

球类运动的 一般理论问题

姆·科兹洛夫著



人民体育出版社

球類運動的一般理論問題

姆·科茲洛夫 著

陳文彬 譯

人民體育出版社

內 容 提 要

本書摘譯自蘇聯「球類運動」一書的第一章。主要闡明球類運動在蘇聯體育教育制度中的地位 and 所起的作用；說明如何運用蘇聯教育學的教學法原則來進行球類運動的教學與訓練；如何編排球類課；最後介紹了教學訓練的計劃及應用的表格和舉辦球類競賽的方法。是一本有關球類運動教學訓練的重要理論書籍，是體育教師和各項球類運動指導員的必備讀物。

原 本 說 明

書 名 ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ
СПОРТИВНЫХ ИГР
著 者 М.С.КОЗЛОВ
出版者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
“ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”
出版地點 及 日 期 МОСКВА 1952

球類運動的一般理論問題

姆·科茲洛夫 著
陳文彬 孫經瀾 合譯

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

北京新華社印刷廠印刷

新華書店發行

787×1092 1/32 46,000字 印張 2 $\frac{4}{32}$

1955年11月第1版

1955年6月第4次印刷

印數23,001—26,500

統一書號: 7015·179

定價(9): 0.24元

目 錄

第一章 蘇聯體育教育制度中的球類運動	1
第二章 球類運動中教學與訓練的一般原理	7
第一節 在教學與訓練中蘇聯教育學的 教學法原則	8
第二節 基本技術與戰術的教學	11
第三節 訓練	22
第四節 球類課的組織形式	28
第三章 球類運動的計劃與考核工作的形式	31
第一節 計劃的形式	31
第二節 考核工作	36
第四章 球類運動競賽	39
第一節 競賽的種類	40
第二節 競賽制	43
第三節 競賽的組織與舉行	58

第 一 章

蘇聯體育教育制度中的球類運動

蘇聯體育教育制度是蘇聯人民共產主義教育總制度的組成部分，其目的在於訓練身心全面發展的共產主義社會的建設者。

球類運動在蘇聯體育教育制度中，佔據着顯要的地位。球類運動在我們國家內極為普及，在中小學、高等學校、企業、機關、集體農莊、國營農場、紅軍及海軍中，人們都從事着這種運動。

民族的球類運動項目也同樣有效地發展着，在許多加盟及自治共和國內，都舉行這些項目的競賽。

大多數球類運動，都是從很早以前流傳在我們偉大祖國人民之間的活動性遊戲中產生出來的。

像足球、籃球、冰球和網球等這些球類運動，都包括在蘇聯「準備勞動與衛國」體育制度中。

球類運動有着很大的宣傳鼓動作用，每年球類運動的比賽，都有千百萬觀眾來參觀。通過球類運動，特別是通過足球與排球，把巨大數目的勞動人民吸引到體育運動中來。

在完成增強蘇聯人民健康的任務中，球類運動有着顯著的作用。在新鮮空氣中進行球類運動，對促進健康具有很大的作用。在練習過程中，球類運動可使人體運動器官增強，新陳代謝旺盛，並能改進許多器官和有機體的各個系統的機能。

球類運動已經廣泛地被勞動人民用來當作積極性休息的一種手段。在療養院和休養所中，也利用個別的球類運動來達到醫療的目的。

正確組織的球類運動的教學運動工作，可以提高人們在勞動與戰爭中不可缺少的速度、靈敏、耐久力、力量等素質。

球類運動的特點是運動員活動的快速和多種多樣，這些活動的場合是變化無常的。爲了勝利地進行比賽，必須具備快的反應、靈敏以及判斷發生情況的機智。速度在球類運動中是被培養的重要素質之一。

球類運動是發展靈敏的重要手段。靈敏這種素質可以由多種多樣的身體練習來發展，然而其中最主要的練習方法，就是使運動員要在各種各樣的、快速的、意料不到變化的情況下進行練習。球類運動的運動員正是在這樣的條件下進行活動的，所以說球類運動是發展靈敏的重要手段。

