

马克思 恩格斯 列 宁 斯大林 毛主席

論 体 育

黑龙江省黑河地区教育局教研室

發展體育運動
增強人民體質

毛澤東

水调歌头

游 泳

毛 泽 东

(一九五六年六月)

才饮长沙水，又食武昌鱼。
万里长江横渡，极目楚天舒。
不管风吹浪打，胜似闲庭信步，
今日得宽余。子在川上曰：
逝者如斯夫！

风檣动，龟蛇静，起宏图。
一桥飞架南北，天堑变通途。
更立西江石壁，截断巫山云雨，
高峡出平湖。神女应无恙，
当惊世界殊。

前 言

伟大的无产阶级革命领袖和导师马克思、恩格斯、列宁、斯大林、毛主席都十分关怀青少年一代的健康，对体育作了一系列重要论述，并亲身实践，为我们树立了光辉的典范。为了更好地贯彻党的教育方针，把转变学生思想放在学校体育工作的首位，中小学体育课要把马克思、恩格斯、列宁、斯大林、毛主席关于体育的论述和毛主席参加体育锻炼的伟大革命实践，作为体育教材的重要内容，使学生明确参加体育锻炼的目的和意义，提高为革命锻炼身体的自觉性。为此，我们选编了这本册子，供中小学体育教师教学时参考。

由于我们水平有限，在选编工作上难免有错误和不足之处，望同志们批评指正。

黑龙江省黑河地区教育局教研室

1976年12月26日

目 录

一、马克思、恩格斯、列宁、斯大林关于体育的论述 (1)

- (一) 体育是无产阶级革命事业的一部分
- (二) 锻炼身体是革命的需要
- (三) 关心下一代人的健康, 要重视青少年体育锻炼
- (四) 体育是军事训练中的一个重要内容
- (五) 体育是增进健康的手段
- (六) 资本主义制度是摧残工人身体健康, 剥夺工人参加体育活动的社会根源

二、毛主席关于体育的指示…………… (37)

- (一) 发展体育运动, 增强人民体质
- (二) 体育和军事训练结合
- (三) 在德、智、体诸方面生动活泼地主动地发展
- (四) 到大风大浪里去游泳

三、体育之研究…………… (54)

四、毛主席参加体育锻炼的伟大革命实践…………… (85)

- (一) 毛主席青少年时代锻炼身体的故事
- (二) 毛主席游泳的故事

五、周恩来总理对体育工作的指示…………… (109)

六、中共中央关于加强人民体育运动工作的指示 (121)

一、马克思、恩格斯、列宁、斯大林 关于体育的论述

（一）体育是无产阶级革命事业的一部分

我们把教育理解为以下三件事：

第一：智育。

第二：体育，即体育学校和军事训练所教授的那 种 东 西。

第三：技术教育，这种教育要使儿童和少年了解生产各个过程的基本原理，同时使他们获得运用各种生产的最简单的工具的技能。

对儿童和少年工人应当按不同的年龄循序渐进地授以智育、体育和技术教育课程。……

把有报酬的生产劳动、智育、体育和综合技术教育结合起来，就会把工人阶级提高到比贵族和资产阶级高得多的水平。

马克思：《临时中央委员会就若干问题给代表的指示》（1866年8月底），《马克思恩格斯全集》第16卷，人民出版社1964年2月第1版，第218页

正如我们在罗伯特·欧文那里可以详细看到的那样，从工厂制度中萌发出了未来教育的幼芽，未来教育对所有已

满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。

马克思：《资本论》（第1卷，1867年7月），《马克思恩格斯全集》第23卷，人民出版社1972年9月第1版，第530页

尽管工厂法的教育条款整个说来是不足道的，但还是把初等教育宣布为劳动的强制性条件。这一条款的成就第一次证明了智育和体育同体力劳动相结合的可能性，从而也证明了体力劳动同智育和体育相结合的可能性。

马克思：《资本论》（第1卷，1867年7月），《马克思恩格斯全集》第23卷，人民出版社1972年9月第1版，第529页

教育是指体力和智力的发展以及社会生活。孩子们不再受玄妙的宗教和神学以及拉丁文和希腊文的折磨，从而可以更注重研究自然界、自己的身体和智力，可以不伏在课桌上（虽然时间不太长），而到野外去休息；因为他们也常常在户外学习，就象在室内学习一样，而工作也就是教育的一部分。

