

群众体育



QUNZHONG TIYU QUNZHONG TIYU QUNZHONG TIYU

發展體育運動
增強民族體質

年
月
日
東

開展職工體育運動

推進社會主義建設

事業

周必米

普及人民體育運動

為生產和國防服務

朱德

群众体育

第 1 辑

一九七七年

敬爱的周总理永远活在我们心中·····	1
华主席，我们无限热爱您(朗诵诗)·····	5
华主席领导真英明(诗三首)·····	7
狠批“四人帮”及其余党利用体育 搞篡党夺权的罪行·····	8
大力开展群众性体育活动·····	12
经验交流	
开展职工体育活动为工业学大庆作出贡献·····	14
“龙尾巴”怎样变成尖刀班·····	19
长跑歌·····	22
如何开展象征性长跑活动·····	23
体育知识	
体育锻炼应注意的事项·····	27
体锻项目介绍(1)·····	29
新操介绍	
纺织工人操·····	35
体育研究	
第二十一届奥运会简介·····	39
《排球规则》修改的初步探讨(一)·····	42
武术基本功练习·····	44
教学点滴	
浅谈“背越式”教学·····	53
读者来信问答	
棋类为什么属于体育运动项目?·····	55
做“练功十八法”有哪些要求?·····	56
象棋对局评注·····	58
简易器材介绍·····	61
国际体育消息·····	63
封面 (瞿顺发设计)	
封底 拔河比赛	
封二 (黄浦区体委等单位供稿)	
封三 (杨天摄)	



怀念敬爱的周总理

敬爱的周总理永远活在我们心中

上海市田径运动员 康越莉

敬爱的周恩来总理离开我们一年多了。当从广播中传来了我们敬爱的周总理逝世的噩耗，顿时，群楼默哀、浦江波息，悲歌动九霄、哀声震大地。我们田径队全体运动员、教练员不能置信这不幸的消息。刹时间，思潮翻腾、裂心撕痛……。可是，那时我们却不能放声痛哭，寄托自己的哀思，似乎隐约地感到在空气中，还有鹰犬的眼睛……。

转眼间，一年过去了，我的心里悲喜交集。悲痛的是，我们敬爱的周总理离开了我们，国际共产主义运动失去了一位杰出的共产主义战士，我们党和国家失去了一位伟大的无产阶级革命家、久经考验的卓越领导人，全国人民失去了衷心爱戴的好总理。我怀念着周总理，感到无限的悲痛。高兴的是，毛主席亲自选定的接班人华国锋同志担任了中共中央主席、中央军委主席，华主席没有辜负毛主席的嘱托、人民的期望，粉碎了“四人帮”反党集团篡党夺权的阴谋，把丧尽天良、恶毒攻击、疯狂迫害周总理的王张江姚押上了历史的审判台，为党锄了奸、为国除了害、为民平了愤，在危急关头挽救了革命、挽救了党。领导着我们在毛主席的革命路线上，向着共产主义，昂首

阔步、继续前进。每当我想到能够以此告慰我们的伟大领袖和导师毛主席、敬爱的周总理时，心里又充满了无比的喜悦。

我们敬爱的周总理的一生，是为共产主义事业光辉战斗的一生，是坚持继续革命的一生。他忠于党、忠于毛主席、忠于毛主席的无产阶级革命路线。为了争取中国人民解放事业和共产主义事业的胜利，他数十年如一日，光明磊落、大公无私、英勇奋斗、鞠躬尽瘁，贡献了自己毕生的精力，建立了不朽的功绩，是我们全党、全军、全国人民永远学习的光辉榜样。可是，十恶不赦的“四人帮”把周总理视为他们阴谋篡党夺权的巨大障碍，对周总理恨得要死，怕得要命。长期以来，他们要尽了各种卑鄙手段，疯狂反对、恶毒攻击、丧心病狂地陷害人民的好总理。周总理逝世以后，“四人帮”及其在上海的一小撮余党，百般阻挠我们悼念敬爱的周总理；他们利用窃取的舆论工具，不宣传周总理的丰功伟绩，不准报刊登载、电台广播缅怀周总理的文章，妄图从全国人民心中抹掉周总理的光辉形象。乌鸦的翅膀怎能遮得住太阳的光辉。“四人帮”及其在上海的一小撮余党的恶毒攻击和无耻的诽谤，丝毫无损于周总理的光辉形象。相反，这更激起我们对“四人帮”的无比愤恨，更加爱戴和尊敬我们的好总理。

