

苏联体育团体
运动部教学大纲



田径运动

人民体育出版社

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，都沒有經驗。因此，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
田徑运动部的任务	2
教学訓練課的組織	3
教学訓練課的計劃与考核	7
教 材	20
适用于所有學員的理論和實踐	20
各項田徑运动的理論和實踐	30
競 走	30
短 跑	34
中距离跑和長距离跑	38
跨欄跑	41
急行跳远	53
急行跳高	56
撐竿跳高	62
急行三級跳远	67
擲标槍	69
擲手榴彈	73
擲铁餅	74
擲鏈球	78
推鉛球	82
全能运动	86
組織与教学方法上的注意事項	89
参考書	92

序 言

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，规定要确保体育和运动的进一步开展。

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技术水平的决议，责成各级体育运动委员会、志愿体育协会理事会、各企业、机关、集体农庄、国营农场、农业机械站和学校中的体育团体必须：（一）根本改进我国人民的体育教育事业，培养苏联的体育活动参加者成为健康的、身体全面发展的、锻炼有素的、勇敢的、守纪律的和有主动精神的共产主义建设者，成为对劳动和保卫祖国有准备的、无限忠诚于共产党的事业的真正的苏维埃爱国主义者；（二）保证进一步吸引广大劳动群众系统地从事体育和运动；（三）坚决提高苏联运动员的成绩，保证他们获得主要运动项目的世界冠军和创造世界纪录。

要实现这些任务，就要求用一切办法来改进体育团体运动部的教学和训练工作的质量。

体育团体运动部在自己的工作中应当：1.经常吸引广大青年和成年人参加系统的教学训练；2.在运动部中全年地进行训练并保持训练的连贯性和系统性；3.特别注意在学员通过劳卫制标准的基础上，来加强他们的全面身体训练；4.保证逐步提高教学训练课中的身体负担量；5.经常提高学员的技术和战

術水平；6.系統地舉行運動競賽，並保證運動部的成員積極參加本體育團體、體育協會、區、市定期舉行的競賽；7.保證對學員進行系統的醫務監督；8.經常對學員進行教育工作，培養他們應有的紀律性和組織性；9.提高對指導員、教練員和業餘積極分子，在組織和進行教學訓練課方面的要求。

教學大綱的目的是確定體育團體運動部組織教學訓練和教育過程的原則，並幫助指導員、教練員和業餘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，是蘇聯一切業餘體育組織所必須執行的。各運動部教學訓練工作的內容，可以結合各體育團體工作的具體條件作必要的修改，但必須保持本教學大綱的基本原則和規定。

田徑運動部的任務

體育團體田徑運動部的基本任務如下：（一）廣泛吸引青年和成年人系統地從事田徑運動；（二）增強學員的健康，全面發展他們的身體，訓練他們通過勞衛制標準；（三）從運動部的學員中間，培養技術熟練的田徑等級運動員；（四）以蘇維埃愛國主義精神、忠於祖國和蘇聯共產黨的事業的精神教育學員；（五）吸收學員參加發展田徑運動的社會工作，並將其中最積極的田徑運動員培養成業餘指導員和裁判員。

教學訓練課的組織

田徑運動部招收凡自願系統從事田徑運動，並經醫生允許的成年男女和青年男女。運動部招收初學者的工作，主要是在準備時期的初期進行，但在一年的其他時間里，也可招收初學者和受過一定訓練的田徑運動員。

運動部的教學訓練課，是分學習組進行的。根據學員的訓練程度（運動等級）分初學組、三級運動員組、二級運動員組和更高級的組。運動部中的學習組的數量，是根據學員的總人數、訓練程度和性別確定的。

運動部的教學訓練課，由業余指導員和教練員擔任。

田徑運動部的教學訓練課，要根據教學大綱進行，本教學大綱是供培養包括二級在內的田徑運動員用的。

教學大綱，把學員在運動部每學年中所要達到的身體發展水平和田徑項目的成績都作了規定。

各學年的任務

第一學年（初學組）

1. 全面發展和鍛煉學員的身體，增進他們的健康。通過勞衛制一級標準。
2. 研究主要的田徑運動項目的技術和參加競賽。

第二学年(三級运动員組)

