

基层体育工作手册

人民体育出版社

基层体育工作手册

张平国 编

人民体育出版社

编 后 记

本书的编写工作，得到陕西省宝鸡市体委、北京市体委、北京市通县体委、北京市大兴县体委和国家体委国际司、军体局等单位，以及北京体院杨锡让、北京师范学院叶国栋、宝鸡市人民体育场胡剑秋和汤志明等同志的支持和帮助，谨表深切谢意。



基层体育工作手册

张平国 编

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 850千字 1924/32印张

1981年3月第1版 1981年3月第1次印刷

印数：1—60,000册

统一书号：7015·1872 定价：2.00元

封面设计：鹿逊理 责任编辑：阎维仁

出 版 说 明

这是一本工具性读物。根据目前广大体育干部和各级学校体育教师的需要，本书选编了体育专业的基本知识、资料和工作方法等。这本读物的出版，力求对解决基层体育工作中常遇到的问题有所帮助。

书中部分章节引用了一些资料、史料和统计材料。这些材料都截止到一九七九年年底。读者参用时，对上述几方面的新材料可自行补充，本书修订再版时再作必要的增改。

为把本书编得更好，热切希望读者多提意见。

一九八〇年一月

内 容 简 介

本书共九章：第一章对我国目前已开展的和奥运会列为正式比赛的四十多个体育项目分别作了简要介绍；第二章介绍了组织体育竞赛的工作方法；第三章结合各级学校体育卫生工作的需要，讲述了运动生理的基础知识，介绍了医务监督的主要内容和工作方法；第四章是体育场地和器材的规格，以及场地的测画方法等；第五章选编了成人和儿童的广播体操图解，另外还介绍了创编、组织和排练团体操的知识和方法；第六章介绍了国家的几项体育制度（锻炼标准；运动员技术等级制度；裁判员等级制度）；第七章是幼儿体育，介绍了开展幼儿体育的基本要求，创编幼儿体操和游戏的原则，体育儿歌和幼儿体育设备等；第八章介绍我国和国际上的体育组织，如中华全国体育总会、奥林匹克委员会等体育组织和奥林匹克运动会等大型运动会的有关资料；第九章是体育美术，包括体育动态图案、体育美术刊头、美术字、奖章、竞赛秩序册封面，以及体育大会的会场布置等。

书的最后还附有“百分率对照表”和“度量衡换算表”。

目 录

第一章 各项运动简介	1
第一节 田径运动	2
第二节 足球运动	4
第三节 篮球运动	8
第四节 排球运动	9
第五节 乒乓球运动	11
第六节 网球运动	15
第七节 羽毛球运动	16
第八节 手球运动	17
第九节 棒球和垒球运动	18
第十节 水球运动	20
第十一节 马球运动	22
第十二节 曲棍球运动	23
第十三节 冰球运动	24
第十四节 速度滑冰运动	27
第十五节 花样滑冰运动	29
第十六节 滑雪运动	31
第十七节 雪橇运动	34
第十八节 自行车运动	35
第十九节 体操运动	37
第二十节 技巧运动	39
第二十一节 举重运动	41

第二十二节	击剑运动	43
第二十三节	拳击运动	45
第二十四节	游泳运动	46
第二十五节	跳水运动	48
第二十六节	划船运动	49
第二十七节	帆船运动	52
第二十八节	武术运动	53
第二十九节	摔跤运动	56
第三十节	柔道运动	58
第三十一节	射箭运动	60
第三十二节	棋类运动	62
第三十三节	马术运动	64
第三十四节	现代五项运动	67
第三十五节	登山运动	69
第三十六节	射击运动	71
第三十七节	摩托车运动	73
第三十八节	无线电运动	74
第三十九节	航空模型运动	75
第四十节	跳伞运动	78
第四十一节	滑翔运动	81
第四十二节	航海模型运动	82
第四十三节	潜水运动	83
第四十四节	摩托艇运动	86
第四十五节	航海多项运动	86
第四十六节	民族传统体育项目	88

