

运动员的生活制度

恩·恩·雅科甫烈夫 著

人民体育出版社

運動員的生活制度

恩·恩·雅科甫烈夫著
閻海譯

人民體育出版社

原 本 說 明

書 名 РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА
В ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ
И СОРЕВНОВАНИЯ

著 者 Н. Н. ЯКОВЛЕВ
出版者 ИЗД. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
出版地点 莫斯科 1952
及 日 期

統一書号: 7015.40

运 动 員 的 生 活 制 度

恩·恩·雅科甫烈夫著
閻 海譯

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

人民鐵道出版社印刷厂印刷

新 华 書 店 發 行

*

787×1092 1/32 25千字 印張 1

1954年5月第1版

1957年12月第2次印刷

印数: 5,001—7,000 册

定 价 [9] 0.13 元

編者的話

這本書是根據蘇聯恩·恩·雅科甫烈夫教授(Н. Н. ЯКОВЛЕВ)所著的「運動員在訓練和競賽期間的生活制度和營養」(РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ)一書摘譯出來的。因為摘譯的這一部分專述運動員在訓練和競賽期間的生活制度，同時也是運動員在日常生活應遵守的，所以改名為「運動員的生活制度」。

本書曾先後在「新體育」雜誌上發表過，為供各地體育工作者參考方便起見，今另刊專冊。

目 錄

一 生活制度對運動員的意義·····	一
二 運動員在訓練期間的每日的生活制度·····	六
三 運動訓練過程中的衛生要求·····	二
四 運動員的個人衛生·····	七
五 比賽期間運動員生活制度的衛生要求·····	三

一 生活制度對運動員的意義

正確的生活制度對訓練中的和準備參加比賽的運動員說來，是十分重要的。破壞了生活制度，往往會使運動成績下降。如果當過度疲勞或訓練過度時破壞生活制度，情況會更加厲害。長期一貫地破壞生活制度，會縮短運動員的「運動壽命」。

那些遵守生活制度衛生規則的運動員，總是能够多年保持自己的運動能力；並在多年參加的比賽中也表現得很成功。例如划船選手沙溫 and 科拉斯諾夫柴甫二人，一直保持蘇聯冠軍稱號二十多年。馬拉松選手札別林，現在已六十多歲，還經常參加從普式庚城到列寧格勒的傳統賽跑，並且一直都是名列前茅。游泳選手吉塔也夫和網球選手庫德里亞夫柴夫、女子游泳選手阿列什娜和女子田徑選手沙豪娃、馬拉松選手巴甫羅夫、滑雪選手克里烏舍夫斯基，以及許多其他蘇聯運動選手在二十多年間，都一直保持著優秀的運動成績。前世界花樣滑冰選手巴寧，從一八九七年開始運動以來，二十多年一直是俄國的一位優秀的花樣滑冰選手和射擊選手。

而資本主義國家中的情況就完全與此不同。「長期的運動壽命」在這些國家裏是罕有的事。一般運動的「明星」，在運動界中有如曇花一現，很快下台。他的姓名不僅在世界或全國的錦標賽參加者名單中永遠被剔除，就是在比較普通的競賽會上，也永遠找不到他的影子。

當然，造成這種結果的基本原因，還是在於資本主義制度本身。體育在資本主義國家中，被變成商業。老闆們（有時運動員自己也是一樣）關心的首先是利潤。而運動選手則成了老闆們剝削和壓榨的對象。老闆們迫使選手經常破壞生活制度，強行訓練和參加頻繁的競賽，以致運動過度，疲憊不堪。這都是由於對運動員不關心，對運動員的生活、休息和文化學習等置之不理而引起的。這是運動選手過早結束運動壽命的一方面；另一方面，是資本主義國家中的運動選手，感到自己的「紅運」將要沒落，爲了儘量多賺些錢，便在他們這些倒霉的日子裏，儘量多地參加比賽。這也就加速了他們「運動生涯」盡頭的到來。

