

苏联中学体育团体运动部

田徑运动教学大綱

人 民 教 育 出 版 社

目 录

I. 田徑运动部的目的和任务	1
II. 运动部作业的組織	2
III. 計划和考查	5
IV. 教学大綱	11
低級組(13—14岁)	11
中級組(15—16岁)	16
高級組(17—18岁)	21
V. 对进行作业的教学法指示	25
理論作业	26
实际作业	26

附件

1. 田徑运动部运动措施日程表范例	29
2. 准备和参加“将准备劳动与卫国”測驗的日程表范例	31
3. 参考书	32

苏联部长會議体育运动事务委员会
批准
俄罗斯苏維埃联邦社会主义共和国教育部

I 田徑运动部的目的和任务

学校体育团体, 田徑运动部是扩大和加深体育課所教授的体育教学大綱的范围, 其目的在于促进学生的全面发展, 訓練他們准备参加社会主义劳动和保卫祖国。

运动部的教学、运动和教育工作的直接任务是:

1. 培养学生的苏維埃爱国主义精神和共产主义道德品质: 对劳动和公共財物的社会主义态度、紀律性、責任心、义务感、誠实、公正、勇敢、剛毅、友爱。

2. 吸引学生参加运动部的系統作业, 培养他們爱好运动。

3. 在准备参加“将准备劳动与卫国”及“准备劳动与卫国”測驗的基础上, 提高各項田徑运动的技术成績。

4. 培养体育积极分子, 来帮助体育教师和学生的組織, 在学校中进行群众性的体育和运动工作。

各年龄組学生作业的任务

低級組(十三——十四岁)

1. 吸引学生参加运动部系統的作业, 和培养他們对田徑运动的兴趣。

2. 教会最简单的田徑运动基本技术。
3. 准备参加“将准备劳动与卫国”測驗,并保証达到标准。

中級組(十五——十六岁)

1. 教授青年可以接受的各項田徑运动技术。
2. 教会在竞赛的条件下合理地运用所掌握的田徑运动技术。
5. 准备参加“准备劳动与卫国”一級的測驗,及苏联統一运动等級分类的青年級的測驗,并保証获得“准备劳动与卫国”的証章和青年运动員等級的称号。
4. 培养指导学习田徑运动初步技术的技巧。

高級組(十七——十八岁)

1. 教授田徑的多項运动技术。
2. 改进在比赛时合理地运用所掌握的田徑运动技术的本領。
3. 准备参加“准备劳动与卫国”二級中田徑項目的測驗,并保証达到标准。
4. 培养指导小組田徑課业所必需的技巧和裁判技巧。

II 运动部作业的組織

1. 凡年在十三——十八岁的学生,在各科課程(学校教学計劃規定的)成績进步的条件下,愿意从事田徑运动,并经医生許可加入田徑运动作业者,都得参加田徑运动部。

2. 为了进行运动部的作业,学生分为三个年齡組:低級

組(十三——十四岁),中級組(十五——十六岁),高級組(十七——十八岁)。

在个别的情况下,低級組可以吸收年齡不滿十三岁的学生,但必須是身体发育良好,并經医生許可参加运动部作业的学生。

3. 参加运动部的学生可按照年齡,分成若干学习小組,每小組 20—25 人,男女分別組織。

参加田徑运动部的人数不多时,可以成立两个学习小組:一組是十三——十五岁的学生(按照“将准备劳动与卫国”的要求),另一个組是十六——十八岁的学生(按照“准备劳动与卫国”一級的要求)。

4. 每个学习小組由本組組員中选出一个組长,整个运动部从最积极和最有訓練的学生中选出一个运动部主席。运动部主席是受学校体育团体委员会领导,并定期向他們报告工作。

5. 运动部的全部教导工作,是由体育教师来进行或在体育教师监督下,由对少年体育工作有經驗的等級運動員来进行(指获得苏联運動員分級的某一級称号的運動員——譯者),并吸收对田徑运动最有訓練的高年級学生来担任教师进行作业的助手和校內比賽的裁判員。