1. 进一步提高學員的全面身体發展水平，發展为田徑运动員所必备的主要的身体素質：速度、力量、耐久力、灵敏。消除身体發展中的某些缺陷。通过部分的或全部的劳衛制二級标准。

2. 提高跑、跳、擲的技術，在自选田徑运动項目上达到三級标准。

第三学年(二級运动員組)

1. 进一步提高全面身体發展的水平，並达到高度的訓練水平。通过全部的劳衛制二級标准。

2. 进一步提高技術和战术。在自选的田徑运动項目上达到二級标准。

以 后 的 訓 練

1. 达到高度的全面身体發展水平和訓練水平。

2. 进一步提高技術和战术，並达到一級和健將級的标准。

运动部的教学訓練課应全年不间断地進行。每年的教学訓練过程分为三个时期：准备时期、基本时期和过渡时期。

下面就來談談各个时期的任务与期限。各个时期的延續時間是根据苏联中部地区的气候条件規定的。在其他气候条件的地区，各个时期的延續時間可以稍加改变。

各个訓練時期的任务和期限

準備時期為期5个月(十二月——四月)。

準備時期第一階段(十二月——二月)的任务：提高一般身體訓練的水平；發展和改進為田徑運動員所必備的身體素質；研究和改進運動技術；準備和通過勞衛制中冬季運動項目的標準。準備時期第二階段(三月——四月)的任务：進一步提高一般身體訓練水平和機體的工作能力；結合專業項目來進一步發展田徑運動員所必備的身體素質；改進自選項目的技術。

基本時期為期5个月(五月——九月)。

基本時期第一階段(五月——六月)的任务：準備並參加競賽；進一步發展自選田徑運動項目中所必備的身體素質；改進技術；達到高度的訓練水平。基本時期第二階段(七月——九月)的任务：提高已達到的訓練水平；鞏固自選田徑運動項目方面的已有的技術水平；專門準備和定期地參加競賽；獲得本年度最高的運動成績。

過渡時期為期2个月(10月——11月)，這一時期的任务是：用轉為從事其他各種身體訓練項目的方法來保持已獲得的一般身體訓練水平；準備和通過勞衛制標準。

在訓練田徑運動員時採用下列手段：理論課、隊列教練、一般發展的練習、專門練習、其他運動項目的練習、勞衛制的各個項目的練習、學員的主要運動項目的訓練。

上述的手段對任何專項的田徑運動員都是必需的。在計劃教學訓練過程時，採用這些手段的分量和性質要根據每個田徑

運動員的一般身體訓練和專門身體訓練的水平、專業項目和訓練時期來確定。

在田徑運動員的教學訓練工作的各個時期中，應廣泛利用自然力（太陽、空氣、水）來鍛煉身體，並嚴格遵守對運動員的訓練和生活制度所提出的衛生要求。

學員通過理論學習應了解下面的基本知識：蘇聯體育和運動（特別是田徑運動）的情況和他進一步發展的任务；人體的構造和機能；身體訓練對人體的影響；衛生和醫務監督；田徑運動的技術和戰術原理；田徑運動員的教學法和訓練法；田徑運動的器材和競賽規則。

