

# 强健体魄 锻炼意志

## ——感悟毛泽东同志的体育情怀

■ 孙 彤

### 军体观察

体育承载着国运强盛、民族复兴的梦想。在纪念毛泽东同志诞辰130周年之际，当我们重温伟人关于体育的许多论述和实践，依然能感受到他对体育事业的深厚情怀。

毛泽东在青年时期就对体育高度关注。1916年，他在写给黎锦熙的一封信中，就阐述了体魄的重要性，强调身体素质强弱与人的道德、智力的发育密切相关，把身体视作道德和智力发展的载体，认为“德智所寄，不外于身；智仁体也，非勇无以为用”。

1917年4月1日，毛泽东又用“二十八画生”的笔名，在《新青年》第三卷第二号上发表了《体育之研究》。文章详细叙述了体育运动的意义、作用和方法。关于体育与增强民族体质、保卫国家的关系，文中说“国力衰弱，武风不振，民族之体质日趋轻细，此甚可忧现象也。”他剖析了“何为体育真义”——“体育者，人类自其养生之道也，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”他还阐述了体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的四大作用，提出学校教育要“三育并重”“体育占第一位”。他认为，不论是中国的传统武术，还是西方的击剑武士道，都是通过锻炼身体方式达到修身养性的目的。

可见，青年时代的毛泽东深谙体育之增强群众体质、激发尚武精神、挽救民族危亡的真义，号召民众要从身体与精神上获得双重解放。

土地革命时期，由于国民党对中央苏区进行残酷的军事“围剿”和经济封锁，中央苏区物资严重匮乏，军民生活异常艰苦。

1930年，毛泽东和朱德在《红军第四军司令部第八号训令》中指出：“我们红军作战既没有强盛的火力压倒敌人，又没有用化学可以制胜，全凭着已沸腾的热血、誓死斗争的决心和敌人肉弹相搏……这样就要靠强健的体力才能一天奔跑百多里路，抢十多个山头，作几场恶战。”可红军官兵因长期营养不良，再加上当时卫生条件很差，身体普遍比较虚弱，还有不少人患了疟疾。

鉴于此，红军发扬井冈山时期的优良传统，“野蛮其体魄，文明其精神”，利用战争间隙因地制宜，从体能、

技能、战术等方面开展军事训练。经过艰苦训练，掉队的士兵少了，患病的士兵也少了，作战能力提升上去了，红军队伍呈现一派欣欣向荣的气象。从1930年一直到1934年中央红军开始长征，中央苏区的体育运动事业从未间断。

为了检阅全苏区体育运动的成绩，促进体育运动的深入开展，同时也为了纪念五卅运动8周年，中华苏维埃共和国临时中央政府决定在瑞金举办一次体育运动大会。时任临时中央政府主席毛泽东对此非常重视，赛前特地题词“锻炼工农阶级铁的筋骨，战胜一切敌人”。这一题词后来成为中央苏区时期的体育方针。

1933年5月，中央苏区第一次体育运动大会（这次大会定在5月30日举办，意在纪念五卅运动8周年，故又称中华苏维埃共和国“五卅”赤色体育运动大会）开幕了。

经过层层选拔出来的180多名运动员齐聚在叶坪红军广场。他们来自红一、红三、红五军团，中央机关，江西、福建等县市，都是自备口粮、自付路费才来到瑞金。虽然条件非常艰苦，比赛设备也非常简陋，但他们立即投入到足球、篮球、网球、田径等18个项目的角逐当中。在这次运动会上，毛泽东还当起了乒乓球裁判员。

红色体育实践像是在赤色苏区燃起的一把火炬，点燃了军民的运动热情，激发了红军官兵的战斗意志，锤炼了苏区军民的钢铁意志。在发展红色体育文化的过程中所凝练的精神信念，具有非常鲜明的时代特色和历史价值。

