

苏联体育团体
运动部教学大纲



足球

人民体育出版社

足 球

苏联体育团体运动部教学大纲

苏联部长会议体育运动委员会足球司同意

人 民 体 育 出 版 社

原 本 說 明

書 名 ФУТБОЛ
Программа для спортивных секций
коллективов физической культуры
編 著 Ст. преподаватель кафедры спорти-
вных игр ГЦОЛИФК заслуженным
мастером спорта П. А. САВОСТЬЯНО-
ВЫМ и научным сотрудником
ЦНИИФК С. А. САВИНЫМ
出 版 者 «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
出版地点 Москва 1954
发 行 期

足 球

苏联体育团体运动部教学大纲
柴賸列寧勳章國立中央体育学院球類教研室主
任教師、功勳運動員 А. П. 薩伏斯切亞諾夫和中央
体育科学研究所工作人員
С. А. 薩文合編
張 仁 德 譯

人民体育出版社出版
北京崇文門外太陽宮
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)
北京崇文印刷厂印刷 新華書店發行

*

787×1092 1/32 24千字 印張 1 $\frac{8}{32}$

1956年7月第1版
1956年7月第1次印刷
印 數 1—21,000

統一書號: 7015·269
定 价(8): 0.14元

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，我們都沒有經驗。为了在这方面給大家一些帮助，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
一、运动部教学訓練工作的任务、組織和内容	3
二、教学訓練过程的計劃和考核	8
三、教 材	13
理論部分	13
实践部分	20
四、身体訓練和技术訓練的檢查測驗	31
五、組織和教学方法上的注意事項	32
参考書	36

序 言

苏联共产党第十九次代表大会关于苏联发展的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並提高苏联运动员运动技巧水平的决议，責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、农业机械站和学校等的体育团体必须：

1. 根本改善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、守纪律的和主动的共产主义建设者，成为对劳动与保卫祖国有所准备的、无限忠诚于共产党的事业、真正的苏维埃爱国主义者。

2. 保证进一步吸引广大的劳动群众，有系统地从事体育和运动。

3. 坚决提高苏联运动员的成绩，保证使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善体育团体各运动部的教学与教育工作的质量。

体育团体运动部在自己的工作中应该：（1）经常吸引广大的青年和成年人参加系统的教学训练作业；（2）在运动部中全

年地進行訓練，並保持訓練的連貫性和系統性；(3)特別注意在學員通過勞衛制標準的基礎上，加強他們的全面身體訓練；(4)保證逐步提高訓練課的身體負擔量的水平；(5)經常提高學員的技術和戰術技巧；(6)系統地舉行運動競賽，並保證運動部的成員都積極參加本體育團體、體育協會、區和市定期舉行的競賽；(7)保證對學員進行系統的醫務監督；(8)經常在學員中間進行教育工作，培養他們應有的組織性和紀律性；(9)提高對指導員、教練員和業余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，是確定在體育團體運動部中組織教學與訓練過程和教育過程的統一原則，並幫助指導員、教練員和業余積極分子們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余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加以必要的更改，但必須保持本教學大綱的基本原則和規定。

一、運動部教學訓練工作的任 務、組織和內容

体育团体足球运动部的基本任务如下：1.广泛地吸引青年和成年人系统地从事足球运动。2.增强学员的健康，全面发展他们的身体並訓練他們应試“准备劳动与衛國”体育制度的标准。3.在运动部的学员中間培养熟練的足球等級运动员。4.用苏維埃愛國主义精神，忠于祖國、忠于苏联共產党的事業的精神教育学员。5.吸收学员参加發展足球运动的社会工作，並且从最積極的足球运动员中培养業余指導員和裁判員。

