# 锻炼体魄战敌寇

## ——敌后抗日根据地开展体育活动纪实

■范江怀

1937年，抗日战争全面爆发，全国人民奋起抵抗抗日本侵略者。为了共同抗击外来侵略，国共两党进行了第二次合作，中国工农红军改编成八路军和新四军，担负起民族解放的重任。

在抗击日本侵略者的战斗中，八路军和新四军面对的是装备精良、凶残成性的日本侵略军以及敌伪军。为了战胜敌人而不被敌人所压倒，广大官兵在战争中学习战争，不断提高政治觉悟、军事技术和身体素质。部队在战斗间隙广泛开展体育运动，强健了官兵的身心，积蓄了有生力量，生成了战斗力，为最终取得抗日战争的胜利发挥了重要作用。

⑤

### 锻炼体魄 好打日本

七七事变发生后的1937年8月1日，党中央在延安举行了声势浩大的陕甘宁边区第一届抗战动员体育运动大会。

这是一场以体育竞赛为载体，旨在动员全民参与抗日救亡运动的运动会。在开幕式上，毛泽东主席发表了演说，向全党全军发出了坚定的号令：在这个华北危急、中华民族已到最后关头的时候，我们举行这个抗战动员体育运动大会，是有着极重大的意义的。我们要做一个榜样，表示我们抗战的决心。

在闭幕式上，毛主席再次发表重要讲话，号召全国守土抗战将士们一致联合起来，与日本侵略者作殊死斗争！要努力学习军事体育来武装我们的手足，学习政治来武装我们的头脑，把这一大会的精神带到各个地方各部队中去！

在抗日战争期间，党中央对体育的指导思想十分明确，就是打败日本侵略者，为民族解放战争服务。毛主席多次就体育工作作出重要指示。1942年9月9日，《新华日报》发表了毛主席的题词："锻炼体魄，好打日本"。

毛主席不仅关心重视体育工作，而且身体力行积极参加体育活动。他最为喜爱的体育运动就是游泳，可在延安受场地所限，无法一展身手畅游。这个时期，毛主席喜欢上了打乒乓球。

我们见到最多的一张照片，是毛主席在延安手握光板球拍，在雪地里打乒乓球的情景。这张照片是1946年1月拍摄的。在这之前的1939年，摄影师就拍下了毛主席与美国医生马海德打乒乓球的照片。当年的警卫员和身边的工作人员也回忆说，在抗日战争时期的延安，毛主席除了散步，参加最多的体育活动就是打乒乓球。

朱德总司令也十分重视体育工作，大力提倡"锻炼体力，养成尚武精神"。他认为，"只有变文弱为雄武，军强文壮，才好打仗办事，力任艰巨；文弱之风如继续存在，不论在个人或在集团，都只有处处挨打，处处落后的份儿"。

在繁忙的对敌斗争中，朱德总司令最喜欢的体育运动就是打篮球。美国记者斯诺在《西行漫记》中这样写道：朱德休息的地方附近有一个篮球场，他每天工作完了习惯去打一会儿篮球。由于打篮球的人太多，朱德去打球时也得排队。

在艰苦卓绝的抗日战争时期，党中央对体育工作十分重视，在部队各级成立了很多专门的体育组织机构，并执行了一系列的体育法规，提出了"体育为人民服务""运动要经常"等指导思想，培养了大批体育骨干，推动了丰富多彩的体育活动在敌后抗日根据地蓬勃发展，通过开展体育工作，不仅宣传了积极的抗日主张和思想，配合了军事斗争，也丰富和活跃了根据地的文化生活，形成了优良的革命传统，为赢得抗日战争的最终胜利打下坚实的基础。

### 强体强军 决胜疆场

在抗日根据地，八路军和新四军开展各类体育活动，一个鲜明的特点，就是与军事技能相结合，为提高部队战斗力服务。

篮球、排球、足球和乒乓球等球类体育比赛，是部队官兵喜爱并经常开展的项目，锻炼了大家的体魄，活跃了官兵的业余生活。但是，部队开展的最具战斗气氛的体育比赛项目，则是刺杀、投弹和射击。