第二章 运动竞赛	92
第一节 筹备工作.....	93
第二节 赛前的工作.....	96
第三节 竞赛中的工作.....	97
第四节 结束工作.....	98
第五节 竞赛的编排方法.....	98
第六节 部分项目竞赛时的应用表格	140
附一: 怎样组织群众性登山活动	205
附二: 怎样组织横渡江河湖海的活动	208
第三章 运动生理卫生常识与医务监督	214
第一节 体育锻炼的生理作用	214
第二节 检查和评定体质增强的方法	216
第三节 运动按摩	224
第四节 运动伤病的急救方法	238
第五节 运动中常见的疾病	250
第六节 游泳安全与救护	257
第七节 野营和登山中几种常见伤病的防治	273
第四章 场地和器材	275
第一节 田径运动场地和器材	275
附: 塑胶跑道介绍	318
第二节 篮球运动场地和器材	331
第三节 排球运动场地和器材	344
第四节 足球运动场地和器材	349
第五节 乒乓球运动场地和器材	353
附一: 制造乒乓球的知识	355

附二：保护乒乓球拍的方法	356
第六节 羽毛球运动场地和器材	356
第七节 网球运动场地和器材	358
第八节 手球（七人制）运动场地和器材	360
第九节 棒球运动场地和器材	363
第十节 垒球运动场地和器材	368
第十一节 体操运动器材	372
附：体操运动器材与场地设备的管理和保养	376
第十二节 游泳运动场地和器材	377
附一：儿童简易游泳衣的做法	379
附二：儿童简易游泳裤的做法	381
第十三节 跳水运动器材	382
第十四节 水球运动场地和器材	385
第十五节 冰球运动场地和器材	388
第十六节 速度滑冰运动场地	394
第十七节 花样滑冰运动场地和器材	397
附：冰刀的规格	398
第十八节 滑雪运动场地	400
第十九节 自行车运动场地和器材	404
第二十节 划船运动场地和器材	408
第二十一节 武术运动场地和器材	410
第二十二节 摔跤运动场地和服装	411
第二十三节 举重运动场地和器材	415
第二十四节 射箭运动场地和器材	416
第二十五节 击剑运动场地和器材	419

第二十六节 虎伏(滚轮)规格	427
第五章 广播体操和团体操	429
第一节 广播体操	429
第二节 儿童广播体操(第五套)	444
第三节 团体操	469
第六章 国家的几项体育制度	480
第一节 国家体育锻炼标准	480
第二节 中华人民共和国运动员技术等级制度	505
第三节 中华人民共和国裁判员技术等级制度	520
第四节 体育运动全国纪录申请及审批办法	525
第七章 幼儿体育	528
第一节 开展幼儿体育应注意的几个问题	528
第二节 创编幼儿徒手体操和轻器械体操的 几点要求	531
第三节 创编幼儿游戏的几点要求	533
第四节 体育儿歌选编	535
第五节 幼儿体育设备	540
第八章 体育组织与运动会	546
第一节 全国体育组织	546
第二节 全国运动会简况	547
第三节 国际体育组织和运动会	552
第九章 体育美术	578
第一节 体育动态图案	578
第二节 体育美术刊头	584
第三节 美术字	591

第四节 奖章、纪念章·····	594
第五节 竞赛秩序册、成绩册封面·····	595
第六节 会场布置·····	598
附录：一、百分率对照表·····	600
二、度量衡换算表·····	618
编后记·····	620

第一章

各项运动简介

新中国的体育运动，在党和政府的关怀重视下取得了很大成绩。群众性的体育活动蓬勃发展，运动技术水平日益提高。有纪录的项目，多次打破世界纪录；球类和其他项目，有的多次获得世界冠军，有的已跨入世界先进行列。通过国际体育的交往，扩大了我国的影响，增进了同各国人民和运动员之间的了解和友谊。

