

基本館藏

82687

苏联体育团体
运动部教学大纲



举重

人民体育出版社

49
452
2

出版者的話

目前，在我國各个厂礦、企業、机关和学校里，广泛建立了体育协会。这是一項新的工作。基層体育协会的各个运动部怎样進行訓練工作，我們都沒有經驗。为了在这方面給大家一些帮助，我社特將苏联体育团体（相当于我國的基層体育协会）运动部教学大綱翻譯出版，供各基層体育协会参考。

我社陸續翻譯出版的这套教学大綱包括：籃球、排球、足球、田徑、自行車、游泳、举重、跳水、水球等。本書是其中的一种。

目 錄

序言.....	1
一、举重运动部的任务.....	3
二、教学訓練課的組織.....	3
三、計劃和考核.....	7
四、教材.....	12
理論部分.....	12
實踐部分.....	20
五、組織和教学方法上的注意事項.....	27
六、訓練用的設備和器材一覽表.....	37

序 言

在苏联共产党第十九次代表大会关于苏联第五个五年计划的指示中，規定要確保体育和运动的進一步發展。

代表大会的这些指示和党中央委员会1948年12月27日关于开展群众性体育运动和提高苏联运动员运动技巧的決議，責成各級体育运动委员会，志願体育协会理事会，企業、机关、集体農莊、國營農場、農業機器站和学校等的体育团体必須：1. 根本改善我國人民的体育教育事業，培养苏联的体育活动参加者成为健康的、身体全面發展的、鍛鍊有素的、勇敢的、遵守紀律並富有主动精神的共產主义建設者，成为准备参加劳动和保衛我們祖國的、对共產主义事業无限忠誠的、苏維埃祖國真正的愛國主义者；2. 保證進一步吸收廣大的劳动群众系統地从事体育运动；3. 坚决地提高苏联运动员的成績，保證他們獲得主要运动項目的世界冠军和創造世界紀錄。

要实现这些任务，就要求用一切方法，來改善各体育团体运动部的教学与教育工作的質量。

体育团体运动部，在自己的工作中，應該：1. 經常吸收廣大青年和成年人，参加系統的教学訓練；2. 在运动部中，全年地進行訓練，並保持訓練的循序漸進性和系統性；3. 特別注意學員在通过劳衛制标准的基礎上，加强全面身

体訓練；4. 保證逐漸提高訓練課中的身体負擔量；5. 經常改進學員的技術和戰術；6. 系統地舉行運動競賽，並保證運動部的成員積極地參加本体育团体、体育协会、区和市定期舉行的競賽；7. 保證對學員有系統地進行醫務監督；8. 經常教育學員，培養他們應有的組織性和紀律性；9. 對指導員、教練員和積極分子提高在教學訓練的組織和進行方面的要求。

在制定体育团体運動部教學大綱時，要考慮到提高教學訓練和教育工作的要求；還要考慮到先進体育团体和教練員的工作經驗及祖國科學上的成就。

教學大綱的目的是：確定在体育团体運動部中組織教學訓練過程和教育過程的統一原則，幫助指導員、教練員和積極分子提高教學訓練工作的質量。

各項運動部的教學大綱，是蘇聯一切業余体育組織必須執行的。

教學訓練的工作內容，可以根據各体育团体的具體情況，加以必要的更改；但必須保持本教學大綱的基本原則和規定。

一 舉重運動部的任務

體育團體舉重運動部的基本任務是：（1）大量吸收青年和成年人，進行系統的舉重訓練；（2）增強學員的健康，促進身體的全面發展，訓練他們應試勞衛制標準；（3）從運動部的學員中，訓練出技巧熟練的舉重等級運動員；（4）以蘇維埃愛國主義精神，教育學員，無限忠誠於祖國和蘇聯共產黨；（5）吸引學員參加開展舉重運動的社會工作，並從那些最積極的舉重運動員中，訓練出業餘指導員和運動裁判員。

