

学校田径教材

苏联 E. 捷列兹尼科夫 著

人民体育出版社

• 苏联学校体育团体运动部教材 •

学 校 田 徑 教 材

苏联 E.捷列茲尼科夫著

張 玉 增 譯

人 民 体 育 出 版 社

Е. Терезников

**Легкая атлетика в
школе**

Изд. "Физкультура и спорт"

Москва 1957

統一書号: 7015·806

学校田径教材

苏联学校体育团体运动部教材

苏联 Е.捷列兹尼科夫著

张玉增译

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

京華印書局印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 125千字 印張5²⁸/₃₂

1958年10月第1版

1958年10月第1次印刷

印数: 1—17,000册

定价〔8〕0.60元

責任編輯: 李國珍 封面設計: 庄素英

出版者的話

目前我国中、小学的体育課还没有固定教本，体育教师教学时深感困难很多。为了在这方面給中、小学体育教师一些帮助，我們特把苏联十年制学校体育团体（相当于我国的基层体育协会）运动部的教材翻譯出版。

我社陸續翻譯出版的这套教材，包括籃球、排球、足球、田徑、体操等。本書是其中的一种。

本書的特点是根據少年儿童的年齡特征和教学原則編写的。本書列出一年的四个学季的具体的訓練課，每一課都提出了明确的要求、具体的教材和上法。上完这些課能使學生掌握基本的田徑技术，具备良好的身体訓練水平，从而能迅速地达到等級运动員的水平。

由于我国的情况与苏联不同，我国各地的情况又各不相同。因此本書只供我国中学和小学五、六年級教学及課外輔導，以及少年业余体育学校訓練时参考。各地可根据具体情况灵活运用。

在編輯过程中，考虑到我国情况，我們决定把“序言”、“竞赛的組織和进行”以及“学校田徑运动部的組織”中的一部分，作了刪节。

人民体育出版社

--- --- 目 录 --- ---

学校田径运动部的組織.....	1
进行教学訓練課的方法.....	9
教学訓練課的內容.....	16
田径运动部中級組和高级組教材.....	162

学校田徑运动部的組織

运动部的学习年度最好分为三个阶段：

1. 秋季阶段（9月—10月）。
2. 冬季阶段（11月—2月）。
3. 春夏季阶段（3月—8月）。

秋季阶段的任务：（1）使学生的机体对教学訓練工作逐漸有所准备（指在暑假里不进行田徑訓練的学生）；（2）恢复田徑練習技术方面的知識、技能和技巧；（3）准备田徑比赛。

冬季阶段的任务：（1）提高学生灵敏、速度、力量和耐久力的发展水平，准备达到劳卫制少年級和一級的單項标准。（2）掌握田徑練習的基本技术。

春夏季阶段的任务：（1）学习并提高田徑練習的技术；（2）准备和通过劳卫制少年級和一級田徑项目标准，并获得該年龄的最好成績。

学校运动部教学工作，只有按計劃进行才能获得成績。計劃和考核的文件一般有下列几种：（1）田徑运动部总的工作計劃；（2）教学計劃；（3）課时計劃；（4）准备和应試劳卫制少年級和其他級的进度表；（5）工作考核日記。

总的工作計劃应反映出运动部工作的各个方面。

教学計劃是确定一学年內教練工作的内容和分量。

課时計劃說明某一段时间內每一課的内容。

学校田径运动部幼年組

次序	教学訓練課的内容	秋季階段							冬季						
		9月—10月							11月—12月						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
	一、实践課														
1.	短 跑		+			+									
2.	中距离跑		+			+				+			+		
3.	障碍跑		+												
4.	越野跑														
5.	原地跳躍									+			+		
6.	急行跳远		+												
7.	急行跳高		+			+							+		
8.	撑竿跳														
9.	輔助跳躍									+			+		
10.	擲手榴彈		+												
11.	擲标槍					+									
12.	擲鉄餅					+									
13.	推鉛球		+										+		
14.	輔助投擲		+						+				+		
15.	賽跑運動員專門練習		+			+				+			+		
16.	跳躍運動員專門練習		+			+				+			+		
17.	投擲運動員專門練習		+			+				+			+		
18.	技巧运动									+			+		
19.	器械体操									+			+		
20.	球类运动与活动性遊戲		+			+				+			+		
21.	滑雪与滑冰														
22.	游 泳														
23.	每日早操	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	旅行或参加比賽							+							
	二、理論課														
1.	座談組織教学的問題		+							+					
2.	苏联的体育运动					+									
3.	体育教育制度中的田徑运动														
4.	自我身体檢查												+		

