

我热爱体育事业

馬約翰等著



人民体育出版社

*

我熱愛體育事業

馬約翰等著

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號 186 21千字 787×1092 1/32

印張 $1\frac{2}{32}$ 定價(7) 0.14元 印數 1—8,000

1955年11月第1版第1次印刷

*

編者的話

幾年來，由於共產黨和毛主席的關懷，人民政府的領導與重視，我國羣衆性的體育運動已經有了迅速的發展，事實證明：體育運動對增強人民體質，改善人民健康狀況、提高生產、工作和學習效率，起了積極的作用。

目前還有一部分人不了解體育運動的重要意義；甚至還有一部分體育工作者不安心工作，一些體育系科的學生不安心學習。我們編輯這本書（其中包括曾在「新體育」發表過的兩篇文章，也稍加刪改），希望能有助於一些人正確地認識體育運動。

目 錄

編者的話

我熱愛體育事業 ····· 北京清華大學 體育教授 馬約翰 (1)

做好體育運動工作，是一個光榮的任務
····· 江蘇體委 秘書長 沈戰堤 (4)

把我的全部精力，貢獻給人民體育事業
····· 廣東體委 競技科 雷瑞林 (8)

培養全面發展的人 ····· 廣州廣雅中學 體育教師 鄧諭舜 (16)

努力增進第二代的健康 ····· 北京育英小學 體育教師 陳宗先 (22)

興趣是可以培養的 ····· 中央體育學院 專修科二年級 王順蘭 (26)

我熱愛體育事業

北京清華大學 馬約翰
體育教授

幾年來，由於黨和毛主席的領導和教育，特別是經過「三反」運動，使我在思想上劃清了敵我界綫，明確了為誰服務；通過總路綫的學習，我更看清了偉大祖國無限光明和無限美好的前途。我的思想開闊了，對體育工作的認識也更明確了。我知道體育是為人民服務的，對社會主義建設有着很大的作用。這就使我更加熱愛了自己的工作。

實現國家總路綫，建設社會主義，這是全國人民的事情，只有每個人都能很好地完成自己崗位的工作，才能保證國家勝利地進入社會主義社會。我們體育工作者也一定要在總路綫的光輝照耀下貢獻出自己所有的力量。

實現國家總路綫，建設社會主義，這是一個艱巨的任務。要完成這個任務，需要有健康的思想，需要知識和技術，還需要有健康而強壯的身體。在各個崗位上的人們，都希望能發揮自己最大的力量，來加速祖國的建設。要是健康水平提高了，精神集中，動作敏捷，自然會提高生產和工作效率，自然會更迅速更準確地完成任務；相反的，假如沒有強壯的身體，勞動能力自然要受到一定的限制，生產和工作效率自然要受到影響。對青年學生來講，也同樣要有好身體，才能更好地學習，將來才能更好地工作。部隊的同志就更需要堅強的體魄，以便掌握現代化的武器，保衛我們偉大的祖國。

體育和運動是增進人民健康、幫助培養勇敢、堅毅、頑強等優良品質的有效手段。根據我自己的切身體驗，經常從事體育和運動，的確能使人的身體健康和強壯起來。由於我幾十年來不間斷地鍛鍊身體，極少生病。現在，我雖然已經七十一歲了，但是身體和精神都很好，每天仍然進行着緊張的工作和學習，和青年們一起參加體育運動。我想，不管是在學習崗位上的青年學生，或者是在生產崗位上的職工，工作崗位上的幹部，戰鬥崗位上的解放軍戰士們，只要你和體育運動交上了朋友，它就會給你帶來許多好處。

斯大林說過：「人材，幹部是世界上所有一切寶貴資本中最寶貴最有決定意義的資本。」（聯共（布）黨史簡明教程，一九四九年莫斯科版，第四百一十三頁）我們體育工作者為人民的健康服務，還不是最光榮的事情嗎！有些人不認識體育工作的前途，不安心體育工作，這是很難令人理解的。

