

怎样办青少年业余体育学校

董念黎 黄鑑衡 等集体編著

人民体育出版社

統一書號：7015·675

怎样办青少年业余体育学校

董念黎 黄鉴衡 等集体編著

*

人民体育出版社出版

北京体育路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第 049 號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

737×1092 1/32 55千字 印张2 $\frac{24}{32}$

1958年7月第1版

1960年3月第3次印刷

印数：11,201—16,200

定 价：〔7〕1.26元

封面設計：喜 栋

目 录

前 言	1
第一章 概 述	2
第一節 青少年业余体育学校建立概况	2
第二節 青少年业余体育学校是培养体育运动新生 力量的重要基地	3
第三節 青少年业余体校的优越性	4
第四節 青少年业余体校的性质和任务	7
第五節 大家动手大量举办青少年业余体校	9
第二章 关于組織领导工作	11
一、办校前的組織准备工作	11
二、招生工作	13
三、业余体校的組織机构与人員分工	20
四、會議和制度	21
五、关于学习年限和畢業标准	23
第三章 教学和訓練工作	24
(一) 怎样編寫教学大綱	24
(二) 怎样編寫課时计划	30
(三) 在青少年业余体育学校进行教学和訓練工作中 应注意的几个問題	39
(四) 根据青少年心理、生理特征进行教学	47
(五) 課的运动量和密度	53

(六) 怎样检查教学效果	61
(七) 医务监督工作	64
(八) 提高教练员的业务水平	67
第四章 加强政治思想工作	69
(一) 加强政治思想工作的重要意义	69
(二) 怎样进行思想工作	71
(三) 进行思想工作应注意的问题	78
第五章 关于勤俭办校的问题	81
(一) 勤俭办校的重要意义	81
(二) 关于勤俭办校的几点意见	81
(三) 有关经费开支的一些问题	84

編者的話

青少年业余体育学校日益引起了人們广泛的注意，几年来，在我国得到了較快地发展，特别是从58年体育大跃进以来，发展更为迅速普遍。現在人們都在去年大发展的基础之上，加强整頓、巩固和提高工作，这是十分必要的。因为只有这样，才能使它更好地成长。为了适应这种需要，特再版这本小册子。

第一章作了較多的补充和修改，主要是加进了一些新的材料。其它各章节无改动。切盼大家批評指正。

編者 1959年7月

第一章 概 述

第一节 青少年业余体育学校建立概况

为了培养未来的祖国优秀运动员，提高我国运动技术水平，一九五五年国家体委参照苏联经验，并根据我国体育运动开展情况，在上海、天津、北京试建青少年业余体育学校（以下简称青少年业余体校），一九五六年逐渐推广到其他省、市。现在青少年业余体校在我国各地已经普遍建立起来。发展速度犹如雨后春笋，在大跃进的一九五八年，发展得更为迅速。

这些青少年业余体校分为两种类型，一种是单项的，如少年田径业余体校。另一种是综合性的，如北京体育馆青少年业余体校就包括田径、体操、游泳、举重、乒乓、网球等项目。全国青少年业余体育学校开办的项目有：田径、体操、游泳、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、滑冰、滑雪、冰球、自行车、举重等。其中以田径、体操、篮、排、足、乒乓球等最为普遍。

我国的体育工作者，决心大力办好青少年业余体育学校，使它在现有的基础上不断地巩固、提高和稳步向前发展。我们相信，这一新的事业是会逐步巩固和壮大起来的。这是因为有不少有利条件：首先，由于党和政府的关怀和有关部門的支持，这就给发展青少年业余体校以组织领导方面的保证。如许多地方青少年业余体校的校长是由市长或教育局长、科长兼任的。教育部門、工会、青年团都大力支持青少

年业余体校的工作。

其次，由于体育大跃进形势的蓬勃发展，广大人民对体育运动的日益爱好和支持，家长们积极鼓励自己的子女上业余体校，广大青少年更是十分喜爱这种学校，例如成都体院新开办少年业余体校，拟招生200人，就有2000余人报名投考。以上这些，就给青少年业余体校提供了广泛发展的群众基础。

