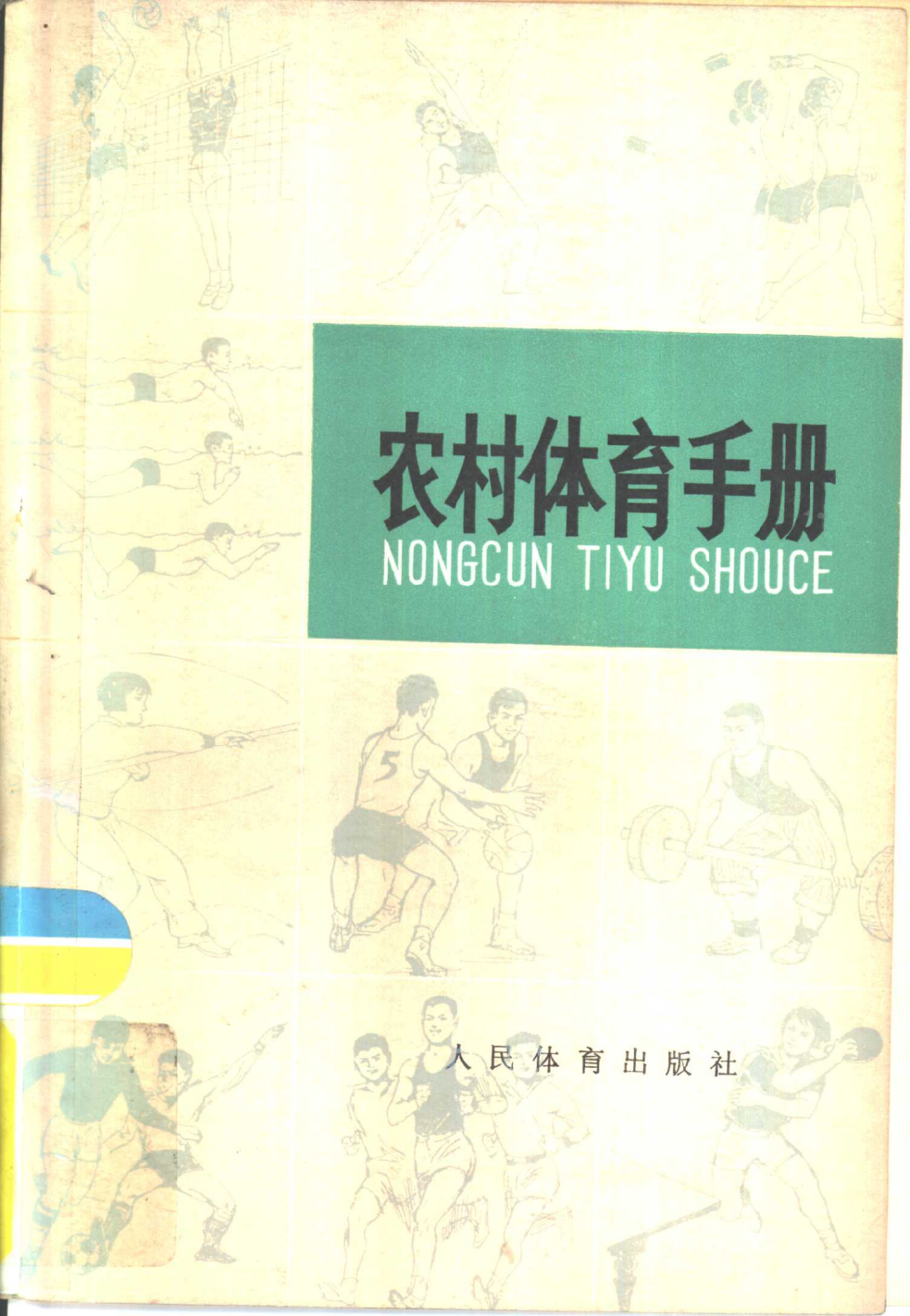




农村体育手册

NONGCUN TIYU SHOUCHE

人民体育出版社

农村体育手册

江苏省南通地区体育运动委员会
《农村体育手册》编写组编

人民体育出版社出版
农村版图书编选小组选编

农 村 体 育 手 册

江苏省南通地区体育运动委员会
《农村体育手册》编写组 编

人民体育出版社编辑出版
农村读物出版社重印
新华书店发行
中国青年出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 13印张 265,000字
1976年9月第1版 1976年9月北京第1次印刷
印数 000,001—300,000

书号 7168·5 定价 0.62元

“农村版图书”出版说明

遵照毛主席“无产阶级必须在上层建筑其中包括各个文化领域中对资产阶级实行全面的专政”以及“要关怀青年一代的成长”的教导，我们从全国近期出版的图书中，选拔出一批适合农村需要的读物，作为“农村版图书”出版，向全国农村推广发行。