教师应当每周召集他的助手(学生),指導他們,使准备协助将要进行的运动部作业、班內比賽和校內冠軍賽。

6. 运动部教学作业是在体育館內、运动場上以及学校可以利用的公共运动場上进行。

7. 运动部的作业是在課外時間进行。低級組十三——十四岁——每周一至二次, 中級組十五——十六岁和高級組十七——十八岁——每周两次。

运动部作业時間表是由校长批准。

8. 参加运动部的每个学生, 都要事先經過体格檢查。在区医务室、診療所或学校卫生室进行檢查, 每年至少檢查两次。在比賽前应当进行复查。

9. 田徑运动部作业的时期是根据气候和当地的其他具体情况来决定。冬季无雪地区的学校以及冬季可能在体育館或室內运动場进行田徑作业的学校, 可組織田徑运动部的全年活动。

在冬季有雪的地区和沒有室內运动場地的学校, 应在冬季完了后立即組織田徑运动部的作业一直延續到夏末。在一般气候的地区, 运动部課业应当从三月十五日开始, 到十月十五日。

但是为了保证这些学校田徑运动部的学生有全年进行运动作业的机会, 在秋季和冬季时期要使他们有組織地轉到滑雪运动部、籃球运动部、滑冰或体操运动部。

10. 运动部的教学年度分为两个时期: 准备时期和基本时期。

准备时期(苏联中部地区)是从三月十五日到五月一日, 基本时期从五月一日到十月十五日。

11. 每个时期都有特別的教学和訓練任务。

准备时期任务:

1. 提高一般身体訓練程度, 准备和参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”部分项目的測驗;

2. 发展灵敏、速度、力量和耐久力;

3. 熟悉田徑运动的一般基本技术。

基本时期任务:

1. 学习和改进田徑运动技术;

2. 准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”測驗; 达到“竞技状态”和这一年齡組的优秀运动成績。

III 計劃和考查

計劃田徑运动部工作的主要文件是: 1. 运动部工作总計劃, 2. 教学計劃和大綱, 3. 工作計劃(課題的), 4. 准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”測驗的日程表, 5. 工作考查日記。

运动部工作总計劃包括运动、宣傳鼓动和組織工作, 由运动部的主席会同体育教师及运动部的积极分子来制訂。

各年齡組的一年教学計劃应分別制訂: 低級組在学习期間和假期內每周进行两次作业, 每次一小时半(共計九十小时); 中級組和高級組在学习期間每周进行两次作业, 在假期內每周进行三次作业, 每次一小时半至二小时(共計110小时)。

全年活动的田徑运动部秋季和冬季的补充計劃:

低級組(13—14岁)教學計劃

作 业 的 种 类	教學时数
甲 理論作业	6
乙 实际作业:	
1. 队列操練和体操准备操練(一般的和專門的) (包括在每次作业中)。	
2. 学习田徑技术, 訓練和准备参加“将准备劳动与 卫国”的跑、跳及投擲项目的測驗:	
(1) 走和跑(越野);	
(2) 快速跑, 接力跑, “将准备劳动与卫国”中的障 碍跑;	54
(3) 投擲: 曲棍球、手榴彈、帶繩球, 介紹擲鉄餅, 推 輕的物品(2 公斤以下), 推鉛球;	
(4) 立定跳远和急行跳远, 立定三級跳远; 立定跳 高和急行跳高;	
(5) 測驗和竞赛。	
3. 一般身体訓練, 准备参加“将准备劳动与卫国” 的測驗:	
(1) 遊戲——12 小时	
(2) 游泳——12 小时	30
(3) 行軍或旅行——6 小时	
共計时数……………	90
全年活动的田徑运动部秋季和冬季的补充計劃:	
(4) 体操——10 小时	
(5) 滑雪訓練——20 小时	
(6) 在室內的田徑練習——10 小时	
(7) 遊戲——10 小时	