田徑運動部的教學訓練的基本形式是上課。課的內容是依規定的任务、學員的成員、上課的條件和訓練時期來確定的。

學員應系統地做早操、日光浴、水浴、空氣浴、散步，並完成指導員（教練員）交給的為消滅身體發展上和掌握技術上現存缺點的自修作業，以作為教學訓練課的補充。

在教學訓練課和競賽中，應嚴格遵守蘇聯部長會議體育運動委員會和蘇聯保健部關於對運動員的醫務監督、預防外傷、訓練地點和設備的衛生情況等所規定的要求。

應該特別重視對學員的教育工作，這種工作應經常地有目的、有計劃地進行，並且要和企業、機關、學校中的黨、工會和共青团組織的政治和群眾文化工作的計劃配合起來。

在教學訓練課和運動競賽中應解決一系列的教育任务。這些任务是：以蘇維埃愛國主義精神、熱愛和忠於我們社會主義祖國和共產黨的精神教育學員；教育他們以社會主義態度對待勞動和公共財產；培養他們自覺的紀律性、組織性、集體主義

精神、友誼感、同志感、堅強的意志和頑強的性格。

上述的這些任務首先應由指導員和教練員來解決。指導員和教練員應這樣來安排自己的工作，即使得訓練和競賽富有真正的教育目的。按時開始上課、課上得有組織並且質量很好、對學員的嚴格要求、準時出場競賽和嚴格遵守競賽規則、不許放寬競賽的條件、教練員（指導員）個人的模範作用等，這些都是教育學員的重要手段。

除了在訓練課和競賽過程中進行教育工作以外，體育團體理事會和田徑運動部委員會也應以座談會、講座、報告、游覽、參觀博物館和展覽會、看劇和看電影、田徑運動部全體會議、擔任社會工作、參加籌備和進行社會政治活動等形式來進行教育工作。

教學訓練課的計劃與考核

制定田徑運動部教學訓練課的計劃必須以本教學大綱中的教材為依據。

教學計劃和全年教學時間分配表是以每周上三次訓練課（每次時間為2—3小時）計算而制定的。每周訓練課的次數和它的延續時間決定於學員的訓練程度和訓練時期。

二級和一級田徑運動員的訓練課應按每個人的計劃進行，個人計劃是由指導員（教練員）根據每個學員的特點和能力制訂的。

田徑運動部應有下列教學文件：教學計劃、按訓練時期制

定的全年教學時間分配表和課程表。此外，教練員和指導員應根據教學大綱和全年教學時間分配表制定每個學習組的教學進度計劃和教案(格式見后)。

下面還列舉了田徑運動員冬季訓練課計劃表(適用於蘇聯中部地區和南部地區的)和田徑運動初學者夏季訓練課計劃表。

適用於蘇聯中部地區的冬季訓練課計劃表我們列舉了兩個：一個是既適用於室內又適用於室外上訓練課的，另一個是只適用於室外(在沒有體育館的情況下)上訓練課的。

在田徑運動初學者的訓練課的計劃表中列舉的是最普及的田徑運動項目(短跑、中距離跑、長距離跑、跳遠、跳高、擲手榴彈、擲鐵餅和推鉛球)。以後，還應按同一格式來計劃其他運動項目(競走、跨欄跑、撐竿跳高、三級跳遠、擲標槍、擲鏈球和全能運動)的訓練課。

田徑運動部的教學訓練和教育工作的考核分預先的、平常的和總結的三種。

這三種考核是按蘇聯部長會議體育運動委員會規定的其他格式填寫在專門的日誌中。

体育团体田径运动部教学计划示例

訓練課的內容	學 年		
	第一	第二	第三
一、适用于所有學員的理論和實踐			
理 論			
1. 苏联的体育和运动.....	2	2	2
2. 苏联田径运动簡史和它進一步發展的任务.....	1	2	1
3. 人体構造和机能的簡單知識。身体訓練对人体的影响.....	2	2	2
4. 田径運動員的衛生。医务監督，自我身体檢查。外伤預防法。急救.....	2	2	2
5. 田径运动的技術和技術原理.....	2	2	2
6. 田径運動員的教學法和訓練法原理.....	—	2	3
7. 競賽規則。競賽的組織和進行.....	1	1	2
8. 訓練地点、設備和器材以及对它們的保管.....	2	1	—
實 踐			
隊列教練、全面身体訓練和試驗勞衛制标准（体操、越野跑、滑雪运动、游泳、籃球、排球等）.....	94	92	91
二、各項田径运动的理論和實踐（競走、跑、跳、擲、全能）.....	200	200	200
三、田径运动的競賽	根据运动競賽的年廣		
	計劃進行		
总时数.....	306	306	306