我是在红旗下长大的，在党和毛主席的培养教育下，我成为一个田径运动员，曾经多次幸福地见到敬爱的周总理、亲聆周总理的谆谆教导。每当我回忆起那幸福的情景，周总理和蔼慈祥的面容、深远有力的眼神、亲切爽朗的笑声、精辟深刻的话语、平易近人的作风……都历历在目，响在耳际，深深铭刻在我的心中，永远不会磨灭。

记得一九六三年，在我国体育代表团赴雅加达参加新兴力量运动会前夕，突然接到通知，中央首长要在中南海接见我们，还让我们穿好代表团礼服，首长要看看队容。当周总理同陈毅、贺龙等几位副总理一起来到接见厅时，我们激动极了，我就坐在离周总理这么近的地方啊，倾听着他老人家的谆谆教导。他教育和勉励我们要发扬无

产阶级国际主义精神，坚决贯彻执行毛主席的革命外交路线；他亲切地检查我们的行装，还告诉我们印度尼西亚的风土人情，真象慈祥的父辈在给儿女送行。使我们每个运动员得到了巨大的鼓舞。到现在，我还珍藏着那天敬爱的周总理和陈毅、贺龙副总理同我们在一起合影的照片，作为永久的纪念！

一九六六年十一月，无产阶级文化大革命正在蓬勃兴起，周总理日理万机、工作十分繁忙，可是总理十分关怀我国的体育事业，还是挤出时间接见了我们赴金边参加亚洲新兴力量运动会的中国体育代表团。对我们作了许多嘱咐，使我们受到很大的教育。

一九七二年，在上海市举行的欢迎美国总统尼克松的宴会上，我又一次见到了敬爱的周总理。以前，每当我来到他老人家身旁时，感到特别的温暖，可是这一次心里却增加了一层担忧，总理苍老憔悴了，我心里很是不安。当时，我只想到他老人家太辛苦了，为了坚决贯彻执行和捍卫毛主席的革命路线，周总理的工作多么艰辛，肩上的革命担子是多么繁重啊！后来，我才知道那时总理已经身患重病，却仍然在为毛主席的革命路线不懈地战斗。以后，从报纸上知道总理住进了医院，我们经常不安地叨念他老人家，祝愿他早日恢复健康。每当我读到总理在医院接见外宾的报道，总要反反复复地仔细看看。

一九七四年七月三十一日晚上，我出席了在首都人民大会堂举行的“庆祝中国人民解放军建军四十七周年”的招待会，突然听到“总理来啦！”“总理来啦！”一片欢呼声。敬爱的周总理从医院来到宴会厅，顿时，整个大厅都沸腾起来了，大家起立，暴风雨般的掌声经久不息。我久久地凝视着总理，代表运动员向他老人家致敬。当时，我们真高兴，还以为总理的身体已经恢复健康。可是，万万没想到总理是在抱病工作，坚持与“四人帮”作英勇斗争。这次竟是我们最后一次见到我们敬爱的周总理。

今天，我们纪念敬爱的周总理，重温他老人家对我们的教导和关

怀,追忆他的丰功伟绩,我又获得了巨大的鼓舞和力量。我一定要继承总理的遗愿,以总理的彻底革命精神激励自己,努力学习马列著作和毛主席著作,最紧密地团结在以华主席为首的党中央周围,彻底揭发批判“四人帮”的反革命罪行,一切听从华主席指挥,把伟大领袖毛主席和敬爱的周总理以及老一辈的革命家开创的无产阶级革命事业进行到底。为发展我国的社会主义体育事业,为把我国建设成为一个社会主义的现代化强国而贡献出自己的力量。

(上接第 13 页)