附注：上面提供的教学計劃是为学校田徑运动部第二学年教学訓練課所編制的。

(13—14歲) 教學計劃

[illegible]

田徑運動部幼年組的第一年作業應從學年的第二學季開始，即從冬季階段開始。

頓河羅斯托夫市學校田徑

課次	秋季階段	冬季階段	
	9月至11月15日	11月15至12月	1月至2月
	每周兩課 共 20 課	每周兩課 共 14 課	每周2—3課 共 13 課
1.	任务：向學生介紹上課的順序和參加運動部學生的權利與義務；引起并發展學生對田徑運動的興趣。 手段： 1.座談 2.實踐課 (1) 跑20,30和40公尺 (2) 擲鐵餅 (3) 沿直徑30公尺的圓周做追逐接力 總結評語：	任务：主要是利用体操和技巧運動來提高少年田徑運動員身體全面發展的水平。 手段： 1.田徑運動員的專門準備活動。 2.肋木練習。 3.技巧練習。 4.聯合跳躍。 5.活動性遊戲。 總結評語：	任务：巩固和鍛煉少年田徑運動員的身體。 手段： 1.在雪地上慢跑。 2.在雪地上做多步跳。 3.雪球擲准。 4.雪地上散步。 5.在雪地上做“搶球遊戲”。 總結評語：
2.	任务：介紹本學年運動部的學習任务；說明田徑比賽的日程計劃。規定掌握蹲踞式起跑和跨越式急行跳高的技術程度。 手段： 1.座談。 2.田徑運動員專門準備活動。 3.20公尺跑，反復3次。	任务：在跳躍中提高全面訓練的水平。 手段： 1.田徑運動員的專門準備活動。 2.跳高。 3.推鉛球。	任务：同上 手段： 1.在雪地上做變速跑。 2.越過雪堆跳遠。 3.滑冰。 4.擲雪球。

运动部幼年組課时計劃

春 夏 季 階 段		
3月至4月	5月至6月	7月至8月
每周2—3課	每周兩課	每周3課
共 20 課	共 16 課	共 26 課
任务：訓練少年田徑運動員准备越野賽。 手段： 1.談談越野訓練对田徑運動員的意义。 2.室内田徑運動員的專門准备活动。 3.室外專門跑步練習。 4.室外实心球練習。 5.在野外普通地带跑。 6.室外打排球。 总结評語： 任务：用越野訓練的手段来提高全面的，主要是跳躍和跑的訓練水平。 手段： 1.持棍的田徑運動員專門准备活动。 2.在室外持棍的跑跳練習。 3.野外跑。	任务：訓練少年田徑隊准备参加区越野跑冠軍賽。 手段： 1.談談即将举行的比赛。 2.“对射”遊戲。 3.慢跑。 4.以比赛的速度跑一段較短的距离。 5.4×60公尺接力跑。 6.接力棒擲远。 7.成隊追逐跑，在野外進行。 总结評語： 任务：訓練少年田徑運動員准备参加学校接力跑冠軍賽。 手段： 1.專門准备活动。 2.恢复和复習推鉛球技術。 3.兩人一組練傳接棒。	任务：向学生介紹假期教学訓練課的任务与內容。介紹撐竿跳高的基本技術，开始學習游泳。 手段： 1.“手球”遊戲。 2.撐竿跳運動員的專門練習。 3.撐过小溝。 4.擲小石头和多步跳比賽。 5.學習游泳。 总结評語： 任务：向学生介紹撐过小溝的基本技術。教学生學習游泳技術的准备練習。 手段： 1.打排球。 2.从高处跳下和撐过小溝。 3.垫上練習。