再次，还由于我们有了几年试办的经验，只要把这些经验很好总结起来，使更多的人掌握，便会使工作前进一大步。苏联的经验对我们也很有用，他们几经修改的章程，教学大纲以及其他经验都可作为我们的借鉴。

当然，仅有这些还不够，还需要一些具体条件，如场地、教练、教学大纲等。这些条件虽然我们有困难，但也可以设法解决的。这一点各地都有不少经验可供参考。

第二节 青少年业余体育学校是培养体育运动

新生力量的重要基地

举办青少年业余体校是培养新生力量和提高运动技术水平最有效的措施之一。大家知道，要在普及的基础上提高我国的运动技术水平；要大跃进，“争取十年左右，在主要运动项目上赶上世界水平”，必须要有一支强大的运动员队伍，尤其需要用新生力量经常补充和扩大这支队伍，青少年业余体校正是向祖国不断输送优秀运动员的一个重要园地。

另外，从运动员的年龄、生理特征的发展变化来看，很

显然，現有的知名運動員在三、五年內能够創造出良好的成績，但是七、八年後代替他們創造紀錄的將是現在不出名的青少年運動員。因為青少年運動員，在業餘體育學校的殷勤培養下，他們不僅是體育運動一支雄偉的後備力量，而且完全有可能輩出為祖國爭取榮譽的人才，使我國體育運動鮮艷的花朵在世界體壇上盛開不敗。因此，我們應當十分重視大量培養青少年運動員，創造一切條件大力舉辦青少年業餘體校。

第三節 青少年業餘體校的優越性

培養青少年運動員的辦法和形式很多，例如參加學校、廠礦的運動隊（組）、開辦訓練班、組織參觀比賽等，但通過青少年業餘體校來培養則是最可靠最基本的辦法。它能够有成效地培養出大量的未來優秀運動員。這不但已為蘇聯二十多年來開辦青少年業餘體校的先進經驗所證明，也為我國兩年來的實踐所證明。

蘇聯從1933年開辦青少年業餘體校以來，取得了很大成績。現在全蘇共有少年業餘體校1500所，學生約40萬人，青年業餘體校150所，學生約3萬人。現在蘇聯有很多國際上出名的優秀運動員，都是通過青少年業餘體校培養出來的，例如：第四屆世界青年與學生聯歡節友誼運動會上自由體操及平衡木冠軍、運動健將格·魯吉科……等。

幾年來，我國的經驗也完全証實了青少年業餘體校有着很大的優越性。這就是：

首先，由於它從入學到畢業有一個完整的、合理的要

求，能够按照青少年身体发育成长的情况，在身体全面訓練的基础上，連續地进行单项运动技术的訓練。青少年业余体校按照运动項目、技术水平及学生年齡、性別分組教学，这就保证了青少年在适合自己的生理、心理特点和技术水平的情况下，不断提高成績。根据上海、江苏等八个省、市不完全统计，到1958年止青少年业余体育学校共培养了运动健将61名，一級运动員500多名。北京市先农坛、什刹海体育場两所青少年业余体育学校，共培养出了384名等級运动員，其中运动健将3名、一級运动員17人。同时游泳班的學員还創造了80項次北京市的游泳新紀錄。銀川少年业余体校成立一年多，就在銀川市运动会上，获得了男女田徑22个項目中的18个項目的前三名，男女体操8个項目中的6項冠亞軍，在参加全省田徑运动会的24个少年中，有8人打破了12項省紀錄。在和俄罗斯体操队規定动作比赛中与里西茨基并列获得男子跳馬第一名、并通过运动健将的于烈峰，就是原上海少年业余体校的学生。

其次，青少年业余体校強調在身体全面发展的基础上进行单项技术訓練，因之，学生的体質也普遍增强。例如，北京青少年业余体校86个學員經過一年多的訓練，身体发育显然优于28中同等年齡的86个学生。下表即可明显看出：