耐久力也是被球類運動所發展的主要素質，這種素質不論在勞動事業以及戰鬥情況中，都是不可缺少的。

球類運動員活動的特點，不但是變化無常，而且也是有高度的強度。他們需要極大的緊張性，特別是當比賽進行很長的時間時，沒有耐久力，是不能獲得勝利的。

在球類運動中，力量的素質也同樣被提高着。運動員爲了能跑得快、跳得高和跳得遠，有效地進行「扣球」和「投籃」等，力量是必要的條件。其他身體素質的提高是依賴於力量素質的提高，例如：只有當具有足夠的力量時，速度及靈敏才能發展到高度的水平。

球類運動可以幫助發展在生活上極其重要和必需的各種素質：注意的集中與分配，注意的迅速轉移和堅定性。隊員在快速和突然變化的情況下活動時，應當看到自己同伴和對

方的位置，觀察球的運動並很好地判別球門、球籃和網的方向等等。所有這一切都要求善於集中注意，正確地分配注意和迅速地轉移注意。

在先進的蘇聯教師的掌握下，球類運動能給予運動員以一定的教育影響。在一定的程度上發展勇敢、果斷、頑強、主動、堅毅、紀律性和同志間的互助等品質。當然，蘇聯人民的意志和道德品質的教育，是決定於整個共產主義教育制度的，然而在教育上正確組織的球類運動教練首先可以很好地促使這些品質的發展。

在球類運動中也和在其他運動項目中一樣，渴望比賽能獲得勝利，以及力圖達到更好的成績的那種競賽的因素表現得很突出。球類運動競賽的目的，是戰勝對方，在參加比賽的球隊中（隊員中）爭取較好的名次，爭取志願體育協會、城市、共和國等的冠軍稱號。

比賽對運動員的基本技術、戰術、身體訓練程度和意志品質等各方面都提出了很高的要求。爲了要在球類運動的比賽中獲得勝利，就必須經常地進行教練工作。

球類運動按照統一的規則進行，規則中規定了球隊組成的人數、比賽進行的時間、場地的面積、設備、器材等。

在頗大的程度上運動員的動作是決定於競賽規則的。球類運動的規則是由蘇聯部長會議體育運動委員會製定的，在蘇聯所舉行的一切競賽都必須遵循這個規則。

在許多加盟共和國和自治共和國中所流行的民族球類運動規則是由各有關的共和國的體育運動委員會所製定。

全蘇統一運動等級分類規定了根據所達到的運動成績水平來授予運動稱號和運動等級的程序，它向球類運動員提出了更大的要求。爲了授予二級和一級的運動等級，特別是授

予運動健將的等級時就必須具有高度的運動成績，這成績只有經過系統的教練和經常的參加比賽才能獲得。

我們國家已建立了自己先進的、蘇維埃祖國的球類運動。蘇聯體育教育制度的基本特徵是共產主義的目的性、人民性、科學性和運動員高度的身體全面發展及專門訓練。這些基本特徵，確定了蘇聯球類運動的發展。

群眾性及主要球隊的高度的運動成績是蘇聯球類運動的特點。

體育在我們國家裏是人民的財產，全體勞動人民都可以享受它。不同性別和不同年齡的千百萬勞動人民都在從事着球類運動。在我們國家裏像足球、排球這些運動已成爲真正的人民的運動。在我們遼闊的祖國裏勞動群眾不從事這些運動的地方是根本找不到的。

我們主要球隊運動技巧的提高，是與更廣泛地吸引勞動群眾從事球類運動相結合的。

在1948年12月27日聯共（布）黨中央委員會的決議中指出，在國內必須大力開展群眾性的體育運動，提高蘇聯運動員的運動技術水平，以便在最近幾年內獲得主要運動項目的世界冠軍。這些任務的實現，對進一步發展我們祖國的球類運動具有特別重要的意義。

我們球類運動主要的球隊，已達到了高度的運動成就。蘇聯男女排球隊獲得了世界冠軍，男女籃、排球隊也都獲得了歐洲冠軍，我國足球和冰球的勝利是蘇聯球類運動優越於資產階級球類運動的一個明證。

