

# 体魄与人格并重

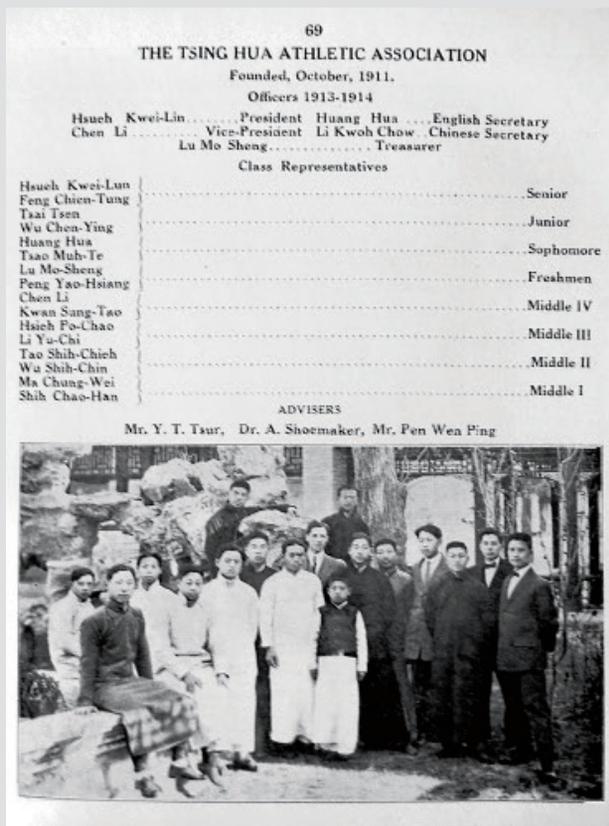
## ——清华大学体育代表队六十年发展历程

1911年4月29日，清华学堂在北京西郊皇家赐园——清华园开学了，作为留美预备学校，中国派赴留美的学生，不仅是一个个学生个体，更代表了中国人的整体形象。“挺起胸来”！中国人不是“东亚病夫”！在这种思想的指导下，清华学校开启了“体育强国”的寻梦之路。

学校建立之初，首批来到中国的美籍教

师休梅克成为清华首任体育部主任，1911年10月，休梅克主持成立了清华体育协会，创办体育代表队，并主持参加1911~1912赛季的田径、棒球、足球等比赛。马约翰曾评价，他在清华做了两件大事：“第一，他建立了各种良好的现代化的体育训练体系，这是目前中国别的地方所没有的。第二，他通过由他训练的一支强而常胜的体育代表队，为清华争得了名声”。1914年，清华学校建有田径、足球、篮球、棒球、网球等多支体育代表队，参加了华北运动会、远东运动会等各类比赛，并取得优异成绩，壮了清华声威，也壮了国威。

1914年，著名体育教育家马约翰来到清华，在此后的52年里，他把整个生命都献给了清华的体育教育事业。马约翰热爱体育，对于运动项目样样精通，他一手抓普及体育，一手抓体育代表队建设，担任各类项目的体育指导。马约翰提出的“体育是养成健全人格的重要手段”、“运动是生命和健康的源泉”、“奋斗到底，决不放弃”，“球可输，体育道德不能输”、“体育要培养一种‘干！干！干！’的精神！”等理念已经深入清华人心中，为后世留下了宝贵的精神财富，为清华体育以及代表队的发展打下了坚实的基础。



清华学生体育协会（1913-1914年）

### 又红又专，全面发展

在普及的基础上提高，在提高的指导下普及

1952年11月，蒋南翔成为解放后清华大学第一任校长。1953年6月30日，毛泽东主席提出青年要“身体好、学习好、工作



蒋南翔校长在体育积极分子座谈会上提出，体育要“在普及的基础上提高，在提高的指导下普及”，一方面是普及，希望同学们能100%的参加锻炼，争取达到清华锻炼标准才能毕业；另一方面是提高，要培养出一批学习好、道德品质好的优秀运动员作为学校代表队，依靠他们带动全校体育运动再上新台阶。

