

苏联中学体育团体运动部

排球教学大纲



人民教育出版社

目 录

I. 排球运动部工作的目的和任务	1
II. 运动部工作的組織	2
III. 工作的計劃和考查	4
教学大綱	
甲、理論作业	7
乙、实际作业	11
对进行作业的教学法指示	19

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 排球运动部工作的目的和任务

学校体育团体排球运动部是加深和扩大体育課中所实现的体育(教育)过程,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。

运动部的教学和运动工作的直接任务是:

1. 培养学生的苏維埃爱国主义精神,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、友爱以及其他的共产主义道德品質。

2. 吸引学生参加运动部的系統作課业,培养他們爱好运动。

3. 在准备和参加“将准备劳动与卫国”标准及“准备劳动与卫国”一級測驗的基础上,提高少年排球運動員的运动技术成績。

4. 从参加运动部学生中培养体育积极分子,来帮助体育教师 and 学生的組織,在学校中进行群众性的体育和运动工作。

各年齡組学生課业的任务

低級組(十三——十四岁)

1. 吸引学生参加运动部的系統作业,培养他們对排球

的兴趣。

2. 学习排球的基本技术和战术。

3. 准备参加“将准备劳动与卫国”的测验并保证达到标准。

中級組(十五——十六岁)

1. 学习排球技术的一切基本动作和战术的基本变化;

2. 学会在复杂的竞赛条件下合理地运用排球技术和战术;

3. 准备参加“准备劳动与卫国”一级的测验并保证达到标准。

高級組(十七——十八岁)

1. 掌握排球的技术和战术;

2. 改进在比赛时合理地运用排球技术和战术的本领;

3. 养成教练小组排球作业和裁判的指导技巧;

4. 准备参加“准备劳动与卫国”一级的测验并保证达到标准。

II 运动部工作的組織

1. 凡年在十三——十八岁的学生在各科课程(学校教学计划规定的)成绩进步的条件下,愿意学习排球,经过体格检查,医生许可从事运动部作业者,都得参加学校体育团体的排球运动部。

2. 参加排球运动部的学生,分为三个年龄组:低级组(十三——十四岁),中级组(十五——十六岁)和高级组(十

七——十八岁)。在每一年齡組中学生可以参加两年。

在个别情况下,低級組可以接收年齡不滿十三岁的学生,但必須是身体发展很好,并經医生許可从事运动部作业的学生。

各年齡組中又分为若干学习小組,每小組由两个排球队組成。男女分別組織。

3. 排球运动部是由运动部主席或委员会来领导,运动部主席或委员会是在全部会员大会上选举出来的。运动部主席定期向体育团体委员会报告工作。每个学习小組选举一个組长,每个队选一个队长,帮助部主席和体育教师做組織工作和领导作业。

4. 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儿童体育工作有經驗的等級运动員来进行。在高年級学生中吸收最有訓練的运动員来当教师进行課业的助手。

5. 在运动部的教学工作中,在举行校內排球比赛时,在准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”一級的測驗以及举行測驗时,帮助教师的是运动部的积极分子,首先是主席、組长和队长。积极分子按照教师所給的任务組織本班同学参加排球作业,帮助他們准备参加校內比赛和准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”一級的測驗,并在本班中組織和进行竞赛。

6. 运动部的作业是按校长批准的时间表,用学习小組的課堂教学形式在課外時間組織进行,每星期进行两次。

7. 参加排球运动部的每个学生,应当经过体格检查。运动部学生的定期体格检查是由区医务室、诊疗所或校医来做,一年至少两次。在参加比赛以前应经过复查。

8. 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(在苏联中部地区)是从九月一日到十一月一日至十五日,基本时期从十一月一日至十五日到七月一日。

“註”冬季没有进行课业条件的学校,准备时期从三月一日至十五日到五月一日至十五日,基本时期从五月一日至十五日到十月一日至十五日。

9. 教练的任务。

准备时期:

(1) 提高学生的一般身体训练程度,准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”一级的测验。

(2) 逐渐养成承受增大了的生理负担的习惯;

(3) 发展灵敏、速度、耐久力和力量;

(4) 学习排球技术和战术。

基本时期:

(1) 学习和改进排球技术和战术;

(2) 使学生达到“竞技状态”和高度的运动成绩。

III 工作的计划和考查

计划排球运动部工作的主要文件是:

(1) 运动部工作总计划, (2) 教学计划和大纲, (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”一級測驗的日程表, (5) 工作考查日記。