这些任务是运动部用系統的進行群众工作与組織工作、教學訓練工作和教育工作等方法來解决的。

根据成員的年齡、身体發展的程度和訓練的水平來編組球隊。

隊的教學訓練工作以上課（訓練）和举行运动競賽的形式進行。运动部的成員在經過医生准許后才得参加实地練習和比賽。

教學訓練工作全年都進行，並分为三个时期：准备时期、基本时期和过渡时期。

为了便于制訂計劃起見，各个时期又可分为个别階段。例如，准备时期可以分为冬季階段和春季階段等。

每一时期的長短及其內容，是由运动部所面臨的任务、运

动部的競賽日程計劃、气候条件等决定的。

例如，在苏联的中部地带，足球比賽可以从五月份起進行到十月份，也就是說，有5——6个月的时间，准备时期和过渡时期的期限就可以适当地延長。而在苏联的南部，足球比賽可以進行十个月，准备时期和过渡时期就可以大大地縮短，因而課程的内容也就要略有不同。

下面所举各时期的期限、任务和內容适用于苏联中部地带。

准备时期 大致是从1月1日至5月1日。

这个时期的任务。訓練球隊准备参加比賽，研究和改進比賽的技術和战术。保証隊員的全面身体訓練，以發展力量、速度、灵敏和耐久力。培养道德和意志。系統地提高學員們的政治思想水平和文化水平，使他們掌握比賽的技術和战术方面的理論知識、运动訓練的原理以及医务監督和自我身体檢查等方面的理論知識。

准备时期的冬季階段是从1月1日至4月1日。这一階段应特別注意足球运动員們的身体訓練，这种訓練是迅速提高足球运动員們的技術技巧和战术技巧所必需的，要特別注意培养他們的道德和意志以及在比賽时保持高度緊張的能力。

在这一階段中应廣泛地採用身体訓練的專門練習和解决身体訓練以及技術和战术訓練問題的綜合性練習。此外，还应在雪地上分成兩边進行比賽。

这一階段的訓練手段，除了足球运动技術和战术的練習以外，还有滑雪和滑冰运动、田徑（跑、競走、跳躍、投擲）、体操（徒手操、輕器械操、器械操）和球类运动（排球、籃

球、冰球、俄罗斯冰球)等。

冬季階段的比賽技術和比賽戰術的練習，不僅在體育館里進行而且也在室外進行。

組織技術的檢查標準測驗和勞衛制標準測驗。

在準備時期的春季階段中，這一時期的任務是在新的條件下（在野外、在土質的運動場上等地練習）實現的。

規定逐步引導足球運動員進行強度和運動量大的，而且情緒極其飽滿的練習。練習的條件要與定期舉行的競賽的各種條件相接近。

在這一階段內比賽的技術和戰術練習的次數增多，但是這種增多應符合足球運動員的訓練程度，同時又要對巩固各種技術和戰術方法沒有損害。

春季訓練階段教學與訓練的基本方式是：專門的身體訓練，實地踢球的練習，練習主要是以學習和提高足球比賽的技術和戰術為目的，分成兩邊進行比賽。綜合性的練習比冬季階段時略為次要一些。

春季訓練階段的訓練手段，除了練習足球運動中的比賽技術和戰術以外，還有田徑（衝刺跑、在高低不平的野地上跑、競走）、体操（徒手操、輕器械操）、球類運動（排球、籃球、手球）等。進行技術檢查標準的測驗和勞衛制標準的測驗。

在準備時期之末檢查和巩固工作成績，編組足球隊並進行基本隊員的最後選拔比賽。對於足球運動員在競賽日程計劃上所規定的各次友誼比賽中所暴露出來的技術上和戰術上的缺點給以必要的糾正。

同時還規定逐步增加球隊在友誼賽中的困難（比賽由最容

易的到最困难的)，利用这种方法來保證學員逐步对日程計劃上規定的最先举行的几次競賽有所准备。

这个阶段中教学和訓練的基本方式是帶着球做实地練習、分成兩边比賽、進行友誼比賽。綜合性的練習和專門性的身体訓練应略为減少。

教学和訓練的手段，除了熟習技術和戰術方法的練習以外，还有田徑（競走、賽跑、跳躍、投擲）、体操（徒手操、輕器械操和器械操）、球类运动（排球、籃球、手球、網球）等。

基本時期 从5月1日到11月1日。

这一时期的任务。参加按競賽日程計劃举行的競賽。進行進一步的全面身体訓練，學習並改進技術与戰術，逐步提高並經常保持學員的最好的競技状态。同时完成把球隊團結成統一整体的任务。培养學員爭取胜利的高尚道德和意志，進一步提高學員的政治思想水平和文化水平，以及足球方面的理論知識。