校 別 \ 項 別	身 高	肺 活 量	左手握力	右手握力
业余体校学生	167.28公分	3809.30毫升	36.62公斤	40.50公斤
28中學生	165.5 公分	3068.88毫升	25.63公斤	29.77公斤

再如：上海少年业余体校田径班学生入学时平均身高160公分，体重108市斤，肺活量3200毫升，血压118/60毫米，握力68市斤（两手相加），经过一年训练后增加到：身高165公分，体重115市斤，肺活量4300毫升，血压110/64毫米，握力117市斤。广州少年业余体校游泳班学生，从刚入学能游300—500公尺，增加到现在能游2000—5000公尺。

由于身体素质的加强，使学习的精力充沛，学习成绩提高的事例也屡见不鲜。青少年业余体校特别注意贯彻全面发展的教学原则，还要求功课不及格的学生暂时停止锻炼补习功课，这就更加促进了青少年努力学好功课。据温州市少年业余体校女子田径、体操班30人的统计，功课全部四分以上的就有14人。广州少年业余体校的96名学生中，学业成绩从四分提到五分的占10%，由三分提到四分的占20%。

再次，青少年业余体校是一种校外的体育教育组织，便于通过这种形式，团结社会力量共同来关怀青少年运动员的成长。它可以把体委、教育部门、青年团以及热心体育事业的人士的力量通过这种形式组织起来，使大家合作办事。同时，这种形式也有助于青少年锻炼积极性的发挥，有助于培养青少年良好的运动道德作风和共产主义的思想品质。

最后，由于它是利用业余时间 and 原有场地设备条件来进行教学训练工作，它可以化较少的钱，吸收较多的人来参加，完全合乎“少花钱、多办事”，“勤俭办事业”的精神。特别对于二部制的学生说来，青少年业余体校更提供了他们一个良好的课外学习和活动的环境。

正是由于青少年业余体校，有以上这些优点和特点，因

此，几年来受到广大青少年的拥护，以及学校、教育部门和
学生家长的赞助和支持。

第四節 青少年業餘體校的性質和任務

青少年業餘體校這個名稱已經說明了它的性質。這就是：第一，它是業餘的，而不是專業的，它是利用課餘時間，每周進行二到四次的體育訓練。第二，它是校外的一種教育組織，是以進行體育鍛煉為主的一種學校組織，它不是一個短期訓練班，而是一個較長期的業餘的體育學校。正確認識青少年業餘體校的性質，對我們進行教學工作來說有重要意義。由於它是業餘的，因此要求教練員提高教學質量，要求教授的內容使學生當時就能學會听懂，也不應當給學生留過多的作業；還應當注意和學生的原校及家長經常取得聯繫，以便能夠緊密配合。正由於它是一個業餘體育學校性質，又要求它能夠培養未來的優秀運動員，這就要求我們要有長期打算，要按照青少年身體正在發育成長的情況，有效地進行教學和訓練。也就是說，要注意身體的全面訓練和單項技術訓練以及兩者正確地結合；要按照青少年身體負擔的能力，逐漸增大運動量，並連續一貫地進行訓練。

青少年業餘體校在體育運動中主要作用是普及呢？還是提高？主要的是提高。這表現在要求它能夠培養出未來的優秀運動員，要求在提高我國運動技術水平上起作用。當然，提高也是為着普及，所以也可以說，它是用提高去指導和推動普及的。

