

# 一般身体訓練 对運動員的作用

苏联 Г. Б. 华西里也夫著

人民体育出版社

# 一般身体訓練对运动员的作用

苏联功勋运动员

Г.В.华西里也夫著

承 志 譯

人 民 体 育 出 版 社

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА Г. В. ВАСИЛЬЕВ  
ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНА  
ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"  
МОСКВА. 1954

統一書号: 7015 · 637

### 一般身体訓練对运动员的作用

苏联功勋运动员

Г. В. 華西里也夫著

承志譯

\*

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証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

\*

787×1092 1/32 38千字 印張 2

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数: 1—5,200册

---

定 价 [9] 0.26元

---

責任編輯: 陈文浩 封面設計: 喜 棟

## 內 容 提 要

本書不僅強調了一般身體訓練對提高各項運動技術有着重大的意義，而且對掌握運動戰術也是十分重要的，指出專項訓練必須在一般身體訓練的基礎上進行。生動地舉出一些運動員因重視或忽略了一般身體訓練而在運動中成功與失敗的事例，証實一般身體訓練對提高運動成績所起的作用、對保持競技狀態的密切關係。

在一般身體訓練中所採用的各種手段，時期的劃分，根據不同年齡、性別而採用的各種不同的對待方法，本書中敘述的很多；特別是對一般身體訓練與專項訓練的配合問題，作者做了詳細的介紹，這對我國教練員和運動員進行各項運動訓練來說，有很大的參考價值。

## 目 錄

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 作者的話 .....                       | 1  |
| 劳动人民身体能力的全面發展是苏联体育与运动的重大任务 ..... | 2  |
| 具有良好的一般身体訓練水平是运动中获得成就的首要条件 ..... | 5  |
| 过低估計一般身体訓練的作用是运动成績提高緩慢的原因 .....  | 9  |
| 現代的运动成績和对一般身体訓練的要求 .....         | 14 |
| 身体訓練对成功地掌握运动技术和战术所起的作用 .....     | 17 |
| 一般身体訓練在运动员全年訓練中的地位 .....         | 24 |
| 專項訓練中运动量的分配与运动员一般身体訓練的关系 .....   | 29 |
| 一般身体訓練对長期保持竞技状态的作用 .....         | 35 |
| 进行一般身体訓練时应采取个别对待的方法 .....        | 40 |
| 运动员一般身体訓練中各种手段的特点 .....          | 42 |
| 考查和測定运动员一般身体訓練水平是运动訓練的必要条件 ..... | 52 |
| 一般身体訓練是發現和培养青少年运动员运动才能的手段 .....  | 56 |

## 作 者 的 話

作者写作本書的目的，是強調一般身体訓練在任何運動員的訓練中都具有重大的意义，对提高运动技术与获得优秀的运动技巧起有重大的作用。

不論運動員的專項运动及其熟練程度如何，苏联运动的主要特征，在于保證每个苏联運動員的身体能力得到全面的发展。

作者認為，只有从理論上和实践正确地确定一般身体訓練的地位和作用，才能进一步为苏联广大体育活动参加者提高运动成績創造良好的条件。許多优秀的教練員認為，良好的一般身体訓練水平，是选择和从事任何專項运动所必要的先决条件。但是，有些人对这样一个重要問題，却往往不够重視。

本書并非教材，因此書中沒有任何一項运动訓練的具体指示。作者只是想通过本書比較詳細地分析運動員一般身体訓練对运动实践的意义，并希教練員和運動員們在实际工作中能实现本書所闡明的各个原理，使苏联的体育运动得到进一步发展。

“我們要使每個人在各方面都發展，既會跑，又會游泳，既走得快，又走得好，使整個身體都很健康，總之，要使他成爲一個正常發展的，身體健全的，對於勞動和國防事業都充分有準備的人，要使他除了發展體力質量外，同時也正確地發展智力質量”。●

## 劳动人民身体能力的全面发展 是苏联体育与运动的重大任务

苏联体育运动的不断发展，使千百万公民参加了运动员的队伍，并且其中的优秀运动员已取得世界纪录，这些都是苏联共产党和苏联政府对劳动人民的体育教育十分重视与关怀的明証。