我接到許多青年來信，說他們的身體不好，不能適應緊張的學習和工作的需要，要求我告訴他們鍛鍊身體的方法；許多機關、學校、工廠邀請我去做報告。這時，我感到自己的責任是多麼重大啊！我一定抽出時間給他們回信，把鍛鍊身體的方法和我的經驗詳細地告訴他們，通常每天要寫四、五封這樣的回信。每一星期，我總有一兩次到機關、學校或工廠去做報告，反覆地講解毛主席「發展體育運動，增強人民體質」和「身體好、學習好、工作好」指示的偉大意義，具體地告訴他們鍛鍊身體的方法，往往直講到深夜才回家。我想，只要我的報告會起一點作用，能使更多的人從事體育和運動，把身體鍛鍊得健康起來，這對祖國就會有好處。

北京清華大學是一個培養工業建設人材的學校，我們在

這裏爲這些未來的祖國建設者服務，心裏是無限高興的。我和全校的體育老師們決心好好領導同學們鍛鍊身體，保證他們有堅強的身體，不能讓一個同學的身體不好。我們經常設法滿足同學們在運動上的各種要求，仔細地指導同學們正確地鍛鍊身體，使他們的健康不斷增強。當全校百分之八十的同學達到勞衛制預備級的優秀、良好和及格標準的時候；當許多學生的胸脯長肉了，體力增加了，精神充沛了，學習效率提高了的時候；當許多以前神經衰弱和有腸胃病的學生健康了，強壯了，當有肺病的學生經過體育醫療恢復了健康，能回去和他的同學們一起愉快地學習和參加運動的時候；當許多畢業後參加工作的學生給我來信，告訴他們的強壯的身體保證了勝利完成繁重工作的時候，我實在感到莫大的愉快！

青年學生是我們國家建設的後備軍，鍛鍊身體對他們來說是非常要緊的。每個體育教師的責任是以最大的熱情來做好自己的工作，保證他們健康地成長。

目前，廣大人民羣衆在毛主席英明的領導下，積極參加國家建設。他們需要健康的身體，他們認識到體育和運動的重要性，普遍要求參加體育運動。我們體育工作者在廣大人民羣衆這樣迫切要求的情況下，應該認識到體育工作的重大意義，積極起來，努力學習，勇敢地擔當起這個光榮的任務。

我深深體會到，工作效果與身體健康有密切關係，身體越健康，就越熱愛自己的工作，就越能克服困難，爲人民多做些事情。這可以說是一個正確的經驗。我在工作中一直保持着一邊學習、一邊鍛鍊身體的習慣。我除了認真參加政治學習，每天中午要看一小時的報紙，還比較系統地學習一些

運動生理和醫療體育方面的書籍。爲了更好地學習蘇聯的先進經驗，我每天還至少要學習一小時俄文；現在，我已經能够翻譯一些簡單的蘇聯體育文章。同時，我每天一定要進行一小時以上的體育和運動。

生活在這個偉大的時代裏，我們有了共產黨和毛主席的英明領導，體育事業有着遠大的前途。我能够充分地爲國家貢獻自己的力量，這應該說是最大的幸福。現在，我雖然已經七十一歲了，但我覺得自己還很年青，並且相信自己會保持健康，爲祖國的繁榮富強貢獻更多的力量，和青年們一起建設社會主義和共產主義社會。

（原載〔新體育〕一九五四年二月號，總第三十九期）

做好體育運動工作， 是一個光榮的任務

江蘇體委 沈戰堤
秘書長

踏上體育工作崗位，在相當長的時期內不安心。我曾經認爲，體育工作不論是對於個人的鍛鍊和對革命事業的貢獻都沒有多大意義。舊社會的體育工作給我留下了極壞的影響——體育工作是受人輕視的。但是，組織上已經決定要我做這件工作，祇能服從工作需要，等待機會再要求調動工作。