中級組和高級組(15—16和17—18岁)教學計劃

課 業 的 種 類	教 學 時 數	
	中級組	高級組
甲 理論作業	10	8
乙 實際作業:		
1. 隊列操練和準備操練(一般的和專門的)(包括在每次作業中)。		
2. 田徑(學習技術)訓練和準備參加“將準備勞動與衛國”和“準備勞動與衛國”一級的跑、跳及投擲項目的測驗。		
(1)普通走和競走;		
(2)快速跑,接力跑,跨欄跑,障礙跑(“將準備勞動與衛國”和“準備勞動與衛國”一級的障礙跑);	72	78
(3)耐久跑——越野跑,中距離跑;		
(4)投擲:手榴彈,標槍,帶繩球,鐵餅,推鉛球;		
(5)立定跳遠和急行跳遠,立定三級跳遠,急行三級跳遠(只限於17—18歲的青年);立定跳高和急行跳高;		
撐竿跳高(17—18歲的男生)		
(6)測驗和競賽。		
3. 一般身體訓練,準備參加“準備勞動與衛國”的測驗:		
(1)競賽性遊戲	10	6
(2)游泳	10	10
(3)行軍和旅行	8	8
共計時數.....	110	110

(1) 体操——10 小时。

(2) 滑雪訓練——16 小时。

(3) 田徑——16 小时。

(4) 游戏——8 小时。

工作計劃(課題的)是在教學計劃和大綱的基礎上,用每月按課分配大綱教材的形式來擬訂的。

準備參加“準備勞動與衛國”測驗的日程表。

在運動部工作總計劃中,規定學生準備參加“準備勞動與衛國”的測驗。低級組參加“將準備勞動與衛國”的測驗,中級組參加“準備勞動與衛國”一級的測驗,高級組參加“準備勞動與衛國”二級的田徑項目的測驗。準備參加“將準備勞動與衛國”及“準備勞動與衛國”一級測驗的計劃是按年度和用日程表的形式來擬訂的(見第 35 頁準備參加“將準備勞動與衛國”測驗的日程表範例)。

在制定日程表時,必須考慮到國家規定的各年級體育教學大綱教材進行的時期。

工作考查日記是由每個教學小組分別填寫。在日記中填寫關於本組成員的情況(姓、名和父名、出生年、月、年級、隊籍、團籍)、學生參加“將準備勞動與衛國”和“準備勞動與衛國”測驗和曾得到証章的情況,體格檢查的材料,作業出席人數,課時計劃綱要,學生運動成績,學生在校的學習成績。

低級組運動成績的考查

1. 掌握田徑運動的技術:

- (1)快速跑的摆动步技术;
- (2)傳遞接力棒的技术(限于14岁的組員);
- (3)急行跳远和急行跳高的助跑和起跳;
- (4)原地擲手榴彈。

2. 参加竞赛和运动技术的成績:

- (1)参加校、区、市的田徑运动冠軍賽;
- (2)“将准备劳动与卫国”中的60公尺跑或100公尺跑,急行跳高和急行跳远的标准測驗,擲手榴彈的“及格”或“优秀”的測驗(十三岁的学生应达到“及格”或“优秀”,十四岁的学生应达到“优秀”标准),以及其余項目的“及格”或“优秀”的測驗。

中級組运动成績的考查

1. 掌握田徑运动的技术:

- (1)在技术上正确的,掌握短距离起跑技术的技能;
- (2)急行跳远和急行跳高:标记助跑步点和准确地踏在起跳点上的技能;在可以跳过的高度上,正确地完成基本的跳高方法中的一种方法——“跨越式”、“滾式”、“波浪式”或“剪式”——的跳高技能,用“屈腿式”、“挺身式”或“剪式”正确地完成急行跳远的技能。
- (3)在技术上正确的,跨栏(高76.2公分)技术的技能;
- (4)在技术上正确的,完成助跑投擲手榴彈、鉄餅和推輕的鉛球(限于男生)的技能。

2. 参加竞赛和运动技术的成績:

(1)参加校、区、市、省的田徑运动的冠軍賽,其中包括有一項短距离跑、一項跳跃和一項投擲的三項运动;

(2)参加“准备劳动与卫国”一級的全部项目的測驗,包括男女生的100公尺跑,男生的1000公尺和女生的500公尺跑,急行跳高和急行跳远;

(3)参加青年級运动員的跑、跳或投擲中的某一項的測驗(十六岁学生必測)。

高級組运动成績的考查

1. 掌握田徑运动的技术:

(1)在技术上正确地跑完200公尺的技能(起跑、在直道上跑、在弯道上跑、終点冲刺);

(2)在技术上正确地跑完80公尺跨栏跑的技能(栏的高度:男生91.4公分,女生76.2公分)。

(3)用所選擇的方法在技术上正确地完成急行跳高和急行跳远的技能。

(4)在技术上正确的,完成助步投擲鉄餅和推鉛球的技能。

2. 参加竞赛和运动技术成績:

(1)参加区、市、省、共和国的田徑运动冠軍賽,其中包括田徑的五項运动(女生是三項运动)的比賽;

(2)参加苏联运动等級分类的青年級十七岁的三項运动的測驗,及下列十八岁的各項的測驗:一項短距离跑

(100, 200 或 400 公尺), 一項中距离跑(男生 800, 1000 或 1500 公尺, 女生 500 或 800 公尺), 一項跳跃(急行跳远或急行跳高), 一項投擲(标枪、鉄餅或鉛球);

(3) 参加“准备劳动与卫国”二級的一項跑, 一項跳跃的測驗。

IV 教学大綱

低級組(13—14 岁)

甲 理論作业(在实际作业以前用十——十五分钟講話的形式来进行)

題目一 开始的講話(一小时)

进行作业的順序; 作业时对学生的要求(按时出席、守紀律、保持个人卫生、爱护公共財物及其他); 对学生各科課程学习成績的要求。

田徑运动部本学年的任务。田徑运动的竞赛日程表。

題目二 苏联的体育运动(二小时)(按照“将准备劳动与卫国”測驗的要求)

1. 根据苏联共产党(布)中央委员会一九四八年十二月二十七日的決議苏联体育运动的任务和組織。体育和运动是准备参加社会主义劳动和保卫祖国的手段。

2. 苏联体育的“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”綜合制度。“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”綜合制度是怎样构成的, 从事田徑运动的学生在掌握这种

綜合制度方面有那些任务。

3. 获得“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”証章的权利和义务。

題目三 苏联体育(教育)体系中的田徑运动(一小时)

田徑运动的种类。作为体育(教育)手段的田徑运动的意义。系統的田徑运动作业对达到高度的运动技术水平的意义。

題目四 自我监督(一小时)(按照“将准备劳动与卫国”測驗的要求)

医学监督和自我监督的意义。写自我檢查日記。測量和記錄体重、身高、胸圍、肺活量、飯量、睡眠、自我感觉、运动技术成績的变化等等。

題目五 急救术(二小时)(按照“将准备劳动与卫国”測驗的要求)

1. 脫臼、扭伤、碰伤、无創骨折和錯开骨折时的急救术。
2. 割伤和受伤时的止血法: 用止血带紧压法, 用繃带絞压法。
3. 暈厥、日射病和中暑、触电时的急救术。溺水者的急救术。
4. 冻伤和燒伤时的急救术。

乙 实际作业

1. 队列操練和准备操練(一般的和專門的)

队列操練

复习体育課中所学习的教材。原地由一列橫队变为两列橫队，在原地和走步行进中变为二路和四路縱队。在走步时向左轉，向右轉和向后轉。

用依次向左轉法和肩旋轉法变为二路、三路、四路縱队。用併步法、跳躍法、跑步法和图形的方法疎开縱队。

一般准备操練 紧縮和伸展肌肉的徒手操；放松肌肉的練習。“将准备劳动与卫国”的徒手操，以及不多的組合練習——“将准备劳动与卫国”徒手操的简单的联合練習。

带有对抗、平衡、技巧和抛接动作的、紧縮和伸展肌肉的体操棒的練習。带有軀干和腿的各种复杂动作的抛接小球的練習。在体操凳上和肋木上紧縮和伸展肌肉的練習。在体操器械上的某些練習。