恩格斯：《产生于现代以及迄今尚存的共产主义移民区的描述》（1844年），《马克思恩格斯论教育》人民教育出版社1958年7月第1版，第75页

……杜林先生自然也会略有所闻，在社会主义社会中，

劳动将和教育相结合，从而保证多方面的技术训练和科学教育的实践基础；因此，也就是这一点被他习惯地用于共同社会。但是，正象我们所看到的，旧的分工在杜林的未来的生产中基本上原封不动地保存下来，所以学校中的这种技术教育就被剥夺了以后的任何实际运用，被剥夺了对生产本身的任何意义；它只有一个教育目的：它应该代替体育，关于体育，我们这位根本的变革家是什么也不愿意知道的。因此，他也只能告诉我们几句话，例如：

“青年人和老年人应该在工作这个词的最严格的意义下工作。”

这种空泛的无内容的清谈，同在《资本论》第508—515页上所说的一比，真是可怜到了极点，在那里马克思发挥了这样的见解：“正如我们在罗伯特·欧文那里可以详细看到的那样，从工厂制度中萌发出了未来教育的幼芽，未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”

恩格斯：《反杜林论》（1876年9月—1878年6月），《马克思恩格斯全集》第20卷，人民出版社1971年3月第1版，第347—348页

共产主义青年团只有把自己的学习、教育和训练的每一步骤同参加全体劳动者反对剥削者的总斗争联系起来，才符合共产主义青年团的称号。

列宁：《青年团的任务》（1920年10月2

日)，《列宁全集》第31卷，人民出版社1958年8月第1版，第262页

青年们只有把自己学习、教育和训练中的每一步骤同无产者和劳动者不断进行的反对旧的剥削者社会的斗争联系起来，才能学习共产主义。……

所以必须使共产主义青年团把自己的训练、学习和教育同工农的劳动结合起来，不要关在自己的学校里，不要只限于阅读共产主义书籍和小册子。……必须使大家都看到，青年团员个个都是有知识的，同时又都善于劳动。

列宁：《青年团的任务》（1920年10月2日）《列宁全集》第31卷，人民出版社1959年9月第1版，第261，265页

必须把社会的文化发展到足以保证社会一切成员全面发展他们的体力和智力。

斯大林：《苏联社会主义经济问题》（1952年5月22日），《斯大林文选》人民出版社1962年8月第1版，第625—626页

——所有这一切都为工人阶级造成了很好的工作环境和生活环境，使我们有可能培养出身强力壮、愉快活泼、能把苏维埃国家的威力提到应有的高度、并能挺身保卫它使它不受敌人侵犯的新的一代工人。

斯大林：《联共（布）中央委员会向第十六次代表大会的政治报告》（1930年6月27日），《斯大林全集》第12卷，人民出版社1955年12月第1版，第262页

（二）锻炼身体是革命的需要

我首先要请你注意自己的健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它，而不要损害它。

马克思：《致恩格斯》（1858年1月7日），
《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社1972年6月第1版，第246页

我在离开曼彻斯特以前所患的病，拖了整整一个夏天，又转成慢性的了，……不过将近八天来我已经好多了，总之，凉爽的季节对我比较有利。此外，大有希望的是，靠我母亲的帮助，我完全可以把家务安排好，还要重新开始骑马。事情一安排就绪，第一桩事就是骑马。

马克思：《致恩格斯》（1858年9月21日），《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社1972年6月第1版，第341页

再也没有比这里①早晨八点钟的景致、空气、植物——欧洲和非洲奇妙的混合——更迷人的了。每天早晨大约从十点或者九点起至十一点，我到谷地和比我住的小山更高的小山上去散步。