抗战期间，戎马倥偬之中的毛泽东依然关心体育工作，他认为开展体育运动是提高民众觉悟、卫国救国的需要。

1937年，毛泽东在边区“八一”运动会的开幕式上提出：“我们这个运动大会，不仅是运动竞赛，而且要为抗战而动员起来。”在闭幕式上，他也谈到，学习军事体育，武装我们的手。

1942年，毛泽东在接见战斗篮球队时强调：“你们一面打仗，一面开展体育运动，很好。我们军队是很需要体育的。”同年9月9日，《新华日报》发表了毛泽东的题词：“锻炼身体，好打日本。”他认为，体育承载着激发血性胆气、重塑民族精神的使命，与国家存亡休戚相关。延安时期，宝塔山下、延

河之滨修建了多个简陋的运动场，各种运动项目不仅配合了军事斗争，也丰富活跃着革命根据地军民的文化生活。红色体育精神助推了革命事业进程。毛泽东自己也注重锻炼，延河河畔经常会出现他步行的身影。他还坚持打乒乓球，掷一种体操用的瓶状棒。由于受到历史背景和发展环境的限制，这时的体育依然带有浓厚军事色彩，对实现革命及军事斗争目标起到了激励和促进作用。

新中国成立后，毛泽东一如既往地关注群众体育运动。教育部部长马叙伦了解到学生学习负担过重、健康受到影响的情况后，在参加中国人民政治协商会议第一届全国委员会第二次会议期间，及时向毛泽东作了汇报。毛泽东旋即手书“健康第一”。1950年6月19日，马叙伦又得到毛泽东函示：“各学校注意健康第一，学习第二。”

青年是国家的栋梁，是国家建设的中流砥柱。1953年6月30日下午，毛泽东在中南海怀仁堂接见中国新民主主义青年团第二次全国代表大会主席团成员时说：“青年团要配合党的中心工作，但在配合党的中心工作中，要有自己的独立工作，要照顾青年的特点……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。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。青年们要睡好，教师也要睡好。现在初中学生上课的时间也多了一些，可以考虑适当减少。一方面学习，一方面娱乐、休息、睡眠，这两方面要充分兼顾。”

1959年首届全国运动会在北京隆重开幕。在开幕式上，毛泽东提出“发展体育运动，增强人民体质”。诗人郭沫若随即作出呼应，在《全运会闭幕》这首诗中写道：“中华儿女今舒畅，‘东亚病夫’已健康。”

1971年，毛泽东运筹帷幄，亲自导演了“小球转动大球”的震惊世界的乒乓外交，批准美国乒乓球队访华，从此结束了中美两国20多年来交往隔绝的局面，使中美和解随即取得历史性突破。1972年2月21日，尼克松访华，中

美关系终于走上了正常化的道路。

毛泽东一生不仅是体育运动的号召者，也是体育运动的参与者，从小就培养了锻炼身体的习惯。

1910年，毛泽东离家来到湘乡的东山高等小学堂（现东山学校）读书，第一次接触了正规的体育课。彼时的体育课内容以兵操为主，非常枯燥，但毛泽东上体育课却非常认真，无论春夏秋冬都穿训练服。

毛泽东酷爱游泳，对水有很特殊的感情，尤其喜爱到大风大浪中去游泳，这个爱好贯穿其一生。在湖南第一师范学校读书时，毛泽东就常与蔡和森等人去长沙的湘江中游泳。“自信人生二百年，会当水击三千里”，就是青年毛泽东真实的精神写照。1956年5月31日，63岁的毛泽东于早晨7时20分到达武汉，上午8时40分在长江船上听取关于武汉长江大桥工程情况的汇报。随后，下水游泳。他从蛇山北边游到汉口的淡水池附近，约15公里，历时2小时。这是毛泽东第一次在武汉横渡长江，并留下了著名的《水调歌头·游泳》：“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……”1966年7月16日，毛泽东畅游长江，从武昌大堤顺流而下，到武汉钢铁公司附近，1个小时多一点，游程近30华里。毛泽东边游边说：“长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。”