“农村版图书”以马克思主义、列宁主义、毛泽东思想为指针，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，根据党的政治任务、农村各项方针政策和三大革命运动的实际需要进行选编。读者对象是广大贫下中农、农村知识青年、农村基层干部和农村中小学教师。“农村版图书”的内容，包括政治读物、社会科学基础读物、文学艺术读物、文化科学读物以及工具书等。

选编“农村版图书”是件新的工作，希望广大读者和有关方面的同志帮助我们做好这项工作。

农村版图书编选小组

毛主席语录

列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

社会主义社会是一个相当长的历史阶段。在社会主义这个历史阶段中，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着社会主义同资本主义两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性。要认识这种斗争的长期性和复杂性。要提高警惕。要进行社会主义教育。要正确理解和处理阶级矛盾和阶级斗争问题，正确区别和处理敌我矛盾和人民内部矛盾。不然的话，我们这样的社会主义国家，就会走向反面，就会变质，就会出现复辟。我们从现在起，必须年年讲，月月讲，天天讲，使我们对这个问题，有比较清醒的认识，有一条马克思列宁主义的路线。

阶级斗争是纲，其余都是目。

搞社会主义革命，不知道资产阶级在哪里，就在共产党内，党内走资本主义道路的当权派。走资派还在走。

这次无产阶级文化大革命，对于巩固无产阶级专政，防止资本主义复辟，建设社会主义，是完全必要的，是非常及时的。

无产阶级必须在上层建筑其中包括各个文化领域中对资产阶级实行全面的专政。

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。

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。

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。

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。

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。帝国主义者如此欺负我们，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，在帝国主义侵略我们的时候，就会使他们寸步难行。

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

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。

要走出游泳池！

在江河游泳，有逆流，可以锻炼意志和勇敢。

目 录

第一部分 以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线， 发展社会主义体育	1
第二部分 农村为什么要开展体育活动	6
第三部分 怎样开展农村体育活动	12
第四部分 国家体育锻炼标准条例	18
第五部分 体育项目的基本知识	28
田 径	29
一、短跑(30) 二、中长跑(35) 三、越野跑(38)	
四、接力跑(41) 五、跳高(42) 六、跳远(47)	
七、推铅球(49) 八、掷手榴弹(52)	
球 类	57
一、篮球(57) 二、排球(82) 三、足球(94)	
四、乒乓球(109)	
体 操	125
一、广播体操(126) 二、生产操(137) 三、体操 的基本功(146) 四、技巧(148) 五、双杠(152)	
六、单杠(157) 七、支撑跳跃(161)	
游 泳	164
一、熟悉水性(165) 二、蛙泳和仰泳(168)	
三、武装泅渡(173)	
武 术	175
一、武术的基本手型和步型(176) 二、初级长拳第 一路(178) 三、初级棍术(194) 四、简化太极 拳(222)	

一些简易体育活动介绍	251
一、利用扁担的体育活动(251) 二、爬绳(竿)(263)	
三、拔河(263) 四、举石担(264) 五、跳绳(266)	
六、踢毽子(267) 七、爬山(267) 八、障碍跑(268)	
九、负重行军(268) 十、独木桥(268) 十一、自行	
车担架救护(269)	
第六部分 怎样举办小型田径、球类竞赛会	270
第七部分 几种运动场地的简单设计和测画	
方法	312
一、田径场地的简单设计	313
二、田径场地的简易画法	322
三、几种球类运动场地的测画	332
第八部分 简易体育器材的设置	338
一、田径运动的部分器材	338
二、几种球类运动器材	343
三、几种体操器材	348
四、其他项目的器材	351
第九部分 运动生理卫生常识	354
一、人体概况	354
二、体育锻炼对人体的作用	363
三、体育锻炼生理卫生常识问答	369
第十部分 常见运动损伤的预防、急救和处理	386

第 一 部 分

以阶级斗争为纲，坚持党的 基本路线，发展社会主义体育

在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉指示指引下，我国社会主义体育事业取得了很大成就。特别是经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，我国的体育运动出现了蓬勃发展的新面貌。

毛主席指出：“列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。”毛主席的指示具有重大的现实意义和深远的历史意义。学习和掌握马克思主义关于无产阶级专政的理论，是反修防修、巩固和加强无产阶级专政的大事。

在阶级社会里，体育是为一定的阶级服务的。毛主席的革命体育路线明确规定了我国体育的无产阶级性质，指明了社会主义体育必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合。

体育是上层建筑的一部分。社会主义体育必须为无产阶级政治服务，应成为巩固无产阶级专政的工具。毛主席指出：“无产阶级必须在上层建筑其中包括各个文化领域中对资产阶级实行全面的专政。”我们的社会主义体育首先要在占领思