二 教學訓練課的組織

在企業、機關、學校、集體農莊、國營農場、農業機器站和其他組織的體育團體中，建立舉重運動部。

凡進行過體格檢查並經醫生准許參加訓練課的男子和年滿16——17歲的少年，都可招收到舉重運動部里來，

為了進行訓練課，就要成立學習組。學習組的數目，應根據運動部里學員總數和他們的身體訓練程度、技術水平來規定。

在初學者和三級運動員的學習組里，一個教練員所教學

員的人數不應超過15人；在高等級的運動員組里，不得超過10人，並可用兩個舉重台（兩副槓鈴）同時進行訓練。

在開始上課之前，為了確定學員的身體條件，必須：
(1)進行仔細的醫務監督（包括人體測量），以便查明每個學員的健康狀況和特點；(2)用各式標準舉重動作和專門的準備練習來測驗成績，以便根據學員的力量加以分組。

這種進一步測驗的目的，在於確定選擇什麼練習和制定每個學員在訓練所舉槓鈴的重量。

在訓練舉重等級運動員時，包括下列任務：

訓練運動員達到三級標準。掌握各式標準舉重動作的基本技術；訓練和應試勞衛制一級標準；參加分級競賽，達到三級標準。

訓練運動員達到二級標準。改進各式標準舉重動作的技術，根據運動員個人的特點，來選擇完成這些練習的方法；訓練和應試勞衛制二級標準；參加運動部中的競賽、市年度計劃中的競賽和本體育協會的競賽。

訓練運動員達到一級和運動健將的標準。進一步改進各式標準舉重動作的技巧；在訓練課中，實行高度負擔量，培養運動員使出最大力量的能力；訓練和應試或復試勞衛制二級標準；參加市、省、共和國和全蘇的競賽。

在舉重運動部里，教學訓練課應全年不斷地進行。

在舉重等級運動員的學習組中，每一訓練年度的教學過程，包括兩個周期（每一個周期包括準備時期和基本時期）和一個過渡時期。每個準備時期的時間是兩個月，每個基本時期的時間是三個月，過渡時期是兩個月。少年和初學者第一

年的教學訓練過程不分周期，只是準備時期五個月，基本時期五個月，過渡時期兩個月。

教學訓練的每一時期，都有不同的訓練內容和特殊的任務。

在準備時期中，對於一切舉重等級運動員來說，必須完成下列基本任務：全面身體發展和應試勞衛制標準；提高學員機體的工作能力；研究和改進舉重項目的技術。

在基本時期中，要完成下列任務：進一步改進舉重項目的技術；發展舉重運動員所必需的身體素質；達到高度的訓練水平；準備與參加即將到來的舉重競賽。在這個時期中，繼續應試勞衛制標準。

在過渡時期中，應降低訓練課的總負重量；學員可以練習其他各種運動項目；繼續應試勞衛制標準。這個時期的基本任務就是積極性休息。

為了順利地完成教學訓練過程的任務，在任何時期和任何學習組里，都必須廣泛利用一般發展的和專門的練習。

舉重運動部的教學工作，是按照教學計劃來實現的。在這個計劃中，除了舉重的教學訓練課外；還应包括理論部分，提高運動員一般的和專門的知識；還要包括其他各種運動項目的練習，提高全面身體訓練，準備和應試勞衛制標準。

教學訓練課每周三次。每課兩小時。對於一級運動員和運動健將，訓練課次數和延續時間可酌予增加。

除了有計劃地進行教學訓練課外，每個學員應每天做早操。為了增進健康和鍛鍊身體，應廣泛利用自然力（日

光，空气和水），在劳动和日常生活中，要嚴格地遵守衛生制度。

參加競賽，是學習過程中必不可少的一部分。測驗，本運動部內的競賽，參加所有其他競賽和示范表演，都應規劃在競賽活動的年度計劃里。

在教學訓練課和運動競賽中，應完成一系列的教 育 任 務。這些任務如下：以蘇維埃的愛國主義精神，教育學員熱愛和忠誠於我們的社會主義祖國和蘇聯共產黨；教育學員以社會主義態度來對待勞動和公共財產；養成自覺的紀律性和組織性、集體主義精神、團結友愛、堅強的意志和頑強的性格。

上述任務，指導員和教練員要首先完成，他們應把自己的工作做好，使訓練課和競賽，具有真正的教育意義。准時開始訓練課、有組織和質量良好地進行訓練課、指導員和教練員嚴格地要求學員，准時出席競賽和嚴格遵守競賽規則。這些，都是教育學員的重要手段。

