

基本館藏

195183

蘇聯田徑運動

闊羅勃科夫著 徐麗華譯



北新書局出版

序言

在蘇聯，農村和城市的千百萬勞動者都參加着體育運動。其中最普及的一種運動項目就是田徑運動。這就說明田徑運動是由人們每天生活中最自然的和最需要的練習所組成的，例如：走、跑、跳躍和投擲等。

田徑運動之所以能得到廣泛的普及，就是因為它在許多項目的課業中，不需要專門的場地、特別的設備、複雜的器械，而且可以在任何空場上、田野間、樹林中進行練習——設備一個練習跳躍和投擲的地方沒有任何困難。

有系統的從事田徑運動能發展和培養從事田徑運動人們的耐久力、速度、力量、靈敏、勇敢、必勝的意志和蘇聯人所需要的其他許多高貴的品質。

這種訓練課程同應試「準備勞動與衛國」證章標準配合起來，就能促進全面的身體發展，使人們準備參加社會主義勞動和保衛我們的祖國。

從包括在「準備勞動與衛國」綜合制度內的練習來看，田徑運動的練習是一個最主

要的項目。在必測的項目中就包括着越野跑和通過分區障礙物。

在選測項目第一組的練習中——有一〇〇公尺跑；在選測項目第二組中——有跳遠和跳高；在選測項目第三組中——有對參加者比必測標準要求更高的越野跑。

在標準中，爲了獲得「準備勞動與衛國」的二級證章，就需要應試像撐杆跳高和三級跳遠那樣的複雜項目。

從事田徑運動練習，最好在室外進行。

有許多城市的田徑運動員都希望常常在城外、在林中、在田野間進行自己的練習。

這些優秀的運動員有：獲得三〇〇〇公尺障礙物賽跑世界記錄的富拉基米爾·卡贊切夫、五〇〇〇公尺賽跑蘇聯記錄保持者尼基佛爾·保保夫、歐洲最優秀的推鉛球選手奧托·格里缶里卡、在柏林舉行的世界大學生運動會十項運動冠軍選手富拉基米爾·沃爾科夫和許多其他專門到城外、到農村進行練習的選手。

最著名的教練員——教育家功助選手列寧格勒人維克托爾·伊里奇·阿列克謝耶夫，每個星期都和自己的學生，其中有世界女子標槍記錄保持者娜達莉婭·斯密爾尼克

卡姬、蘇聯男子標槍冠軍尤利·謝爾巴果夫、選手加里娜·淑賓娜和許多其他選手等，都在離列寧格勒很遠的農村進行練習。

許多蘇聯冠軍選手和保持記錄的選手、以及其他選手等，有很多是由農村青年中培養出來的：世界記錄選手賽跑員恩·別洛古洛夫、蘇聯記錄保持者伊·謝敏諾夫、柏林世界大學生運動會女子冠軍選手恩·保諾瑪列娃和波·索羅保娃以及許多其他選手。最近年來全蘇農村青年錦標賽已經變成了傳統性的了，在這樣大會中，青年的集體農莊員一年一年的改進着自己的運動成績，建立了集體農莊體育協會。

所有這些都說明我們黨和政府對集體農莊青年們的關心和注意。

集體農莊的運動員們把自己的名字也列入了全蘇優秀田徑運動員的人數以內。例如：「果利果斯波尼克」農村體育協會會員烏·達維多夫，參加了最難的田徑運動項目馬拉松賽跑（距離為四十二公里又一百九十公尺）——的全蘇錦標賽，獲得了第三名。一九五一年在敖德薩舉行的全蘇集體農莊青年錦標賽中，許多集體農莊員，表現了高度的成績，而有兩個運動員達到了選手的標準。

所有這些都說明在農村的條件下，田徑運動應當獲得特別的發展，無論在哪個農村中，什麼時候都可以選出練習跑的跑道、不太大的平坦空場，在這個空場上就可以從事投擲和跳躍的練習。在每個集體農莊中都有澡堂子，在每次練習後，都能在澡堂子中愉快的洗一次澡。