課次	秋季階段	冬季階段	
	9月至11月15日 每周兩課 共 20 課	11月15日至12月 每周兩課 共 14 課	1月至2月 每周2—3課 共 18 課
3.	4.急行跳高。 5.追逐接力。 總結評語: 任务: 確定助跑擲手榴彈和全程助跑跳远起跳技術掌握的水平。 手段: 1.中距離和全程助跑跳远。 2.原地和助跳擲 250 公分重的手榴彈。 3.行進間跑20,30,40公尺。 總結評語:	4.專門体操和器械体操。 5.在室外進行的活動性游戲和跑步。 總結評語: 任务: 主要以游戲方式提高身體全面發展的水平。 手段: 1.田徑運動員專門准备活動。 2.实心球練習。 3.利用球類運動來發展移動的速度。 4.在室外打籃球。 5.中速度跑(在室外進行)。 總結評語: 任务: 主要利用技巧運動提高身體全面發展的水平。 手段: 1.田徑運動員專門准备活動。 2.滾動和滾翻。 3.原地跳躍。 4.手翻和倒立。 5.在室外做“手球”游戲, 然后中速度跑。 總結評語:	5.冰球游戲。 總結評語: 任务: 提高田徑運動員專門素質的水平。 手段: 1.田徑運動員專門准备活動。 2.“搶球游戲。” 3.跑、擲、跳運動員專門練習。 4.跳过体操器械的跳高輔助練習。 5.打籃球。 總結評語: 任务: 訓練少年田徑運動員准备參加冬季田徑賽。 手段: 1.田徑運動員專門准备活動。 2.蹲踞式起跑。 3.推鉛球。 4.跳高。 5.室外做“手球”游戲。 總結評語:
4.	任务: 为了發展少年運動員对了解和掌握合理技術的願望, 用簡化了的和合理的方法完成練習, 以確定其成績上的差別。 手段: 1.站立式、蹲踞式和行進間起跑。 2.原地和滑步推鉛球。 3.成隊賽跑。 總結評語:	任务: 主要利用技巧運動提高身體全面發展的水平。 手段: 1.田徑運動員專門准备活動。 2.滾動和滾翻。 3.原地跳躍。 4.手翻和倒立。 5.在室外做“手球”游戲, 然后中速度跑。 總結評語:	任务: 訓練少年田徑運動員准备參加冬季田徑賽。 手段: 1.田徑運動員專門准备活動。 2.蹲踞式起跑。 3.推鉛球。 4.跳高。 5.室外做“手球”游戲。 總結評語:

春 夏 季 階 段		
3月至4月	5月至6月	7月至8月
每周2—3課	每 周 兩 課	每 周 3 課
共 20 課	共 16 課	共 26 課
4.打籃球(敗隊退出)。 總結評語: 任务: 恢复以前学会的賽跑和擲手榴彈的技術。 手段: 1.室外田徑運動員專門准备活动。 2.“把球傳給隊長”游戲。 3.着重技術的賽跑。 4.着重技術擲手榴彈。 5.反复跑。 6.排球游戏(击中退出)。 總結評語: 任务: 恢复以前学会的擲鉄餅和賽跑的技能。 手段: 1.拍背游戲。 2.着重技術賽跑。 3.擲鉄餅(着重技術)。 4.以規定速度反复跑。 5.打排球。 總結評語:	4.4×60公尺接力跑。 總結評語: 任务: 讓少年田徑運動員特別注意掌握賽跑技術的主要部分——后蹬技術和放松跑的技能。 手段: 1.田徑運動員專門准备活动。 2.行進間跑20公尺,反复4次跑時中間穿插加頻率和加長步伐跑。 3.結合“放松走”的跑。 4.着重技術推鉛球。 5.变速跑。 總結評語: 任务: 訓練少年田徑運動員准备春季學校短跑冠軍賽。 手段: 1.独立進行的專門准备活动。 2.根据比賽項目(3項短跑: 20+40+60公尺)做蹲踞式起跑。 3.擲标槍(着重技術)。 4.3項短跑。 總結評語:	4.擲小石头。 5.學習游泳。 總結評語: 任务: 向學生介紹“滾式”跳高技術。 手段: 1.田徑運動員專門准备活动。 2.學習滾式跳高的基本技術。 3.复習擲手榴彈投擲步的技術。 4.“手球”游戲。 總結評語: 任务: 准备参加勞衛制少年級多項比賽。 手段: 1.田徑運動員專門准备活动。 2.急行跳远, 着重在正確助跑上。 3.正確完成投擲步擲手榴彈 4.40公尺反复跑3次。 5.游泳 總結評語:

