

生 书	分类
	编号 77-1403
	无锡市教师进修学校 教育局教研室

体育学习资料

(第一集)

• 内部资料 注意保存 •



长沙市教学辅导站体育辅导组编

一九七七年四月



毛主席语录

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

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。

总之，要使青年身体好，学习好，工作好。

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



前 言

伟大领袖和导师毛主席，历来十分关怀人民的健康，特别关心无产阶级革命事业接班人的健康成长，对体育作了一系列的重要论述，并亲身实践，为我们树立了光辉的典范，是我们学习的榜样。

在华主席为首的党中央领导下，为了继承毛主席的遗志，隆重纪念毛主席逝世一周年，将他老人家开创的无产阶级革命事业进行到底，全面贯彻党的教育方针，体育方针，深入开展教育革命，我们选编了《毛主席关于体育的部分论述及光辉实践》，供中、小学体育教师学习和教学时用。教师在学习和应用时要紧密结合形势及青少年的特点，带着深厚的无产阶级感情，有底放矢的进行教学，从而提高体育教学质量，提高学生的政治思想觉悟，使他们明确锻炼身体的目的和意义，进一步激发学生为革命而锻炼身体的积极性和自觉性。

由于我们水平有限，时间仓促，在选编工作上难免有错误和缺点，敬请同志们批评指正。在选编期间承人民体育出版社、省体委、省教育局有关同志热情指导，湖南师范学院图书馆大力支持，特表示谢意。

——编选组

一九七七年四月

一、毛主席关于体育的部分论述

体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。

《体育之研究》1917年4月1日——人民体育出版社1958年版

体者，为知识之载而为道德之寓者也。其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也。

《体育之研究》1917年4月1日——人民体育出版社1958年版

体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。于吾人研究之中，宜视为重要之部。

体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。筋骨者，吾人之身；知识、感情、意志者，吾人之心。身心皆适，是谓俱泰。

《体育之研究》1917年4月1日——人民体育出版社1958年版

儿童及年入小学，小学之时，宜专注重于身体之发育，而知识之增进道德之养成次之。宜以养护为主。而以教授训练为

辅。……中学及中学以上，宜三育并重，今人则多偏于智。中学之年，身体之发育尚未完成，乃今培之者少而倾之者多，发育不将有中止之势乎？

《体育之研究》1917年4月1日——人民体育出版社1958年版

冷水浴好处多，一来可以锻炼身体。因为它能促进血液的循环和皮肤的抵抗力，也就有助于使筋骨健强。二来可以练习勇猛和不畏。当冬季严寒天，清早起来就把冰冷的水一桶一桶地向身上淋，没有勇气的人能做到么？

《毛主席锻炼身体的故事》《新体育》一九五八年第十九期

最初几次在很冷的早晨搞冷水浴是感觉难受的，但由于下定决心要突破这个难关，也就不那么怕冷了。一切锻炼身体的运动，要坚持不断都不是容易的事情，但只要下决心坚持，不因困难间断、便会习惯自然，不感到什么困难了。所以冷水浴和各种体育运动都有练习耐久，培养坚强意志，敢为精神的好处。重要问题在于坚持。

《毛主席锻炼身体的故事》《新体育》一九五八年第十九期

以大队为单位，充实士兵会娱乐部的工作，做下列各种游艺：

1. 捉迷藏；
2. 打足球；

3. 音乐;

4. 武术;

5. 花古调;