在蘇聯，運動是全體人民的事業。運動和運動員受到黨、政府和全體人民的關懷和注意。因此，蘇聯運動員有一切有利發展和保持「長期運動壽命」的條件。蘇聯的運動員失掉運動能力也不會受飢凍的威脅。因爲第一，蘇聯運動員和資本主義國家的運動員不同，他們不是以運動爲職業。第二，即使蘇聯運動員由於生病或年老而完全沒有勞動力，但斯大林憲法却給他們以社會保障。由於黨和政府的關懷，遂使運動員有責任特別謹慎地對待自己，嚴格遵守必要的規則，以便達到更高的運動成績，並多年保持下來。

運動員生活制度的衛生規則，無論對運動員的運動或日常生活來講，都有關係。因此，遵守這些規則，無論什麼時候都是必要的。

我們說每天要按時睡覺、按時起牀、按時飲食、按時工作和按時訓練，目的不僅是求得時間分配得當，而且還有深刻的生理意義存在。

人對外界刺激的一切反應，都是在人的中樞神經系統參與活動下進行的。當人的手受到痛的刺激時，

眼睛就緊閉等等。所有這些反應都是這樣進行的：上述各個感覺器官（這時就是皮膚、聽覺或視覺等的感覺神經末梢）先把刺激循着傳入神經（即向心神經）傳到中樞神經系統，然後從中樞神經系統循着傳出神經（即離心神經）向「體之四周」發出上述各種神經的信號。中樞神經系統對外界刺激的這種反應，叫做反射作用。

吃東西時消化液分泌，運動時心跳加快，寒冷時發抖以及炎熱時出汗等現象，就是反射作用。

除了這類簡單的反射以外，還有很多更複雜的反射。其所以如此，是因為引起反射的不單是刺激本身，還有伴隨這種刺激的條件。

第一類反射，叫做無條件反射，是天生的反射。第二類反射，則是在生活過程中獲得的反射，這類反射是由偉大的蘇聯生理學家巴甫洛夫發見的，叫做條件反射。無條件反射是絕對的，而條件反射則是中樞神經系統和外界暫時的聯系。它們在生活過程中，不斷發生、加強，也可能消退。

無條件反射和條件反射的區別，最好舉具體例子來說明和瞭解。例如，食物先入口腔，而後入胃，於是刺激分佈於胃的神經末梢，結果就使消化液分泌，這就是無條件反射。

但是，吃東西時還常伴隨着許多其它的刺激——如器皿的響聲，食物的香味和味道等等。既然這些條件總是伴隨吃東西而產生，於是這些條件和消化液分泌這個反射作用就形成一種聯系。以後就是不吃這些食物，只要嗅到它的滋味或香味時，人體也開始分泌胃液和唾液（即垂涎）。這就是條件反射。

條件反射是無窮地多種多樣的，和人體的一切器官和系統都有關係。我們在上面所說的無條件反射和條件反射的情形，在人體內或動物體內都是一樣。

但是，人和動物的高級神經活動却根本不同。動物的一切反射作用，都是動物的感覺器官對直接刺激的回答（就是我們舉過的例子，食物進入口腔或胃時引起的無條件反射，以及食物的滋味和香味，即視覺和嗅覺的刺激所引起的條件反射）。而人，除此以外，還有語言是反射的刺激物。就是不見食物和嗅不到它的香味，只聽說某種菜飯是如何好吃時，就會激起胃的消化液分泌。

人不僅對外界的直接信號有反應能力，對於這些信號的信號（即語言）也有反應能力。巴甫洛夫稱此為「第二信號系統」。正因人有這種反應能力，而與動物根本不同。

我們分析一個與體育較有關係的例子來看。一切肌肉活動，運動也包括在內，都使體內隨着發生許多生理變化，如心跳加快，血液中糖質增加，收縮的肌肉中乳酸大量增加然後滲進血液中等等。這就是對肌肉活動的無條件反射作用。這種反射，無論在人或動物體內都是一樣。