目前，在我国已开展的和奥林匹克运动会设置的竞赛项目有：田径、足球、篮球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、手球、棒球、垒球、水球、马球、曲棍球、冰球、速度滑冰、花样滑冰、滑雪、雪橇、自行车、体操、技巧、举重、击剑、拳击、游泳、跳水、划船（包括赛艇、皮艇和划艇）、帆船、武术、摔跤、柔道、射箭、棋类（包括中国象棋、围棋、国际象棋）、马术（包括赛马、障碍赛马）、现代五项、登山、射击、摩托车、无线电、航空模型、跳伞（包括飞机跳伞和伞塔跳伞）、滑翔、航海模型、潜水、摩托艇、航海多项等。

此外，在我国民间，特别是少数民族地区，有不少未列

入国家正式竞赛项目的传统性体育活动，如秋千、跳板、民族摔跤等。

现将各运动项目的基本知识，作如下简要介绍。

第一节 田径运动

田径运动内容十分丰富，它包括走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳、投掷的部分项目组成的全能运动。由于田径运动可以有效地锻炼和提高人体的跑、跳、投等基本活动能力，对其他体育项目都有很好的辅助作用，因此，一般都把田径运动看成是各项体育运动的基础。

通常把以高度和远度计算成绩的项目叫“田赛”，把以时间计算成绩的项目叫“径赛”。全能运动项目则是按国家体委审订的《田径全能运动评分表》将单项成绩换算成分数，以各单项分数总和的多少决定成绩的。田赛和径赛总称为田径运动。比赛方法，有综合性田径运动会，也有单项的或几个单项的比赛会。

田径运动是古老的体育项目。远在上古时代，人们为了获得生活资料，在同大自然以及禽兽作斗争中，需要有快速的奔跑，敏捷的跳跃和准确的投掷等本领。由于在劳动实践中经常地重复这些动作，逐步形成了走、跑、跳、投等基本生活技能，这就是现代田径运动的雏型。根据现有的史料看，人类最初创造和从事的体育锻炼就是田径运动，在古代奥林匹克运动会上就有这个项目，到了一八九六年，在希腊的雅典举行的第一届现代奥林匹克运动会上，田径运动被列

为正式比赛项目。

由于田径运动各个项目有不同的特点，因此在锻炼上也各有不同的要求。例如有的项目运动强度很大，必须在最短时间内动员身体全部力量，以最快速度完成一系列复杂动作；有的则要求人体持续很长时间不停地运动。长期、系统地从事田径运动锻炼，能促进人体的新陈代谢，提高神经系统的调节功能，改善与提高内脏器官的机能，发展力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，提高健康水平。田径运动可在室外或室内进行练习。室外阳光好，空气新鲜，坚持长期锻炼，寒暑不惧，风雪无阻，可以提高人体对自然环境的适应能力。

经常参加田径运动，还可以锻炼和培养勇敢顽强、机智果断、勇往直前和吃大苦耐大劳的革命精神。

田径运动项目虽然较多，使用的场地、设备和器材却比较简单，同时也不受人数、时间、性别和季节的限制，便于广泛开展。但在解放前，广大劳动人民是没有条件参加田径锻炼的。田径运动开展得很不广泛，运动技术水平也很低。

新中国成立以后，田径运动和其他运动项目一样，得到了蓬勃发展，许多厂矿、农村、部队、学校，因陋就简地解决了场地、器材的设置问题，参加的人数越来越多，技术水平也大幅度提高。不断创造新的全国纪录，而且有的项目达到了较高的水平。如男子项目的100米、110米跨栏、三级跳远和跳高等，女子项目的100米跨栏、跳远、跳高、掷标枪等都取得了较好的成绩。

一九七四年在第七届亚运会上，我国田径队获金质奖章

五枚、银质奖章十枚、铜质奖章六枚，并打破了女子标枪、铁饼、铅球、跳远、男女跳高、男女4×100米接力、男子110米栏、撑竿跳高十个项目的亚运会纪录。一九七八年在第八届亚运会上，我国田径队获金质奖章十二枚、银质奖章十一枚、铜质奖章十三枚；有十二人打破八项、平一项亚运会纪录，有七人破五项全国纪录。一九七九年在我国第四届全运会上，有九人打破女子铁饼和400米栏的亚洲纪录。