6. 旧剧。

《中国共产党红军第四军第九次代表大会决议案》（一九二九年十二月闽西古田会议）《毛泽东选集》东北书店一九四八年五月出版第五七六页

全乡俱乐部四个，每村一个。

每个俱乐部下，有“体育”、“墙报”、“晚会”等很多的委员会。

《长冈乡调查》（一九三三年十二月十五日）《毛泽东选集》东北书店一九四八年版，一三九——一四四页，一四八页

群众的红色体育运动，也是迅速发展的，现呈偏僻乡村中也有了田径赛，而运动场则在许多地方都设备了。

《苏维埃区域的文化教育》（一九三四年一月）《毛泽东同志论教育工作》人民出版社一九五八年北京版，第一四——一五页

应当用大力进行一切可能的与必要的军事训练与政治训练，野营演习方法应当尽可能推广到一切地方的赤少队中间去。

《中华苏维埃共和国中央执行委员会与人民委员会对第二次全国苏维埃代表大会的报

告》（一九三四年一月）《苏维埃中国》中国现代史资料编辑委员会翻印本第294页

睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。如果有什么蠢人，不知此理，拒绝睡觉，他明天就没有精神了，这是蚀本生意。

《中国革命战争的战略问题》（1936年12月）
《毛泽东选集》第一卷1966年7月横排本
195页

什么“老”，什么“身体精神不行”什么困难障碍，在你面前都降服了，而在有些人面前呢？却做了畏葸不前的借口。

《给徐特立同志的信》（一九三七年一月三十日）引自湖南省编中学语文教材第二册

爬山是抗大课程表外的必修课目，在锻炼抗日的干部上，有着很大的意义。锻炼了每一个青年的体力，锻炼出民族战士的艰苦奋斗的作风，而且是直接联系到战场的实践教育。

〈对抗大的指示〉北京师范大学《教育革命》（1967年第五期）

既来之，则安之，自己完全不着急，让体内慢慢生长抵抗力和它作斗争直至最后战而胜之，这是对付慢性病的方法。就是急性病也只好让医生处治，自己也无所用其着急，因为急是急不好的。对于病，要有坚强的斗争意志，但不要着急。这是我对于病的态度。

《给王观澜同志的一封信》（1941年12月16日）引自《以革命者的坚强意志战胜疾病》一书

锻炼体魄，好打日本。

为《新华日报》题词（一九四二年九月九日）1977年第六期《新体育》

练兵项目，仍以提高射击、刺杀、投弹等技术程度为主，提高战术程度为辅，特别着重于练习夜战。

《一九四六年解放区工作的方针》（一九四五年十二月十五日）《毛泽东选集》第四卷一九六六年七月横排本第一一九页。

保护一切公私学校、医院、文化教育机关、体育场所，和其他一切公益事业。

《中国人民解放军布告》（一九四九年四月二十五日）

发展体育运动，增强人民体质。

为《中华体育总会成立大会的题词》（一九五二年六月十日）1977年6月20日《人民日报》

健康第一。

原载一九五九年《新体育》第三期

你们都是干教育工作的，应该把青少年的体育运动看得比什么都重要。必须记住：有志参加革命工作的人，必须锻炼身体，使身体健强，精神充沛，才能担负艰巨复杂的工作。

“一九五二年在接见政治研究院几个学生时的指示”《新体育》一九五九年第一期。

《红楼梦》里两位主角，一位是贾宝玉，一位是林黛玉。依我看来，这两位都不大高明。贾宝玉不能料理自己的生活，连吃饭，穿衣服都要丫头服侍，这种全不肯劳动的公子哥儿，无论如何是不会革命的，林黛玉善感，常常哭脸，她脆弱，她多病，只好住在潇湘馆，吐血，闹肺病，又怎么能够革命呢？我们不需要这样的青年！我们今天需要的青年是有活力，有热情，有干劲的革命青年！

你们看，院中的花草原来长得很好，昨夜遭受几点钟的风吹雨打，就差不多完全凋零了。但同在院中的树木却不怕风雨的侵袭，依然枝强叶壮，苍翠可爱。我们的青少年要象树木一样的坚强，不要象花草一样的脆弱；

“一九五二年在接见政治研究院几个学生时的指示”《新体育》一九五九年第一期。

假如是一个经常注意锻炼身体的人，更不会被风雪的寒威所吓倒，我过去练习过冷水浴，现在年纪虽然大了，冬天也还可以不用热水洗澡，小小的寒冻也还能经得住。锻炼的确是重要的事情。