好”，培养“三好学生”成为中国教育的重要目标，蒋南翔校长在教育实践中积极实现这一目标。

新中国成立之初，为了提高人民体质，培养参加社会主义建设的劳动者，中国借鉴前苏联经验，试行“劳卫制”（即“准备劳动与卫国体育制度”）。1953年清华大学开始试行劳卫制，当年全校参加劳卫制锻炼的同学达到95%以上，80%以上达到及格标准，学生健康水平明显提高，1954年春肺病发病率由上一年的1.4%降低到0.6%。

群体普及活动激发起全校师生的锻炼热情，体育能否再提高一步，培养表现突出的三好学生？1954年2月23日，蒋南翔校长在体育积极分子座谈会上提出，体育要“在普及的基础上提高，在提高的指导下普及”，一方面是普及，希望同学们能100%的参加锻

炼，争取达到清华锻炼标准才能毕业；另一方面是提高，要培养出一批学习好、道德品质好的优秀运动员作为学校代表队，依靠他们带动全校体育运动再上新台阶。

1954年4月，是新中国成立后清华大规模建立体育代表队的开端，最早成立了田径、男子技巧、女子技巧、足球、男子篮球、女子篮球、男子排球、女子排球等八支体育代表队，共200余人。2014年纪念体育代表队成立60周年，就是从这个时候开始算起的。此后，代表队队伍不断壮大，到1965年，有20多支代表队，500多人。体育代表队多次代表学校参加各类比赛，成绩优异，鼓舞了全校的士气，提升了全校的精神面貌。代表队员的学习成绩平均高于一般同学，排球、篮球、击剑代表队的平均成绩达到4.5分以上，很多队员被评为三好学生。

## 清华大学体育代表队成立60周年专刊



为祖国健康工作五十年

作风方面都不愧为全校的优秀代表。”60年来，体育代表队培养和锻炼了一批政治素质好、业务能力强、训练刻苦、运动成绩突出的又红又专的优秀学生。从学校毕业后的几十年里，他们中绝大部分成长为新中国各条战线和各类岗位的骨干，其中不乏科学大师、兴业之士和治国之才。

### 为祖国健康工作五十年

1957年11月29日，蒋南翔校长在全校体育干部会上讲到：“体育工作是学校工作的一个重要组成部分，因为体育不但能增强人的体质，而且能够锻炼人的意志和毅力，……我希望同学们在大学毕业后，要争取至少为祖国健康地工作五十年。”从此以后，这一口号回响在清华园上空半个多世纪，影响了一代又一代清华学子积极锻炼，积极工作。

在“为祖国健康工作五十年”的口号鼓舞下，全校体育锻炼蔚然成风，每到下午四点半，宽敞寂静的清华园变得热闹非凡，操场上、球场上到处都是锻炼的人群，跑步的、跳高的、跳远的，到处充满生机与活力。在这种良好的氛围中，蒋南翔校长又对体育代表队提出了新的希望：“全校运动代表队员们，都能在努力完成自己学习任务的前提下，坚持有计划地锻炼，不断提高技术水平，培养集体主义精神，使自己在运动技术和思想

### 建设体育登山队

培养全面发展的人，是蒋南翔校长重要的人才培养理念，他提出建立“三支代表队”的构想，即建立由政治辅导员组成的思想政治工作代表队，由学习优秀的业务拔尖学生组成的攀登科学高峰代表队，由文艺、体育特长学生组成的文艺社团和体育代表队，不论哪支代表队，都要求思想好，学习好，身体好。抓好“三支代表队”，不仅培养各方面有特长的优秀人才，更重要的是要通过代表队的榜样和影响，带动全体学生形成良好的学风和校风，做到“殊途同归、全面发展”。