工作总計劃是按全学年制訂的(在学年开始时), 包括运动、宣傳鼓动和組織等各部分工作。

在苏联中部地区学校的教学計劃是按九月一日至七月一日来制訂。每組每周进行两次作业, 低級組每次一小时至一小时半, 中級組和高級組一小时半至两小时。准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”一級的測驗, 在准备时期包括: 中距离跑、障碍跑、擲手榴彈; 在基本时期的初期包括: 徒手操和攀登; 在冬季的下半期包括: 滑雪; 在七月——八月包括: 60 公尺或 100 公尺跑和跳跃。游泳的測驗是在八月。

工作計劃(課題的)是在教学計劃和大綱的基础上, 用每月按課分配大綱教材的方式制訂的。

准备参加“准备劳动与卫国”測驗的日程表 运动部的教学工作計劃規定使学生准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”一級的測驗。低級組参加“将准备劳动与卫国”的測驗, 中級組参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”一級的測驗, 高級組参加“准备劳动与卫国”二級的測驗。教学計劃所規定的运动部課业、保証学生准备参加田徑、体操和滑雪的測驗; 参加游泳測驗的准备, 不在教学計劃規定的範圍內(見 5 頁准备参加“准备劳动与卫国”測驗的日程表范例)。

工作考查日記 工作考查日記是由每个教学小組分別填写。在日記中填写本組成員的情况(姓名、父名、出生年、月、年級、队籍、团籍、体格分組), 参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”測驗和曾經得到的証章的情况; 体格檢查的材料, 作业出席人数, 課时計劃, 竞赛和測驗的成績, 学生在校的学习成績。

低級組 (13—14 岁), 中級組 (15—16 岁) 和
高級組 (17—18 岁) 的作业教学计划

課 业 的 种 类	教 学 时 数		
	低級組	中級組	高級組
甲、理論作业	7	9	10
乙、实际作业:			
1. 队列操練和准备操練(一般的和專門的) (包括在每次作业中)			
2. 排球的技术、战术和訓練:			
(1) 排球技术的基本动作	15	30	25
(2) 排球战术的基本动作	10	16	25
(3) 学习性游戏和訓練性游戏	10	10	20
(4) 比賽	20	20	20
3. 一般身体訓練和准备参加“准备劳动与 卫国”測驗:			
(1) 体操和田徑: 走、跑、越野跑、跳跃、投 擲、攀登和爬越、障碍跑、滾翻运动。	20	40	32
(2) 游戏	10		
(3) 滑雪訓練	10	10	8
共 計.....	102	135	140

排球运动部准备和参加“将准备劳动与卫国”

測驗的日程表范例

測驗項目	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
必測項目和要求												
1. 体操……………												□
2. 100公尺障碍跑											□	
3. 游泳……………								□				
4. 滑雪……………	—	—	□									
选測項目												
Ⅰ 組: 60公尺跑…						—	—	—	□			
Ⅱ 組: 急行跳高 …						—	—	—	□			
Ⅲ 組: 擲手榴彈 …											□	

图例: — 是准备时期 □ 是測驗时期

教学大綱

甲 理論作业(用二十——三十分鐘 講話的方式来進行)

低級組(七小时)①

題目一 开始的講話(一小时)

作业的順序;在作业时对学生的要求(按时出席、守紀律、保持个人卫生、爱护运动器材等等);对学生的各科課程

① 題目二、四和五是按照“将准备劳动与卫国”測驗的要求进行。

成績的要求。运动部的教学和訓練的基本任务。排球竞赛日程。准备参加“将准备劳动与卫国”的測驗。

題目二 苏联的体育运动(二小时)

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。

“准备劳动与卫国”綜合制度。它的組成和任务。对参加运动部的学生在掌握这种綜合制度方面所规定的任务。获得“将准备劳动与卫国”証章者的权利和义务。

題目三 苏联的排球运动(一小时)

排球是群众的运动游戏。身体全面的发展是获得运动成績的保証。苏联排球的优胜地位及苏联排球家在国际的比赛中。苏联排球經驗的主要意义。作为体育(教育)手段之一的排球評述。友誼比赛和团体之間排球比赛的意义。

題目四 自我監督(一小时)

医务監督和自我監督对从事排球者的意义。写自我監督日記。观察和記錄体重、身高、胸圍、肺活量、飯量、睡眠、自我感觉、和运动技术成績的变化。

題目五 急救术(二小时)