苏联体育有着重大的国家意义，它的群众性一年比一年大，体育已深入到居民的各个阶层中去，因此它是全民性的。

在中小学和高等学校中，在日常生活里和生产中，在各个机关和苏联军队里，人們都在从事体育和运动。

体育是社会主义文化的一部分，也是对苏联公民进行共产主义教育的重要手段之一。

---

● 加里宁著“論共產主義教育”，“青年近衛軍”1947年版第17頁

体育的使命，在于增强劳动人民的健康，使他们的身体全面发展，培养苏联人民参加社会主义劳动和保卫苏维埃祖国。苏联共产党和苏联政府为了解决这些任务而采取的有历史意义的措施之一，就是推行苏联劳卫制。

劳卫制是苏联体育制度的基础，它的目的是对健壮的、勇敢而生气勃勃的爱国主义者——苏维埃国家的保卫者，积极的共产主义建设者进行全面的体育教育。劳卫制是根据从儿童时期起就对苏联人民进行连续不断的全面体育教育这一原则制订的。

劳卫制中所贯穿的思想，就是对苏联公民进行全面身体训练、更好地发展他们生活上所必需的身体素质和掌握有价值的实用技巧。

劳卫制保证吸引广大劳动人民经常从事体育运动，并为进一步提高运动技术打下基础。

所有对少年和成年居民进行体育教育的组织，都根据劳卫制重新制订了进行体育与运动课业的教学法。

推行劳卫制的二十余年中，千百万苏联人民都参加了劳卫制锻炼。在劳卫制锻炼和测验的过程中，涌现出大批有天才的青年，他们都成了苏联体育积极分子和卓越的运动员。

运动员的全面身体训练是在劳卫制的基础上进行的，这种训练可为先进的教学和训练方法打下基础，有助于进一步发展先进的苏联体育与运动，并可提高广大运动员的运动成绩。

党中央委员会1948年12月27日的决议中，确定了体育工作的主要任务，特别提出要在农村中广泛地推行劳卫制工作。

斯大林在“苏联社会主义經濟問題”一書中，曾經談到从社会主义社会过渡到共产主义社会的三个先决条件，他指出其中之一就是“必須使社会达到这样高度的文化发展，保証会社一切成員全面发展他們的体力和智力，……。”<sup>①</sup>这个指示以新的力量強調了体育的作用，把体育提高到具有国家意义的地位上来。

劳动人民的身体全面发展，必須在解决青年一代的体育教育的任务上、在苏联体育运动当前的教学法原理中体现出来。我們党和共青团教育下的苏联青年，在从事体育运动时，不是把体育运动看作沒有意义的事情，不是为运动而运动，而是把它当作发展和提高自己身体能力的一种可靠的手段。

为了在运动上取得暫时的胜利，便千方百計甚至不惜牺牲健康而来片面地搞身体訓練，这样的教学法在苏联運動員中間是不允許存在的。苏联運動員要取得的是持久的經常的胜利，而且他們中間的优秀人物正在創造着世界最高紀錄。能創造这些紀錄，正是由于正确的全面身体发展的結果，而全面身体发展又是选择專項运动和长期保持运动能力的基础。

苏联運動員有最好的条件来从事运动，他們受到全体人民的愛戴和重視。这是資本主义国家運動員的条件所不能比的。在資本主义国家里，运动往往是貪婪无厌的老板和官僚

---

① 斯大林著“苏联社会主义經濟問題”，中文版1952年，人民出版社出版，61頁。

們发财致富的手段。大家都知道，这些国家里，运动的阶级本质是在“运动平等”、“运动超政治”等骗人的口号下掩盖着的，受着资本家残酷剥削的劳动人民，过去和现在都没有参加体育运动的权利。目前在许多资本主义国家里，特别是美国，极力提倡野蛮的作风和恶劣粗暴的行为，他们这样做的目的，是为了给帝国主义者训练炮灰和为新的世界战争挑拨者服务的。