如果肌肉活動和一定的條件（體育場或體育館的設備，教練員的號令等）相結合，就會形成無條件反射和這些條件之間的反射聯系。結果，只要運動員來到體育場，未及開始比賽，運動員的脈膊就加速起來，血液中的含糖量也有某些增加。這種條件反射，在動物體內也能作到。如果我們使一條狗每天機械地循一條跑道跑，經過若干時日後，只要把這條狗一放在這條跑道上，就是不跑，也會引起狗的心跳有某些加快。但由於人的高級神經活動的特點，由於人有第二信號系統，所以人的條件反射不可比擬地要比動物的條件反射複雜而多樣化。因此，就是運動員沒有看見體育場，只要接到即將進行正式比賽的通知，或想到即將進行正式比賽這件事時，就會引起脈膊加速，血液中糖質增多，許多其它的生理變化也隨之發生。

我們作這樣一個實驗來看。讓一個運動員在一間不通聲音的寂靜的小屋裏，使他心情安靜，用自動紀

錄器紀錄他的心臟和呼吸工作，然後提議他想像他正在作一種熟習的運動，比如說作短距離賽跑。同時，無線電廣播器發出：「各就各位！」「預備！」「跑！」等口號。這時，雖然運動員並沒有作任何運動，而只這樣想像，就可以從他的自動的紀錄中看出，他的心臟、呼吸和四肢肌肉充血等活動都起了變化。這是一個極複雜的條件反射，只有人才有這種反射。

我們再舉一個極有趣的例子來看。譬如說，列寧格勒各大學正進行着校際籃球錦標賽的重要比賽。有一個候補球員不上場，坐在遮板旁掛記分牌。他並沒有作什麼了不起的體力活動，只是舉手掛記分牌。但他非常注意比賽，並為他的同志成功和失敗而興奮和焦慮。比賽結束時，他的血液中的乳酸量的增加，並不比上場比賽的人少。這也是一個複雜的條件反射，而且只有人才有這種反射。

所有這些變化，究竟對訓練中運動員的生活制度有什麼關係呢？問題在於人在生活和活動過程中，人體內總是形成許多對工作時間、休息時間和飲食時間等的條件反射。因此，在人體內就形成一種一晝夜間生理變化的週期性。例如夜間，特別是早晨，體溫下降，白天則體溫上升。白天體溫之所以上升，是因為人在白天勞動和運動，人體的新陳代謝作用在白天比睡覺時旺盛。這樣就形成一種對工作和睡眠的條件反射。就是人通宵工作，這種反射，也會使他的體溫直到早晨為止，還在不斷下降。

我們再舉一個例子。人吃了東西，隨着血液中發生許多變化，特別是血液中白血球數目增加（即所謂「消化的白血球增加症」）。因此，早晨空着肚子時，血液中白血球量常是最低的。但當到吃早飯時，即使因為某種原因延遲幾個鐘頭後，才用早飯，但血液中白血球量，在當時還是增加的。

消化液的分泌情況也是如此。慣在一定時間用午飯的人，總是在吃午飯這個時間內，感到食慾大振。

如果他過了午飯時間而不用午飯，食慾就減退。以後即使他用午飯，已經不是因為他愛吃午飯而吃午飯，而是「不得不在某個時間內吃午飯」了。

同時，在食慾不振時吃東西，是會引起消化不良的，因為隨着食慾旺盛，消化液分泌也會加強。如果食慾減退，消化液分泌也會隨之減少。

如果運動員慣在早晨進行訓練，那末他只有在早晨才感到力量充沛和想運動。這時他的神經系統和全身器官的活動，在積極準備着運動。如果由於某種原因，把訓練課業移到別的時間去做，那你就感到沒有先前那股勁頭和想要運動的情緒了。由於這樣，訓練也很少成效。