爲了在農村裏組織青年們田徑運動的正規練習課業，只能夠組織那些希望參加和主動參加的青年。農村的青年團員必須帶頭在集體農莊內組織田徑運動部，這種運動部的組織和工作，在集體農莊體育協會和集體農莊體育協會的各體育團體建立以後，就特別容易了。集體農莊的體育協會必須對集體農莊中的每一個運動部予以指導和業餘領導、書籍等的幫助。

在農村的運動部中，最好練習哪幾項田徑運動呢？

(一) 男子：

(1) 由六〇公尺到四〇〇公尺的短距離跑；

(2) 由八〇〇公尺到一五〇〇公尺的中距離跑；

(3) 由三〇〇〇公尺到一〇〇〇〇公尺的長距離跑；

(4) 由一〇〇〇公尺到八〇〇〇公尺的越野跑；

(5) 馬拉松賽跑（四二、一九五公尺）；

(6) 急行跳高；

(7) 急行跳遠；

(8) 推鉛球（七、二五七公斤）；

(9) 擲鐵餅（二公斤）；

(10) 擲手榴彈（七百公分〔格蘭姆〕）；

(11) 接力賽跑；

(12) 六項運動：一〇〇公尺跑、急行跳遠、推鉛球 第一天比賽：急行跳高、擲

鐵餅、一五〇〇公尺跑——第二天比賽。

十七歲到十八歲的少年，他們的賽跑距離不應當超過二〇〇〇公尺；十五歲到十六

歲的幼童，不可超過一〇〇〇公尺。

(二) 女子：

(1) 由六〇公尺到二〇〇公尺的短距離跑；

(2) 由四〇〇公尺到一〇〇〇公尺的中距離跑；

(3) 由五〇〇公尺到二〇〇〇公尺的越野跑；

(4) 接力賽跑；

(5) 急行跳高；

(6) 急行跳遠；

(7) 推鉛球；

(8) 擲鐵餅；

(9) 擲手榴彈；

(10) 三項運動（一〇〇公尺跑、推鉛球和跳高）。

年齡未滿十八歲的姑娘，賽跑的距離不應當超過五〇〇公尺。

目 錄

序 言	一
第一章 田徑運動部的工作組織	一
第二章 在什麼地方從事田徑運動	三
第三章 田徑運動員的服裝	八
第四章 短距離跑	一〇
第五章 中距離和長距離跑	一七
第六章 越野跑	二三
第七章 馬拉松跑	二五
第八章 接力跑	二六
第九章 急行跳遠	三一
第十章 急行跳高	三五

第十一章	推鉛球	三八
第十二章	擲鐵餅	四一
第十三章	擲手榴彈	四五
第十四章	全能運動	四八
第十五章	田徑運動員的訓練	五〇
第一節	準備時期內的訓練	五五
第二節	基本時期內的訓練	六一
第十六章	怎樣舉辦田徑運動競賽會	七二

蘇聯田徑運動

第一章 田徑運動部工作的組織

集體農莊體育團體中的田徑運動部，應當由經常出席練習和改進自己運動技術的田徑運動員來組成。

田徑運動部事務所要有五個人到七個人來領導工作，這些人都是在全體會員大會中，由最積極的和最有資能的田徑運動員中選出來的。田徑運動部事務所要選出自己的主席和秘書，並分配自己會員間的職務。事務所為了解決田徑運動部的當前事務和根據需要，可定期地召開全體會員的會議。

事務所中的一個會員，應該預備一本田徑運動部會員名冊，並經常地登記出席練習的人數和會員們在競賽會中所表現的運動成績。在事務所工作滿一年以後，要召開田徑運動部的全體會員大會，在這個大會上選舉新的事務所領導工作的人員。對田徑運動部

的訓練工作，應當由最有資能的運動員中的社會事業家來做領導。

在田徑運動部中應當有若干名業餘指導員。田徑運動部事務所與訓練工作的同時，應當組織業餘指導員的訓練，受訓的人應當由最有資能的運動員中選出，同樣要訓練運動裁判員，這種受訓的人或者是由運動員中選出，或者是由愛好該項運動的集體農莊員中選出。所有這些人必須學習現有的體育書籍，並且用一切方法充實自己技術方面的、訓練方面的和舉辦田徑運動競賽會規則方面的知識，把這些知識在共同進行課業時傳達給自己的同志。