专门准备操練

跑的专门准备操練 原地高抬大腿的走和跑；同上，但小腿向后踢。用手支撑，用腿摆动的原地快速跑。“半細繩”。站立两臂迅速摆动。

投擲的专门准备操練 发展推、举和投擲力量的实心球操練（球重1—2公斤）。从胸前、头后、側面、經头上向后、从两腿下向后的抛球和接球；八字形互相擲球（上体旋轉）；从头后擲球（象擲手榴彈一样）；实心球推高（越过拴有繩子的跳高架）和推远。

跳跃的专门准备操練

跳跃練習和跳过放在地上的球的練習，带有两腿附加动作的和向前移动的双足和单足跳短繩，向前和向后旋轉

跳繩。繩在足下过两次的跳繩。半蹲和全蹲的跳跃。三十——五十次一定速度的跳跃。跳起用手触到树枝、篮球网的跳跃。跳上体操器械的练习。

2. 田径运动

走 学习短距离三十——四十公尺的竞走(在教师示范后练习若干次)。用躯干直立的姿势,手和足正确动作的慢速度的竞走。普通的走。

快速跑 一定距离的短距离跑的基本技术:做站立起跑和蹲踞式起跑的加速跑,突击步和摆动步。按信号由慢跑转为快速跑。带有快跑十五——二十公尺的蹲踞式起跑的训练。60公尺跑和100公尺跑的训练,加速跑,40—50公尺的反复跑。

接力跑 五千公尺的迎面接力跑,沿跑道圈传递接力棒的技术;4×60公尺的接力跑,4×100公尺的接力跑。

“将准备劳动与卫国”中的障碍跑。克服“将准备劳动与卫国”的个别障碍物和全部障碍物的训练(第二学年)。

投掷 篮球掷准(投篮),投掷棍子,击木戏,用手榴弹投向划在地面上的圆圈、走廊和直立的窗子。

从下面、侧面、经过肩上掷手榴弹的技术。学习助跑。

投掷带绳球的技术。摆动和旋转球。原地投掷,学习转身。

学习掷铁饼的技术。原地投掷。学习转身。

跳跃 原地“屈腿式”跳高,侧面原地“跨越式”跳高。一足或双足起跳,不用手帮助的原地和助步的跳上一公尺

高的障碍物。急行跳高：改进“跨越式”跳高方法。介绍“滚式”、“波浪式”的跳高方法，在体操房的条件下利用体操器械的跳跃：跳跃器、木马、跳箱。改进“滚式”或“波浪式”跳高方法中的一种。

原地跳远。急行跳远——用“屈腿式”和“挺身式”方法；改进其中一种方法。

3. 一般身体训练

(1) 游戏 活动性游戏：迎面接力赛跑、障碍接力赛、搬运重物的接力赛、运球、抛球和接球的接力赛。

竞赛性游戏的准备游戏：“空中球”、“抢球”、“互射”、“走廊球战”。

竞赛性游戏：排球、篮球、击木、棒球（由教师选择）。

(2) 游泳 在浅水中的游戏。教授下列的一种游泳方法：用工具（跳板、救生圈）帮助的和不用工具帮助的“自由式”或“蛙式”的方法。准备参加“将准备劳动与卫国”游泳测验的训练。

(3) 行军或旅行 徒步行军到城郊或到附近的集体农庄；到历史上有名的古迹地方或博物馆去旅行。在行军的过程中做带有运用田径运动因素的野外游戏。

(4) 体操 用脚帮助攀登斜放的体操凳、梯子，爬垂直的木杆和绳子。

在低单杠上、高低杠上、平衡木上，做悬垂和挂膝上、手翻上。

平衡：沿着独木桥、平衡木、和体操凳反面的木条上行