蘇聯球類運動的特點是先進的、有科學根據的教學與訓練方法。根據這種方法成功地實現着對各級運動員的訓練。

在球類運動中，蘇聯的教學與訓練方法，是建立在理論

與實踐經常密切聯系的基礎上，在先進的教育和運動經驗綜合的基礎上，以及在先進的蘇聯科學的基礎上發展着的。

只有建築在運動員身體全面訓練基礎上的先進的訓練方法，才能保證達到高度的運動成績。例如：冰球運動雖然在我們國家開展只有幾年，但這先進的訓練方法，保證了冰球運動達到了高度的運動技巧。

身體的全面訓練是運動專門化的基礎。

蘇聯球類運動的特點是運動員具有高度的道德意志品質以及適應的身體素質、技術及戰術的訓練程度。

我們的運動員在比賽時表現出果斷、勇敢、不斷地爭取主動以及在任何困難條件下都表現出爭取勝利的堅強意志。

高度的身體訓練水平同樣是我們運動員的特點。蘇聯運動員的成就往往取決於作為運動員運動專門化基礎的良好的身體訓練程度。

蘇聯球隊的戰術是建築在高度集體性的基礎上的，這些行動同時是與每個隊員動作的高度自覺性及創造主動性相結合的。

我們隊員比賽的特點在於戰術的多種多樣及靈活性。運動員們創造性地對待每一場比賽，他們是根據精確估計對方行動和正確判斷比賽情況的特點進行比賽的。

蘇聯運動員戰術的特點是積極的進攻動作，這種積極的進攻動作是以積極而堅強的防守為其後盾的。

對進攻動作的重視，絲毫也不意味着對防守的忽視。蘇聯的球類運動認為，只有既善於進攻又善於防守的運動員才能達到真正的運動技巧。

蘇聯運動員的技術是樸實的、合理的，它能在高速度中

進行比賽，這就是我們球隊戰術的特點。

在先進的蘇聯運動員的技術中，一點也沒有像許多資產階級運動員所固有的華而不實的、多餘的、只指望表面效果的東西。

蘇聯球類運動正在不斷的改進和提高着。

布爾什維克黨和蘇聯政府對我們人民體育教育經常地關懷，為體育運動在勞動人民中間廣泛地開展，為我國人民健康的增強，為體育教育科學的發展，以及為今後達到卓越的運動成績和爭取世界運動紀錄，創造了一切條件。

第二章

球類運動中教學與訓練的一般原理

增進蘇聯人民的健康，促進身體的全面發展，以及在選定的項目中達到最高的成績，是球類運動教學與訓練所要解決的主要任務。

球類運動的教學與訓練應當始終具有教育的性質，每個教師都應記住列寧在第三屆共產主義青年團代表大會上所說過的話：

「應該做到使教育、訓練和培養現代青年的全部事業，都成為在青年中養成共產主義道德的事業。」（列寧文選中文版第二卷八〇七頁）。

教師在進行專門的運動訓練時，同時應以共產主義道德的精神教育從事體育運動者。全部教學和訓練過程應該安排得能促使思想上富有目的性的、身心全面發展的蘇維埃人。這些教育任務應當是每個教師注意的中心。

勝利地完成這些任務首先決定於教師本人，他是教學過程中的中心人物。

為了勝利地完成教學與訓練的任務，蘇聯教師應該經常地努力提高自己的政治思想及文化水平，擴大和深入鑽研自己一般的與專門的教育知識，提高自己的教育技巧。

第一節 在教學與訓練中蘇聯

教育學的教學法原則

蘇聯教育學在正確地安排球類運動的教學與訓練工作方面具有重要的意義，教育學闡明了共產主義教育的一般規律，特別是教育原則：即自覺性、積極性、直觀性、系統性、量力性和鞏固性。所有這些原則都是密切地互相聯系和互相依賴的。