“一九五二年在接见政治研究院几个学生时的指示”《新体育》一九五九年第一期。

要反对锦标主义。

《一九五三年指示》

我给青年们讲几句话：

一、祝贺他们身体好；

二、祝贺他们学习好；

三、祝贺他们工作好。

《毛泽东选集》第五卷第84页

新中国要为青年们着想，要关怀青年一代的成长。青年们要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息两个方面。

祝贺大家身体好，学习好，工作好。

《对青年团工作方向的指示》（一九五三年六月三十日）转引自一九五三年七月三日《人民日报》

体育是关系六亿人民健康的大事。

《中共中央讨论体育工作时的指示》（一九五三年）

转引自一九七五年九月十二日《人民日报》

十四岁到二十五岁的青年们，要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期，如果对青年长身体不重视，那很危险。青年比成年人更需要学习，要学会成年人已经学会了的许多东西。但是，他们的学习和工作的负担都不能过重。尤其是十四岁到十八岁的青年，劳动强度不能同成年人一样。青年人就是要多玩一点，要多娱乐一点，要跳跳蹦蹦。

……现在要保证大家身体好，保证工人、农民、战士、学生、干部都要身体好。当然，身体好并不一定学习好，学习要有一些办法。

……

总之，要使青年身体好，学习好，工作好。

《毛泽东选集》第五卷第84—85页

你们不要说外行话，庄子不是这么说过吗？“水之积也不厚，则其负大舟也无力。”水越深，浮力越大，游泳起来当然就更便利了，你怎么反说不便呢！

《新体育》一九五九年第三期“在横渡湘江前
与某校长的谈话”（一九五五年六月廿日）

水清水浊，不是决定适不适于游泳的主要条件。

《新体育》一九五九年第三期“在横渡湘江前
与某校长的谈话”（一九五五年六月二十日）

这算什么，爬山呢，仅仅这样一段短路。游泳也不是难事情，我们不是每天都要走路吗？游泳时有水的浮力帮助，比走路应该是容易多了。但是游水也容易出问题，不可粗心大意。

“在登上岳麓山后的谈话”，同上

不累就不要休息，不达到目的地点不上船。

一九六五年五月三十一日《体育报》《一九五五年六月二十日在湖南湘江游泳时的谈话》

你们千万要注意安全，不要淹死一个人。

《一九五六年六月四日在武汉长江游泳时的谈话》一九五八年第十三期《新体育》

长江是一个天然的最好的游泳池。

“一九五七年六月四日在武汉长江游泳时的谈话”，《新体育》一九五八年第十三期

随着农业生产的发展，合作社应当根据可能的条件，按照勤俭建国、勤俭办社、勤俭持家的原则，逐步改进和开展文化娱乐工作和体育活动。

《一九五六年到一九六七年全国农业发展纲要》第二次修正草案

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

《关于正确处理人民内部矛盾的问题》（一九五七年二月）

长江，别人都说很大，其实，大，并不可怕。美帝国主义不是很大吗？我们顶了他一下，也没有啥。所以，世界上有些大的东西，其实并不可怕。

《第四次横渡长江时的谈话》（一九五七年）

大风大浪也不可怕。人类社会就是从大风大浪中发展起来的。

《在中国共产党全国宣传工作会议上的讲话》（一九五七年三月十二日）

我们搞体育运动不是为了当选乎，出风头，而是为了锻炼身体，增进健康。我们学校的搞法要不得。

《毛主席锻炼身体的故事》《新体育》一九五八年第十九期

锻炼身体要有霸蛮精神，要有促进血液循环，强健筋骨的实际效果。现在我们上体操课，简直有点象玩把戏，没有多大意义！我觉得一切流于形式，没有实质的体育运动都应该反对。

《毛主席锻炼身体的故事》《新体育》一九五八年第十九期

要安心终身做体育工作。

《在武汉和游泳运动员的谈话》（一九五八年九月）《体育报》一九五九年三月二十三日

全国的江河这样多，能不能都利用起来呢？全国六亿人口，能不能有三亿人口都来游泳呢？

