



• 契列甫柯夫等著 仇 標編譯 •

蘇聯體育教材

上海北新書局出版



· 苏联体育学院教材 ·

苏联體育教材

上海體育學院編

蘇聯體育教材

契列甫柯夫等著

仇 標 編 譯



上海北新書局出版

定價 20,000 元 初版 1——3000 冊

★

一九五二年八月十四日印刷 一九五二年八月二十日出版

蘇聯體育教材

原著者	契列甫柯夫等
編譯者	仇 標
印刷者	大新印刷廠
出版者	北新書局

上海復興中路 541 號

總發行 通聯書店

上海山東路中保坊

基層體育運動
增強民衆體質

年
東

寫在前面

體育在建設和保衛祖國中佔有重要的地位。毛主席指示我們「發展體育運動，增強人民體質」。領導我國體育運動事業的中華全國體育總會也於六月二十日在北京成立了。它在中央人民政府和中國共產黨的領導下一定會把蒸蒸日上的中國人民體育事業更好地向前推進。

新中國成立以後，蘇聯先進的知識和經驗隨着我國人民的要求在各方面都源地介紹過來，不過體育方面介紹得還不多，尤其是蘇聯的體育教材。

目前，在中小學校裏普遍地缺乏新的體育教材，體育教師和體育積極份子除訂閱與體育有關的一些刊物外，只有憑自己的智慧創造新的教材。譯者在兩位同志的幫助下得到這本蘇聯體育教材的原文，所以大膽地把它介紹了過來，以供中小學體育教師和幹部們參考。

本書內容非常豐富，有田徑運動、早操、墊上運動、登羅漢、藝術體操、器械體

操、球類運動、團體遊戲、小遊戲、游泳、滑雪、滑冰、雪上和冰上遊戲及中小學體育團體組織的示範條例等。動作的說明十分詳細，插圖有二百多幅，根據說明，參閱附圖，一定會掌握各種運動的基本方法。此外，對於學生應當怎樣進行訓練，怎樣進行比賽，以及保健的方法都有確切的說明。這就是本書的長處。

現在，在這裏要向讀者說明的有三點：

(一)蘇聯的體操（早操、徒手操、藝術體操、疊羅漢等）廣泛地採用音樂伴奏，目下我國如無音樂伴奏的條件，可以用喊口令或揮旗等方法來代替節拍。

(二)原書末了兩章（運動器械的製造和運動比賽）因為所述的運動器械偏重冬季運動，同時爲了節省篇幅起見，所以沒有把它譯出，然其中普及的重要的表格和說明已經譯出插在相關的各節中。

(三)本書原名給學生的體育(Физкультура школьника)，它的主要對象是中學的體育積極分子和中小學的體育教師。因為書內所述的都是對學生們進行各種體育運動的理論和方法，所以乾脆定書名為蘇聯體育教材，以便讀者們容易瞭解。至於書內的藝術

體操和疊羅漢等也可作爲文娛活動的良好材料。

可是，譯者的能力有限，這份工作做得是否恰當，有否錯誤，我誠懇地希望體育界的先進加以指正！

本書能早日和讀者們見面，這是小峯先生及其他工作同志們的努力，謹表謝意！

仇
標

一九五二年七月

目錄

寫在前面·····	一
第一章 給體育幹部的話·····	一
一 「準備勞動與保衛祖國」制（簡稱「勞衛制」）的綜合標準·····	六
二 學校裏的體育團體·····	八
三 體育小組·····	一三
四 誰是積極份子·····	一四
五 課前操的指導員·····	一五
六 上課時的小組長·····	一七
七 給小學生上課·····	一九
八 隊長的責任·····	二〇