苏联的运动是为和平事业，为提高人民的整个社会主义文化事业服务的。

苏联的运动是使劳动人民得到全面的身体发展、使他们的天才和能力得到充分发挥的手段。

## 具有良好的一般身体训练水平 是运动中获得成就的首要条件

在苏联所普及的几十项运动，都是青年们感到兴趣和爱好的。

参加运动训练能够增进健康，使身体得到良好的发展，成为更加有力、动作迅速、灵敏、体形美好的人。运动能影响运动员的身体发展，帮助他们养成正确的生活制度，使他们的机体受到锻炼。苏联青年的特点在于他们的兴趣是广泛的、他们是积极的、朝气蓬勃的，喜欢和别人比较自己不断增长的力量。这就是为什么运动（如参加竞赛、争取优秀的运动成绩、因个人和本集体其他同志获得胜利而高兴等）能够吸引青年的原因。

但是，要想取得重大的运动成績，必須通过組織得正确的訓練作业并獲得一定的訓練水平。这些訓練作业都应该保証发展每个運動員的身体能力，有助于培养道德和意志，帮助掌握最完善的运动技术以及在各种情况下都能适用的战术。

大家都知道，我們所普及的每一項运动中包括有多种多样的練習。不过，所有这些練習都只能对運動員身体发展的某些方面发生良好的作用，都不能保証在任何一項运动中取得迅速进步所必需的一般身体訓練。

一个健康、有力、迅速、灵敏而且有耐久力的人，又具有不屈不挠、始終一貫、力求达到既定目的的精神，掌握了各种动作技能，那么他在运动中表現出来的成績，一定比这些能力沒有很好發揮、而且也不經常参加运动訓練的人要好得多，这是无可置疑的。

要取得优秀的运动成績，要創造体育团体、区、市、全国紀錄以至于世界紀錄，首先就要用全力来提高每个苏联運動員的一般身体訓練水平。

更进一步說，只有在正确的运动訓練中获得良好的一般身体訓練水平，才能为运动專項打下必要的基础。

身体訓練使一个人的身体能力不断地发展；使整个机体的各个系統和器官活动的能与協調性增強；使力量、速度、灵敏和耐久力达到高度的指标。身体訓練能帮助運動員掌握各种簡單和較為复杂的动作技巧，学习新的运动技巧或进行运动活动时，在变化多端的情况下，能保証他們自覺地运用这些技巧。将已經获得的各种品質、身体素質和技能用来

提高各种职业的劳动生产率时、在日常生活中和在軍事生活中恰如其分地使用各种动作技巧时，我們可以把一般身体訓練看成是各种各样的練習和从事各項运动时不可缺少的东西，是有助于解决全面体育教育这一任务的訓練。

大家都知道，人們在从事体育运动以前，他們的神經活动类型、性格、体形特点、各种身体素質的发展水平都有着很大的差別，因此，他們在运动中所取得的成就各不相同。

不能否認，運動員的一切天賦的条件、性格和神經系統活动的特点、体形以及身体发展，可以作为选择运动專項的先决条件。但是，必須強調指出，一个受过良好的一般身体訓練的人，几乎在任何运动項目中都能很快地成为一个优秀的運動員。这些運動員常常在許多运动項目上都获得同样优秀的成績，甚至很难肯定到底从事哪个專項好。

那些具有良好身体訓練水平的運動員之所以不能在所有运动項目上都出类拔萃，这是由于他們的身体能力不允許他們同时进行若干項运动的訓練（如按照現代的运动量和对运动成績的要求来做）。

在許多运动項目上，某些天生的条件会使運動員較快地提高运动成績，但是，如果不經常和正規地发展自己的身体能力，無論在哪項运动上都不能成为一个好的運動員，更不用說杰出的運動員了。

因此，各个運動員虽然在个人的天賦条件上往往有很大的区别，但每个運動員在身体发展方面的巨大可能性（通过严格的运动訓練），却会使他們之中的某些人达到运动技巧的頂峰，表现出真正杰出的成績来。正确规划的运动訓練中

