

生产操

煤矿工人操



人民体育出版社

生 产 操

煤 矿 工 人 操

北京体育学院 编

人 民 体 育 出 版 社

生 产 操
煤 矿 工 人 操
北京体育学院 编

人 民 体 育 出 版 社 出 版
冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1975年7月第1版 1975年7月第1次印刷

印数：1—36,000册

统一书号：7015·1490 定价：0.09元

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。

煤矿工人操的作用

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。

煤矿工人操是以井下掘进工、采煤工生产的特点和条件为主编制的生产操。它结合全面发展身体，突出锻炼重点部位，特别强调呼吸和腰、膝、肘、腕、颈等部位的关节活动。经常做煤矿工人操，能使在井下局部活动过多、姿势单调、易于疲劳的身体部位，得到适当的休息和放松；使活动较少或活动不到的身体部位，得到锻炼。为适应不同年龄、不同健康水平的职工的需要，另编制了呼吸运动和腰、膝、颈部运动等四套动作。现将煤矿工人操的作用逐节介绍如下。

第一部分 集体工前操

第一节 伸展运动

使胸部、腰部舒展，增强背肌，调整脊柱因劳动而长时间前屈的姿势，减少腰痛，改进呼吸机

能，消除疲劳。

第二节 扩胸运动

扩大胸部活动范围，增加肺活量。使身体舒展，纠正含胸、驼背等不良姿势。还可增强两臂和肩带力量，发展胸大肌。

第三节 下肢运动

这节操可增加下肢肌肉力量和活动范围，促进下肢血液循环，有助于消除疲劳。屈膝抱腿和侧踢腿，可发展髋关节的灵活性，使煤矿工人劳动中很少活动的髋部位，得到锻炼。

第四节 下蹲运动

这是发展膝关节的有效练习，可促进膝部血液循环，增强两膝内、外侧韧带力量，减少疲劳。工前作为膝部准备活动，能防止膝关节损伤。

第五节 体侧运动

发展腰侧肌肉力量，加强腰部活动能力，有助于消除腰部疲劳和防止腰肌劳损。两臂动作可加大腰部活动范围，提高锻炼效果。

第六节 体转运动

发展腰部肌肉力量，增强向左、右转体的能

力，消除相应部位的疲劳，防止腰肌劳损。两臂随上体转动和自然后摆，可使肩部和两臂得到放松。

第七节 腹背运动

首先活动肘、腕，并发展腹背肌肉力量，消除腰部疲劳，使胸、腹舒展，纠正弯腰、驼背等不良姿势。

第八节 全身运动

使上肢、下肢和腰部都得到活动，运动量较大，锻炼效果较好，能促进全身血液循环加快，增加肺活量，促进新陈代谢，使身体得到全面锻炼。

第 二 部 分

突出不同部位的个人体操

第一套 呼吸运动

有伸展呼吸、摆臂呼吸、绕臂呼吸等几个动作，是专供矿工加强呼吸系统机能的运动，可促使呼吸器官加倍工作，积极吐故纳新，以加强新陈代谢。

第二套 腰部运动

腰部是人们从事各种劳动和体育活动的主要用力部位之一。腰部损伤往往会影响劳动效果和锻炼效果。腰部运动包括腰绕环、腰侧屈、体转和前后屈等四种动作，可增强腰部肌肉力量，尽快消除疲劳，减少损伤。

第三套 膝部运动

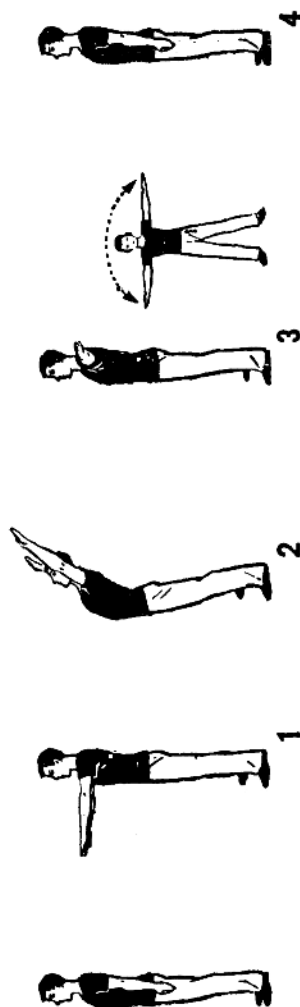
膝关节是构造比较复杂的关节，膝关节损伤往往会造成大腿股四头肌萎缩或其它病症。进行膝关节活动与增强腿部肌肉力量结合起来可促进膝部血液循环，加强膝部力量。