回憶兩年多來，雖然做了些工作，但由於自己對體育工作和整個革命事業的關係認識不足，很多地方是被動的、應付的。

通過對國家過渡時期的總路線、總任務的學習，提高了我的認識，對於從事人民體育事業的工作，才開始有了比較正確的理解。

我們要把祖國建成為一個偉大的社會主義國家。我國在過渡時期的總路線是：「在一個相當長的時期內，逐步實現國家的社會主義工業化，逐步實現國家對農業、對手工業和對私營工商業的社會主義改造。」我國第一個五年建設計劃的基本任務是：「集中主要力量發展重工業，建立國家工業化和國防現代化的基礎；相應地培養建設人材，發展交通運輸業、輕工業、農業和商業；有步驟地促進農業、手工業的合作化，繼續進行對私營工商業的改造，正確地發揮個體農業、手工業和私營工商業的作用；保證國民經濟中社會主義成份的比重穩步增長，保證在發展生產的基礎上逐步提高人民物質生活和文化生活的水平。」（以上見一九五三年十月一日人民日報的社論「為着社會主義工業化的遠大目標而奮鬥」）這就明確了全國人民為實現國家總路線在第一個五年計劃內的具體奮鬥目標，並說明建設社會主義是多方面的，各個不同戰綫上的工作都是實現國家總路線的有機組成部分。依照總路線做好各項不同的工作，都將會加速我國的社會主義建設。發展人民體育事業，也是促進我國建成社會主義的一個積極因素。

要完成社會主義建設，必須依靠全國人民在各個不同崗位上的辛勤勞動，而各種勞動的基本條件之一是健康的身體。要發展社會主義工業，需要更多的新式的機械化的生產工具，當然就需要體魄健壯、精力充沛的工人去操作，而從事體育和運動就能幫助培養千百萬工人成為這樣的人。因為從事體育和運動不僅可以防止和減少疾病，而且還可以增強

人的力量、耐久力、速率和靈敏性，充分發揮人體的勞動能力。這就會為人們進行勞動，創造更多的有利條件，使人們能夠勝任重大的、長期的、複雜的工作。體育和運動對於建設現代化國防的意義也是極其重大的。現代化的國防軍需要最新式的武器來裝備，這就需要藉從事體育和運動去訓練千百萬具備堅強體格的後備軍，時刻準備着捍衛我們偉大的祖國。可以設想，假如全國人民都有健康而強壯的身體，那麼對於國家的社會主義建設及人民的生活將會有多麼巨大的貢獻！

全國人民努力實現國家過渡時期的總路綫，不斷地以自己的力量改造着社會的過程中，也不斷地改造着自己，要把自己改造成為社會主義時代的新人。這種自我改造，就是要不斷地提高自己的社會主義覺悟，全面地發展自己的體力和智力。加里寧說：「我國常常有人問道：將來共產主義社會人的面貌，究竟是什麼樣的呢？但我所希望的，是要蘇聯人都很健康，都強而有力，都能刻苦耐勞，都能對我們祖國底敵人毫不調和；希望他們善於為本國人民，為共產主義的完全勝利去極高明地搏鬥着。」（加里寧：「論共產主義教育」，一九五〇年莫斯科版，第一百二十八頁）體育和運動不僅可以增進人民的健康，還可以幫助培養人民的勇敢、堅毅、不怕困難和克服困難的精神。因為在運動比賽中，要堅持到最後勝利，在經常訓練當中堅持每日刻苦的練習，沒有這種精神是不行的。我國正需要千千萬萬具有共產主義道德品質和意志堅強的人去為實現總路綫而搏鬥。毫無疑義，我國的體育和運動將在培養具有這種意志和品質的社會主義新人的事業方面起巨大的作用。

隨着國家經濟建設的高潮和文化建設的高潮的來臨，人

民體育事業的發展有着極其廣闊的道路。以看舊社會體育工作的觀點來看待今天的人民體育事業，顯然是錯誤的。體育事業是一個不可缺少的、永久的、光榮的事業，我們的黨和毛主席是一貫地重視和大力倡導人民的體育運動的。我國憲法中第九十四條規定「國家特別關懷青年的體力和智力的發展」，毛主席曾指示我們「發展體育運動，增強人民體質」並曾向全國青年發出「身體好、學習好、工作好」的號召，這些都具有着極深刻的意義。

