



苏联劳衛制
學習小組業餘指
導員的訓練

人民体育出版社

苏联劳卫制
学习小组集体操
导员的训练

人民体育出版社

苏联劳衛制學習小組業餘 指導員的訓練

苏联部長會議体育运动委員會審定
侯 志 超 譯

人 民 体 育 出 版 社

內 容 提 要

本書是苏联体育团体訓練勞衛制學習小組業餘指導員的講習班中所用的教學大綱。當我國體育運動蓬勃發展，紛紛建立體育協會的今天，本書在訓練指導員幹部的工作上，將對各體育團體和各級體委有所幫助。

原 本 說 明

書 名 Подготовка общественных инструкторов для учебных групп ГТО
著 者 Утверждено комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР
出版者 Физкультура и спорт
出版地點及日期 Москва 1954

苏联勞衛制學習小組業餘指導員的訓練

苏联部長會議體育運動委員會審定

侯 志 超 譯

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業登記證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號216 18千字 787×1092 1/32

印張 1 定價(7)0.13元 印數1—10,000

1956年4月第1版第1次印刷

目 錄

緒言.....	1
(一)組織与方法的指示.....	3
(二)教材.....	6
理論	6
各項運動的理論与实践	11
参考文献.....	25
附錄.....	27

緒 言

苏联共产党第 19 次代表大会關於苏联發展的第五个五年計劃的指示,以及 1948 年 12 月 27 日党中央的決議中都規定了在苏联大規模地發展体育与運動和提高苏联運動員們的技巧。

为了勝利地完成这些任务,在青年中間廣泛地進行“準備勞動与衛國”体育制度的工作是有着重大意义的。

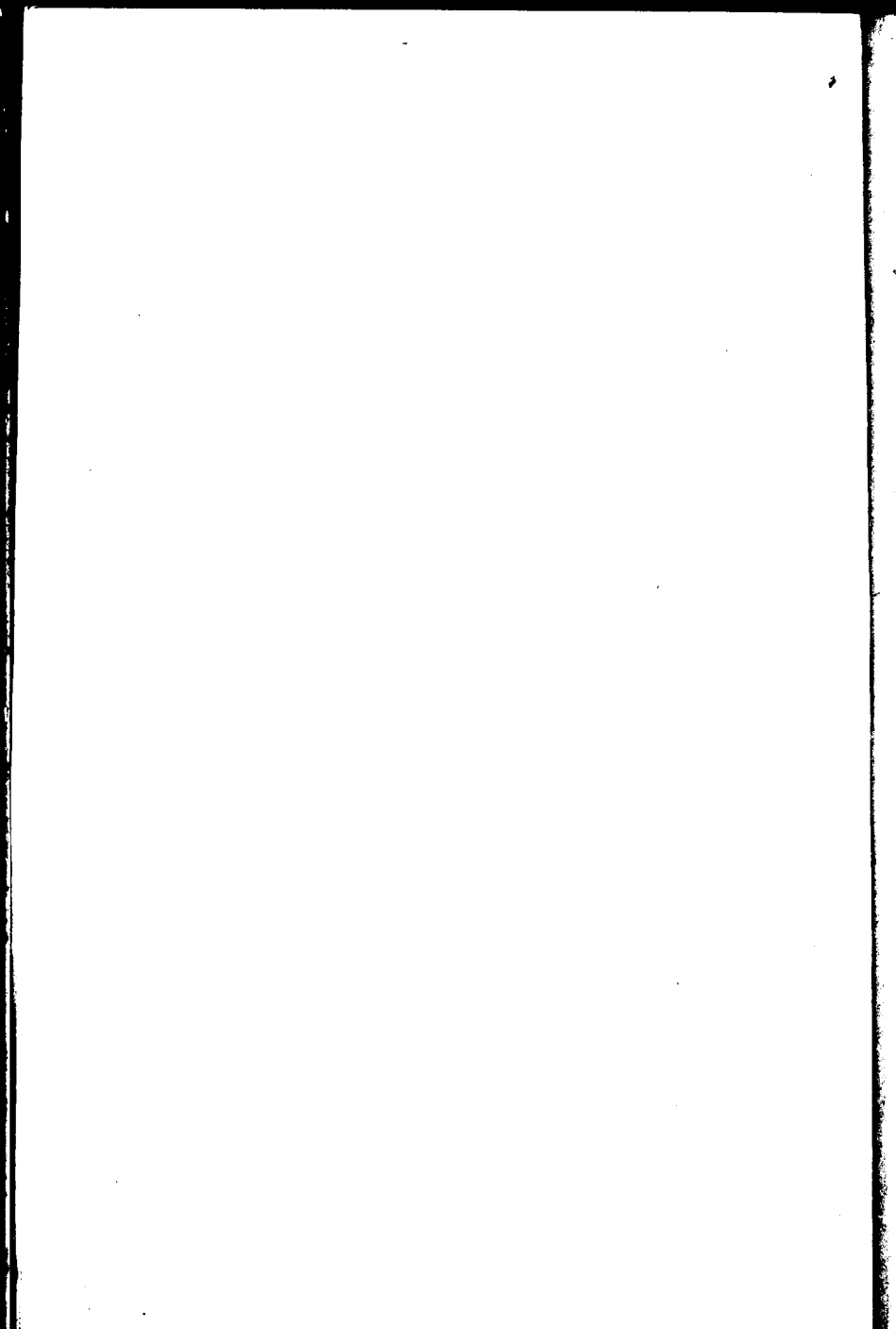
除了在各項運動部門中培养青年們通过勞衛制各項標準外,也要在一般身体訓練部,勞衛制學習組裏進行這項工作,並引導青年参加其他形式的体育与運動工作。