这些战斗技能一旦被赋予了体育比赛的形式和内涵，便有了旺盛的生命力，有力地提高了部队战斗力。在八路军各部队，官兵叫响了一个共同的口号：创造更多的"朱德射击手"和"贺龙投弹手"。正是在这种接近实战的竞赛中，广大官兵打通了从赛场到战场的承接链路，提高了杀敌本领，为战胜日本侵略者打下了坚实的身体素质和军事技能基础。

八路军第120师师长贺龙，就明确要求部队"体育运动军事化"。部队即便是开展跑步、跳高、跳远等田径项目时，也要求与作战的需求相结合。官兵把跑、跳、攀登等体育运动技能与越野障碍跑相结合，以适应打仗时跨越壕沟、矮墙、铁丝网等障碍物。

在被敌人封锁的抗日根据地中，三大军事体育竞赛项目中的刺杀，是开展最为广泛和持久的首选运动。八路军不仅操练声势浩大的刺杀操来提升士气、锻炼体魄、凝聚兵心，还通过近似实战的单兵对抗竞赛，大幅度提高了官兵的刺杀水平，并在实战中取得喜人的战果。

1943年开展的冬季大练兵，第120师第358旅在刺杀训练中，把原来只有"一、二""进、退"简单的刺杀动作，改进为有7个连续动作的刺杀，提高了训练难度。不仅如此，一些练过武术的八路军官兵，还把中国传统的武术动作，巧妙地揉进刺杀训练中，发明了"空中劈刺""枪托打击""迷眼突刺"等招数。

在来年的一次与日本鬼子的短兵相接中，八路军鲁中军区某部官兵平时苦练巧练的刺杀动作发挥了奇效。据当时参战的老战士回忆，"100多把明晃晃的刺刀，勇猛地刺向敌人，只一个对刺，前排的鬼子就倒下了"。

在抗日战争时期，八路军涌现出了"白刃格斗英雄连""刺杀优胜连"等英雄部队，还有许多部队获得"刺刀见红"的光荣称号。这些英雄部队的诞生，就得益于我军广泛深入开展包括刺杀在内的一系列军事体育运动。

与主要战斗在北方的八路军开展的军事体育运动相比，活跃在南方各敌后抗日根据地的新四军，开展的各类体育运动项目则更具地域性和战斗性。

为了适应在江南水网地区作战，新四军军长陈毅号召部队官兵人人学会游泳。每年一到夏季，陈毅就带头跳进江河和水塘练习游泳，有时还亲自组织部队进行游泳训练。1938年至1939年，陈毅曾4次率领部队进行武装泅渡训练。

新四军第5师副政委陈少敏，是新四军唯一的女师级干部，毛主席曾称她是"红心女战士"。

陈少敏是利用业余时间参加体育活动的活跃分子。在体育项目中，她最喜欢骑马。她不仅自己练，还约战友们一起练"赛马"，不断提高自己骑马作战的技能。

在日积月累的练习中，陈少敏的骑术得到大幅度的提高。在一次与敌人的交战中，她飞身上马，在骑行中连续击毙数个敌人。人多势众的敌军，马上围了上来。无奈两条腿跑不过四条腿，只能干瞪眼。陈少敏一骑绝尘战顽敌的事迹，一时在抗日根据地传为美谈。

正是结合当地地域条件开展形式多样的体育运动，有效地增强了官兵的身体素质，提高了部队战斗力。新四军相继在苏北、苏中、淮北、浙东、皖江、苏南、淮南和鄂豫边区建立了抗日根据地，开展灵活机动的游击战，有效地打击了日本侵略者的气焰。

### 战斗篮球 凝练胆气

篮球在部队中被誉为"军球"。即使在艰苦的抗日战争时期，篮球仍然是部队官兵最为喜欢的体育运动。部队无论战斗到哪里，只要到了战斗间隙，找一块平地，立一根柱子，用铁丝圈一个篮筐，就打起了篮球。