當我把個人的工作和集體事業聯系起來看，把體育事業和整個社會主義建設事業聯系起來看，才擴大了眼界，進一步認識到自己從事體育工作對於社會主義建設事業的積極意義，覺察到責任的重大。過去那種看法是幼稚的，是錯誤的，從而使我一方面感到兩年來在從事體育事業的過程中，沒有能夠發揮最大的積極性，使體育工作受到損失，應該受到人民的責備；另一方面又從此開始熱愛體育事業，充滿了信心，來克服缺點，努力提高自己的社會主義思想水平，盡自己所有的力量，在黨和政府的領導下，和全國體育工作者一道，依照總路線所指示的方向，為開展羣衆性的體育運動而獻出自己的一切力量。

（原載「新體育」一九五四年二月號、總第三十九期）

把我的全部精力， 貢獻給人民體育事業

廣東體委 雷瑞林
競技科

我從事體育工作已二十多年了，在過去的那種腐朽黑暗的舊社會裏，我受盡了苦辣辛酸，回顧以往的一生，我除了解放後幾年來在黨和毛主席的領導下，算真正為黨為人民做了一點工作外，其餘大部分的寶貴時光，都是消磨在對人民無所裨益的事情上。

在反動派統治時期，蔣賊一心一意剝削人民，那裏會照顧到人民的健康呢！體育運動要不是為了供統治階級作為壓迫人民的工具和供他們清閑取樂，他們就會索性把它禁掉。在那種社會裏，體育運動受到國民黨反動派的嚴重的摧殘，社會輿論也認為體育運動無前途、無地位，這樣，體育工作者當然也就不會受到別人的尊敬。

我一向從事體育教學工作。在南京僞中山大學畢業後，我曾懷着滿腔的熱情，幻想過獻身於體育工作，但由於社會制度決定了體育的本質，限制了體育事業的發展，再加以自己受了統治階級唯心主義思想的影響，工作的目的不明確，儘管我心裏有這樣的希望，並且也曾為此而努力過，但所得到的結果還是失望、解聘。

一九四一年，當蔣匪幫正在積極反共、消極抗日的時候，我還在成都僞空軍軍士學校擔任體育工作。這個時候，

僞「法幣」正在急劇貶值，每月收入僅敷個人溫飽，要維持一家人的生活，日感困難。我在這種精神苦悶和物質生活極端困難的環境中，身體健康狀況也逐漸壞起來。經過醫院的檢查證實肺部不正常，醫生囑咐需要休養幾個月。我曾向校方請了幾次假，都未獲准。於是爲了生活，我就得勉強帶病工作，終於臥病不起，經再三請求，結果算是批准了——我被「撤職」。不僅如此，並且還在僞航委會的系統中通告爲「工作不力，應予撤職，永不錄用」。自此以後，我在病中嘗受了半年多的失業痛苦，不得已只有靠典賣衣物來維持生活。

在那黑暗的年代裏，越來越多的打擊降臨到我的頭上。在學校從事教學工作，一期一聘，甚至中途解聘。一九四三年，在成都市一中工作時，自問在體育行政和教學工作上都還比較負責，也得到同學們的愛戴。一個學期的時間，學校的體育教學和課外運動都逐漸有了起色，當時自以爲半年來的辛勤勞動總不能白費。可是在期終將臨，正在滿懷熱情地去計劃下學期的工作的時候，學校忽然調換了校長。在反動派統治時期，新校長接任，對教員的聘書就要重新再發。但我却一直沒接到聘書，於是我空忙了半年，便這樣不明不白地被解聘了。解聘的主要原因，經過後來了解，才知道是因爲我和學生過於接近，並常慫恿他們向學校提意見，懷疑我有其它企圖。同時，新校長帶來的人也有教體育的，因此我便在什麼「學校經費支絀，只能夠用一個兼任教員」囉，「你老師在這裏原是大材小用」囉……這一些虛僞的辭令下，解除了我在這個學校的教職。舊社會裏本來就是需要這種人事的關係，需要「混」，才能立足的，因此我這種遭遇當然是不足爲怪的。但這種痛苦的景象，至今記憶猶新。