對學員進行的教育工作，應放在體育團體理事會和舉重運動部委員會領導之下。除教學訓練課和競賽外，應舉行座談會、演講會和報告會；遊覽，參觀博物館和展覽會；看戲和看電影；召開舉重運動部全體會員會議；完成社會工作，參加籌備和進行社會政治活動等。

整個教育工作，必須根據建立有體育團體的企業，機關或學校的黨、職工會和青年團組織的黨政工作以及群眾文娛工作的計劃來進行。

三 計 划 和 考 核

举重运动部教学訓練課的内容，是根据教学计划、教学大綱和全年教学時間分配表來規定的，在表中要指出教材的範圍和教学的順序。

头兩年教学計劃和教学大綱的内容，一般是不变的；所採用的訓練課的手段，只是在第二年，按負担量的提高順序加以改变。

在第三年和以后年度的理論課中，应以大部分時間用在深入研究有关各式标准举重动作的技術和举重運動員訓練方法的專門知識的題材上。在基本时期內，教学訓練的延續時間，可增加到2—3小时，其目的是为了進一步改進各式标准举重动作的技術，發展举重運動員極其需要的身体素質，並廣泛地利用其他运动項目的練習。

下面列举体育团体举重运动部教学計劃的范列。根据体育团体的工作条件和學員的訓練程度，还可將教学計劃作適當修改。

体育团体举重运动部教学計劃范例

訓 練 課 內 容	学 習 組		
	初学者	三 級	二 級
理 論 部 分			
1. 苏联的体育和运动。.....	2	2	1
2. 苏联举重运动簡史和它今后發展的任务。.....	2	2	1
3. 人体構造和机能的簡單知識。身体訓練对学员身体的影响。.....	2	2	2
4. 举重运动员的衛生。医务監督和自我身体檢查。外伤的預防。急救。.....	4	2	2
5. 各式标准举重动作的技術原理。.....	2	4	6
6. 举重运动员的教学法和訓練法的原理。.....	2	4	8
7. 競賽規則。組織和举行競賽。.....	2	2	—
8. 設備和用具及其保護。.....	2	—	—
合計時間 (小时)	18	18	20
实 踐 部 分			
1. 隊列教練, 一般身体訓練和应試勞衛制标准。.....	90	90	100
2. 举重运动技術的教学和訓練。.....	198	198	268
3. 举重競賽。.....	根据競賽活动日程的年度計劃進行。		
合計時間 (小时)	288	288	368
总共時間 (小时)	306	306	388

初級組（第一學年）教學時間分配表範例

訓練課內容	時 期												總計 時間 (小時)
	准 備 時 期		基 本 時 期		過 渡 時 期		期						
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	
理 論 部 分													
1. 苏联的体育和运动。	1	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	2	
2. 苏联举重运动簡史和它今后發展的任务。	1	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	2	
3. 人体構造和机能的簡單知識。身体訓練对學員身体的影响。	—	1	—	—	1	—	—	—	—	—	—	2	
4. 举重運動員的衛生、医务監督和自我身体檢查。外伤的預防。急救。	—	1	—	—	1	—	—	—	2	—	—	4	
5. 各式标准举重动作的技术原理。	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2	
6. 举重運動員的教學法和訓練法的原理。	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	2	
7. 競賽規則。組織和举行競賽。	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	
8. 設備和用具及其保護。	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	
合計時間 (小時)	4	2	2	—	2	2	—	2	2	2	—	18	
实 踐 部 分													
1. 隊列訓練。一般身体訓練和应試劳动制标准。	8	8	6	6	6	4	4	4	4	4	18	90	
2. 举重运动技術的教學和訓練。	14	16	18	18	13	20	20	20	20	18	8	198	
3. 举重競賽。	根据競賽活动日程的年度計劃進行。												
合計時間 (小時)	22	24	24	24	24	24	24	24	24	22	26	288	
總計時間 (小時)	26	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	306	

根据教学計划和大綱，指導員(教練員)为每一學習組制定8—10課的教学進度計划。在教学進度計划中，記下主要的練習和在課中進行这些練習所花的时间(或重复的次数)。

(团体名称) _____ 体育团体举重运动部 _____ 學習組

从 _____ 至 _____ 时期内的教学進度計划

編 号	主要練習的目錄	課 次 或 上 課 日 期									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