青少年業餘體校的任務是甚麼？修改後的章程上提出：

“培养身体全面发展、掌握专项运动技术和忠实于祖国的未来优秀运动员，并使之成为开展体育运动的后备力量”。其目的就是培养未来的优秀运动员。但要成为运动员必须要有身体全面发展，只有在身体全面发展的基础上，才能保证单项运动技术水平巩固和不断提高。对学生们的技术要求是甚么呢？在章程上提出：少年业余体校“凡年满17岁的学生，成绩达到二级运动员标准者（球类项目达到三级运动员标准），准予毕业……。”对青年业余体校提出：“毕业学生学习成绩达到一级运动员标准者（球类项目达到二级运动员标准）授予毕业证书……”这是最起码的要求。修改章程上还提出少年业余体校达到一级运动员标准以上者（球类是二级标准以上）青年业余体校达到运动健将标准者（球类项目达到一级运动员标准）给予奖励。可以看出章程的精神是在鼓励向更高的水平看齐。这里，虽然没有规定一定要达到多少，但是，在实际工作中却可以提出适当的比例，以作为努力的目标。（例如可以提出10—20%的人达到运动健将级、一级运动员）。

另外，修改章程上还提出：“并使之成为开展体育运动的后备力量”。这可以从两方面来理解，一方面，所有参加青少年业余体校的学生，都可能也应当起到这个作用，另一方面也考虑到，每个学校必然会有一部分学生因为种种原因不能成为优秀运动员，但他们可以成为裁判、初级教练以及开展体育运动的积极分子，所以在修改章程上也明确提出这一点。

为了实现这个任务，修改章程对青少年业余体校提出了

四点具体任务和要求：

1. 在劳卫制的基础上，使学生的身体得到全面发展；
2. 加强学生的身体全面訓練，不断提高他們的技术水平，
3. 加强对学生的政治思想工作；
4. 使学生逐步掌握作教練員和裁判員的初步知識和技能。

以上这四点相互联系、相互影响和相互推动的，都应当作到，不可有所偏废。

第五节 大家动手大量举办青少年业余体校

如上所述，青少年业余体校是提高我国运动技术水平最可靠的保证之一，它有着很大的优越性，因此，应当大家动手，广泛举办青少年业余体校。

青少年业余体校在我国还是一项新的事业，两年来各地的青少年业余体校都是由各级体委和体育场、馆主办的，但是要适应体育事业大跃进的要求，就必须大家动手来办。国家体委“关于一九五八年体育工作的通知”中提出：要求所有的体育场、馆、体育学院、体育学校、师范学院的体育系、科以及条件较好的大学、中学、厂矿等都可开办。这是非常适时而合理的要求，因为开展体育运动，“十年左右在主要运动项目上赶上或超过世界水平”，是全国人民共同的伟大任务，大家都有责任，仅仅靠着体委和体育场、馆，是不可能完成这个重大任务的。

再说，对某一个单位来说，开办青少年业余体校，不仅

可以推动本单位体育运动的开展，促进技术水平的提高，而且还可以增加同群众的联系，提高场地的使用率，这确是一举两得的事情。

至于对体育院、校、系、科来说，更是一个理论联系实际、进行教育实习的好机会。苏联现有的150所青年业余体校是由各级体委直接举办的，而1500所少年业余体校，绝大部分都是由教育部门、工会、劳动后备部门等体育组织举办的。这些都充分说明了大家来办青少年业余体校是如何的必要。

开办青少年业余体校应该遵循什么方针？党提出的鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义的总路线，是各项工作的总方针，这也正是我们开办青少年业余体校应该遵循的方针和要求。这就是说，一方面要求数量，要办的多、办的快，另一方面也要求质量，要办得好、花钱少，忽视那一方面都是不对的。

办多大的规模呢？各地根据各单位条件自定。可以办几个项目的综合性的，也可以办一个单项的。可以是50人，也可以是1000人或更多。根据经验，在一个市的范围内除了应当有几所规模较大的作为重点以吸取经验指导其他外，更多的业余体校规模不宜过大、项目不宜过多、招生地区不宜过大过远，这样既便于集中领导，安排教学工作，也省钱、省时间，免去学生因路远往返不便的困难。

办什么项目呢？最好是本地区重点开展的项目和群众性较广泛的项目，当然，还应当考虑当地的场地、自然地理条件，以及教练员等情况。

青少年业余体校，其中又应以开办少年的为主。学生对

象，主要是中、小学学生。为着能够更好地选择学生，在入学前可采用訓練班或者预备組的办法，經過一段時間的訓練和观察后，然后經過考試 把那些身体素質好、运动上有培养前途的学生升入正式的班組去。