脫臼、扭伤、碰伤、无創骨折和錯开骨折时的急救术。暈厥、中暑和日射病时的急救术,触电时的急救术。冻伤和燙伤时的急救术,割伤和創伤时的止血法:用止血帶紧压法,用繃帶纏絞压法。溺水者的急救术。人工呼吸。

中級組(九小时)①

題目一 苏联的体育运动(二小时)

斯大林宪法和劳动者准备参加社会主义劳动与保卫祖国的手段之一的全面体育(教育)的任务。

苏联共产党(布)中央委员会和苏联政府关于发展体育和运动的决定。

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。

作为苏联体育制度基础的“准备劳动与卫国”綜合制度的意义。

参加“准备劳动与卫国”測驗和运动竞赛的正确訓練原則(个人或队)。

題目二 排球技术的一般基础(一小时)

全面身体发展对于順利地掌握排球技术的意义。排球的技术的基本动作。排球运动員的技术和战术的訓練。

題目三 排球規則(二小时)

比賽时队的运动道德。队长的作用和职责。运动員和裁判員之間的关系。排球規則的分析。

題目四 卫生知識和习惯(二小时)

从事运动者的一般作息制度。睡眠卫生。身体的护

① 題目一、四和五是按照“准备劳动与卫国”測驗的要求进行。

理。早晨和晚上的水的健身法(擦身,淋浴,盥洗,洗澡)。日常生活中和运动課业时衣服和鞋的卫生。关于傳染病的概念。身体不舒服或感冒时身体操練作业的禁忌。个人和公共的疾病預防法。

題目五 自我監督(二小时)

医务監督的意义。运动課业时的自我監督及其內容。自我監督的一般意义,特别是在准备参加竞赛时的意义。自我監督的客观根据:体重、身高、握力、胸圍、肺活量、脉搏。主观根据:自我感觉、睡眠、飯量、情緒、工作能力、一般状况。关于訓練、“競技状态”、疲劳、过度訓練的概念。

高級組(十小时)

題目一 苏联的体育运动(二小时)按照“准备劳动与卫国”測驗的要求

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決議苏联体育运动的任务。

苏联体育和运动的領導組織。

列宁—斯大林共产主义青年团在領導和发展体育运动方面的作用。

体育在苏联軍隊軍事訓練中的意义和地位。卫国战争中的苏联体育家。

志愿体育組織在发展群众性体育运动中的任务和培养“准备劳动与卫国”証章获得者及等級運動員的任务。学校体育团体的作用。

題目二 排球战术的基础(四小时)

排球的基本战术体系。我国主要各排球队战术的分析。
学校体育团体排球队战术的分析。

題目三 比賽規則(四小时)

裁判員比賽中的職責。裁判員的準備。比賽時裁判員應有的品質。裁判員對排球運動員的教育作用。對運動員要求嚴格執行規則的教育意義。裁判員的客觀性。學校中排球競賽的組織。

乙 实际作业

1. 队列操練和准备操練(一般的和專門的)

低級組(13—14岁)

队列操練 按身高或按球队排成横队。原地轉法。由一列横队变为二列横队。由一路纵队变为二路、三路、四路纵队。在队列中走步和跑步行进。

一般准备操練 “将准备劳动与卫国”的徒手操。放松的練習。抛和接小球的練習(例如:把球从自己身前抛起并在球將落地时把球接住)。体操棒的練習:平衡(例如:使立在手掌上的体操棒保持平衡,并用另一只手触到地面),抛和接(例如:体操棒从自己身前水平地抛起并在棒落到胸前时从上抓住)。在圓队、横队、纵队中和双人一組的傳遞和抛傳实心球(重1—2公斤)的練習。跳短繩和长繩。

專門准备操練 从下列預备姿勢在自己头上方反复地

击排球: 站立、在将要击球时半蹲, 在击球时站起; 单膝和双膝跪下、坐下、仰臥。

中級組和高級組(15—16 和 17—18 岁)

队列操練 复习低級組教材。轉法: 行进中向左轉、向右轉和向后轉。

一般准备操練 “准备劳动与卫国”一級徒手操的緊縮和伸展肌肉的練習。对个别肌肉群的具有很大負担的緊縮練習(例如: 仰臥起坐, 坐在一只脚上等等)。有人幫助的和抓住器械的彈性和振摆动作的伸展練習。个人和双人的抛接实心球(重 2—3 公斤)的練習。跳短繩。

專門准备操練 用下列預备姿势在自己头上方反复地击排球: 站立击球, 跪下击球, 仰臥击球等等。原地击掛在空中的球, 原地跳起和助跑跳起击掛在空中的球, 同时逐漸升高高度, 击摆动着的球, 以增加击球的繁难程度。