這樣的例子是舉不勝舉的。所有這些例子證明，遵守一定的日程是會幫助人更成功地完成工作，更好地恢復力量的。因為在人體內穩固地形成這種能夠調整全身活動的反射作用後，他的一切活動在體內便有了有利的基礎。

二 運動員在訓練期間的每日的生活制度

訓練中的運動員應如何製定自己的日程呢？運動員應該按時起床，不得延遲。最好早晨七、八點鐘起床。爲了加速從睡眠的完全安靜狀態過渡到將要進行活動的狀態，需要每天作早操。

早操對人的健康有重大的意義。它能够給人以精力和朝氣，提高工作效率，預防疾病和過早衰老。列寧就特別重視早操，經常不斷地作早操。偉大的俄國作家托爾斯泰、天才的生理學家巴甫洛夫、科學院

士克雷洛夫以及蘇聯文學界、科學界和藝術界中的許多其他卓越的活動家們，都是一生到老堅持作早操的。

早操對運動員說來更為重要，因為對運動員身體的要求是很高的。

早操所包括的運動，不得使運動員感到沉重。另外，這些運動也必須多樣化，必須使全部肌肉羣依次進入活動。

其所以必須遵守這兩個要求中的第一個要求，是因為從安靜的狀態急劇地過渡到肌肉緊張活動的狀態，既對中樞神經系統不利，也對肌肉和內臟器官（呼吸和血液循環）的活動不利。其所以必須遵守第二個要求，是因為在即將進行的運動或勞動時，所有的肌肉羣都將參加工作，這是不言而喻的。

早操也可以包括一些這樣的活動，它的性質和運動員當時所訓練的那些運動非常相似。做這些活動是有助於調整運動員的神經系統，準備好訓練，並有助於運動員訓練時需要的那些品質和技能的發展。

夏季作早操必須在戶外或大開窗戶時進行，而冬季作早操須在換氣良好的屋中或開放小窗戶時進行。

作早操應該穿輕快的運動服（穿褲衩），因為早操結合空氣浴是有益於運動員的鍛鍊的。早操時間不得超過二十分鐘。其後，應該進行水浴。

水浴的目的，首先是為了鍛鍊，而不僅僅是為了保持皮膚的清潔。因此，水不要太熱，在十四到十六度之間即可。夏季，最好進行游泳。冬季，在城市的條件下，可以進行沖洗、淋浴或冷水摩擦。

水浴之後，應該用粗毛巾把皮膚擦乾，這樣能促使皮膚血管擴張，使血液循環興旺起來。

這以後，就開始漱洗等（如洗臉、刷牙、穿衣等），然後用早飯。（中間刪去一小段——譯者）

至於下一步做法，那就要從每個運動員的具體情況出發來定了。例如有這種情況，白天要工作、辦公

或學習。而另一種情況（例如放假、休假或集體訓練），白天就可用來訓練。上述兩種情況，無論是那一種日程，都應該把午飯的時間確定，不得更動。正像我們在上面已經指出的那樣，遵守這個規定是爲了消化器官能正常工作。