郊区农村,要围绕“农业学大寨”的群众运动,发动广大社员根据农村的实际,利用工前、工后和工间休息的时间,每天开展十分钟的体育锻炼。

各级学校,要进一步贯彻党的教育方针,认真落实“两课、两操、两活动”,力争有更多的学生达到“每人每天一小时体育锻炼”,积极推广《国家体育锻炼标准》。各级体育部门要积极配合有关部门动员、组织广大青少年参加“象征性长跑”活动。

各单位要根据业余、自愿、小型、多样、勤俭的原则,因地、因时、因人制宜,组织群众参加体育锻炼。要适当开展车间、班组、各生产队会操、竞赛、评比等活动。

各单位在广泛开展体育活动时,还要搞好卫生工作,坚持体育和卫生相结合,有效地增强体质,预防疾病,提高劳动生产率。

我们深信,在以华主席为首的党中央领导下,坚持以阶级斗争为纲,坚持党的基本路线,坚持无产阶级专政下继续革命,贯彻华主席抓纲治国战略决策,切实抓好这项工作,今年的群众性体育活动,一定会沿着毛主席的革命路线,更广泛、扎实地开展起来,为“工业学大庆”、“农业学大寨”作出更大的贡献。



华主席，我们无限热爱您！

朗 诵 诗

静安区体育馆 李庭昆

我双手捧着华主席画像，
心海翻起万顷巨浪；
华主席啊，华主席，
有多少贴心的话儿要对您讲。
您是毛主席亲自选定的接班人，
光明磊落、大公无私、志坚如钢；
各族人民爱戴您呵，

五湖四海齐欢唱。

我紧紧贴着华主席画像，
一股暖流涌进心房；
热血沸腾喜泪流，
华主席的恩情永不忘。
您继承了毛主席的遗志，
一举粉碎了万恶的“四人帮”；
为党锄奸、为国除害、为民平愤，
危急关头挽救了革命，挽救了党。

我亲手挂上华主席画像，
一轮红日出东方；
我们党又有了自己的领袖，
天安门上又升起了万道霞光。
革命航船您掌舵，
万里征程您导航；
任凭哪险滩暗礁千万重，
您指引我们劈波斩浪奔前方。

我昂首仰望华主席画像，
欢心笑语细端详，
您神采奕奕多豪壮，
无产阶级革命家的雄伟气魄，满面红光。
我们体育战士和您心连心，
跟着您，披荆斩棘无阻挡；
为革命洒下热血攀高峰，
暂为社会主义祖国争荣光。

(蔡化 插图)

华主席领导真英明

诗 三 首

上海师大体育系 工农兵学员

华主席领导真英明

红色电波传喜讯，
运动场上鞭炮鸣；
彻底砸烂“四人帮”，
华主席领导真英明。

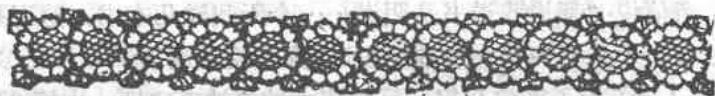


誓攀高峰为革命

站在球场望北京，
华主席和咱心连心；
运动健儿豪志壮，
誓攀高峰为革命。

体坛花艳面貌新

毛泽东思想照我心，
华主席挥手把路引；
跃进战鼓震天响，
体坛花艳面貌新。



狠批“四人帮”及其余党利用体育 搞篡党夺权的罪行

李 伦

东风万里舞红旗，八亿神州尽开颜。以华主席为首的党中央，在中国革命的关键时刻，一举粉碎了王张江姚反党集团，挽救了革命，挽救了党，使人民避免了一场大灾难，使国家避免了一次大倒退。我们体育战线的同志和全国人民一样，纵情欢呼，坚决拥护！