体育也要建立登山队，要出好成绩。时任学校党委副书记、团委第一书记的艾知生认为，要实现这一目标，必须进行科学管理，加上科学的训练。1958年他提议建设“两个集体”，一个是运动员所在的自然班集体，另一个是体育代表队集体。代表队集中居住，成立单独的党、团支部，由校党委、团委直

接领导。不同专业的同学住在一起,互相交流,互相促进,代表队很快成为团结向上、全面发展的集体。

高效训练加上科学管理,体育代表队很快取得了骄人的成绩。“文革”前,在学生运动员中培养出十一位运动健将,一百多名一级运动员。清华参加北京市高校运动会是常胜冠军,足、篮、排球队均为北京市甲级队,摩托车越野获得全运会冠军,自行车队运动员张立华创下了27项全国自行车比赛纪录,有的纪录至今无人能破。

### 挖掘潜能着重提高

在提高学生体质的基础上,充分挖掘潜在的运动能力

经过十年浩劫,学校体育出现了倒退。八十年代,国家体育锻炼标准代替了劳卫制,1980年测试,全校通过锻炼标准的学生仅占50%,有的班通过率只有10%~20%,远不及1953年全校80%以上的同学达到劳卫制及格的标准。“文革”前热火朝天锻炼的场面不见了,学生的体质和比赛成绩都明显下降。针对这种情况,学校于1979年制定体育目标:一年内达到北京市高校中上水平,两年内达到先进水平。

1978年学校体育代表队活动全面恢复,在原有的田径、游泳、足球、篮球、排球、乒乓球、体

操队的基础上,又成立了举重、武术、手球、垒球、羽毛球等体育代表队。训练很快见到成效,1981年参加全国和北京市高校比赛,清华夺得了全国大学生男子手球、北京市高校男子田径、男子篮球、女子艺术体操4项冠军,并获得了30个单项冠军,基本实现了预定目标。

1982年,一批年轻的体育学院毕业的专业教师来到清华体育部任教,他们在老教师的帮助下,从带代表队入手,把运动训练的原则同工科大学实际情况结合起来,把思想教育同改进运动技术结合起来,把提高心理素质和增强生理机能结合起来,在不断提高学生体质的基础上,充分挖掘潜在的运动能力,使运动成绩不断提高,不但涌现出了陈希和陈钢这样运动成绩优异、全面发展的学生运动员,而且仅用两年时间,就在1984年北京市第23届高校运动会上,一举夺得了失去六年之久的团体冠军,清华大学又成为体育强校。



建设体育登山队。1959年,蒋南翔(前排中立者)与优秀运动员举行座谈会后合影

## 清华大学体育代表队成立60周年专刊



足球



篮球



田径

### 课内指导课外，课外补充课内

1990年国家教委颁布《大学生体育合格标准》，规定体育成绩80分以上才能评为三好学生和获得奖学金，各学年平均成绩60分以上方可毕业。为了适应新的标准要求，体育部树立了课内外紧密结合，以课内指导课外，课外补充课内，课外是课内的延续的指导思想，抓体育教学质量，同时抓群体锻炼和体育代表队这两项体育教学的补充形式。

为了提高教学质量，体育部对体育课进行了改革，明确体育课的功能是：培育学生的体育意识，强化对体育的理解；学习体育基本知识、基本技能，使学生具有体育基本素质；培养学生坚强的意志、高尚的品质，养成良好的锻炼习惯。通过上体育课，同学们收获良多。

在群体锻炼方面，仅1990年就开展了全校足球联赛、“三联杯”篮球联赛、清华“吉尼斯”比赛、三棋一牌大奖赛（中国象棋、国际象棋、围棋、桥牌）、全校举重比赛、健美操大奖赛等十多项活动，比赛项目非常贴近同学们的生活，不仅需要动手脚，还需要动脑，锻炼了同学们的身体和意志品质，深受同学们的喜爱，参与程度非常高。