毛泽东以身体力行的实践号召国民积极参加体育运动。他始终认为体育不仅可以强健体魄，更重要的是可以健全人格、培塑精神。他还曾指示部队：“部队要学游泳，所有部队都要学会。学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会。整营、整团要学会全副武装泅渡。每师先搞一个团，每团先搞一个营，每营先搞一个连，然后再普及，做到大家全会。”

从瑞金到延安，再到北京；从最早的对国人“驯良懦弱”深感忧虑，希望可以“以野蛮之体魄，复文明其灵魂”，到后来提出“发展体育运动，增强人民体质”，毛泽东同志关于体育工作的思想和实践始终洋溢着顽强奋斗、自强不息的拼搏精神和救国救民、保家卫国的爱国情怀。其中，“人民至上”的根本宗旨，“因地制宜”的实践方法、“开拓创新”的发展思路等，对当代实现“体育强国”的战略目标仍具有重要启示意义。

### 体 谈

“发展体育运动，增强人民体质。”

1952年6月10日，毛泽东同志为新中国体育工作题写了这12个大字，为新中国体育工作指明了前进方向。70余年间，新中国体育事业蓬勃发展，在从体育大国迈向体育强国的进程中，这个题词激励着新中国体育工作者不忘初心、牢记使命，立足人民、奋勇争先，推动新中国体育事业迈上一个又一个新台阶。

新中国成立之初，为了迅速实现国家振兴与发展经济建设，国家决心通过体育锻炼来增强人民体质。正是在这样的背景下，新中国第一套广播体操应运而生。与此同时，群众性的体育运动蔚然成风，人民体质的增强在一定程度上促进了当时中国经济的发展和基础设施的建设。

全龄友好，终身运动。长期以来，体育文化以健康快乐的方式，不断改变着人们的生活。

2009年，为推动全民健身长效化、机制化，满足广大人民群众日益增长的强身健体需求，国务院将每年8月8日定为“全民健身日”。此后的14年间，全民健身公共基础设施日趋完善，全民健身活动蓬勃发展，“提高国民素质，实行全民健身”的理念逐渐深入人心。

2014年10月，国务院《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》提出“15分钟健身圈”，为城镇居民参与全民健身提供了更多的便利。

体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。党的十八大以来，全民健身事业飞速发展，运动成为满足人民群众美好生活需要的重要组成部分，全民健身事业融入国家发展大局，提升到前所未有的重要高度；2019年《体育强国建设纲要》提出“落实全民健身国家战略，助力健康中国建设”的目标任务；2021年《全民健身计划（2021—2025年）》正式印发；2022年《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》发布……一系列重磅文件搭建起支撑全民健身发展的顶层设计。

以全民健身，促全民健康。近年来，在国家大力推动和群众积极参与下，全民健身事业发展进入快车道。2022年相关统计数据表明，我国经常参与体育锻炼的人数已超过5亿，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达到90%以上。全国共有体育场地422万个，体育场地面积37亿平方米，人均体育场地面积2.62平方米。在现今的中国，全民健身已经不再单纯以增强体质作为着眼点，而是已经和经济、政治、文化、教育等相互融合，形成了一个互促共进的发展格局。

奥林匹克运动影响深远，全民健身发展的脚步更是从未停歇。以北京冬奥会为契机，冰雪运动在中国得到极大普及。从2015年北京冬奥

# 开展全民健身 助力体育强国

■ 江 帆 皇 观 愉

成功到冬奥会举办前，全国冰雪运动参与人数增加到3.46亿人，居民参与率达24.56%。国际奥委会主席巴赫指出，北京冬奥会对中国最大的贡献就是实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的目标。“哪怕这三亿人中只有很少一部分决定成为专业的冰雪运动从业者，未来全球冰雪运动也会迎来一个全新的发展格局”，巴赫说。

体育，是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段，更是展示国家文化软实力的重要平台。健康中国，你我同行。全民健身，强壮的不只是健康的体魄，更是逐步成熟的体育观、逐步成长的文化自信。