王张江姚“四人帮”反党集团，为了篡党夺权，把黑手伸得很长，也伸进了我们体育战线，妄图把体育变为他们篡党夺权的工具，干尽了坏事。真是罪行累累，令人发指！

毛主席、党中央从来没有让“四人帮”中的任何一个人管过体育工作，可是，他们却拚命地把黑手插进来。早在一九七一年十二月，资产阶级野心家江青就背着毛主席、党中央，宣称在体育界她已“进入角色”了，这是“四人帮”野心勃勃地要把体育界抓到“帮天下”手里的反革命黑话。果然，“四人帮”一方面在体育界培植自己的亲信，一方面又肆无忌惮地乱批文件，乱发指示，煽动他们在国家体委的那个亲信去“乱”体委，指令要“最大限度地孤立”体委的革命领导干部，迅速组织起为他们篡党夺权服务的“自己的队伍”。甚至，到了一九七五年，野心家江青还不顾毛主席对她突出个人、乱批文件、乱送材料的严厉批评，在一次讨论体育工作的会上，对“四人帮”在国家体委的那个亲信说：“都说我送书是阴谋……今天我送几本书，这可是阳谋。”把攻击矛头指向伟大领袖毛主席，真是反动透顶！

“四人帮”为了篡党夺权，反对伟大的领袖毛主席，大搞“清君

侧”，把我们敬爱的周总理视为眼中钉，在体育界掀起了一股反对周总理的黑浪。

大家知道，我们伟大领袖毛主席历来十分关心体育工作，作了一系列重要指示，并亲自参加体育实践，还多次接见了体育工作者和运动员、教练员。在毛主席、党中央的亲切关怀和领导下，在毛主席革命路线的指引下，建国以来，我国社会主义体育事业取得了很大的成绩。对此，我们敬爱的周总理曾明确指出：建国以来，在体育界，毛主席革命路线在广大群众和多数干部中还是占主导地位的，成绩是主要的。周总理的这个重要指示，捍卫了毛主席的革命路线，给广大体育工作者以极大的鼓舞。而“四人帮”却十分阴险地抓住这个十七年的估价问题大做文章，妄图从这里打开缺口，在体育界反对我们敬爱的周总理。

秉承“四人帮”的黑旨意，他们在上海的一个余党大打出手，说什么：“我们早就不同意红线主导论。”一九七五年一月，他还借着国家体委召开的一次体育工作会议的机会，在上海体委的大批判发言稿上要阴谋、施诡计，把原稿上引用周总理的一段关于体育界在建国以来，毛主席革命路线在广大群众和多数干部中还是占主导地位的重要指示，一刀砍去了。去年，反党分子王洪文同“四人帮”在辽宁的那个死党密谋策划后，又指使他们在国家体委的那个亲信，打着“体育要革命”的旗号，别有用心地挑起对十七年体育评价问题的争论，把矛头直指我们敬爱的周总理。同年八月，“四人帮”趁毛主席病重之机，更是加快了篡党夺权的步伐。政治流氓王洪文又指使他们在国家体委的那个亲



信，专程窜来上海“搬兵求教”，进行反革命的黑串连，加紧反对周总理的阴谋活动。他们伙同“四人帮”在上海的几个余党，窜到工厂、农村等基层单位，一唱一和，大放厥词，一个胡说什么：“十七年的体育是资产阶级专了无产阶级的政”、“吃亏就是在对十七年的看法上，认为红线占主导”，另一个狂叫：“社会主义体育前人没有搞过。”公然把矛头指向伟大领袖毛主席和敬爱的周总理。

“四人帮”为了篡党夺权，在体育界还要阴谋来反对我们敬爱的华主席。一九七五年十一月，上海市体委为了配合冬锻、冬训的动员，邀请了登上珠穆朗玛峰的中国登山队来上海向体育系统介绍经验。“四人帮”在上海的一小撮余党突然对此大感兴趣，在体育系统听了报告后，又连续组织了团市委、红代会，以及工交、财贸、文教等各条战线，都来听登山队的报告。会越开越大，由市革会大礼堂发展到上海体育馆；级别越开越高，“四人帮”在上海的几个余党亲自出马。他们是真要学登山队吗？不！那年五月，中国登山队登上了地球之巅，这是毛泽东思想的又一胜利，各地报刊都进行了宣传、学习，唯独上海例外。而时隔数月，他们为什么又突然表示热心了呢？原来，这是“四人帮”及其余党的一个阴谋。当时，全国正在传达、贯彻毛主席亲自审阅、批准的华国锋同志在第一次全国农业学大寨会议上的重要报告，掀起农业学大寨新高潮。对此，“四人帮”竭力反对，他们在上海的一小撮余党也紧紧跟上，胡说：“开大会，是大轰大嗡”、“不开会，也可以发动群众嘛。”然而，恰恰在这时，他们却要大学登山队，会越开越大，要各条战线都来听，他们这种公然同以毛主席为首的党中央大唱对台戏，用学登山队来冲掉贯彻、落实华国锋同志的重要报告的阴谋，不是昭然若揭了吗？