2. 排球的技术、战术和訓練(各个年齡組)

(1) 排球技术的基本动作

排球技术的四个基本动作: 1. 发球, 2. 接傳球, 3. 扣球, 4. 拦网, 掌握这些动作后就会达到更高的排球技术水平。

发球 下手发球或上手发球: 下手发球是臂下垂, 用手由下往上击抛起的球, 上手发球是臂上举, 用手击抛起的球。

学习发球方法的練習: 站成二个橫队击球, 逐漸的增加距离。从比发球地点近的地方击球过网。从端綫击球过网。击球过网落在准确地点(按領導人的指定), 在一定的高度

上(按領導上所給的任務)擊球過網。

接傳球 用一手或雙手從上和從下接傳球(由球飛來的方向決定)。

學習傳球方法的練習:站成一路縱隊,面對着領導人,領導人依次地傳球給每個學生。

兩個人、三個人一組地原地站立傳球和向前移動傳球。

從單膝跪、雙膝跪和坐下的姿勢開始接傳球。

站成圓圈接擊球,用一擊法(兩擊法)傳球給站在圓圈中央的領導人。

沿圓圈傳球。

站成一路縱隊從自己頭上方傳球——第一個人從自己頭上方擊起球,第二人到第一人的位置從自己頭上方擊起球,然後第三人再做等等。

站成一路縱隊(面向牆),輪流擊從牆上彈回的球,不許球落在地上。

8字形傳球:遊戲者站成兩個一路縱隊,面向球網(沿球場的側邊綫);站在第一隊中的人依次地從第4號區域傳球使沿着網到第二號的區域;站在第二行中的人依次地從第二號的區域把球傳回到第四號的區域去。每個人傳球一次以後就更換位置。

原地扣球和助跑扣球

學習扣球的練習:

向地上扣球(原地和跳起)

原地扣球近網和助跑扣球過網。

扣球到准确的地点:向左角、右角、端綫和球場的各个区域扣球(按领导人的指定)。

三角形傳球:場上双方的游戏者分別站成三角形(一人是供球者,一人是进攻者,第三人是防守者)。防守者从端綫发球給供球者,供球者傳球給进攻者,进攻者扣球过网。在这样的練習过程中游戏者依次替换:防守者成为进攻者,进攻者成为供球者,而供球者成为防守者。

一个人(两只手)攔网和两个人(四只手)攔网 在学习这种方法时同时学习扣球,就是一队学习扣球,另一队学习攔网。为了練習两人同时攔网时的动作一致,可在籃球板附近做下列練習:按裁判員的口笛声跳起,同时用手掌触到籃球板的下边。

(2) 排球战术的基本动作

排球战术分为进攻战术和防守战术。

学习下列的排球战术的基本动作:

1. 在本队发球时、“对队”发球时、一个人攔网时、几个人攔网时及扣球时队员的布置。
2. 傳球:近傳球和远傳球。傳球过头。
3. 扣球和假动作扣球:向空的地方的扣球,向軟弱队员的扣球,在第一次傳球时的扣球,根据“对方”攔网情况的扣球、假动作扣球。

(3) 学习性的游戏

为了順利地掌握排球运动和改正学习者的缺点,应运

用各种复杂的游戏規則，或在技术和战术方面加以各种限制。

学习性游戏的規則

1. 須在第三次傳球时才得击向“对方”。
2. 只有第四号区域的队员才得扣球到“对方”。
3. 只有第一次傳球时得扣球。

(4) 排球比賽

低級組参加全校冠軍賽，和其他学校排球队作友誼比賽；中級組和高級組参加校、区和市的冠軍賽。

3. 一般身体訓練和准备参加“将准备劳动与卫国”和“准备劳动与卫国”的測驗

低 級 組

(1) 体操和田徑

走 全足掌走、足尖走、普通的走和竞走（60—100公尺）；带有突然停止、蹲下、跪下等等动作的加速走。

跑 80—100公尺加速跑；从各种起跑姿勢起跑，跑十五——二十公尺；看信号起跑（追赶领导人所擲的球跑）；田徑运动的短距离的起跑，60公尺快速跑（“将准备劳动与卫国”的选測項目）。

跑走交替，距离：男生在1500公尺，女生在800公尺。反复跑，距离：男生用1000公尺跑的速度跑200和500公尺；女生用500公尺跑的速度跑200公尺。男生1000公尺