在競賽日程計劃規定的競賽时期內，足球運動員繼續進行更進一步的全面身体訓練，但學習和改進比賽的技術与戰術的作業是有着重大意义的。

通过勞衛制一級和二級标准並且進行檢查測驗。

这一时期的教学和訓練的主要方式是帶着球的实地練習和分成兩边的練習性比賽。

專門的身体訓練課或者綜合性的訓練課，每周不超过一次。

教学和訓練的手段，除了比賽的技術和戰術的練習以外，还有田徑（競走、賽跑、跳躍、投擲）、游泳（勞衛制标准范

圍以內的)、跳水和水上遊戲、划船、球类运动(排球、籃球、手球、網球)等。

过渡時期 从11月1日到1月1日。

这一时期的任务。逐步減低訓練量(每兩個星期到一个月減低一次訓練量)。保持學員已达到的身体訓練水平。使學員能適應下学年准备时期开始时的正常訓練量。

11月份教学和訓練的基本形式是專門的身体訓練和綜合性的訓練。

練習中包括在高低不平的野地上跑、籃球运动、排球运动，分成兩边進行足球比賽等，專門准备比賽不是目前所要追求的目的。

分成兩边進行比賽多半在这一时期的头兩個星期內進行。

11月份所上課業的目的是不許急剧地降低运动訓練水平。

下一学年的准备时期即将开始时，足球運動員便積極活动起來。

因此12月份課業的主要形式：是身体訓練和進行其它运动項目的比賽。

滑雪行進、滑冰、体操(徒手操、輕器械操、器械操)、球类运动(排球、籃球、冰球等)可用作这一时期教学和訓練的手段。

※ ※ ※

在教学和訓練課業中以及运动競賽中要解决一系列的教育任务。这些任务有：用苏維埃愛國主义精神，热爱和忠于我們的社会主义祖國，我們的共產党的精神教育學員，教育學員用

社会主义的态度对待劳动和公共財產，培养學員自覺的紀律性和組織性、集体主义精神、友誼感、同志感、坚强的意志和剛毅的性格。

上而所指出的任务，首先应由指導員和教練員來解决。指導員和教練員安排自己的工作時，便應該使作業和比賽具有真正的教育意义。按时开始上課、課上得有組織並且質量好、對學員提出高度的要求、准時出場比賽並嚴格執行比賽規則、不允許放寬比賽的条件、指導員（教練員）个人做榜样等，都是教育學員的重要手段。

除了在上課和比賽的过程中進行的教育工作以外，体育团体理事会和足球运动部委員會也應該以座談会、講座、報告、遊覽、參觀博物館和展覽会、看劇、看电影、足球运动部全体會議、担任社会工作，参加筹备和進行社会政治活动等方式來進行教育工作。所有的教育工作都应配合各該企業、机关或學校中的党、工会、共青团等組織的政治工作和群众文化工作來進行。