午飯後要休息一小時。遵守這條規定，是因爲人在安靜時消化更能很好地充分地進行。運動、肌肉活動和緊張的智力勞動，會使消化起阻滯的影響，因此，午飯後馬上運動是不好的。

如果在晚間，在工作或學習後進行訓練，那末須要在工作後，休息一個半鐘頭到兩個鐘頭。

有一個初學划船的運動員，他的職業是科學工作者，工作地點離划船俱樂部遠得很，因此工作結束後，通常要經過兩個鐘頭才能來到俱樂部訓練。不久之後，他的機關搬到另外一個地方，這個地方恰和划船俱樂部毗鄰。工作完畢後，他就可立即進行訓練。結果運動成績立即開始壞起來，對划船技術研究也馬虎了。爲什麼這個運動員對自己的技術馬虎起來了呢？經過詢問，才知道他在訓練時，雖然身在船上，但仍想着剛結束的工作，因而妨礙了他全神貫注於訓練上。教練員建議他在工作和訓練之間，要像先前一樣進行兩小時休息，這樣一來，他的成績就又好起來了。這個例子證明，在結束工作和訓練開始這段休息。對運動員更好地訓練，是何等重要。當運動員腦子裏還充滿着剛結束的工作的痕跡時，就急劇地從工作或學習過渡到訓練，會阻礙他的神經活動很快地和很好地轉到運動方面去。如果在工作和訓練之間有一段休息，那末這種過渡就是逐漸的，這就使運動員在訓練開始時，感到自己完全有了準備。

晚間的訓練不應結束得過晚。晚間訓練最適當的時間，就是十八點到二十一點（即午後六時到九時

如果訓練快到睡覺時才結束，往往會使運動員抱怨他們長時間不能入睡，而且也不如在睡眠前兩小時到兩小時半結束訓練睡得好。根據對運動員睡眠的觀察，訓練結束晚，運動員睡得都不很安寧，並常在睡眠中也有動作。他們的睡眠效率不大。爲什麼會發生這種現象呢！原因在於運動引起的中樞神經系統的興奮，降低了睡眠效率。由此可見，訓練結束和睡眠開始之間，必須有兩小時到三小時的休息。這段時間足使運動所引起神經的興奮消退。

每晚用晚飯，不得在訓練結束後立刻就用，因爲在肌肉活動後立即吃東西，會阻礙對食物的消化。晚飯必須在訓練結束後四十到六十分鐘之間進行。

近睡覺前也不得用晚飯，因爲在睡眠中消化食物，會降低睡眠效率。胃腸消化食物時的積極活動，必然引起腹腔器官充血，因而刺激大腦的幾個中樞，使腦不能得到必要的休息。大家知道，吃飽了睡覺總好作夢，有時甚至作很厲害的惡夢。

睡覺時間不得少於八小時，同時必須定時睡覺。如果早晨是七點到八點間起床的話，那末必須在二十三時到二十四時睡覺。在睡眠時間內，必須保持人體生理過程的安靜，關於這點我們在上面已說過。

爲了保證睡眠效率 爲了在睡眠時消除白天的疲勞和恢復工作能力，以備下一個勞動日或運動日的需要，就必須遵守許多規則。睡眠前，應該作短時間的不使人疲倦的散步，如果條件許可的話，可以進行熱水浴或噴浴。住室應該好好地換氣，使自己養成一年到頭開窗睡覺的習慣，是很有益的。這不僅能保證空氣清潔新鮮，而且還能鍛鍊不容易患感冒。在這方面，偉大畫家列平就是個很典型的例子。他直到老年還終年開窗睡覺，從來也不患感冒。

被褥要適當，既不要太軟，也不要太硬（像毛褥子那樣）。要十分暖和，而且能充分地通氣。用氈毯不如用棉被好。睡覺時最好光身或者穿輕快的睡衣，但睡衣不得妨礙汗的蒸發和皮膚之排洩碳酸氣。應該記住，光、噪雜聲和音樂等乃是妨礙睡覺的因素。我們必須考慮到這些，特別是在集體住宿的情況下，更須採取必要的措施來消除這些不利的條件。

寢室溫度不得過高或過低，最好是十五度到十六度之間。

在集體訓練時候遵守行事日程，比在通常的生活中來得容易。因為所有集體訓練參加者的條件都一樣，公共生活和文化生活的設備十分完善，使他們有可能製定和準確遵守合乎一切衛生要求的日程。