在八路军总部，曾流传着"朱德篮球队"和"任弼时篮球队"留下的一段佳话。

1938年，八路军总部驻扎在一个山村。晚饭后，总司令朱德和总政治部主任任弼时经常双双出现在篮球场上。

不久，任弼时便悄悄和朱德说："我们俩不能在一起，你看见没有？战士们有点畏手畏脚哩！""对！对！"朱德会意地笑了。于是，他俩各分在一方，"朱德篮球队"和"任弼时篮球队"便应运而生了。

朱德毫不客气地在战前对本方球队的队员动员说：你们不能讲客气啊！要是任主任得了球，你们不要怕，只管去抢回来。

任弼时也给自己一方打气：哪个轻易放过了总司令，哪个负责！

拘束在无形中消失了，比赛也打得精彩激烈。朱德和任弼时也常常争球碰在一起，你一甩，我一扒，待到"嘟嘟——"的哨声响了，四只手还紧紧扣在篮球上……

要说在八路军的队伍里，最为闻名遐迩的篮球队，当属贺龙领导的八路军第120师"战斗篮球队"。

八路军第120师"战斗篮球队"是1938年初在山西吕梁山区由师长贺龙亲自关怀组建起来的运动队，最初队员有30多人，到1939年发展到72人。篮球运动在八路军第120师开展得特别普遍，每个营都有一支篮球队。

"战斗篮球队"的队员大部分是各单位的参谋、干事，他们与战士同吃、同住、同劳动、同战斗，没有丝毫特殊。在战斗频繁和生活艰难的日子里，全体队员们吃苦耐劳，乐此不疲。

篮球队每个队员在行军时除了身背背包、炒熟的干粮和枪支以外，还要把篮球背在身后，铁质的篮圈驮在马背上，没有马时战士们就自己背着走。一到宿营地，不管要在这里待上几天，总要向老乡借用木柱和木板，钉上篮圈，再找块平坦的场地，把球架安装起来，进行训练。即使在雪花飘飞的寒冬，队员们扫净了地上的雪，也不间断训练。

为了加强体力和速度，在西北高原山区的早晨，队员们常常冒着刺骨的寒风坚持跑步。遇到打仗时，官兵放下篮球去参战；战斗结束了，放下枪去训练。他们经常每天行军几十里，中途休息或到达宿营地时，还进行传球和运球练习。有时候，战士们白天工作，晚上借着月光练习。正是依靠顽强刻苦的训练，"战斗篮球队"作风硬、技术精，成为抗日根据地实力最强的篮球劲旅。

"战斗篮球队"经常与友邻球队进行比赛，还同第115师篮球队、东干篮球队等进行过在当时影响颇大的比赛，曾两次战胜陕甘宁边区的冠军——东干篮球队。东干篮球队技术娴熟，作风顽强，在边区内外的篮球比赛中享有盛名。

1941年7月初，应延安体育会名誉会长李富春的邀请，"战斗篮球队"赴延安进行访问和表演。师长贺龙和政委关向应亲自为球队布置任务和送行。从师部驻地山西兴县到陕北延安500多公里的路程，队员们携带枪支弹药等全副行军装备，背上背着篮球，一路风餐露宿，横渡黄河，翻山越岭，半个月后到达延安。

在延安，"战斗篮球队"与抗大、中央党校、鲁迅艺术学院、马列学院、八路军留守兵团、边区保安司令部、青年联合会、八路军总部、中央军委直属机关等单位的篮球队进行了十多场友谊赛，获得了全胜。与军委机关篮球队比赛时，朱德总司令亲自上场组织跳球。在与延安各单位组成联队的最后一场比赛时，漫山遍野站着热情的观众，把比赛推向了前所未有的高潮。

赛后，朱总司令在他住的窑洞前请"战斗篮球队"的全体队员共进晚餐，并称赞他们："你们前线的球队到底不一样，不光技术好，意志好，道德作风也好。一场球赛的胜利，应该从技术、斗志、作风几方面来评定，如果这几方面都表现好，才能称得上真正的胜利。"

1942年，"战斗篮球队"又在延安的"九一"运动会上战胜了各路强手获得冠军。"战斗篮球队"的队员，不但在体育赛场上是技艺高强的球员，在战场上同样是勇猛顽强、冲锋在前的战士。许多队员冲杀在抗日的战场上，英勇杀敌，有的立功，有的光荣牺牲。"战斗篮球队"获得了解放区军民的一致赞扬。1942年，毛主席亲切接见了"战斗篮球队"全体队员，成为了大家最美好的记忆。