上表是学校田径运动部幼年组（13—14岁）的教学计划示例。并不是把在表上有（+）符号的练习都做，而是从中选择适合于该课教学目的的练习。

例如，在秋季阶段的第一周第二天里，就不应该把所有用（+）号标出来的练习都做。

如果在这时期内应该把短距离跑、跑、跳、掷运动员的专门练习都包括在所有的教学训练课内，那么在这一栏里的其他练习——中距离跑、障碍赛、急行跳远、掷手榴弹和球类游戏就应该按周交替进行。

课时计划是把教学计划具体化的一个教学文件。

在第4页列举了顿河罗斯托夫市学校田径运动部采用的课时计划。

在课时计划中，每个阶段都列了四课。这些课根据教学训练过程的任务和手段而各各不同。

编制课时计划的期限，不应超过两个月。每上一课，必须提出意见，以便修改下一课的计划。这样经常地校准课时计划是十分必要的。

课时计划是编制上课教案的原始文件。

良好的练习场地、足够数量的各种田径器材，对有效地完成教学训练过程起着很大的作用。注意场地的准备情况和适合于学生年龄的器材也是非常重要的。这样可以避免各种创伤。在压的很平的跑道上划有精确的跑线，挖的很深的沙坑里铺有湿沙，准备得很好的投掷场地，所有这一切不仅会吸引很多人并使他們很愿意从事练习，而且还会使学生养成最整洁和遵守纪律等习惯。

最好从小就开始技术训练，为此也必须备有相应的用具，如不高的栏架、轻铁饼、吊环、小树枝、橡皮管、手榴弹

模型、木制和胶制鉛球、鉄制帶球、木棍、撐竿等。为了培养迅速适应各种条件的能力，应力求在不同条件下进行練習，并使用多种多样的用具。

学校的运动場、水池边、公园或野外等地，都可以做为进行練習的場地。除了用体育用具外，还应利用各式各样輔助用具。例如，可以用接力棒和橡皮管代替标准手榴彈；用木球、沙袋、实心球和石块代替鉛球；用橡皮环、輪盘、燉鍋盖和鉄爐环代替鉄餅；用体操棍、树枝和鉄条代替标枪等。

进行教学訓練課的方法

众所周知，田徑練習在少年儿童的体育教育中占着很重要的地位。但是，只有在合理运用这些練習的情况下，才能使这些練習对增强和发展少年儿童健康真正起到良好的影响。要想正确地运用田徑运动，必須很明确的了解成年人和少年机体的差別和年齡特征。否則教練工作非但得不到什么效果，反而会带来害处。

13—14岁和15—17岁学生（即5—7年級学生和8—10年級学生）的年齡特征是很明显的。

少年組和幼年組是由5—6年級学生組成的。在这种年齡期間，身高的增长是很快的。适度的走步、跑步、跳跃和投擲，能帮助身高的增长。相反，过分紧张的練習，如在硬地上着地，投擲較重的东西，連續多次地跑步練習和跳跃等，都会引起骨端軟骨的損伤并使它們过早的硬化和停止发育。

因此，在幼年組教田徑練習的技术必須在弹性的松軟的

土地上进行，落地点必須挖深一些，并利用較輕一些的器材进行投擲。

在这种年齡期間，肌肉力量的增长很显著地落后于骨骼系統的发育，他們的身体比較瘦弱，动作也不够協調，并且很容易疲劳。

随着身高的增长，人体热能的消耗也越来越大。由于少年的肌肉中，水分多，盐分和糖分不够，因此肌肉的收縮速度、力量和耐久力很差。所以少年的肌肉是不适于做力量練習和耐久力練習。根据这一点，在教少年投擲、中距离跑，以及把动作技术复杂化时，都必須严格遵守循序漸進的原則。