第四套 颈部运动

由于低头工作和集中注意力，颈部总是停在某一种姿势上，时间长了，颈部肌肉会因过分紧张而疲劳。进行颈部运动，可促使颈部肌肉得到放松、休息和锻炼。

第一部分 集体工前操

第一节 伸展运动(二个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1.左脚向左跨出一步（稍宽于肩），同

时两臂前举，掌心向下。

2.两臂上举，掌心向前。上体后屈，抬头。

3.两臂侧举，上体正直。

4.还原成立正姿势。

5—8 同 1—4，但出右脚做。

注意事项：

一、体后屈时，因人而宜，要尽力后屈，抬头。两臂上举时，臂要伸直，挟于耳侧，与肩同宽。臂前举和上举时，深吸气。

二、臂侧举时，臂要平，深呼气。

第二节 扩胸运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向前迈出成前弓步，同时两臂胸前平屈（掌心向下）后振。左膝做弹性的前后屈伸。

2. 两臂经前举向上翻掌，直臂侧振扩胸，左膝再做一次弹性的前后屈伸。

3 同 1。

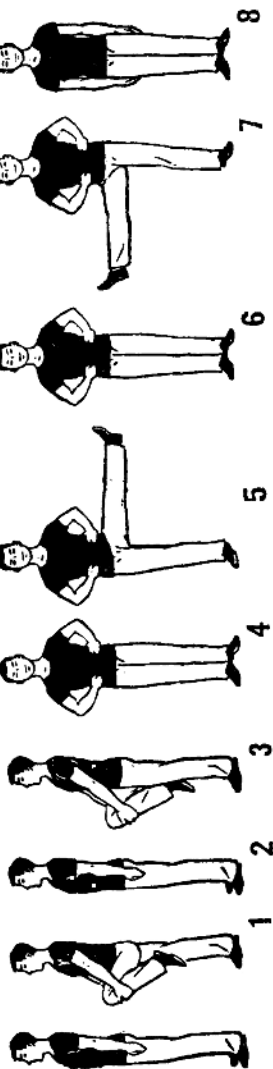
4. 左腿借弹性蹬回成直立，同时两臂经前放下，自然后摆。

注意事项：

一、弓步时要做到前腿弓，后腿绷直，后脚跟着力。

二、直臂侧振时要平，呼吸要自然。

第三节 下肢运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左腿屈膝抬起双手抱膝。

2. 还原。

3—4 同 1—2，但换右腿做，结束时双手叉腰。

5. 左腿伸直侧踢，上体保持正直。

6. 还原成直立，双手叉腰。

7—8 同 5—6，但换右腿做，结束时直

立两臂下垂。

注意事项：

一、屈腿抱膝时，使膝部尽力抬高，上体保持正直。

二、踢腿尽力要高，因人而宜。

三、呼吸要自然。

第四节 下蹲运动(四个八拍)



预备姿势：立正。
动作说明：

- 1.左脚向左跨出一小步，同时两臂侧举。
- 2.两手扶膝，两膝并拢，全蹲。
- 3.两膝伸直，两手按膝压腿，上体前屈。
- 4.还原成立正姿势。

5—8同1—4，但出右脚做。
注意事项：

- 一、全蹲时，两脚侧开幅度大小可以因人而异，又可以随着腿部力量的增强而开度加大。
- 二、全蹲时，头部自然，向前看。
- 三、呼吸要自然。

第五节 体侧运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步，同时两臂侧举。
2. 上体向左侧屈，同时左臂在体后向右侧振，右臂上举向左侧振。

3. 同 1。

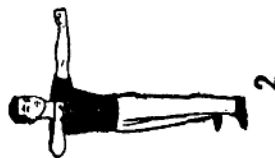
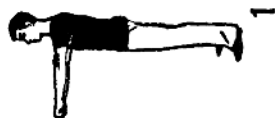
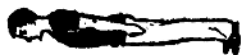
4. 还原成立正姿势。