所包括的各种練習，对運動員的一般身体訓練有很大帮助。这些練習就是專項本身的各个組成部分、其他輔助运动以及有助于各种身体素質更快更好发展的各种專門練習。

任何一項运动的現代訓練法，都不是仅做專項运动各个組成部分的練習的（关于这点，下面还要詳談）。我国許多杰出的運動員在專項运动中获得了优秀的成績，这首先就是由于他們有全面的身体訓練，而在全面身体訓練中，从事其他运动項目是起有很大作用的。

过去，在从事运动的初期，往往要花費很長的时间，用各种練習（所爱好的）“試探”着选择專項运动，这种方法，无意中对提高一般身体訓練水平起到了良好的作用。因此一般身体訓練，使運動員們在所选的运动項目上获得了优异的成績。

苏联許多杰出的運動員，如H. 奧卓林、P. 留里科、H. 杜穆巴节、B. 吉雅契科夫、A. 杰明、A. 薩生那节、Л. 謝尔巴科夫等都經過了这样的道路。著名的撐竿跳高運動員（現在是出色的教練員）H. 奧卓林与众不同的地方，就是他的运动技术卓越，从事运动的时期长；他在体操、籃球、滑雪跳跃、100 公尺跑、急行跳高、擲标枪、急行跳远、三級跳远和五項全能等运动項目中，“发现了自己的特长”。

中量級拳击運動員、8次苏联拳击冠軍的获得者E. 奧古林科夫，由于全面身体訓練的結果，才赢得了全国絕對冠軍的称号。他战胜了欧洲冠軍Л. 巴普（匈牙利）、P. 高里欽斯基（波兰）、E. 古列克辛（挪威）。E. 奧古林科夫經常进行頑強的、系統的訓練，采用各种各样的練習，从事了許多

运动項目（滑冰、滑雪、籃球、举重等）。

苏联滑冰运动的多次紀錄保持者和冠軍、优秀的教練員之一K.庫德良甫采夫也是知名的田径运动員。他不止一次地参加各种接力跑和全能运动。1952年以前，他是苏联田径五項全能的紀錄保持者（得3554分）。

許多苏联运动員，由于有良好的全面身体訓練而获得了特別杰出的运动成績。

## 过低估計一般身体訓練的作用 是运动成績提高緩慢的原因

在体育書刊中，各項运动的优秀专家們所发表的許多文章，都指出良好的一般身体訓練水平，对提高运动成績具有重大的意义。

因此，身体訓練对培养杰出的运动員起有决定性的作用这一問題，已經是大家都非常清楚的。而在运动实践中，許多先进的事例也証实了这一点。

然而，对这个問題的需要、愿望和实践还存在着各种不同的看法。常常会碰到有些教师在訓練过程中不十分重视一般身体訓練，而主要是在运动員的專項訓練方面下功夫。

劳卫制对打下一般身体訓練的初步基础起有非常大的作用。因此，新的运动員應該特別注意搞好劳卫制鍛煉。即使通过了劳卫制标准以后，还必须提高一般身体訓練的水平。我們有些运动員通过了劳卫制标准以后，就往往錯認為他們的一般身体訓練已經結束，不再想提高全面身体訓練的水平

了。首先，这是教师和教練員的錯誤。在訓練青年運動員时，这种情况是完全不允許的，因为要使運動員的身体和全部力量得到正确的发展，沒有全面的身体发展是不可能的。提高运动成績的主要障碍就是对一般身体訓練的作用估計不足。使可能增长的速度降低下来。例如，M. 謝拉穆拉祖莫娃，是个著名的滑雪回旋降下的女運動員，她在冬季不努力进行一般身体訓練，而只是从事所选的專項运动，后来她的运动成績便显著地下降了。