“春种一粒粟，秋收万颗子。”体育从来就不是一蹴而就的事情，但体育也从来不会辜负你付出的每一份努力和汗水。我们每个人都种下一颗体育的种子，只要坚持不懈、努力拼搏，更幸福、更健康、更美好的生活就在眼前。

## 如何提升冬训质效

■ 侯阳博 陈晓龙

### 运动与科学

俗话说：冬练三九，夏练三伏。那么，对于官兵来说，应该如何做好冬训期间的军体训练呢？

冬季天气寒冷，人体为了抵御寒冷，维持正常体温，骨骼肌产热会增加，相应的能量消耗较多，同时收缩毛孔减少热量散失。因此，在冬天进行军体训练，不仅能提高人体对寒冷环境的适应能力，还能帮助官兵提升耐力和力量素质，增强心肺功能，起到事半功倍的效果。

在冬季军体训练中，强度和训练量

要适当控制，不能一上来就“开足马力”。在最初4~6周里，要以基础的心肺功能、肌肉力量和关节灵活性训练为主。

心肺功能方面，在最初的4~6周内应以长距离慢跑为主，将最大心率控制在140~150次/分钟。

肌肉力量方面，在冬训的开始阶段应以最大负荷的65~75%强度进行训练。上肢训练每周进行3次左右，而腰腹和下肢力量训练则以2次为宜。

关节灵活性方面，在军体训练前后要对身体的相关部位进行动态和静态拉伸训练。此外，还可以在晚上增加20~30分钟的恢复训练，来促进肌肉放松和关节灵活性的提高。

在度过最初的4~6周后，官兵可以把高强度间歇训练、爆发力训练和结合各课目的专项技术训练等内容加入到训练中来，使前期打下的“基础能力”向所需的“专项能力”转化。

此外，在冬训中必须要注意防止伤病困扰。由于气候寒冷，人体各器官系统保护性减弱，肌肉、肌腱和韧带等组织的弹力和伸展性降低，易诱发身体发僵、不易舒展，这些都会导致受伤的风险加大。因此，在训练前要对充分热身，训练后也要积极放松。同时，科学安排训练内容、训练强度和训练量，才能降低在冬训中受伤的风险。



## 滑雪：一种军事技能

■ 刘开均 张铭辉

### 军体小知识

滑雪，是指运动员把滑雪板装在靴底上，在雪地上进行速度、跳跃和滑降竞赛的一种运动。

其实，滑雪最早并不是一项运动，而是一种生存技能。到了中世纪时期，滑雪技能就已经被天寒地冻的斯堪的纳维亚半岛上的军队在战争中使用。

公元1200年，在奥斯陆战争期

间，挪威的斯法礼国王为侦察瑞典人的行动，就派出了会滑雪的侦察兵。

1452年，瑞典人也在战争中使用过滑雪技能作为辅助作战的方式。从14到18世纪，滑雪曾在芬兰、挪威、波兰、俄国和瑞典等地的官兵中广泛开展。1718年，一小股向挪威进军的瑞典部队，由于没有熟练掌握滑雪技能，在雪地上被挪威部队消灭。

第一次世界大战期间，军队士兵与滑雪结合得更加紧密，法国、德国、奥地利等都成立了高山滑雪部队。二战前

夕，苏军开始在步兵师中组建滑雪部队，以应对冬天里的战争。

我军也很快就与滑雪运动结缘。原因很简单，滑雪行动快捷，特别适合特战分队在冬季严寒的林海雪原中机动突袭。

我军驻守在东北、西北寒区的部队，滑雪也是不少官兵冬季训练的科目之一，很多官兵练就了身手矫健的“雪上飞”。军人要在任何季节、任何环境下战斗，滑雪不仅仅是一项运动技术，也是一种必要的军事技能。



### 军营运动场

上图：近日，东部战区陆军第二届“胜战杯”篮球联赛落下帷幕。图为队员们在决赛中比拼。 燕丹阳摄

左图：新疆军区某团组织官兵开展军体格斗课目训练，从难从严打官兵，锤炼血性胆气。 李江摄