一 自覺與積極性原則

自覺性原則首先要求深刻地瞭解蘇聯人民身體教育的目的與任務。學習者只有很好地明確了這個目的與任務時，才能始終自覺地對待訓練和技術的提高。

自覺性原則要求明確該作業中所要解決的問題，自覺而有智慧地從事每次練習，和以批判的態度對待在教學訓練和競賽過程中自己的動作。

自覺地掌握所研究的教材，這將能够在最短的時期內掌握必需的知識、準備和技巧，不僅在體育實踐中學會運用它們，而且在勞動中學會運用它們。

比賽是複雜的自覺的活動，如果隊員在精確地估計一切競賽情況的基礎上實現着確定的戰略目的，那麼他們每一個行動都可以獲得成效。參加者在競賽中如果缺乏以自覺與創造性的態度來對待自己的行動，那麼無論在戰術上或技術上要想達到高度的成就是不可能的。

自覺與積極性原則是密切聯系着的。自覺地掌握教材是

積極性表現的不可缺少（必需）的條件之一。

所謂積極的原則是要使從事運動者善於很快地運用和有把握地決定戰術，它要求積極進攻的戰術——特別是這一點，就是蘇聯球類運動的特點。

二 直觀性原則

所謂直觀原則就是動作的示範，採用比喻及容易瞭解的解釋和利用直觀的參考材料。

運動員的各個動作的學習效果，在許多情況下是取決於這些動作的正確概念的建立。直觀性能幫助建立正確而長久記住的概念。例如教員做投籃示範動作，並對這動作做了適當的、確切的解釋，這樣，學習者便形成了明顯的概念，根據這個概念可以進一步順利地學習投籃動作。

電影、電影圖片、教學掛圖、個別動作的像片等這些直觀教學的參考材料，對教師的教學工作給予很大的幫助。譬如，實踐證明了用著名運動健將技術的直觀材料所進行的示範，在教學與訓練工作中具有極大的意義。

直觀教學提高了學習者的興趣，它能協助領會教材並有助於鞏固所掌握的知識和動作。

三 系統性原則

系統性原則就是教學與訓練的系統性及循序漸進性。進行的作業要經常和有系統，教材應該有邏輯聯系——前後聯系起來。

教師應在一定的系統內選擇各課的教材，以便每完成一個任務都有助於解決以後的工作。

系統性原則本身包含着教學法規則：即由簡單到複

雜]，[由容易到困難]，[由已知到未知]，[由主要的到次要的]。

球類運動中的動作具有不同的複雜程度，例如：用球杆擊在冰上不動的冰球比擊在空中飛行的冰球的動作較容易，所以教擊球應該從擊冰上不動的球開始。

學習各種戰術配合應按照一定的、合乎邏輯的順序進行。最初是學習些普通的戰術配合，隨後再學習比較複雜的。複雜的戰術配合要預料到很多隊員的相互動作，在最普通的已熟悉的配合的基礎上掌握它。

在球類運動中分成各種基本技術，訓練技術都從基本技術開始（網球中的正拍擊球，反拍擊球；籃球中的雙手胸前投籃及其他）。掌握基本技術是給順利地掌握其他動作創造了先決條件。因此，訓練技術一般都從最普通的，而是最基本的技術開始。根據對各項球類運動初學者逐漸提高要求的教學法規則，漸進性是和系統性教學原則緊緊地相結合。為了達到高度的練習，無論在進行單項課程中或在長期的身體訓練期間運動量應逐漸增加。

運動生理學方面的著名專家阿·恩·克列斯托甫尼科夫教授寫道：「對有機體的要求應逐漸增加，因為祇有用這種方法才能使呼吸和血液循環與直接參加該工作的肌肉同樣地正常地發展起來，這時在他們之間才能有均勻的精密的協調，這種協調才有可能發揮最大的力量。」

四 量力性原則

量力的原則要求給初學者以力能勝任的任務，並替他們選擇些能解決力能勝任的方法。如果教材適合於初學者的年齡、性別的特點，身體訓練程度、準備和技術，才能實現量

力原則的要求。祇有嚴格地考慮這一切才能保證正確地安排教學和訓練工作。

如果因某種原因有一些練習對初學者還不是容易了解，不能有效地學習的話，那末必須使初學者熟悉它們。在教授很多基本技術，特別是複雜的動作時，各種球類運動廣泛地採用所謂準備練習，教員藉助於這些練習使初學者順利地掌握基本技術。不管什麼樣程度的量力原則，都有可能使初學者養成克服困難的習慣。為達到規定的目的，教練工作應要求初學者一定的努力和集中力量。