只有在廣泛地使用業餘体育積極分子的力量來組織這項工作,並培养大批的業餘指導員來給青年們進行各項運動的教學与訓練作業的条件下,才可以保證訓練大批的青年通过勞衛制標準。

因此体育运动委員會,志願体育协会理事会,以及各个主管機關的体育組織應該廣泛地举办專門的講習班,來訓練業餘指導員,以領導勞衛制學習組中的教學和教育工作。

本大綱中的教材及組織与方法的指示,適用於訓練在勞衛制一級學習小組內,給 17 歲至 18 歲青年上課的業餘指導員。

一切有關本大綱的意見和建議,請逕寄 莫斯科斯卡切爾特大街 4 号苏联部長會議体育运动委員會教學大綱与教學方法部。



(一) 組織与方法的指示

举办講習班的目的是为了訓練業餘指導員，以在學習小組中進行目的在培养和通过勞衛制一級標準的教學与訓練課業和運動競賽。

在講習班畢業時應該：

通曉在勞衛制一級要求範圍內教導和訓練學員的基本方法；

具备在勞衛制學習組中進行課業的教學技能；

善於組織並且用正確的方法來進行教學与訓練課業；

通曉競賽規則和通过勞衛制一級標準的条件，具有初步的裁判技能。

善於講解勞衛制一級中所包括的各项運動的技術並能做正確的示範。

举办講習班應該由較大的体育团体(企業、機關、學校、集体農莊、國營農場、農業機器站的)市、區、邊區和共和國的体育协会在相应的体育运动委員會的領導下進行。

講習班的經費由各相应的志願体育协会委員會支付。

講習班應該吸收已經通过勞衛制一級或者二級標準的优秀体育活動參加者、等級運動員、或者是那些身体很有訓練，並且掌握了勞衛制中每一項運動技術的人來參加學習。參加

講習班學習的學員主要是不脫離生產和學習。

講習班的學員們在開始學習之前要進行體格檢查。

講習班的教學計劃的總時數為六十二小時。課程分兩個時期進行：冬季以體操、滑雪、射擊運動為主，夏季以田徑、游泳為主。學員們在講習班畢業之前便可以用講習班學過的材料在勞衛制學習組中進行教學。

課的理論部分以講課和座談的方式進行。課的實踐部分是以配合着教材的方法分析，看直觀教材、可能時放演專門電影等形式進行。

講解教學過程的組織、教學和訓練方法等，可在專門的理論課上進行，也可在實際的課業中進行（用講解與簡短的談話方式進行）。

講習班的教師將本課的基本教材給學員們介紹之後，就接着介紹課程方法分析的示範課。

在上實際的課業時，學員們做教練工作和裁判工作的實習。因此教師要分配給學員們由個人去完成的任務。

在上實踐課的過程中必須給學員們講解設備、用具和體育活動參加者的服裝等。

在進行實踐課時應當考慮到當地的條件與體育團體的可能性。

在講習班裏要進行出席率和課業內容的正確統計。

講習班學員成績的評定是在執行教學大綱的過程中進行考查並在理論課和實踐課兩部分的總結考試中來檢驗。

理論部分課程的考試成績是依據學生對大綱中的個別測驗問題的回答和製訂整個一堂課的教案或一堂課一個部分的

教案來評定的。

學員實際課業的考試成績是根據他對教學計劃中所包括的各項運動的技術掌握的程度，上一堂課和上一堂課的一部分，以及做勞衛制一級所包括的各項運動的裁判水平來評定的。

為了確定學員的學業成績規定用：5分，4分，3分，2分
訓練勞衛制學習組業餘指導員的講習班的教學計劃

課 程 內 容	時 數 分 配		
	總時數	理 論	實 踐
理 論			
1. 蘇聯的體育與運動。	3	3	—
2. 對人體的構造和機能的概念。身體訓練對學員機體的影響。	4	4	—
3. 在勞衛制學習組中課業組織與進行的方法。	4	4	—
4. 衛生常識和衛生習慣。	3	3	—
各項運動的理論與實踐			
1. 隊列練習和全面發展的練習。	在各項運動的課業中進行		
2. 體操	12	2	10
3. 田徑	12	2	10
4. 滑雪運動	10	1	9
5. 游泳	10	1	9
6. 射擊運動	4	2	2
考 試	不在課內進行		
總 計	62	22	40