目前，田径运动技术和某些项目有不少新的发展。如跳高采用了“背越式”的跳法。女子五项全能中的80米低栏改为100米栏，200米改为800米，预计还会有新的变化。

随着科学技术的发展和运动水平的提高，运动器材和设备也有相应的改进。跳高已用海绵垫代替沙坑；撑竿跳高的竿子已从竹竿、金属竿发展到尼龙竿；标枪已使用滑翔性能更好的金属枪；跑道已出现用橡胶和其他合成材料制成的“塑胶”跑道。另外，还出现了电子计时和电子摄影等设备。使用这些先进的设备，不但为裁判工作提供方便条件，而且所计的时间和名次既准又快。

目前，我国田径运动在不少项目上离世界先进水平还有相当大的差距，我们必须急起直追，迎头赶上。

田径运动项目分类见下页表。

第二节 足球运动

足球运动是我国广大群众喜爱的体育运动项目之一。参加足球运动，可以促进身体全面发展，增强体质，从而更好

田 径 运 动 项 目 分 类 表

类 别	项 目		备 注
	男 子	女 子	
竞走	10公里、20公里、30公里（田径场）、20公里、50公里（公路）		少年男子可进行5公里竞走。
跑	100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、5000米、10000米 110米栏、200米栏、400米栏 3000米障碍跑 马拉松跑（42公里195米） 4×100米接力、4×400米接力	100米、200米、400米、800米、1500米、3000米 100米栏、200米栏、400米栏 4×100米接力、4×200米接力、4×400米接力	少年可增加60米跑和女子80米栏。
跳跃	跳高、撑竿跳高 跳远、三级跳远	跳高 跳远	
投 掷	铅球（7.26公斤） 手榴弹（700克） 标枪（800克） 铁饼（2公斤） 链球（7.26公斤）	铅球（4公斤） 手榴弹（500克） 标枪（600克） 铁饼（1公斤）	少年男子乙组铅球为5公斤，其他同女子重量。 少年男子甲组铅球为6公斤，铁饼为1.5公斤，标枪为700克。
全 能	五项：跳远、标枪、200米、铁饼、1500米 十项： 第一天：100米、跳远、铅球、跳高、400米 第二天：110米栏、铁饼、撑竿跳高、标枪、1500米	五项： 第一天：100米栏、铅球、跳高 第二天：跳远、800米	少年男子甲组五项同成年男子；乙组三项：100米、铅球、跳高，一天完成。 成年女子五项也可安排在同一天内进行，项目的顺序不变。 少年女子甲组五项同成年女子，但应连续在两天内完成；乙组为三项，项目同少年男子乙组。

地参加社会主义革命和社会主义建设。

足球运动的特点，是场地大、比赛时间较长，因而对于耐力、速度等身体素质的发展，有良好的效果。

足球运动又是一项富有战斗性的、剧烈的对抗性运动。经常进行足球运动可以锻炼反应、灵敏和判断能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、坚韧不拔、勇于克服困难和团结、互助、遵守纪律等优良品质和集体主义精神。

足球比赛场地长90米至120米，宽45米至90米（国际比赛的球场长100米至110米，宽64米至75米）。上场人员为十一人。比赛时间为90分钟，分上下两个半时进行。为了适应和推动少年儿童足球运动的发展，我国根据少年儿童特点，参照成年足球比赛，还设置了小足球竞赛项目。小足球比赛场地长60至70米，宽40至50米，上场队员为七或九人，比赛时间为50至60分钟。

足球运动的基本技术有：踢球（传球、射门）、接球（停球）、运球（带球）、头顶球、抢球、假动作等；此外，守门员还有各项接、传球的专门技术。足球比赛时，为了发挥全队的集体力量，要运用适合各队具体情况的各种攻防战术。根据战术需要，全队可列成许多阵形。随着运动技术的发展，比赛阵形在不断地发展和演变，最早出现的是“九锋一卫”阵形（九锋排成一个横排），以后演变出“七锋三卫”，“六锋四卫”“五锋五卫”（WM式），最近发展成“四二四”、“四三三”、“三三四”等阵形。

现代足球国际比赛据说开始于一八七二年，一九〇〇年被列为奥林匹克运动会的竞赛项目。