所有田徑運動部的會員，應當經常地進行醫療檢查，必須應試「準備勞動與衛國」證章的一級和二級標準。希望所有的田徑運動部的會員都預備一本個人訓練日記簿，把上課時做了些什麼都記上。這種日記簿能幫助分析運動進步和失敗的原因，並能計劃將來的訓練。田徑運動部事務所應當購置和經常地為圖書館補充有關綜合「準備勞動與衛國」問題和田徑運動的書籍、雜誌和報紙。

第二章 在什麼地方從事

田徑運動

爲了更順利地進行田徑運動的工作，最好有一個具有四百公尺跑道、跳高、跳遠地點和推鉛球、擲鐵餅、擲手榴彈用的扇形地帶的運動場。運動場中間部分可以做足球場。建立這樣的運動場並不難。圖1就是這種運動場的計劃。

跑道、跳遠助跑路和跳高助跑用扇形地帶的地面，必須把它們弄平坦了，急行跳遠落地用的沙坑，應當挖成三公尺寬、六公尺長、半公尺深，並用攪有鋸屑的黃沙填平。距沙坑二

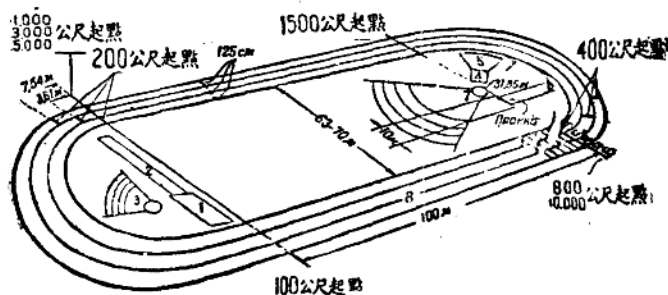


圖 1. 運動場

- | | | |
|-------------|---------|-------------|
| 1. 跳遠用沙坑 | 2. 助跑路 | 3. 推鉛球的扇形地帶 |
| 4. 跳高用沙坑 | 5. 助跑地點 | 6. 擲手榴彈的助跑路 |
| 7. 擲鐵餅的扇形地帶 | 8. 跑道 | |



圖 2.

公尺的助跑路上，應當埋上一塊木板，跳遠應當由這塊木板處起跳。起跳板的尺寸：長一公尺二十二公分、寬二十公分、厚十公分。起跳板埋在地中應使其表面和跑道的地面齊平。

跳高用的沙坑，也和跳遠的沙坑尺寸一樣，在沙坑的長邊上埋上兩根七公分見方高二公尺的垂直立柱，兩根立柱中間的距離應為三尺六十六公分，在離地平面五十公分處到立柱的最上端，必須每隔五公分穿一個釘子孔，以備在孔中安置木釘，根據必要的高度在木釘上放置橫杆或拉上繩子。跳高用的橫杆可以用半徑一公分的白鐵管或油上白色的三稜木杆來充當，如（圖 1）。橫杆的長度，應當是三尺八十公分或三尺七十五公分；如果沒有橫杆的話，可以使用繩子代替，繩子的兩端應當繫上沙袋。但按照競賽規則必須跳過橫杆，因此，必須盡力準備這種橫杆。在跳高時為了確定在地面把橫杆升高到什麼高度，就必須預備一個長二公尺丈量尺寸的木杆，在木杆上刻上由○到二○○公分的標記。

擲鐵餅應在直徑二公尺五十公分的圓圈內進行，這個圓圈也是用鐵做成的，但是前

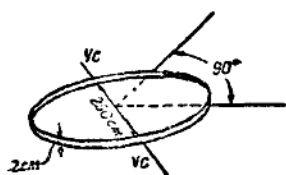


圖 4.