有許多的天才的青年拳击運動員，就是因为对提高他們所迫切需要的一般身体訓練水平不够重視，所以始終不能得到理想的运动成績。

在著名的自行車運動員中，很少有人进行符合于現代要求的身体訓練，結果运动成績下降，因而要刻不容緩地改善訓練自行車運動員的方法，并与保守思想作斗争，以求解决在自行車運動員的訓練中提高一般身体訓練水平这一极其重要的問題。

許多著名的足球運動員，在1953年由于缺乏足够的身体訓練，比賽到後半場，他們的技术就显著地降低了。这正如在运动中常說的那樣，他們在比賽快結束的时候已經“一点劲也沒有了”。

这个公正的批評，不仅是对个别運動員的，而且也是对某些足球队全队的。許多足球队在比賽开始时速度很快，射門准而有力，正象運動員所說的那樣，球“控制得很好”。可是到上半場比賽快結束时，射門的力量和准确性都大大降低了。在下半場比賽中，个别隊員簡直就不想追球了，特別

是球传給他不准时更是如此。

这說明由于缺乏应有的訓練，疲劳时对配合既定的战术发生困难，更談不到射門的准确性了。

某些年青有为的田径运动員和他們的教練員，正是由于沒有認識到一般身体訓練的重要意义，因而运动成績增长的很慢。

某些运动員往往把希望寄托在自己天賦的才能上，虽然也認識到一般身体訓練的重要意义，但是却过早地重視自己的能力，而在一般身体訓練上不下应有的功夫。例如，著名的400公尺和800公尺賽跑运动員П. 契甫昆，是个很有才能的运动員，但是現在他的成績提高得很慢，这是因为他不进行全年的系統訓練，对自己的一般身体訓練也不注意。他在单杠上連三次引体向上都做不了这个事实，就足以令人信服地說明这一点（根据П. С. 霍明科夫的材料）。对这些运动員來說，必須大大改变他們專項訓練的性質，要大力消除他們身体发展中的缺点，因为这些缺点是解决專項訓練中某些問題时的重大障碍。

在某些运动項目（如游泳、自行車等）的运动員和一些教練員中間，还有这样一种观点，他們認為只从事所选的專項运动，或主要地从事这项运动的訓練，便可保證身体訓練能达到必要的水平。譬如，甚至許多游泳运动的优秀教練員和运动員都認為，只要增加在水中訓練的次数和時間，就能夠提高游泳运动員的运动成績。有一部分自行車运动員和教練員，也对一般身体訓練的意义估計不足，仍然把多种多样的訓練縮減到只做專項的訓練。

这样对待运动员的全部训练方法，不仅是错误的，而且也是有害的。事实证明，在哪项运动中存在着这种观点，这项运动成绩就显得十分低劣。

也可能会遇到这样的事，就是某些运动员虽然没有在身体训练方面下特别的功夫，但却凭着天赋的条件表现出很好的成绩。这种情况就被主张只进行专项运动训练的人抓住当作证明自己观点正确的论据。这种看法是荒谬的，因为这些运动员如果对一般身体训练给以应有的重视，那么他们的成绩还会大大提高。例如，抱有这种错误观点的人常常说：

“……请看足球运动员H. 捷敏节夫吧(莫斯科“斯巴达克”志愿体育协会会员)，据说，他并不比大家跑得快，也不比别人跳得高，但是他踢足球却挺棒。”如果这位优秀的、天才的运动员一般身体训练水平很高的话，踢足球不是能踢得更好吗？

也会遇到这样的情况：由于某些运动的各种特点，往往很难测定运动员的身体训练水平及其对提高运动成绩所起的直接作用。在那些不能精确测定(以公斤、秒、公尺计等)运动成绩的项目中，往往还会看到抹煞身体训练作用的偏向，实际上是支持：“运动员只要进行或者只主要进行专项运动(例如摔跤)就够了”这种错误观点的。我们的摔跤运动员已经获得了卓越的成绩，但是，他们没有一个人，甚至连初学者在内，对一般身体训练给以足够的重视。如果我们的摔跤运动员们对一般身体训练给以应有的重视，那么，毫无疑问，他们的成绩还会提得更高。

应当强调指出，在运动中，没有一种能够单独把运动员