應該特別注意少年心脏血管系統发育的特点。在这期間，心脏发育加快，而且比动脉管的生长还要快些，这样就造成血液循环的困难。

少年一般总想把自己看得比他实际的年齡大、力气大和发育快。所以在分配負擔量时应特別謹慎。热中于田徑的某些項目是会影响儿童的正常发展的。做練習时是十分紧张的，这就不得不向狹窄的血管輸出大量的血液，于是心脏壁就会拉长；如果負擔量过大的話，将会引起心脏病。

根据上述，可以得出一个結論：少年訓練时給予的負擔量時間不应太久，練習不应太密，也不能太紧张。培养他們跑步的耐久力，應該极其謹慎；最好采用变速法和中間有休息（以保証少年恢复力量）的反复法。少年胸腔的特点是左右直徑比前后直徑大，也就是少年的胸部較窄、較扁。因此，讓少年經常在室外做有助于加大肺活量和促进深呼吸的跑、跳練習，是极其重要的。

少年正是性成熟的时期。在这期間，女子和男子的身体

发育是不平衡的。在身高和体重方面，女子很显然地超过男子，到15—16岁时男子在这些方面又赶上女子。在运动部里进行男女共同作业时，应该考虑到，快速跑的负担量男女可以一样，但投掷和跳跃时，男子的要比女子的大。

观察少年的举止行为变化是具有很大的教育意义的。

由于器官内部变化的影响，在这种年龄期间，会产生开始时不很明显的各种各样的爱好。突然发生的情绪变化，在少年身上表现得特别明显，爱和周围人发生争执，纪律松弛。所以，应该特别注意少年的生活条件和受教育的条件，因为他们在家里、学校里和上课时……表现可能都不同。

为了有效地完成教育任务，必须采取个别对待。很多教师的经验已证明这一点。

高年级学生也有自己的年龄特征。如果在幼龄期间身高增长很快，那么在15岁时身高的增长就减慢了，而到17—18岁几乎停止。15—16岁后，骨骼开始增粗，同时联结它们的韧带也日益巩固。因此，大大提高了少年身体的工作能力：肌肉的紧张程度有所增加，肌肉的力量增大了，速度、弹跳力和做“爆发力”动作的能力发展了。在这种年龄期间，如果少年男女的身体发展正常，就应该转入正常的器械上的活动，而且不再限制掌握田径练习的技术。

到16岁时，心脏和血管发展的不平衡现象开始消失。心脏血管的活动能力有所改善，心脏壁有所增强，心脏的力量也有所增加，心脏的神经系统也得到改善。所有这一切都为培养跑步耐久力和提高跳跃和投掷标准器材的训练量，创造了先决条件。但必须记住，尽管少年的身体能力已大大提高了，毕竟还不是成年人的身体，所以在提高要求时应该严格遵守循序渐进的原则。少年运动员应该以这种心情离开运动

場，即感到訓練好象還沒有做完似的。在組織少年男女共同訓練課時，需要特別的教育機智。高年級的女生是有許多特點，這些都需要在教學和訓練時注意的。少年男女在身體發展和心理上的差別，是有重大的和原則性的意義。

少女在骨骼組織和肌肉發展方面和少年男子不同。少女上體長度和腿長的比例關係，比少年男子的要大一些。少女的胸腔較小較短，她們的肺臟和心臟也比較小，因此肺活量也較小。這些特點，決定了少年男女在跑的方面的教學法和分量。適度的、時間不太長的跑步，對少女身體發展是有很大好處的。在教跨欄跑和跳躍的技術時，必須考慮到少女的腿較短、較重和身體重心較低的特点。

少年業餘體育學校的工作經驗證明，少年男女運動員身體發展的特点，表現得比一般不從事運動的高年級少年男女要少得多。

在學校田徑運動部的教學訓練課中，不僅要完成強身、教育和衛生的任務。專練跑、跳、擲的學生要深入地學習和掌握這些項目的技術，盡力提高自己的運動成績。訓練課和教學課的不同點就在於此。

教學訓練課的質量，大多是決定於課的結構。在本書中每一課都有其特定的任務，來解決整個教學訓練過程的一系列任務或部分任務。

在教學訓練課中提出的任務，應該是可以用而且易於完成的。

運動部的課外作業，只有在這些作業建築在自覺自願的基礎上才能獲得成績。

上課是學校田徑運動部作業的基本形式。在編寫上課教案和正式上課時，必須提出和達到下列要求：