五 鞏固的原則

這一原則的本質在於將已獲得的知識保持記憶，同樣，也在於使學態和技巧得到穩定和鞏固。用多次重複的方法使某些動作、動作技巧固定起來（定型）。而重複時加以一定的改正和確定，以便使以後的試驗比以前的做得更好，也就是說同時進行鞏固和提高動作和動作技巧。在盡可能接近比賽的情況下必須多次複習這些練習作業。在訓練時必須避免不符合比賽條件的人為的情形，必須讓隊員用較多的時間去做某些基本動作和有利於準備姿勢的動作。

第二節 基本技術與戰術的教學

教學與訓練應當認為是一個統一的教育過程。運動訓練的開始時期通常被稱之為「教學」，在這時期運動員首先獲得運動的知識、技態和技巧。

訓練——這是進一步的練習過程，在這個過程中運動員在教練員的指導下，獨立自主地培養道德意志品質與改善身

體素質，不斷提高自己的戰術和技術水平，並力圖達到最高的成就。

在教學過程中教員應研究：身體全面訓練，意志品質的教育，球類運動的介紹，球類運動的基本技術和戰術的教學。教員應當使每一運動員都很好地認識到：只有在身體全面訓練的基礎上，才能達到高度的運動成就。訓練的目的是使運動員身體協調地發展，培養他們具有速度、耐久力、靈敏、力量、機智等必要的身體素質。

在身體訓練中，不應該只是採用一般發展的練習，也應當廣泛地採用專門訓練的練習。依據某些球類運動的專門化，運用各種不同的專門練習。這些練習應該反映在球類運動中運動員動作的特點。例如：教員在排球、籃球、足球、網球運動員的小組的作業中，除了一般的田徑與體操的跳躍之外，還運用向上跳躍，用手或頭碰到掛在高空的東西的練習。

戰術與基本技術的教學應該在密切的相互聯系下進行。教員應當在教學最初的時候，甚至於在運動員剛剛開始學習各種動作的時候，就應當注意這種相互的聯系。

教員在對運動員進行基本技術的教學中，應當指出在什麼情況下，使用這個動作在戰術上最有利。例如：在研究籃球的接球與傳球時，教員應當使運動員注意到對多次傳球的重要的戰術要求——很快地以及使對方意料不到的傳球。要完成這些動作，只有使接球的最後姿勢同時成為傳球的開始姿勢時，才可以實現這個戰術要求。

教員應該特別注意基本技術的教學，因為掌握正確的基本技術是達到高度運動成就的首要條件。為了進行競賽，首先必須學會動作，也就是掌握基本技術。

應當理解到球類運動的技術是專門的動作，是球類比賽中隊員所必需的動作。

每種球類的運動員都必須具有各種各樣的技術。例如足球運動員必須掌握下列的基本技術：踢球、停球、運球、擲球入界等。此外，守門員還應當善於接球、擲球，甚至於用雙手擊球。

掌握基本技術也為有效地學習其他動作創造了先決條件。

各個基本技術的教學，應遵循下面的程序：

1. 基本技術的一般介紹。
2. 在簡單的條件下學習基本技術。
3. 在近似比賽的情況下學習基本技術。
4. 通過分隊比賽鞏固技術。

一 基本技術的一般介紹

進行一般介紹的目的，在於使從事運動者對於所學習的基本技術，建立一個正確的、清楚的概念。

一般的介紹包括：講解、動作示範，以及使從事運動者自己試作這個動作。示範一定要作得很典型。只有在這種條件下才能使從事運動者對於所學習的基本技術形成正確的概念。

教員親身的示範，可以由電影照片記錄、電影連續照片、圖片等直觀材料來補充。講解應當簡略、確切和易懂。在許多情況下多次的示範與講解應相互交替地進行。除示範與講解外，應使從事運動者試做所述的動作，在這試做練習的基礎上，形成了動作感覺。這種感覺對建立正確動作的概念具有重大的意義。