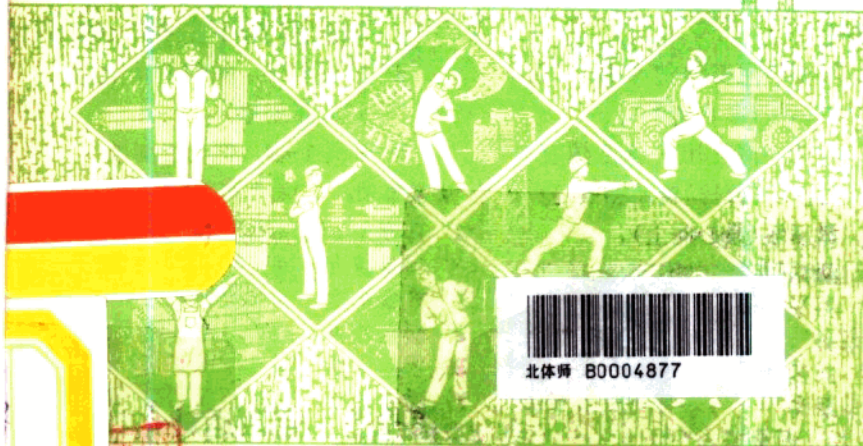


生产操

汽车司机操

1231/04



人民体育出版社

45548

生产操

汽车司机操

AA251/04



北体师 B0004877

人民体育出版社

45548

生 产 操
汽 车 司 机 操
北京体育学院 编

人民体育出版社出版
地质印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1973年6月第1版 1975年6月第1次印刷

印数：1—25,000册

统一书号：7015·1493 定价：0.08元



汽车司机操



毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

汽车司机操的作用

党和伟大领袖毛主席历来十分重视和关怀人民的健康。在毛主席的“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召下，我国群众性体育活动蓬勃开展，广大人民群众的健康水平普遍提高，对日益发展的社会主义革命和社会主义建设起了积极的作用。

为了更好地贯彻执行毛主席的革命体育路线，我们要进一步开展各种各色的体育运动。这里介绍的“生产操”，就是可以因人因时因地制宜，适于广泛开展的群众性体育活动之一。

生产操是根据生产劳动的特点、规律，劳动条件，以及全面发展身体，为了增进职工的健康，为了有利于抓革命促生产而编制的专门体操。

生产操简单易学，不需要特殊的场地和设备，所用时间也不多，并且不受年龄、性别的限制，是广大职工锻炼身体的一种较好的形式。进行生产操锻炼，能促进机体的新陈代谢和血液循环，同时对呼吸系统、消化系统及神经系统均有益处。长期坚持做生产操，对职业病的防、治和增进健康、改善体质，都有一定的效果。

汽车司机操是根据汽车司机劳动的特点和条件编制的生产操，分工前操和工间操两种。工前操是工作开始前做的一种体操，动作比较全面，运动量比工间操大，有利于汽车司机迅速投入工作。工间操是工作期间，身体感到疲劳时做的体操，有利于兴奋机体，消除疲劳，恢复工作能力。

两套操归纳起来具有如下特点：

1. 活动部位全面，运动量中等，工前操最后三节动作，速度逐渐减慢，近于司机工作状态。

2. 根据汽车司机长时间坐着，动作幅度和活动范围小的特点，对腰部、髋关节等部位多选择了一些大幅度的和全身活动的动作。

3. 针对汽车司机工作时长时间含胸、屈腿等特点，多选择了一些舒展和伸长的动作。针对两臂和两腿长时间紧张用力的特点，多选择了一些放松动作。

4. 针对汽车司机长时间眼看前方，精神高度集中的工作特点，多选择了一些变换方向，调节精神的转头动作。

下面分别介绍每节操的作用：

汽车司机工前操

第一节 上肢运动

通过第二、第三拍两臂的屈伸，上体的伸展，

抬头挺胸和起踵等动作，使汽车司机从屈体姿态转到伸展的姿态，以促进肺脏器官的活动，提高胸背肌群和脊柱的活动机能。

第二节 下肢运动

通过腿部屈伸，使汽车司机长时间屈缩的腿部得到较大幅度的活动，以增强腿部力量和膝关节的灵活性。

第三节 扩胸运动

汽车司机开车时，长时间上体稍向前倾，两手握驾驶盘，胸部不舒展。通过这节运动，可使胸背肌群得到锻炼，有利于呼吸系统机能健康地发展。用力扩胸振臂，能加大肺部通气量。

第四节 体侧屈运动

这节动作重点是第二拍，它使体侧肌群通过不断收缩和拉长得到锻炼，也有利于脊柱的灵活性和内脏器官的发展。应利用两臂的左右挥动，使体侧肌群得到充分锻炼。

第五节 腹背运动

通过第一、第三拍体后屈和第二拍体前屈，以增强腹背肌群的力量、髋关节的灵活性和内脏器官的机能。这节操动作幅度较大，是工前操运动量最大的一节。体后屈时两臂要尽量伸直，体前屈时两腿不要弯曲。要逐渐加大前后屈的程度，以使躯干得到充分的活动。

第六节 体转运动

这节动作可增强腹背和体侧肌群力量和脊柱的灵活性。针对汽车司机工作时头部转动少的特点，侧重安排了有利于变换方向、调节精神的转头动作。

第七节 整理运动

工前操之后，汽车司机要迅速出车进入工作状态。这节整理放松的动作，能使身体机能基本上恢复到做操前的状态。

汽车司机工间操

第一节 伸展运动

这一节的作用同工前操第一节和第五节。动作幅度较大。通过伸展和上体前后屈动作，增强腹背肌群力量和脊柱、髋关节的灵活性。

第二节 髋关节运动

主要通过髋关节左右振动和旋转，使髋关节得到充分的活动。

第三节 下肢运动

主要通过腿部向前和向侧屈伸，以增强腿部肌群的力量和膝关节的灵活性。