马克思：《致恩格斯》（1882年3月1日），《马克思恩格斯全集》第35卷，人民出版社1971年6月第1版，第41页

①这里是指马克思住的阿尔及尔“维多利亚旅馆”。

今天早晨，3月3日，头一件事就是“文身”①；风没有吓住我，从九点到将近十点一刻一直在有益健康的海洋空气中散步，这对我来说是愉快不过了；……

马克思：《致恩格斯》（1882年3月3日），
《马克思恩格斯全集》第35卷，人民出
版社1971年6月第1版，第44页

你最好在马尔吉特再住一个时期，直到最后愈合的患处完全不敏感为止，并且要多在新鲜空气中散步。谁知道你在不久的什么时候又需要健壮的身体。大气中充满了电，我们也许不久又将处于暴风雨之中；这也将有助于克服代表大会方面的困难。

恩格斯：《致马克思》（1866年4月10日），
《马克思恩格斯全集》第31卷，
人民出版社1972年6月第1版，第208页

我认为，而且你自己也会相信：单是为了你的第二卷，你也有必要改变一下生活方式。总是这样时断时续，反反复复，你永远也完成不了，如果加强户外活动，使痼脱体，你早晚总会完成的。

恩格斯：《致马克思》（1870年1月19日），
《马克思恩格斯全集》第32卷，人民出
版社1974年10月第1版，第410页

目前，我建议你接连几天试着作长时间的散步，一口气

① “文身”，是用刷子向身上刷敷物。——编者

走三四个小时，天气好时，每天走一两个小时以上，然后，每周至少作一两次这样长时间的散步，我现在如果不到户外活动一个小时或更多的时间，就根本不能照常工作，这样作效果很好，对你的肝脏肯定也会有所裨益。

恩格斯：《致马克思》（1870年4月15日），《马克思恩格斯全集》第32卷，人民出版社1974年10月第1版，第464页

但愿你最终战胜自己顽固的痼。大概你终于认识到，再对此事掉以轻心是不行了，为了使你完全恢复工作能力，起码要每天更多地到户外活动活动，并按时“放弃”夜间工作（一俟前者成为可能）。否则第二卷永远也写不成。

恩格斯：《致马克思》（1868年1月23日），《马克思恩格斯全集》第32卷，人民出版社1974年10月第1版，第23页

为了使你对我的健康状况不致有所误解，我还要告诉你一件事：昨天我骑马跳过高五英尺多的土堤和围墙，这是我跳得最高的一次。要能轻松地这样的操练没有十分健康的肢体无论如何是不行的。

恩格斯：《致马克思》（1858年2月11日），《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社1972年6月第1版，第268页

骑马是我至少已达到中等成绩的唯一体育项目；而且在行猎追捕时的危险性恰恰很小（或然率是1：10000），以致它具有不可克服的诱惑力。其实，请你放心：我将在另一

种场合牺牲生命，而不会是从马上摔下来。

恩格斯：《致马克思》（1858年2月18日），《马克思恩格斯全集》第29卷，人民出版社1972年6月第1版，第272页

在天气好而我又不需要进城的时候，我们每天早晨都散步几个小时；否则，如果天气好，我们就晚上散步。

恩格斯：《致马克思》（1876年7月6日），《马克思恩格斯全集》第32卷，人民出版社1974年10月第1版，第316页

……真糟糕，才两个半月，他①就患起浮肿病来了。第一，他是否遵守牢狱里规定的饮食制度？恐怕没有，而我认为，在那里这是必须遵守的。第二，他是否做体操？大概也没有。这也是必须做的。至少根据我自己的经验，每天临睡以前做做体操是很愉快和很有益处的。即使在最冷的天气，在整个囚房里寒气袭人的时候，只要活动活动，也会感到暖和，过后睡觉也舒服得多了。我可以介绍给他一种最简便的体操（虽然是引人发笑的）：行50次鞠躬礼。我给自己规定的就是这种课程。看守从窗洞中望进来，看见一个从来不肯到拘留所的教堂里去的人，突然变得如此虔诚起来，使他不胜惊异，而我并不感到难为情。但是，至少要连续作50次，

①他是指乌里扬诺夫，德米特利·伊里奇，列宁的弟弟。是老共产党员，他的职业是医生。1897年开始在莫斯科的工人中间进行革命工作；1897年11月由于莫斯科“工人协会”案件被捕。

每次手要碰着地，同时腿不能弯曲。请把这种办法写信告诉他。要知道，那些医生多半只会空谈卫生。

列宁：《给玛·亚·乌里扬诺娃》（1898年2月7日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第99页