“四人帮”及其在上海的余党为了捞取篡党夺权的政治资本，还在运动水平的问题上大做文章。在一九七五年的全国第三届运动会上，由于受到“四人帮”及其余党的干扰和破坏，上海许多项目运动水

平下降,在全国影响很大,许多同志提出了责问,把斗争锋芒直指“四人帮”及其余党。于是,他们一面组织人在“四人帮”控制的一个刊物上写文章,为自己开脱罪责;一面就想在运动水平问题上,下赌注,为自己篡党夺权捞取政治资本。反党分子王洪文窜到上海体育界,下令要“上海体育运动水平两年改变面貌”。他在上海的一个余党也声嘶力竭地叫喊:“拚了命也要搞上去。”另一个余党还对此作出了一个很好的注脚。一次,这个余党窜到上海某工厂,在攻击了一大批革命干部后,又以体育为例,把上海一个球队胜了某省球队说成是“张春桥胜了某某某。”这就清楚地表明,他们是把运动场上的胜负看作是政治舞台上的输赢。他们下令要上海的运动水平两年改变面貌,居于全国之冠,就是企图证明“四人帮”及其在上海的余党路线之正确,成绩之大,从而否定建国以来,在毛主席革命路线指引下,在周总理直接关怀下,我国体育事业所取得的成就。为他们继续打着红旗反红旗,搞篡党夺权的阴谋制造舆论,用心何其毒也!



但是,在久经考验的伟大的中国共产党和中国人民面前,“四人帮”及其余党篡党夺权的阴谋很快被粉碎了。今天,砸烂“四人帮”,体坛更兴旺。在以华主席为首的党中央的英明领导下,“四人帮”妄图把体育变为他们篡党夺权工具的反革命罪行,正在得到进一步清算,广大体

育工作者的社会主义积极性进一步焕发出来。一个社会主义体育百花争艳的春天已经来到了。

大力开展群众性体育活动

群文

在举国欢庆华国锋同志任中共中央主席、中央军委主席，欢庆粉碎“四人帮”反党集团篡党夺权阴谋的伟大胜利的大喜日子里，全国军民，人心大快，意气风发，斗志昂扬，充满着胜利的信心，到处洋溢着战斗的革命豪情。全市各条战线的广大革命群众，认真学习马列著作和毛主席著作，狠揭猛批“四人帮”的反革命罪行，掀起了“抓革命，促生产，促工作，促战备”的新高潮。在这大好形势下，我们要更紧密地团结在以华国锋主席为首的党中央周围，坚决遵照毛主席关于“体育是关系六亿人民健康的大事”的教导，更扎实地贯彻执行毛主席为社会主义体育事业制定的“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针，积极开展群众性体育活动，增强人民体质，提高健康水平；在普及的基础上，不断提高运动技术水平，攀登世界体育运动的高峰，使体育事业更好地为巩固无产阶级专政服务，为“工业学大庆”、“农业学大寨”服务。为在本世纪内把我国建设成为一个社会主义的现代化强国而努力奋斗。

加强领导 落实措施

为了使今年的群众体育活动更加广泛、经常、扎实地开展，全市各区县体委、体育场馆、各基层体育组织，要在党的一元化领导下，在“冬锻”的基础上，进一步认真学习毛主席的光辉著作《论十大关系》和毛主席在第二次全国农业学大寨会议上的重要讲话，学习