我們舉「節尼特」志願體育協會（列寧格勒）足球選手隊的集體訓練日程為例，加以分析。這次集體訓練是在列寧格勒體育科學研究院科學的監督下進行的。在這次訓練中，早晨起床的時間是八時。從八時十五分到八時三十分作早操、水浴和整容。八時三十分到九時用早飯。從這以後直到十一時，是運動員準備運動和按照自己需要而自由活動的時間。在這個時間內，按照需要也可進行醫學檢查。

從十一時到十四時是訓練時間。訓練結束後，運動員進行淋浴，然後休息到十五時。十五時到十六時用午飯，午飯後在寢室內安靜地休息一小時。

有一些選手隊在一個鐘頭休息後，用一次小吃——一杯茶和一些點心、餅乾和麵包。

從十七時起，開始上理論課，政治課和舉行醫生座談會等。

十九時到二十一時是自由活動時間。運動員輕快地散步，玩象棋和排球以及讀書等。運動員需要時也可以進行各種醫療。

從二十一時到二十一時三十分用晚飯，飯後到二十三時文娛活動：看電影、問答晚會以及其它各種文娛活動。

從二十三時到二十三時三十分，爲晚間整容時間。二十三時三十分睡覺。

這樣的行事日程，不僅對足球運動員說來是一種典型日程，而且對其他各項運動員來說，也是很適用的。

三 運動訓練過程中的衛生要求

訓練的制度也必須合乎生理和衛生的要求。

運動訓練是一種複雜的教育過程，它能使運動員身體的機能，從高級神經活動起直到一切器官和組織的機能止，都發生深刻的變化。

每種運動量都能給人的身體一定的影響。這種影響，在休息時間內才能逐漸緩和下來。例如在作一定量的運動時，心跳會逐漸加快，心臟每次收縮所輸出的血液（即所謂「心輸出量」）也增加起來，而在休息一個時間以後，則心動速率和心輸出量又會恢復正常。同樣，無論神經系統的興奮、肌肉中能的儲藏、呼吸器官以及其它各器官的機能方面都是如此。

劇烈的運動和時間長短不同的運動，是能使運動員的身體發生各種不同的變化的。在進行短時間的、運動量不大的運動後，我們的運動能力就會提高起來。而在進行長時間的、運動量大的運動以後，我們的

運動能力就會降低。運動員就會感到一些疲乏。經過一個時間的休息以後，這種變化又會停下來而恢復原來的狀態。

因此，一次的運動量或沒有系統的運動量的訓練，是不能引起人的體質的深刻改造，不能得到預期的訓練效果的。但以經常而有系統的運動量進行訓練時，情況則會與此不同。

實際證明，我們在進行體力勞動和運動等活動以後，能力之恢復原狀，不是均勻平穩的，而是波浪式的。我們舉個實際的例子來說明這個問題：有一個人，他作了一定量的運動，譬如曾作了多次舉重，如果休息的時間很短，再次舉重就會感到吃力，體內亦會引起更大的變化和需要更多量的~~等~~。如果休息的時間長些，那我們就會看到，他再次舉重是十分輕而易舉的，體內的變化亦不大，所需要的氧也少。如果休息的時間更加延長，再次舉重，則輕快的感覺會減少，所需的氧量也較增多。如果休息的時間非常長，則再次舉重所引起的身體變化，將和頭一次舉重的變化一樣。

這就是說，我們的運動能力在受一定運動量的影響而降低下去之後，就會有一個比原來大的運動能力產生，在這個運動能力提高的過程中，可能有某些降低的現象，但最後，會達到原來的最高水平。

如果在運動能力提高期間再次進行運動，那末，自然在這再次運動之後的休息時間內，運動能力會比上次的更加大大提高。

由此可見，以系統的運動量訓練運動員，是能够保證運動能力大大提高的。

同時，以系統的運動量進行訓練，還能使運動員的運動能力的不斷提高得以鞏固——隨着運動能力的提高，就會產生一種反射條件。它使人雖然作運動量大的運動而消耗的能不大，以及各器官和組織的正