註：此外，在講習班訓練過程中可以組織一些教學示範性的競賽（二至三個運動項目），以使學員們擔任競賽的組織者，裁判和競賽的參加者等工作。

來計算。

學員在講習班畢業而且考試及格應由各有關體育運動委員會發給有权在勞衛制學習組中以業餘的方式進行課業的證明。

為了取得有領導教學訓練課業权利的證明書，必須使各項考試成績不低於三分。

舉辦講習班的體育協會或者體育團體應該確定講習班的領導者、教師、醫生、負責準備場地、教材、設備與用具的工作人員；同時也應確定授課時間表和上課的場地。

講習班的領導者必須在每一堂課之前審查和批准教師們所寫的教案。

（二）教 材

理 論

（1）蘇聯的體育與運動

體育是社會主義文化的組成部分，是共產主義教育的重要手段之一，增強蘇聯公民的健康並使其身體全面發展。體育對蘇聯公民在勞動活動上和增強社會主義國家的國防能力上的意義。蘇聯人民體能與智能的全面發展是實現從社會主義逐步過渡到共產主義去的必要條件之一。

共產黨在蘇聯創立和發展體育運動中的領導和指導作用。黨和政府關於在城市和鄉村中普遍地開展體育運動和提高運動員的技巧的指示。

全蘇列寧共產主義青年團是青年體育運動的積極組織者。

蘇聯體育教育的組織系統。領導體育與運動工作的國家機關和社會組織。工會在勞動人民中組織體育與運動的作用。體育團體是業餘體育運動的基本環節。體育團體的任務，組織和工作的內容。

蘇聯體育的先進性。勞衛制是蘇聯體育制度的基礎。勞衛制的內容，結構及其任務。勞衛制對於在國內開展羣眾性的體育與運動和提高運動員運動技巧的意義。勞衛制的增進健康的意義及其實用的意義。

勞衛制証章獲得者是建設共產主義的積極參加者，是學習中、勞動中，執行所承擔的保衛社會主義祖國的義務中的模範。

蘇聯運動員為在運動方面獲得世界冠軍而奮鬥。

根據 1948 年 12 月 27 日聯共（布）中央的決議和蘇聯共產黨第 19 次代表大會的決議，說明蘇聯體育運動的任務。

(2) 對人體的構造與機能的概念

身體訓練對參加者機體的影響

人體構造簡述。

中樞神經系統在整個身體中的主導作用。骨骼系統，韌帶

器官和肌肉，它們的構造与相互作用。对血液循环的基本知識。血液的作用。心臟和血管。呼吸与气体交換。肺臟。呼吸對於机体生活机能的作用。消化器官，物質代謝。排泄器管（腸，腎，肺，皮膚）。

从事身体訓練对中樞神經系統的影响。在身体訓練的影响下，肌肉系統，呼吸，血液循环的机能益趨完善。

經常从事身体訓練是增進健康和使人的身体得到全面發展的重要条件。

訓練的基本概念。

（3）劳衛制學習組中課業的組織 与進行的方法

劳衛制學習組的任务。學習組的組織，編制及其工作的領導。課業的計劃与內容。考慮到体育团体的可能性和当地气候条件而製定的標準教学計劃。拟定訓練与通过劳衛制標準的計劃。

劳衛制學習組的作業形式。上課是作業的基本形式。課的任务。課的標準方式。課的各个部分的內容与任务。綜合性課与單項運動課的進行方法。根据運動項目学生的成員与進行的条件來定課的時間長短、課中的身体負擔量。供劳衛制學習組上課用的練習的選擇与分量的分配。課的密度的概念。