希望能尽量结伴度过这个夏天，快些过完这个夏天，并把身体锻炼得更加结实。

列宁：《给玛·伊·乌里扬诺娃》（1914年4月10日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年第2次印刷），第496页

我在这里过得不坏，常常出去打猎；结识了一些本地的猎人，跟他们一同去打猎。我已经开始游水了；现在要走相当远的路（约 $2\frac{1}{2}$ 俄里），往后就会近一些（约 $1\frac{1}{2}$ ）俄里。然而对我来说，这点路算不了什么，因为除了打猎和游水之外，我把大部分时间都花在散步上。

列宁：《给玛·亚·乌里扬诺娃和安·伊·乌里扬诺娃—叶利札罗娃》（1897年5月25日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年第2次印刷），第54页

在卫生方面，我这里未必比你们在希皮次差；我也经常在叶尼塞河里游水（有时一天两次），经常散布，打猎。虽

然这里没有很好的地方可以散步，但是打猎的时候 走 得 很 远，有时也会碰上很不坏的地方。

列宁：《给玛·亚·乌里扬诺娃 和 玛·伊·乌里扬诺娃》（1897年7月19日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第65页

我们生活得很好，经常出去散步，好在天气多半都很暖和。曾经有一天据说是冷到了列氏零下36度（大约一周半以前）、又有几天暴风雪（西伯利亚人把它叫做“恶天气”），在这以后，天气变得很暖和了，我们非常热衷于打猎，……虽然打到的东西很少。冬天怎么能打猎呢！可是出去跑跑也是很愉快的。

列宁：《给玛·亚·乌里扬诺娃 和 玛·伊·乌里扬诺娃》（1897年12月27日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第88页

不知道你收到这封信的时候娜·康·是否在莫斯科。如果她在那里，我想委托她再办一件我忘记告诉她的事情，就是把我家里的象棋带一副来，因为在米努辛斯克的同志们当中有下棋的对手。有一天我又象年轻时那样兴高采烈地同他们下了一盘。

列宁：《给玛·亚·乌里扬诺娃 和 安·伊·乌里扬诺娃—叶利札罗娃》（1898

年3月8日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1957年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第114页

我们这里没有什么新闻。只是娱乐活动改变了，因为冬天到来，我停止了打猎而开始象年轻时候一样地滑起冰来了。我已经将近10年没有滑冰了，但从前学的没有忘掉，还会滑。

列宁：《给玛·亚·乌里扬诺娃和安·伊·乌里扬诺娃—叶利札罗娃》（1898年11月15日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第150页

目前我对于滑冰非常非常热心。格列勃在米努萨给我表演了各种花样（他滑得很好），我学得很起劲，有一回竟跌伤了手，有一两天不能写字。老本领总是忘不掉的。

列宁：《给德·伊·乌里扬诺夫》（1899年1月26日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第183页

您的这一局棋寄得正是时候。现在成了象棋迷的米努辛斯克的人，正好在我们这儿作客，我们厮杀得难解难分。我们也分析了您的这一局棋，从这一局棋来看，您已经下得高明多了。大概您每步棋都要考虑很久，（也许？）还要请观战的人参谋参谋吧！现在如果要同赢过拉斯克尔的人交锋，

真是有点战战兢兢啊！

列宁：《马·季·叶利札罗夫》（1899年2月28日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第198页

你夏天休息得怎么样？我们这里天气很好。我常常骑自行车。常常游水。

列宁：《给玛·伊·乌里扬诺娃》（1908年7月13日），《列宁全集》第37卷，人民出版社1959年9月第1版（1960年6月第2次印刷），第353页

……白白地浪费公家财产，即病倒，使自己无法继续工作，——从一切方面来说，这都是不能容许的事情。

列宁：《给阿·马·高尔基的信》（1918年9月30日），《列宁全集》第35卷，人民出版社第94页

（三）关心下一代人的健康，要重视青少年体育锻炼

不言而喻，法律应当严格禁止九——十七岁（包括十七岁在内）的人在夜间和一切有害健康的生产部门劳动。

马克思：《马克思恩格斯全集》第16卷，人民出版社1964年2月版218页