《一九五八年九月十六日在安徽安庆长江游泳时的谈话》（一九五八年十月六日）《体育报》

要走出游泳池！

在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢。

“一九五八年九月在安徽安庆畅游长江时的讲话”（一九六五年五月二十八日）《解放军报》

我们今后是否可以在江河中训练游泳运动员？

“一九五八年九月十六日在安徽安庆长江游泳时与运动员的谈话”一九五九年一月五日《新民晚报》

你们是不是可以多到江河里去练习，不要老在游泳池里练，游泳池小，游来游去就那么一点，不象江河那么大。

“一九五八年九月十二日在武汉长江游泳时的谈话”一九五八年第二十期《新体育》

不要怕！要有勇气，慢慢下，下去就不冷了。

“一九五八年九月十六日在安徽安庆长江游泳时的谈话”一九五八年十一月十三日《新民晚报》

我觉得一个人应该能文能武，有道德，有学问，又有健强的体魄，才是完全的人。

“毛主席锻炼身体的故事”一九五八年十月二十三日《新体育》

下决心就不冷，不下决心就是二十度也冷。

“一九五八年一月在广西南宁邕江游泳时的讲话”《解放军报》一九六五年五月二十八日

参加民兵进行军事训练，人们的身体很快就好起来，工人农民生产更好了，学生学习更好了，干部也工作得更好了。

《人民日报》一九五八年十月二日

民兵师的组织很好，应当推广。这是军事组织，又是劳动组织，又是教育组织，又是体育组织。帝国主义者如此欺侮我们，这是需要认真对付的。我们不但要有强大的正规军，我们还要大办民兵师。这样，在帝国主义侵略我国的时候，就会使他们寸步难行。

一九五八年第十期《红旗》杂志

要超过吴传玉，要安心终身做体育工作，你们是在学院出来的；要好好工作，还要向群众学习，时间是你们的。

“第七次横渡长江后对运动员的讲话”《体育报》一九五九年三月二十三日

吴传玉的百公尺仰泳纪录是一分六秒四，而现在的世界纪录是一分二秒二，吴传玉死后，已经三年多了还没有人能赶上去。

“一九五八年九月十六日在安徽安庆长江游泳时的谈话”一九五九年三月二十三日《体育报》。

你说是人怕水，还是水怕人？我看是水怕人，水怕人压迫它！

“一九五九年八月在江西九江长江游泳时的谈话” 一九六〇年六月三十日《体育报》

要活动，要游戏，是儿童的天性，只要不伤人，不流血，似乎没有大惊小怪严加禁止的必要，何必要使小学生变成小老头呢！

“毛主席锻炼身体的故事” 《新体育》一九五九年第一期

到大风大浪里去游泳吧！

“在江西九江畅游长江时的讲话”（一九五九年八月）《体育报》

游泳是一项很好的运动，应该提倡。

“在江西九江畅游长江时的讲话”（一九五九年八月）《体育报》

在七级风里，你们游过吗？

一人高的浪，你们游过吗？

游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。

“一九六四年六月畅游十三陵水库时的谈话” 一九六五年五月二十六日《体育报》

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。

“一九六〇年三月十八日中共中央对卫生工作的指示”一九六七年九月二十三日《人民日报》

现在学校课程太多，对学生压力太大。讲授又不甚得法。考试方法以学生为敌人，举行突然袭击。这三项都是不利于培养青年们在德、智、体诸方面生动活泼地主动地得到发展的。

《对北京一个中学校长提出减轻中学生负担的意见》的批示（一九六四年三月十日）

会休息，才能持久。

《一九六四年六月在北京十三陵水库游泳时的谈话》一九六五年五月三十一日《体育报》

时代不同了，男女都一样。男同志能办到的事情，女同志也能办得到。

“一九六四年六月在北京十三陵水库游泳时的谈话”一九六五年五月二十六日《体育报》

要使学生在德智体诸方面都能得到生动活泼地主动地发展。

《关于学校课程和讲授、考试方法问题的批示》（一九六四年）