想文化阵地中发挥积极作用。开展群众性体育运动是同剥削阶级的旧思想、旧文化、旧风俗、旧习惯作斗争，在上层建筑领域中对资产阶级实行全面专政的一个重要方面。而我国的体育事业只有贯彻执行毛主席的无产阶级革命路线，以阶级斗争为纲，为无产阶级政治服务，才能充分发挥在上层建筑领域革命中的积极作用，真正成为巩固无产阶级专政的工具。

体育要面向工农兵，为工农兵服务，是我国社会主义体育的无产阶级性质决定的。毛主席教导说：“体育是关系六亿人民健康的大事”，号召我们：“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。”我国是工人阶级领导的以工农联盟为基础的无产阶级专政的社会主义国家，工农兵是国家的主体，是社会主义革命和社会主义建设的主力军。广大工农兵体质增强了，就能更加朝气蓬勃、精力充沛地从事社会主义革命和社会主义建设。在资本主义社会，资产阶级把体育当作剥削者寻欢作乐、养生保命和榨取利润的手段，用来维护剥削阶级的反动统治，无产阶级和广大劳动人民被剥夺了参加体育活动的权利。在旧中国，劳动人民在三座大山压迫下，生活在水深火热之中，哪里还谈得到体育锻炼。新中国成立后，这个颠倒了的历史颠倒过来了，工农兵成了国家的主人，也成了体育运动的主人。他们在社会主义制度下，有为革命而锻炼身体的迫切要求，有参加各种体育活动的高度热情和积极性。而体育运动的发展，又有利于社会主义革命和社会主义建设的发展，有利于巩固无产阶级专政。因为持久地开展群

众性体育活动，对增强人民体质，提高健康水平，培养勇敢顽强的战斗作风和坚韧不拔的革命意志，加强组织纪律性和集体主义精神，有着积极的作用。它可使人民群众精力更加充沛，革命干劲更加充足，革命毅力更加坚强，能够在阶级斗争、生产斗争和科学实验中发挥更大的力量。

体育要与生产劳动相结合。体育是上层建筑的一个组成部分，是建筑在经济基础之上的。它服务于经济基础，对经济基础起促进作用。体育与生产劳动相结合，才能更好地为经济基础服务。体力劳动对身体健康有一定的好处，但由于劳动分工的不同，它往往局限于对身体某些部分的锻炼，而体育则能起到全面锻炼的作用。因此，生产劳动需要由体育锻炼来加以调剂和补充。积极开展群众性体育活动，可以有效地增强体质，对生产劳动有明显的促进作用。我们要从两者的内部联系来认识体育与生产劳动的辩证关系。开展群众性体育活动，要因人、因时、因地制宜，坚持业余、自愿、小型、多样的原则，要与生产、工作、学习紧密结合。正确处理好体育与生产劳动的关系，既能促进生产，还可使群众性体育活动健康地发展。

开展群众性体育，要正确处理普及与提高的关系，毛主席谈到文艺工作时说过：“我们的提高，是在普及基础上的提高；我们的普及，是在提高指导下的普及”、“普及工作和提高工作是不能截然分开的。”必须大力开展工农兵的群众性体育活动，彻底纠正过去在修正主义路线影响下，脱离工农兵，片面地、孤立地抓提高的倾向。广大工农兵的普及工作搞好了，提高也就有了雄厚的基础。在大力普及群众性体育

运动的基础上，必须很好地重视提高工作，注意培养骨干力量，搞好运动训练工作，认真提高运动水平，迅速攀登世界运动技术高峰，并在提高的指导下带动群众性体育活动的广泛深入开展，更好地为无产阶级政治服务。

毛主席指示我们：“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。”遵照毛主席的这一指示，把体育与民兵训练结合起来具有重要的政治意义。民兵是开展体育活动的骨干，他们政治觉悟高，有为革命锻炼身体的强烈愿望。通过军事和体育训练，增强体质，提高民兵的战斗力，加强战备，保卫祖国，从而使体育更好地为巩固无产阶级专政服务。

改善人民健康状况，增强人民体质，是体育工作和卫生工作的共同任务。卫生运动，是通过除四害，讲卫生，减少以至杜绝各种致病因素来维护人体健康；体育运动，则是通过锻炼，增强人体内部各器官的功能，提高人体适应外部环境和抵抗各种疾病的能力的一种积极方法。因此，体育与卫生结合起来进行，能够更好地贯彻“预防为主”的方针，有效地促进人民健康，增强体质，完成体育与卫生工作的共同任务。

体育竞赛必须认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针。要坚决反对技术第一，锦标主义。通过体育竞赛，要向广大群众宣传马列主义、毛泽东思想，宣传毛主席革命体育路线，互相学习，交流经验，增进团结，共同提高，推动群众性体育活动更好地开展，促进运动水平不断提高。

