

生产操

钢铁工人操



A4260/14



北体师 B0004886

人民体育出版社

45158

生 产 操
钢 铁 工 人 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

1975年4月第1版 1975年6月第1次印刷

印数：1—20,300 册

统一书号：7015·1489 定价：0.08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。

钢铁工人操的作用

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。

钢铁工人操是根据炼铁厂炉前工劳动的特点和条件编制的生产操。

钢铁工人劳动强度大，而持续时间短。劳动时，基本是含胸、弯腰站立。主要用力部位是手、上肢、腰和腿，而以腰的负担量为最大。

根据上述特点，钢铁工人操着重选择了活动手指、上肢、腰和腿的大幅度动作，使在劳动中较用力的部位得到积极性休息，活动较少的部位得到锻炼，达到增强体质和预防职业病的目的。

做操时间的安排，可根据具体情况而定，其中以工前或工间为好。

现把各节操的作用简述如下：

第一节 上肢运动

通过手指、两臂的屈伸和抬头、挺胸等动作，使

身体各个关节，特别使上肢得到充分舒展和活动，以矫正身体姿势，达到积极性休息和锻炼的目的。

第二节 扩胸运动

炉前工经常手握钢钎含胸站立劳动。通过屈臂扩胸和转体扩胸活动，不仅可矫正身体含胸姿势，同时可使胸部肌肉得到锻炼。

第三节 体侧运动

它可使躯干的左、右侧肌肉群得到活动。此外，对改善、提高手指、手腕和肩关节的灵活性有良好的作用。

第四节 腹背运动

大幅度地体前、后屈和下蹲，对在劳动中腰部负担量较大的同志，是一种很好的积极性休息和调节活动，它对增强腰部力量，也有显著的效果。

第五节 全身运动

它是以腰绕环为主的综合性活动，能较全面地

影响身体，特别对改善、提高躯干的灵活性和增强腰部、腿部力量有良好的作用。

第六节 弹腿运动

通过向前快速用力的弹腿和向侧踹腿，以增强腿部力量；并利用弹、踹腿之后的放松还原动作，使两腿得到积极性休息。同时，可促进下肢的血液循环。