此外，使我印象最深的就是在四川教學時的「六臘之戰」。所謂「六臘之戰」是舊社會學校裏教育商品化的具體表現，是當時成都的教師們每年六月（暑假）和臘月（寒假）在茶館裏爭找職業來解決生活問題的沿習。由於反動派對教育的無情摧殘，教育工作者是被人輕視的，工作是沒有保障的，學校教育商品化，學校形同商店，學生形同顧客，教員便被看成店員，招之即來，揮之即去。每一學年或者一學期的工作，都是取決於寒暑假的聘書，因而每年的六月和臘月，便成為仰人鼻息的「教書匠」們找飯碗的重要關頭。同時，這個時期也是各學校當權人物物色和僱傭他們認為是「物美價廉」的對象的時候。所以一到這季節，茶館裏便展開了外表似乎溫文、平淡，而骨子裏却是火熱、緊張、彼此間勾心鬥角和錯綜複雜的「熱戰」。各種心情、諸般現象實非筆墨所形容。其中辛酸的滋味，我在成都教學時就曾經歷過。那時候你必須設法找好人事關係，特別是外地來的人，更須要找到線索和門路，否則你會一「事」無成。在舊社會裏，體育教員，一向被認為是不學無術之輩，學校體育課亦被認為是可有可無的東西。他們的職位每每都是在數、理、化、文、史、地等教員定聘之後才決定的。同時有些關係多、人面熟的人，則一手接過幾份聘書，因此待他們仔細考慮，到了最後決定取捨並將不就的聘書交出來時，常常已是快到開學的時候了。因此，不少人冷落的人們，每每帶着焦急的心情，望眼欲穿地呆在這裏等待，等待，期望聘書能夠有一天到來。

「六臘之戰」的場合，是「戰場」也是市場。教育商品化的產物——經紀人也在這裏出現。他們往往掌握着別人委託他物色教員的聘約，趁着那些工作無着，正在徬徨無措的

教員走頭無路的當兒，進行他們的卑鄙的中間剝削，從中剋扣這些人們自己付出勞動所應得的報酬，甚至把一學年或一學期的工薪，說成學校只發十個月或五個月，其餘的由他明搶暗偷地從中剝削了（有些學校也有採用這種辦法來榨取教師的）。而這些教員們在無可奈何中，只得忍受。

在舊社會裏，不但體育工作者被人輕視，而且體育事業也是被視為點綴品或者是湊數的東西。僞中山大學之所以開設一個體育系，就是為該校的師範學院湊足學系的數目（因為那時候沒有一定數目的學系，是不能成為一個學院的）因此，系內的教學設備殘缺不全，學生寥寥無幾，教師和學生也都沒有興頭。我們從事體育工作的人也被認為是老粗，不承認體育是一門科學，這種情況，造成我們嚴重的自卑心理。在學校有關教學的會議上，沒有我們的席位，即便有時被邀出席也很少給予發言的機會，只有屬於體力勞動的事情才會派到體育老師頭上。這一切都是反動派對體育運動摧殘的結果。

不僅如此，反動統治者更不放過任何一個機會企圖把體育運動作為麻痹人民，吸引青年脫離革命鬥爭的工具，記得有一次在僞中山大學時，「五四」紀念的那一天，學校行政臨時通知要搞一天球賽，目的是攏絡住學生，使他們不能參加這種革命活動。

我漸漸地認識到舊社會不符合自己的理想，對體育工作的熱情逐漸下降，對前途也失去了信心，由於長期思想沒出路，終日苦悶，便漸漸走上消沉沒落的道路，為了尋找刺激，便以吃喝玩樂來消磨寶貴的時光，心想這一生就這樣糊塗塗混過去算了。在那漫長的黑暗社會裏，雖然我從事了二十多年的體育工作，可是我並沒有得到任何的安慰。