党的领导是做好各项工作的根本保证。体育是无产阶级

革命事业的一个组成部分，“体育是关系六亿人民健康的大事。”这一工作必须置于党的绝对领导之下。加强党的一元化领导，是贯彻执行毛主席革命体育路线、发展社会主义体育的根本保证。在毛主席英明领导下，我们党一贯重视体育工作。无论是在革命战争的艰苦环境里，还是在进行社会主义革命和社会主义建设事业中，都把改善人民的健康状况，增强人民体质，作为党的一项重要政治任务。体育事业发展的实践证明，凡是体育工作开展得好的地方，都是党委重视，加强领导，统筹安排，动员群众坚决贯彻执行毛主席革命路线的结果。只有加强党对体育工作的领导，才能使体育发挥它在社会主义革命和建设中的作用。

当前，我国体育战线广大干部和群众积极响应毛主席的伟大号召，掀起了学习无产阶级专政理论的热潮，马克思主义理论队伍逐步壮大。社会主义体育事业蓬勃发展。在“工业学大庆”“农业学大寨”的群众运动中，许多先进单位用毛泽东思想占领体育阵地，使社会主义体育在思想文化领域中日益发挥着积极作用。但是体育战线同其他各条战线一样，两个阶级、两条路线的斗争还是长期的。资产阶级法权仍然存在，资产阶级和旧社会的传统观念、旧习惯势力还很顽固。我们批判了刘少奇、林彪一类的反革命修正主义路线，但它的流毒和影响还远未肃清，体育领域社会主义革命的任务还是长期的、艰巨的。我们一定要学好无产阶级专政的理论，反修防修，坚定地执行党的基本路线，狠抓体育领域的社会主义革命，使体育更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合，成为巩固无产阶级专政的工具。

第 二 部 分

农村为什么要开展体育活动

我国农村人口占全国人口总数的百分之八十以上，积极地有步骤地开展农村体育活动，是全面贯彻落实毛主席革命体育路线的重要方面。

搞好农村体育活动，对于用社会主义占领农村思想文化阵地，巩固无产阶级专政，增强社员体质，大办农业，普及大寨县，以及加强战备，都有积极作用。

新中国成立以来，在党和毛主席的英明领导下，广大贫下中农在政治上、经济上、文化上翻了身。随着社会主义革命和社会主义建设事业的不断发展，群众生活水平的不断提高，越来越多的贫下中农和社员群众参加了各种各色的体育活动，他们为革命锻炼身体，增强体质，大干社会主义，对“农业学大寨”群众运动的发展起了积极作用。许多事实证明，开展农村社会主义体育运动，是农村社会主义革命和社会主义建设的需要。

一、开展农村体育活动，有利于社会主义占领农村思想文化阵地。

“对于农村的阵地，社会主义如果不去占领，资本主义就必然会去占领。”农村中，无产阶级同资产阶级争夺思想文

化阵地的斗争是很激烈、很尖锐的。阶级敌人经常利用剥削阶级的旧思想、旧文化、旧风俗、旧习惯腐蚀群众，毒害青少年，破坏革命队伍的团结，破坏社会主义集体经济。在体育阵地上，阶级敌人也散布了许多封资修的毒素，破坏农村体育的开展。许多社、队狠抓思想领域的阶级斗争，开展了群众性体育活动，用社会主义体育占领思想文化阵地，打击了阶级敌人，团结教育了广大贫下中农，对巩固和发展集体经济、巩固无产阶级专政起了积极作用。山西省昔阳县大寨大队组织了体操队、武术队、篮球队、乒乓球队，把开展体育活动作为加强思想文化领域无产阶级专政的一项内容。

全国还有不少先进社队，如安徽省南陵县奎湖公社、江苏省海安县北凌公社狠抓上层建筑领域革命，发展社会主义体育。广大社员积极参加体育活动，工前工后锻炼身体，节日、假日搞比赛，活跃了乡村生活，振奋了革命精神。其他一些地方，也有同样的情况。从现实的阶级斗争中，他们深深体会到：农村需要体育，体育一定要下农村，这是贯彻执行党的基本路线，坚持上层建筑领域革命的一个重要组成部分。

二、体育与医疗卫生相结合，增强体质，有利于推动革命生产的发展。

随着社会主义革命和建设的不断深入和“农业学大寨”群众运动的广泛深入开展，不仅要求广大社员群众有高度的阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟，而且要有健壮的身体。改善社员健康状况，增强体质，除广泛开展体育活动外，还要搞好卫生工作。把体育和卫生工作结合起来，是增强社员体质，预防疾病，提高劳动生产率的积极措施。我们从事