指導員和教練員必須按照下列形式編制每堂訓練課的教案：

_____ 举重运动部

_____ 訓練課的教案

日期 _____ 訓練課時間 _____

必备的直观教具 _____

任务：1. _____

2. _____

3. _____

指導員簽字：_____

在第五欄內，要對學員的練習應達到的質量的意見和在以後的訓練課程中必須加以注意的意見，記錄下來。

課程表可按照下列形式制定：

1951年 体育团体举重运动部课程表

[illegible]

举重运动部教学訓練工作和教育工作的考核，可記載在專門的日記內和按苏联部長會議体育运动委員會所制定的其他格式進行統計。

四 教 材

理 論 部 分

1. 苏联的体育和运动

苏联体育运动的组织任务。偉大十月社会主义革命对發展苏联体育和运动的意义。苏联共产党在發展苏联体育和运动的工作中的領導和指導作用。苏联共产党和苏联政府关于發展苏联体育和运动的措施。

体育教育是共产主义教育的一个組成部分。苏联体育的任务：增强苏联人民的健康，促進全面身体發展，並訓練他們参加劳动与衛國。

苏联体育和运动的國家領導組織。

苏联部長會議体育运动委員會，是全國体育运动的領導和管理机关。

政府各部和主管机关在組織居民体育教育工作中的作用。

从事苏联体育和运动工作的社会組織。

共青团和工会在开展苏联体育和运动中的作用。

体育团体是業余体育运动的基層組織。体育团体的任务、組織和工作內容。

联共(布)中央委员会1948年12月27日的决议和它对进一步开展苏联体育运动的意义。

在苏联共产党第十九次代表大会决议中，所提出的苏联体育运动的任务。

苏联“准备劳动与卫国”体育制度。劳卫制是苏联体育制度的基础。劳卫制的发展和按照苏联体育组织的任务在其结构和标准上加以修改的简史。

劳卫制对苏联体育和运动发展的意义。劳卫制对于增强苏联人民健康和全面身体发展，以及养成生活上所必需的知識、技能和技巧的意义。

熟悉劳卫制的条例和细则。劳卫制等级。劳卫制标准。复试的意义。

劳卫制是体育团体运动部学员的全面身体训练的基础。预先的教学训练和进行体格检查——这是在运动部教学训练工作各个时期内对参加劳卫制标准测验者的基本要求。

苏联的运动。苏联运动的社会政治意义和国家意义。苏联运动的群众性和人民性。各项运动的特点。苏联人民的物质福利和文化水平的不断增长，是苏联体育运动群众性发展的基础。

苏联运动与资本主义运动反动本质的对立性。苏联运动员高度的道德品质。

苏联体育组织的国际联系。苏联运动员在一些重要运动项目中，为获得世界冠军而奋斗的成就。资本主义国家运动的情况。人民民主国家的体育和运动。人民民主国家广泛利用苏联发展体育和运动的经验。

全苏統一运动等級制。运动等級制对于發展群众性体育运动和提高运动员技巧的意义。光荣的运动称号和运动等級，是我國具有高度的运动成就並具有重大的社会意义的一种表現。

全苏运动等級制的改進以及等級标准和要求的提高，是苏联运动员成就的不断增長和教学練訓方法的改進的一种表現。

运动等級制条例。举重运动和其他运动項目等級标准与要求的分析。

在按照全苏統一运动等級制条件訓練大批有高度素养的运动员的事業中，苏联体育組織的任务。

2. 举重运动簡史和今后苏联發展举重运动的任务

举重运动的特徵。

苏联举重运动的人民性。革命前我國举重运动發展的簡單知識。1885年克拉耶夫斯基医生建立了第一个举重运动組織——業余举重运动员小組。1897和1898年头几次全俄冠軍賽。那时的优秀运动员和他們的成就。職業化及其發展的原因，以及在革命前举重运动普及的意义。

1913年全俄举重协会的組織。第一届全俄錦標賽。最强有力的运动员，他們的成就和世界紀錄。

苏联的举重运动。1923年苏联第一届錦標賽。苏联举重运动员打破世界紀錄的初步成就。1928年苏联各族人民运动大会。举重运动的成長，打破世界紀錄。苏联举重运动员在國外的表演。优秀的苏联举重运动员。苏联举重运动员参加世界