偉大的人民解放戰爭勝利了，幾千年來受壓迫的勞動人民成了國家的主人，這標誌着新中國的誕生和腐朽的制度的死亡。幾年來，在黨和毛主席的正確領導下，我們的國家進行了驚天動地的社會改革和各種政治運動，在短短的三年中就恢復了國民經濟，而且現在正沿着史無前例的第一個五年建設計劃邁進，在我們的面前展現出一幅美麗的遠景。在祖國的懷抱裏，各族人民團結友愛如親兄弟，大家都以無比的熱情來建設我們偉大的祖國。這一切都使我在思想上起了深刻的變化，我開始真正感到工作的意義，生活在毛澤東時代的幸福，我嚮往着社會主義和共產主義，我也堅信我們將過着更加幸福的生活。五年來的成就，給了我莫大的鼓舞，發生在祖國的每一件事物都使我感到興趣。黨和政府對體育運動的重視和關懷，更使我深受感動。

隨着我們社會制度的根本改變，體育運動也從本質上改變了它爲少數人所享有的面貌，「結合實際情況開展羣衆性的體育運動，並使之普及和經常化」（見一九五四年二月九日人民日報社論）這是我們體育工作的方針。「發展體育運動，增強人民體質」這是我們英明領袖的偉大號召。體育工作是關係到六億人民健康的問題。在國家進入了有計劃的經濟建設時期的今天，大力開展體育運動，就有着更重大的意義。現代化的生產和國防都需要人民具有堅強的體魄。試想，當我們看到廠礦職工、機關幹部們精神飽滿地從事生產和工作，不斷突破指標和提高工作效率的時候，當我們看到一批一批的德才兼備體魄健全的學生，投入各個建設崗位去的時候，該是多麼興奮、愉快。這一切使我過去長期存在而未解決的爲誰工作和爲什麼而工作的問題，得到了答覆。

幾年來，在黨的教育下，以及在實際工作中自己才真正

體驗到從事新中國的體育工作是有重大意義的，從事體育工作的同志們和從事其它工作一樣，都同樣受到黨和人民的尊敬和愛戴。黨的馬克思列寧主義的光輝，照耀着人民的體育事業。體育運動在新中國是有着遠大的前途的，正如黨中央指出的：「改善人民的健康狀況，增強人民體質，是黨的一項重要政治任務。」（見一九五四年三月號「新體育」社論）所以我覺得，我們體育工作者，責無旁貸，必須完成黨的這一項重要的政治任務。當我想到這些，我的生命力就燃燒起來，成為工作的主要推動力。

這幾年來，接觸到個別從事體育工作的同志，或者正在體育系科學習的青年朋友們，他們對這一工作還不夠了解，還不夠熱愛，認為學體育沒有前途、沒有地位，搞這工作，太無意義，只有學工，才是光彩的事。這些鄙視體育工作的想法，是並不足怪的，原因是舊社會對體育運動的摧殘實在是太嚴酷了，對人們的思想影響也是極其深刻的。可是，在解放後的今天，在一個革命青年、幹部、教師的思想中仍存在着這些問題，那就不對了。我們必須徹底地批判這種舊社會遺留下來的錯誤觀點。在我的思想上，也曾有過這些錯誤的想法，但當我想到，體育教育是共產主義教育不可分割的一部分，當我想到這是黨的一項重要政治任務，當我想到面前擺着最終完成共產主義事業的任務的青年，他們必須具有堅強的身體和鋼鐵般的意志來迎接這些任務時，當我想到我國第一個五年建設計劃是集中主要力量發展重工業，建立國家工業化和國防現代化的基礎，並相應地培養建設人材及其它的時候，我的思想問題就很快的搞通了。

今天也還有不少的人把體育工作看成是很簡單的工作，不外打打球，蹦蹦跳跳，沒有什麼好搞的，沒有什麼可學