董念黎

第二章 关于組織領導工作

关于組織領導方面的一些工作，我們拟分为几个問題来談一下：

一、办校前的組織准备工作

关于誰来办青、少年业余体育学校的问题。根据青、少年业余体校章程（修訂稿）規定，各級体育运动委员会、各系統体育协会、教育部門、厂矿、学校等单位，只要向当地体委备案后，都可以办青、少年业余体育学校。

如上海市第一少年业余体育学校是由上海市体委举办的；北京体育館青少年业余体育学校是由北京体育館举办的；北京市101中学少年业余体育学校是由101中学举办的；开灤唐山矿青年职工工业余体育学校是由开灤唐山矿体协和矿基层体协共同举办的。

以上地区的体委对这些青、少年业余体育学校，都給予积极的支持和监督，并帮助学校解决工作中的一些困难。

不論举办那一类型的学校，一般都应作好下列一些組織

准备工作:

①作好計劃: 为使办校工作能够有计划的进行, 做到有条不紊, 一定要作好工作计划。主要内容可包括: 办什么运动项目? 设些什么班? 招收多少学生? 规定好招生日期、上课时间和举行入学测验的内容和时间, 以及场地设备、师资、教材、经费等的规划, 做到统一安排。并应充分考虑到客观条件和主观力量, 使计划订的充分可靠。

②聘请好的师资:

由于青少年的思想和身体都处在发育成长的时期, 教练员的工作和行动对他们能发生直接的影响, 因此, 应当挑选好的教练员担任教学和训练工作。人选可从体育教师、优秀运动员、体育院校学生和其他体育工作者中注意选择。一般的說, 应选择具有下列条件的人来担任:

(甲) 政治思想进步, 工作热情负责, 对业余体育学校工作有正确的认识;

(乙) 具有一定的教学能力和运动技术水平, 能够胜任教学和训练工作。

只有具备以上条件的教练员, 才会勤勤恳恳, 积极负责, 热爱学生, 在教学与训练工作上, 作出成绩来。如天津市游泳业余体育学校的教练员, 他们热爱游泳事业, 有高度的责任感和良好的道德作风, 工作上积极负责任劳任怨。如冬天的早晨, 学生来的很早, 教练员总是早到校等候学生, 并经常鼓励学生提高成绩和力求进步。对于犯有错误和有缺点的学生, 也能耐心进行教育和帮助。在生活上和学生打成一片, 建立了良好的感情, 做到了教练爱学生, 学生敬教

練。因此，在天津市體委評選先進工作者時，他們獲得了“先進集體”的光榮稱號。

經過物色需要聘請的教練員，學校應征得本人和所在單位的同意，然後再進行正式聘請。

③選擇好校址：校址最好設在體育場、館或場地設備條件較好的學校和廠礦。並應根據實際情況安排好上課時間，使之既能保證業餘體校的教學和訓練工作的進行，又不使原單位的正常工作秩序和活動受到影響。

二、招生工作

作好招生工作，是保證教學質量和順利進行教學訓練工作的重要條件之一。它也是一項牽涉面較廣而又細緻的工作，必須要和有關方面很好配合，協同進行。過去有的學校對這項工作重視和研究不夠，增加了教學和訓練工作中不少困難。為了作好這項工作，應注意下列幾點：

1. 招生前：

首先要確定項目、班級和招生名額，制訂招生計劃。

其次，成立招生組織。由校長或教導主任和教練員以及有關方面，組成招生小組或招生委員會，負責研究討論招生工作的各項問題。

第三，招收什麼樣的學生。應由招生小組或招生委員會，根據各專項的要求確定。一般應注意以下幾個方面：

①學生年齡，應按青年或少年業餘體育學校章程規定的入學年齡和各組（隊）的年齡決定招什麼年齡的學生入學；

②身體適宜於該項運動並有培養前途者；