工会、团委、体协以及车间一级的领导也积极参加工作，所以在运转班中才打开了新的局面。该厂目前已在细纱车间、后纺、织布车间中全面推行生产体操了。

二、做好宣传动员和解决思想问题的工作

反复宣传生产体操的好处及其与生产的关系，解决女工的各种思想问题，这是动员群众参加生产体操的关键问题。

由于参加体操的女工多半是中老年工人，她們极大部分以往从未参加过体育运动，因此在操前和作操过程中必然会有很多思想問題。該厂工作組抓住这个特点，經常宣传生产体操的益处，及时解决她們的各种顧慮和思想問題。这样，才能使她們积极地参加，有恆地鍛炼下去。

三、依靠骨干，推动工作

在运轉車間試行生产体操是件新的工作，而且又是在中老年的女工中进行，所以必須依靠骨干，才能推动工作的开展。为此申新六厂体協組織的工作組，除了有体協干部、厂医和丙班細紗車間的党、政、工、团的干部参加外，还包括老年女工中的积极分子，通过她們能推动群众参加，給推行生产体操工作造成了很有利的条件。做操的好坏，与領操員有很大的关系，申新六厂很注意領操員的培养，目前，每个小組平均已有两人以上能够担任領操工作。

共青团是各項工作的骨干力量，申新六厂生产体操的試行工作，也得到团委的支持，在試行过程中，团员起了带头作用，輸送干部做領操員。

〔四〕

申新六厂新試行生产体操是有成績的，但由于这是一件新的工作，有些問題尚有待解决。如如何組織职工参加，还缺乏經驗；体操操作和領操的質量都还不够高；車間里的空气对做操有否影响；以及如何在工作的空隙時間进行体操活动等等，都是值得研究或应予改进的問題。

生产体操大有好处

中共申新六厂委员会書記 周 易

申新六厂有四千多个职工(女工占70%)，其中85%都是中老年工人，青工只有15%左右。过去工人因病缺勤率很高，这不但使生产受到莫大的损失；更严重的是，增加了工人很多痛苦。作为党的一个干部，如何关心职工的生活，提高职工健康水平，这的确是一项很重要的工作，也是在任何时候不允许忽视的问题。

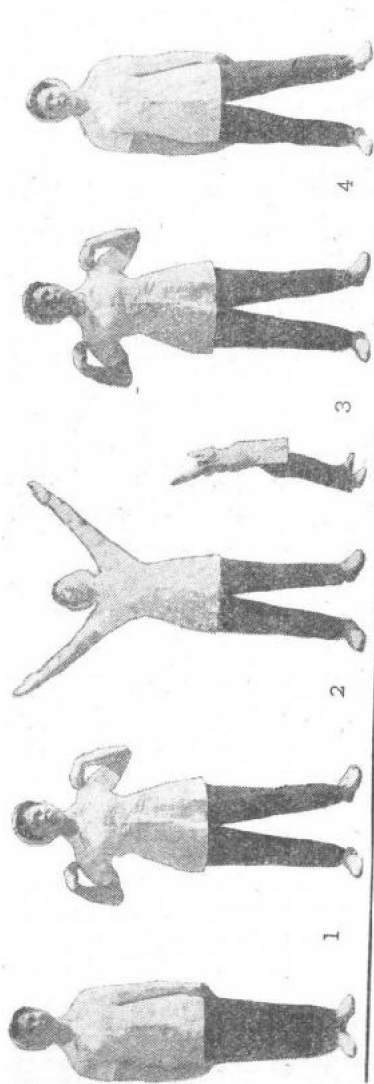
1957年11月份，上海市体委帮助我們在細紗車間的丙班五十个女工中推行工前生产体操，經過三个月的試行，有了良好的效果。在参加体操的五十个女工中，1958年1月份因病缺勤率比1957年11月份减低了64%；出白花的情况也有所减少。工人们反映很好。如四十六岁的挡車工陈妙香，气喘毛病減輕了，因此她不但坚持做工前体操，而且已經养成了每天起床后做体操的习惯。四十八岁的裔紅珍說：“操后身心很舒服，年紀好像輕了二十岁。”四十三岁的王招兰、四十四岁的殷根娣，腰痠背痛都有了显著的好轉。絕大部分女工都感到操一操以后，做夜班就不会打瞌睡。細紗車間丙班党分支書記赵文英說：“由于体操的最后一节很有趣，大家操过以后，心里非常开心，互相談笑，气氛融洽，更加深了工人之間的团结关系。”从这些情况看起来，生产体操是减少因病缺勤、提高劳动生产率的有效方法。很多工人从不願意操到願意操，甚至于非操不可，这并不是偶然的，而是合乎事物发展规律的。当工人群众亲身体会并得到好处之后，就会自觉地参加。

过去我对体育工作認識不足,尽管我自己很喜欢看球賽,也常常帮助运动员解决一些鍛炼上的困难,但是我的思想上并未真正認識到开展体育活动的意义。因此,对开展体育活动,是为了保証生产,思想上是不明确的。通过推行生产体操,对我是一个很好的启发,同时也更說明了开展体育活动必須以普及为主的正确性,从而使我們更进一步地明确了今后加强体育工作的方針。

在伟大的整风运动中,群众的思想觉悟大大地提高了。大家革命干劲十足,如何提高职工的健康水平,使大家的干劲能够更好地發揮,这是一个很重要的問題。目前我厂的因病缺勤率已从去年的9.7%降低到4.74%,缺勤率降低的原因当然是多方面的,但是我們有理由相信,生产体操的全面推广,也是重要原因之一。现在全厂75%的女工已經参加了生产体操,我相信,在党委的統一领导下,依靠行政、工会、团組織和体协干部的努力,以及群众的积极性,参加生产体操的人数将日多一日。

上海市紡織女工生產工前操圖說

工前操第一套 (二個八拍)



動作說明:

預備姿勢: 直立。

1. 兩臂側屈, 兩手觸肩, 同時左腳向左側出一步 (兩腳距離約與肩同寬)。

2. 兩臂側斜上舉, 伸掌 (掌心相對), 挺胸, 上體稍后仰。

3. 还原成 1 的姿势。

4. 兩臂放下, 脚不收回。

5. 6. 7. 8. 同 1. 2. 3. 4.

后八拍和前八拍相同, 惟最后一拍左脚收回, 还原直立。

要領和注意事項:

1. 第一拍身体放松, 兩臂

在体側屈时, 兩肘下垂, 但稍离开身体。

2. 第二拍身体各部尽量伸展, 兩臂側斜上举时, 臂要伸直, 上体稍后屈时, 头随之稍后仰。

3. 口令要輕松緩和。