教授練習技術的方法——分解法和整体法。教授練習技

術的順序：由簡到繁，由易到難，由不熟悉到熟悉。

練習的講解和示範。在學習開始時做整個一套練習的介紹；先練習每個基本動作然後掌握整套的動作。

在授課過程中增強學員們的健康和鍛鍊學員們的機體是勞衛制學習組重要任務之一。

學員們的道德意志品質的培養與身體訓練。掌握在從事勞動中和保衛祖國中所必需的實用技能。

上課時的保護。預防不幸事故的方法。對受傷者的急救。

上課時的口令。運用口令的基本規則。

觀察學員做練習，分析其所犯的錯誤並予以糾正。

教練員是學員們的組織者與教養者。向教練員提出的要求是：應具有理論與技術的素養，守紀律，並對自己 and 對學員的要求嚴格。

對學員進行醫療監督。自我身體檢查。在學習時遵守衛生的要求。

組織勞衛制學習組的統計工作。

（4）衛生的知識與習慣

日常生活制度。飲食制度。睡眠的衛生。皮膚、頭髮與指甲的保護。口腔衛生。腳的保護。水浴（洗臉、淋浴、池浴、洗澡）的衛生意義與運用水浴的規則。

衣服與鞋子的衛生。宿舍與上課地點的衛生（空氣、溫度、濕度，房舍的光綫與通風）。

對傳染病的概念（傳染的與蔓延的）。

患病時要暫時限制和禁止其参加体育与運動。

个人与公共預防疾病的措施。

吸煙和飲酒的害处。

利用自然界的天然力(日光,空气和水)來鍛鍊身体。

从事運動時的医療監督和自我身体檢查。

訓練運動員時,医療監督的意义与內容。客觀的材料:体重,力量、肺活量及脉搏。主觀的材料:感覺、睡眠、食慾、情緒,工作能力与一般的狀況。

对訓練,疲劳和訓練過度的概念。

運動制度的組織。訓練時的勞動与休息。睡眠,营养与飲水制度。

外伤的概念。運動外伤的特點,造成外伤的原因以及適用於各种運動外伤的預防法。

医生未來之前的急救法。

韌帶、肌肉和肌腱的挫伤,扭伤与撕裂。出血及出血的種類。脫臼,骨骼受伤:挫伤与骨折(閉合性骨折与開放性骨折)。

高温的作用:灼伤,熱射症和日射症。

低温的作用:寒噤,凍伤,凍殭。

溺水時,被土或雪給埋上時(雪崩時)凍昏、休克以及外來的物体跑到眼睛或耳朵中時的急救法。

实际示範:止血的方法,包紮法,用夾板的方法,人工呼吸法,以及如何扶抬和运送受伤者的方法。

各項運動的理論與實踐

體 操

理 論

體操簡述，和體操作為體育教育的重要手段的意義。體操的種類。體操在勞衛制中所佔的地位。

體操課的組織和進行方法的基本知識。保護規則。

舉行勞衛制一級範圍內的體操比賽的規則和程序。

勞衛制學習組體操課的課業大綱。

實 踐

整隊和隊列練習

關於整隊和口令的一般概念 立正、站隊、排列、站橫隊、正前方、行列、縱隊、間隔、距離、預令和動令。

成隊的，原地的和行進中的動作 排隊，隊的看齐，“看齐”，“立正”，“稍息”的姿勢，一二報數，順序報數，各種轉法與半面轉法，散開和集攏，變換隊的方向，隊形變換，排成一路二路三路與四路縱隊。

正步與齊步。原地踏步。由齊步換跑步，由跑步換齊步。走步立定與跑步立定。變換行動的速度。按口令做“臥倒”與“起立”。

隊形的練習 繞着弧綫，沿對角綫和對面走，向斜方向走（指定的各點）。蛇形走和交叉走，變換隊形和隊形散開的方

法。

一般發展的練習

在這部分中所引用的各種體操練習是幫助發展力量，耐久力，靈敏和速度的。

下面所列举的練習是用來着重發展任何一種肌肉羣（兩臂、兩腿和背部肌肉）的。但這並不是說，這些練習對於參加運動的肌肉或者有助於這個動作的其他肌肉就沒有影響。

為了起巨大的作用，做這些練習中的某些練習，做起來在某種程度上是會加重負擔的。

上體的練習 從各種預備姿勢（兩手扶在大腿上，肩、上、頭後，兩腳併攏，分開）開始做上體前傾，挺直以及加上兩臂的動作，上體的彈動動作，推舉重物。

兩腳固定和在各種姿勢或兩臂動作時，做面朝下臥倒，後屈動作。

兩腿伸直坐在地上，兩手在背後撐地成仰臥背撐。從直立姿勢做兩腿交替上踢，使腳碰到向前平伸的手或懸掛的物件。由仰臥姿勢做先後的舉腿與同時的舉腿動作。在單槓上成懸垂，做同樣的舉腿動作。

由兩腳分開站立或坐在地上的姿勢，做彈動的上體前傾動作；上體前傾到兩手觸地。

兩臂成各種姿勢（放在頭後，向兩側伸，向上伸），加上兩臂做各種動作的上體側傾動作。

在兩臂成各種姿勢和做各種動作時，站着和坐着做上體扭轉動作。

兩腿向前，向後，向兩側擺動。