在代表队建设方面，1994年有12支正式

建制的代表队和9支非正式建制代表队，共314名队员，仍然沿用“两个集体”的成功经验，使代表队同学在集体中成长。现任清华大学党委书记陈旭就是在“两个集体”中成长起来的，第一集体在学习上给予她不可替代的知识积累，第二集体拓宽了她的眼界和视野，让她能够站在学校大局的角度来思考问题，这对于她后来走上领导岗位大有裨益。

### 吸收高水平运动员参加体育代表队

竞技体育的举国体制，培养了大批优秀运动员，为国家争得了荣誉，但这是以放弃学业为代价的。为了培养既有运动技能，又有文化知识的新型人才，国家教委决定尝试大学降分招收运动员。1987年，国家教委下发了《关于高等学校实行招收高水平运动员工作的通知》，清华大学被批准为首批招收高水平运动员的试点校。

招收高水平运动员的探索之路分为两个阶段：第一阶段是1987~1989年，采取双学位制，招收体育大学高年级学生中的佼佼者。这些学生来到清华后，一面参加体育代表队的训练和比赛，一面在自动化、精密仪器、无线电等系攻读第二学位。第二阶段是1990~1993年，在精仪等系创办体育科技班，招

收少量专业队退役下来的运动员和一部分降分录取的体育特长生，专业学习与其它同学一样。

1986年以后，清华的体育比赛成绩与此前相比优势没有那样明显，高水平运动员的加盟起到了很好的示范作用。1987年北京队退役运动员郑丽娟作为高水平运动员来到清华大学化学系就读。1990年在北京亚运会上，她勇夺女子1500米金牌。消息传来，化学系的同学沸腾了，比赛结束后半小时，同学们就在校园内贴出了喜报，他们说，郑丽娟奋勇拼搏、为国争光的精神令人振奋，令人鼓舞。高水平运动员的出现，使清华体育代表队的发展进入了一个新的阶段。

### 追求卓越建设一流

育人至上，体魄与人格并重

1994年学校提出：“到2011年我校建校100周年之际，争取把清华建成世界一流的、具有中国特色的社会主义大学。”学校要建

世界一流大学，也应该拥有世界一流的体育水平。如何实现高水平的目标，清华人进行了新的探索。时任清华大学党委副书记的陈希表示：“我们要从高点出发！”

1994年秋季开始，清华连续三届招收了13名国家田径队现役队员到经济管理学院就读本科，还招收了8名北京体育大学双学位学生，组建了第一支高水平体育代表队——清华大学田径队；1997年10月正式成立清华大学跳水队；1999年6月复建清华大学赛艇队；1999年10月复建清华大学射击队；2000年在原有基础上建立了高水平的清华大学男子篮球队。

高水平代表队要出成绩，在市场经济大潮中，势必产生利益取向。陈希提出：“在学校体育工作中，要真正体现‘体魄与人格并重’的指导思想，必然要求我们在学校体育的价值体系中，要坚持‘育人至上’的原则，即培养人是学校体育的最高价值。”高水平代表队从一开始就明确以“育人至上，



赛艇队参加2006年立陶宛世界大学生锦标赛



射击

## 清华大学体育代表队成立60周年专刊

体魄与人格并重”为建队指导思想，用制度来保证实现目标，制定了代表队管理干部和运动员的两个“三不”原则，要求干部做到“不作假、不耍滑、不叫苦”，运动员做到“不作假、不点钱、不吃药（兴奋剂）”。多年以来，代表队获得过多项各级各类冠军，包括世界冠军，但从未出现过思想道德方面的问题，诠释了“育人至上，体魄与人格并重”的理念。代表队也培养了众多“体魄与人格并重”的清华学子，在2012年清华大学体育部成立一百周年纪念之际，新老代表队员们济济一堂，共同庆祝。

### 两条腿登山，高水平代表队和普通代表队互为补充

“我校连续多年获北京市高校田径运动会团体冠军，但对于普通同学来说，可能更喜欢参加游泳、网球、健美操等大众体育项目，与田径运动相比，我校把大众体育项目放在怎样的位置上？”2000年，王大中校长面对记者采访回答到：“我们学校需要有些高水平的运动员，希望他们能达到健将级水