九 怎樣領導運動部.....二三

十 哪一位當先.....二六

十一 做別人的好榜樣.....二七

第二章 田徑運動.....三一

第一節 跑.....三五

一 怎樣跑得正確.....三五

二 賽跑員的錯誤.....三六

- 不要把頭伸向後面 ● 不要東倒西歪 ● 要高高地提起兩膝 ● 腳要用力蹬地 ● 不要咬緊牙齒
- 不要屏住呼吸 ● 兩臂要擺動得快

三 怎樣改正錯誤.....四〇

四 加速跑.....四二

五 賽跑員們的遊戲.....四三

●賽跑●迎面接力賽跑●障礙接力賽跑●圓形接力賽跑

六 快速跑 四九

●起跑●突擊步●大步●終點

七 「將準備勞動與保衛祖國」制的標準和記錄 五四

八 賽跑訓練 五六

九 比賽 五六

●跑道的準備●裁判員●賽跑員的起跑●賽跑員的到達終點

十 越野跑 六一

●越野跑●怎樣跑越野跑●怎樣呼吸

十一 「將準備勞動與保衛祖國」制的標準 六四

十二 越野跑的訓練 六四

十三 越野跑比賽 六六

第二節 走 六九

第三節

跳躍

一 不可以這樣走步·····	六九
二 走步的規則·····	七〇
三 競走員比賽·····	七一
一 急行跳遠·····	七二
二 怎樣跳遠·····	七三
三 跳遠的訓練·····	七六
四 助跑的標誌·····	七七
五 跳遠比賽·····	七九
六 「將準備勞動與保衛祖國」制的跳遠標準和記錄·····	八〇
七 急行跳高·····	八一
八 急行跳高的技術·····	八二

●跳高的地方 ●直跳 ●「跨越式」的跳高

九 改正學生的錯誤.....	八五
----------------	----

十 「將準備勞動與保衛祖國」制的跳高標準和記錄.....	八六
------------------------------	----

十一 跳高的訓練.....	八七
---------------	----

十二 跳高的比賽.....	八八
---------------	----

十三 田賽記錄表的示例.....	八九
------------------	----

第四節 手榴彈擲遠.....	九二
----------------	----

一 原地投擲式.....	九四
--------------	----

二 跨步投擲式.....	九四
--------------	----

三 助跑投擲式.....	九五
--------------	----

四 投中目標.....	九七
-------------	----

五 「將準備勞動與保衛祖國」制的手榴彈擲遠標準和記錄.....	九九
---------------------------------	----

六 手榴彈擲遠比賽.....	一〇〇
----------------	-----

第五節 推鉛球.....	一〇一
--------------	-----

一 推鉛球練習	一〇三
---------	-----

●越欄●九柱戲

二 助跑推鉛球	一〇四
---------	-----

三 推鉛球比賽	一〇五
---------	-----

四 如果沒有鉛球呢	一〇七
-----------	-----

第三章 體操

第一節 早操	一一一
--------	-----

一 適用於八——十歲學生的早操	一一三
-----------------	-----

二 適用於十一——十三歲學生的早操	一一六
-------------------	-----

三 適用於十四——十六歲學生的早操	一二一
-------------------	-----

四 在家裏做早操的規則	一二六
-------------	-----

第二節 墊上運動	一二七
----------	-----

●向前滾翻●頭手著地倒立●肩肘著地倒立●「將準備勞動與保衛祖國」制整上運動的標準

第三節

表演操和疊羅漢

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 一 短棒操(年幼的(八——十歲)學生適用)..... | 一三〇 |
| 二 長棍操(中高年齡(十一——十六歲)學生適用)..... | 一三一 |
| 三 簡易疊羅漢(年幼的(八——十歲)女生適用)..... | 一三五 |
| 四 籐環操(中高年齡(十一——十六歲)女生適用)..... | 一四一 |
| 五 疊羅漢..... | 一四六 |
| 六 穿花行進..... | 一五三 |
| 七 體操比賽..... | 一六一 |
| 八 「將準備勞動與保衛祖國」制的體操標準..... | 一六二 |
| 器械運動..... | 一六二 |
| 一 攀登..... | 一六六 |

第四節

●肋木和直梯 ●體操架 ●斜梯 ●繩梯 ●繩索或竹竿 ●三拍爬繩 ●二拍爬繩

二 單槓上的練習 一七二

●單掛腿上槓法 ●捲身上槓法

三 平衡運動 一七五

四 木馬運動 一七九

第四章 球類運動和遊戲 一八五

第一部 擊木和球類運動 一七七

第一節 擊木 一八八

●擊木場、擊棒和小木柱 ●遊戲說明 ●「將準備勞動與保衛祖國」制擊木運動的標準 ●

比賽 ●怎樣揮擊棒

第二節 用排球做的各種準備遊戲

一 空球.....一九五

二 拍球.....一九六

三 球在圓周上.....一九七

四 牆上彈球.....一九七

五 拋球給後面的人.....一九八

六 排成正方形練傳球.....一九八

七 傳球競賽.....一九九

第三節 排球.....二〇〇

●規則 ●怎樣擊球 ●怎樣發球 ●同有經驗的人學習

第四節 用籃球做的各種準備遊戲.....二〇五

一 飛球.....二〇六

二 籃球員接力賽.....二〇七