二、教学訓練過程的計劃和考核

运动部所有的教学訓練工作和教育工作都是全年進行的，並且是詳細計劃的。制訂計劃就是制訂教學計劃和教學進度計劃、課的教案和課程表等。

运动部一个年度的教学和訓練課業的內容与範圍是由教學計劃來決定的。

制訂教學計劃時應考慮到進行教學訓練工作的條件（氣候、有無運動基地、競賽日程計劃規定的競賽等），以及足球運動員的訓練程度（初學的、久已從事足球運動的等）。

根據各種條件和足球運動員的訓練程度來改變上課的時間，改變各階段的期限和各時期的期限等。

為訓練水平不夠的初學足球的人而成立的運動部內每周進行2至3次作業。以後根據他們的運動成績的增長和身體發展水平的提高，練習的次數可逐步增加到每周3至4次。

對於初學和訓練不夠的學員，每次練習的時間一般是1.5~2小時，以後則可逐步增加到2~2.5小時。

適用於蘇聯中部地帶的有足夠訓練(2~3學年)的足球運動員的教學計劃和教學時間分配表由下列各個部分及其比重（以小時計算）組成：

體育團體足球運動部的教學計劃示例

課 程 內 容	準備時期	基本時期	過渡時期	共 計
理 論 部 分				
1. 蘇聯的體育和運動。·····	4			4
2. 蘇聯足球運動簡史和今後發展的任务。·····	2			2
3. 人體的構造和機能的簡單常識。身體訓練對人體的影響。·····	2			2
4. 足球運動員的衛生。醫務監督，自我身體檢查。外傷的預防。急救。·····	2	2		4
5. 足球比賽的技術和戰術原理。·····	4			4

課 程 內 容	准 备 时 期	基 本 时 期	过 渡 时 期	共 計
6. 確定當前比賽的方針和分析進行過的比賽。……		24		24
7. 足球的教學方法和訓練方法的原理。……	2		2	4
8. 比賽規則。比賽的組織與進行。……	2	2		4
9. 設備、用具及其保養。……	2			2
小 計	20	28	2	50
實 踐 部 分				
1. 隊列教練。一般身體訓練的測驗和平衡制標準的測驗。……	54	34	25	113
2. 教學和訓練。提高足球比賽的技術和戰術。……	42	118	3	163
3. 足球比賽。……	根據競賽日程計劃進行。			
小 計	96	152	28	275
總計小時	116	180	30	326

根據教學計劃與大綱上規定的教材，編訂教學進度計劃，教學進度計劃中應簡短地闡明每一次課的內容。每一個訓練時期應編訂每個訓練時期的教學進度計劃。

組(隊)足球課教學進度計劃

志願體育協會_____自____月____日至____月____日

進行的日期	課 的 主 要 內 容	備 註

足球指導員和教練員根據教學進度計劃編訂每一次課的教案，教案中除了列舉各種練習以外，還須指明這些練習的重複次數和做練習時間（課的分量），以及必需的用具和設備。

組(隊)足球課教案

“ ”志願體育協會 19 年

上課時間	課 的 內 容	課 的 分 量		組織與教學方法的注意事項
		時間	重複的次數	

課程表每月制訂一次，並且應張貼在最明顯的地方。

195 年 月足球运动部課程表

上課日期和時間	學習組的名稱	上課地點	何人領導上課

体育团体足球运动部教学時間分配表示例

課 的 內 容	時 期											
	准备时期			基 本 时 期						过渡时期		
	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
理 論 部 分												
1. 苏联的体育运动。.....	2		2									
2. 苏联足球运动的簡史和今后發展的 任务。.....	2											
3. 人体的構造和机能的簡單常識。身 体訓練对人体的影响。.....	2											
4. 足球运动员的衛生。医务監督，自 我身体檢查。外伤的預防。急救。.....			2		2							
5. 足球比賽的技術和戰術原理。.....	2	2										
6. 確定目前的比賽方針和分析進行過 的比賽。.....						6	6	6	4	2		
7. 足球的教學方法和訓練方法的原理。.....		2									2	
8. 比賽規則。比賽的組織與進行。...				2	2							
9. 設備、用具及其保養。.....		2										
小 計	8	6	4	2	2	8	6	6	4	2	2	
實 踐 部 分												
1. 隊列教練。一般身体訓練的測驗和 勞衛制標準的測驗。.....	18	13	13	10	7	7	4	4	4	8	9	16
2. 教學和訓練。提高足球比賽的技術 和戰術。.....	6	11	11	14	25	25	20	20	20	8	3	