平，能够获得全国冠军乃至世界冠军，为学校争光，但这与发展大众体育项目并不矛盾。发展大众体育同创造高水平运动成绩应该是相辅相成的，我校要把这两个方面的工作都搞好。”

面对学生的需求和学校的荣誉，体育部实行“两条腿登山”，使高水平代表队和普通代表队互为补充。他们把学校体育代表队分成A、B、C三类，A类队的定位是：培养能代表省市参加全国比赛，甚至能代表国家参加世界比赛的队员。B类队的定位是：培养能代表清华参加北京高校和全国高校比赛的全面发展的队员。C类队的定位是：培养能代表学校参加北京市高校比赛，对群众体育有较大推动的队员。到2014年全校有A、B、C三类共43支体育代表队。

体育代表队还组织“第二体育课堂”，精心选择篮球、排球、足球、武术、健美操、乒乓球、网球、棒球、垒球等有广泛群众基础、又有相当技术要求的项目，通过代表队公开训练，并给予普通同学技术辅导等方式，向广大同学普及这些项目，提高学生参与的热情。



2011年，在深圳举行的世界大学生运动会上，清华大学体育代表队取得佳绩。图为担任旗手的清华学生王宇挥动大旗



2012年第五十届北京高校田径运动会，清华大学喜获团体冠军

### 竞技场上见分晓，业余赶超专业

高水平代表队以运动员过硬的技术战术、吃苦耐劳的训练品质为示范，带动清华体育再上台阶，追求卓越，同时学校也从未间断培养普通学生运动员的步伐。

1994年开始，高水平运动员的到来，促进了清华体育代表队的整体运动水平迅速提高。1995年夺回了丢失10年的北京市高校田径运动会团体冠军的奖杯，取得了男团、女团、男女团体冠军的好成绩，再现了清华体育的辉煌。此后直到2008年，北京市高校田径运动会团体冠军的奖杯再未旁落，创造了14连冠的辉煌。体坛名将叶乔波、伏明霞、邓亚萍、王义夫、杨扬、诸宸、叶钊颖、肖钦等也先后加盟清华大学，为清华、为国家争得了荣誉。

在运动员学生的带动下，学生运动员也脱颖而出。在1995年的田径杯运动会上，除闵春风、刘昊、张榴红、周红艳、徐扬等专业运动员叱咤赛场外，学生运动员张军、安虎等也不畏强手，成绩不凡，运动员学生和学生运动员在赛场上交相辉映。1999年世界大学生运动会上第一次出现清华学生的身影；

2001年田径队的梁彤实现了“文革”后清华培养的学生运动员在全国运动会上夺牌的梦想；2005年世界大学生运动会上胡凯和王颖取得两枚金牌，同年的全运会上，刘青、李翔宇、刘天佑等学生运动员获得4金5银；2008年北京奥运会，清华学生第一次站在了奥运会的赛场上。此后，全运会、亚运会、世界杯、奥运会的领奖台上频频出现清华学生的身影。2014年滕海宁打破男子800米全国纪录，成为“文革”后清华自主培养的第一个打破全国纪录的学生运动员。从1994年张军成为“文革”后第一位达到国家运动健将标准的学生运动员到2014年，清华共培养了近80名运动健将，他们在各类比赛中，经常与专业运动员同场竞技，同样创造了辉煌的成绩。

60年来，清华大学体育代表队迈着稳健的步伐，在磨砺中成长。作为弘扬清华体育精神的承载者以及国内外文化交流的使者，他们正栉风沐雨，以饱满的热情迎接着充满期待的未来。

（执笔：韦庆媛；材料提供：刘波、胡凯）



2012年，清华大学体育部成立百年。陈旭（左一）、陈希（左二）与当年的队友打招呼