5—8 同 1—4，但出右脚做。

注意事项：

- 一、体侧屈时，上体不要前倾或转头。上举臂应伸直靠于耳侧。
- 二、呼吸要自然。

第六节 体转运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚向左跨出一步，同时两臂前举半握拳（拳心向下）。

2. 上体向左转，同时左臂侧举（拳心向上），右臂胸前平屈（拳心向下），随上体向左右方转，眼看左手。

3. 同 1。

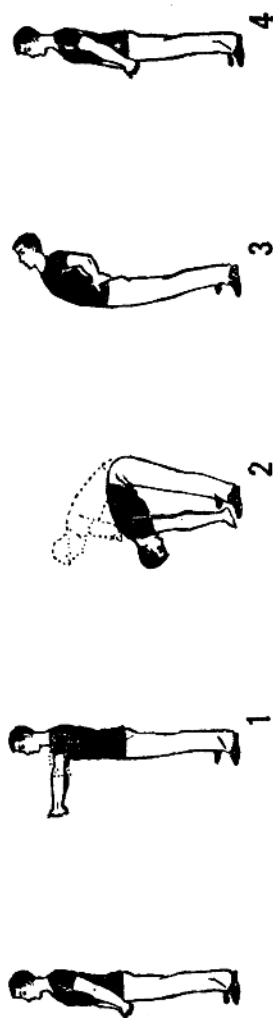
4. 还原成立正姿势，两臂自然后摆。

5—8 同 1—4，但方向相反。第四个八拍的最后一动成直立，双手五指在体前交叉（掌心向上）。

注意事项：

- 一、两臂摆动要自然，带动转动幅度。
- 二、转体时脚跟不要抬起或移动，以免影响转体效果。
- 三、呼吸要自然。

第七节 腹背运动(四个八拍)



预备姿势：直立，双手五指在体前交叉（掌心向上）。

动作说明：

1.左脚向左跨出一步，同时两臂经胸前屈肘翻手向前推掌至臂前举。

2.体前屈，两臂再在胸前屈肘向下推掌（尽力手掌撑地）。

3.上体抬起，体后屈抬头，同时双手在体后扶腰，虎口向下，四指向后，拇指

向前。

4.还原成预备姿势。

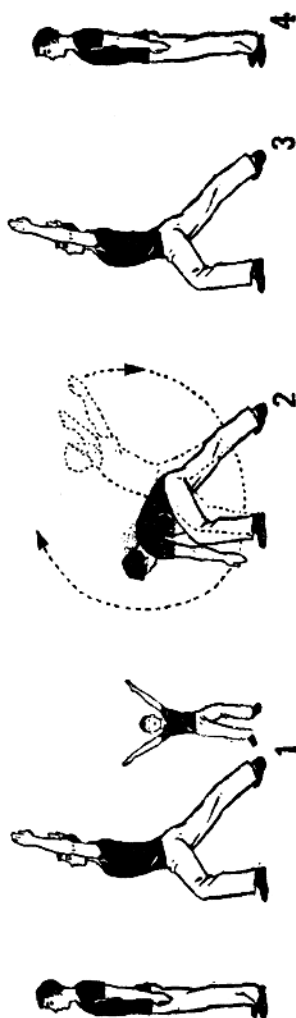
5—8 同 1—4，但出右脚做。

注意事项：

一、推掌时应注意肘部伸直。

二、体前屈时，腰背肌要放松，两膝伸直。体后屈要充分，要抬头，臂在体后用力撑劲，挟肘。

第八节 全身运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 左脚顺脚尖方向向前一大步，成前弓步，同时两臂侧上举。

2—3. 上体向右后转体，经下向前绕环成 1 的姿势，同时两臂随上体动作绕至侧上举。

4. 还原成立正姿势。

5—8 同 1—4，但出右脚做。

注意事项：

一、弓步时脚跟不要提起。

二、上体绕环时要求与两臂动作一致，不要只是做绕臂的动作。

三、幅度要大些。

注：全套操做完后，原地踏步两个八拍。