### 边区赛会 团结军民

"民族的健儿，革命的勇士，来，咱们一显好身手。叫国际强盗，血腥的法西斯，在我们面前发抖！爬山的，登高峰；赛跑的，占前头；射击的，瞄好准；投弹的，猛力投……"这是1942年9月1日在延安举行的规模最大的一次体育运动会——延安"九一"运动会的会歌。

在中国共产党领导的抗日根据地，久负盛名的活动，当属体育运动会。在抗日战争期间，不论是八路军，还是新四军，都举办过声势浩大的体育运动会。

抗日根据地举办的体育运动会有一个鲜明的特点，不仅是体育盛会，还是动员的大会、团结的大会、振奋民心的大会。毛主席在1937年举办的抗战动员体育运动大会上就指出：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。为了保卫国家，保卫领土，我们要把全国民众动员起来。

到了夏天就举办游泳比赛、到了冬天就举办滑冰比赛、到了春天就举办球类比赛……每逢重大节日和纪念日时，抗日根据地就会举行"三八""五四""八一"等大型的综合性运动会。

体育运动大会的比赛项目丰富多彩，适时适地，因地制宜。比赛有田径、游泳以及篮球、排球等常见的体育竞赛项目，也有充满了浓郁战味的武装爬山、武装爬障碍、射击、投手榴弹等角逐，除此之外，还有网球、足球、棒球、马术、赛马、跳水、武装渡河、举重、双杠、单杠、木马、垫上运动、团体操、舞蹈、武术等表演项目。这些比赛一般分男子、女子和少年三个组别进行。

为了"支持反法西斯残酷的战争与繁重的革命工作"，广泛开展国民体育运动，鼓励广大军民更多地参与到运动大会中来，在当时物质和体育设施都极为匮乏的情况下，毛泽东、朱德等中央领导同志带头向运动大会捐赠奖品。

部队官兵和边区群众踊跃参加运动大会等各类比赛，展示了精湛的体育技能、良好的精神风貌和军政军民团结的景象，也达到"使每一个国民应该有强壮的体魄，方能担负起繁重的抗战救国工作，建立自由幸福的新中国"的目的。通过参加经常化的体育运动会，边区广大军民真正拥有了强健的体魄。

新四军所在的抗日根据地，由于条件恶劣，战斗频繁，加上经费紧张，生活艰苦，体育活动受到极大限制。即便如此，新四军举办的体育运动会依然充满生机和活力。

1939年5月30日，新四军在安徽泾县云岭山下的中村举行了一次规模盛大的运动会，史称"新四军五卅运动会"。大会的宗旨"在于开展部队体育训练，提高指战员体育运动的自觉性，增长体力，雄健体魄，驰骋战场，先声夺人"。运动会举行了着装跑、手榴弹、刺枪、跳高、跳远、球类、拳术、拔河、竞走等比赛项目，近万名部队官兵和根据地群众，积极参加为期4天的比赛。

在战火纷飞、物质条件匮乏的情况下，八路军和新四军能一次次举办综合性的体育盛会，显示了在中国共产党领导下的人民军队不屈的精神风貌和战胜一切敌人的英雄气概，为最终战胜日本侵略者打下了坚实的思想和身体基础，在中国人民解放军的体育史上留下了不朽的篇章。

（学术支持：**褚银**；版式设计：**贾国梁**）

**图①**：毛主席在延安雪地中打乒乓球。

**图②**：1942年延安"九一"运动会男子排球比赛。

**图③**：贺龙与"战斗篮球队"队员合影。

**图④**：敌后抗日根据地的官兵在训练之余举行篮球比赛。

**图⑤**："战斗篮球队"队员与对手在赛后合影。

**资料图片**

社址：北京市西城区阜外大街34号 邮政编码：100832 查询电话：(010)66720114 发行电话：(010)68586350 定价每月20.80元 零售每份0.80元 承印单位：解放军报社印刷厂