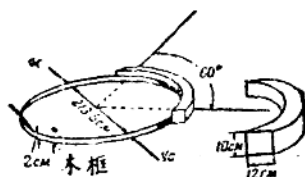


圖 3. 推鉛球的圖圖

面沒有弓形的木板。如（圖 4）。擲鐵餅的扇形地區應為九十度角（推鉛球是六十度）。無論擲鐵餅也好，推鉛球也好，根據規則，鐵球、鐵餅只能落在扇形區域以內。在投擲完了以後，應當由圓圈的後面退出圈外，因此，在地面上要畫上所說的「觸發」。

擲手榴彈無論在草地上或在土地上都可進行。擲手榴彈是在預先的助跑以後從橫木杆處擲出，橫木杆寬七公分，長三公尺六十六公分，要把它埋在土中和地面成一水平，並要刷上白色。在擲手榴彈時要規定出寬十公尺的一個走廊，手榴彈應當落在走廊的範圍內，走廊的界線應當用小旗標示出來。為了丈量投擲和跳躍的成績，必須有一個長二十五公尺的皮尺和長一百公尺的丈量用繩（也可以利用它丈量越野跑的距離）。

除了田徑運動場上的跑道以外，必須在野外丈量由五〇〇

公尺到八〇〇公尺的越野跑距離，每隔五〇〇公尺釘上一個木樁，或者如果跑道是在林中的話，那末就要在樹上掛上有色的旗子。

如果因為某種原因不能修建專用的運動場，那末必須個別的選擇跳高、跳遠、推鉛球、擲鐵餅、擲手榴彈的地點。

短距離跑的競賽會要在平坦的、水平的地面上舉行，每個參加者都要沿着寬一公尺二十五公分的個別跑道跑進。如果有像圖一所示的那樣的運動場，則二〇〇公尺的距離，在頭半圈可以跑轉彎，後半圈跑直線，而在跑四〇〇公尺的時候，就必須沿第一條跑道（最裏圈靠內緣的跑道），整整地跑一圈。

如果在賽跑時有若干人參加的話，那末跑二〇〇公尺和四〇〇公尺時，就要沿各個跑道進行；因為在跑道的轉彎處有不同的半徑，所以在分道的跑道上起跑時，就不能像跑一〇〇公尺那樣畫一條起跑線，而應當每個跑道彼此都要按規定讓出幾公尺。各項賽跑的終點都是在一個地點。

如果運動場上沒有跑道，就必須找一個長二〇〇公尺到四〇〇公尺的平坦地段，在

那裏沿直綫舉行二〇〇公尺和四〇〇公尺的競賽。在這種場合，競賽參加者就可以利用一個起跑線。

在跑程終點處，必須有兩個終點柱，每個高一公尺三十公分。兩個終點柱應當放置得齊平，橫斷跑道要拉上一條繩帶，由終點裁判員牽引着。

爲了進行賽跑的訓練和競賽，要選擇平坦的跑道。爲了進行越野賽跑，跑道必須是帶有上坡和下坡的，帶有溝渠的和叢林的等等。在農村地區，各種距離的越野跑應當得到特別的發展。在田徑運動中，這一項目是特別重要的，因爲它能培養運動員們的耐力、必勝的意志和靈敏。越野跑不僅對賽跑者有益處——它對滑雪運動員、跳躍運動員、自行車運動員和其他運動項目的代表們都有益處。

第三章 田徑運動員的服裝

對每個田徑運動員來講，除了日常用的褲叉和背心以外，最好還應當有一套訓練服裝（例如，可以穿滑雪服），通常田徑運動員在課業開始時和在競賽前都穿着這種服裝，用一切可能的練習（準備活動）使身體發暖起來。此外，這種訓練服裝在冷天上課時也是必需的。它也可用體操服和長褲做成，在下面必須縫上寬緊帶（橡筋），兩腳要穿上平常穿的帶底的鞋子。在膠皮鞋裏面要墊上厚氈墊。穿着這種膠皮鞋可以跑中距離和長



圖 5. 田徑運動員用的釘子鞋

了跳遠和跳高、跑短距離和擲手榴彈，在跑鞋的後跟上必需再有兩根釘子。

自己準備這種帶釘子的跑鞋並沒有多大困難，鞋上用的釘子鐵匠就可以用鐵做出

距離、越野跑、推鉛球和擲鐵餅。爲了跳遠和跳高、跑短距離和擲手榴彈，可以用帶有六根鐵釘子的皮跑鞋，如（圖 5），爲