5. 田徑運動的技術和戰術原理.....	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	2
6. 競賽規則。競賽的組織和進行.....	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	1
7. 訓練地點、設備和器材以及對它們的保管.....	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	2
實 驗															
隊列訓練、全面身體訓練和應試勞衛制標準 (体操、越野跑、滑雪運動、游泳、籃球、排球等).....	13	14	10	10	6	6	6	6	4	4	4	4	6	6	94
二、各項田徑運動的理論和實踐 (競走、跑、跳、擲、全能).....	8	8	14	14	18	20	20	20	18	20	20	20	20	20	200
三、田徑運動的競賽.....	根據運動競賽的年度計劃進行														
總 時 數	26	24	26	26	24	26	26	26	24	26	26	26	26	26	306

附註：下幾個學年的教學時間分配表也按本表格式制定。

冬季室內和室外訓練課計劃表示例(適用於蘇聯中部地區)

月	分	一週日數	準備活動(準備練習)	專門練習	跳繩的練習 夾心球、砂袋和	在器械上的(助) 木、環等的練習、 吊槓、吊	技巧運動 (舉重、搬鈴和 壓鈴的練習)	球類運動：籃球、排球、等	滑雪	跳、擲的技術 改進競走、跑、	越野跑
十一月	1 2 3 4 5 6 7	+	+	+	+		+	+	+		
十二月	1 2 3 4 5 6 7	+	+	+	+		+	+			
一月	1 2 3 4 5 6 7	+	+	+	+		+	+	+		
二月	1 2 3 4 5 6 7	+	+	+	+		+	+	+	+	
三月	1 2 3 4 5 6 7	+	+	+	+			+		+	
四月	1 2 3 4 5 6 7	+	+	+	+					+	+

冬季室外訓練課計劃表示例(適用於苏联中部地区)

月 分	一 週 的 日 數	走(普通走和競走)	早 操	鈴繩和 鈴繩的 練習 和 實心球 和	球、越 障礙的 接等	專 門 練 習	滑 雪、 滑 冰、 球	冰 球	改 進 競 走、 跑、	跳、擲的技 術	越 野 跑、 野	外 做 的 練 習
十 二 月	1											
	2	+	+	+		+			+			
	3											
	4	+	+		+	+			+			
	5											
	6							+				
	7											
一 月	1											
	2	+	+	+		+			+			
	3											
	4	+	+		+	+			+			
	5											
	6							+				
	7											
二 月	1											
	2	+	+	+		+			+			
	3											
	4	+	+		+	+			+			
	5											
	6							+				
	7											
三 月	1											
	2	+	+	+		+			+			
	3											
	4	+	+		+	+			+			
	5											
	6											
	7	+	+		+	+			+			
四 月	1											
	2	+	+			+			+		+	
	3											
	4	+	+			+			+		+	
	5											
	6											
	7	+	+			+			+		+	

田径运动初学春夏季

練習的名稱	五月											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
准备活动。慢跑1—2分鐘。一般發展的練習。	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
專 門 練 習	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
原地高抬腿跑、加速跑、30—40公尺的反复跑	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
各种跳躍練習	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
越 野 跑	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
短距离跑。研究技術和訓練												
急行跳远。研究技術和訓練												
急行跳高。研究技術和訓練												
擲手榴彈。研究技術和訓練												
推鉛球。研究技術和訓練												
中距离和長距离跑。研究技術和訓練												
擲鉄餅。研究技術和訓練												
競 賽									+			+

附註 五月的訓練課要在野外（樹林中）進行。任务是逐漸地誘導學
 六月和七月的訓練課要在運動場或體育場進行。任务是研究
 标准。