



短期体育干部训练

田径初级教练员教材

中华人民共和国体育运动委员会教育司编

前 言

为了适应短期干部訓練教学的需要，我們先后于1957、1958年根据1956年4月国家体委頒发的业余初級教練員訓練班田径运动教学大綱編写了这本教材，供各地体委、工会以及厂矿、机关、学校、农村等基层单位訓練体育积极分子，培养田径运动初級教練員教学之用。學員也可以把它做为学习材料。現对原書又作了修訂，以便更好地發揮它的作用。

原教学大綱仍附在后面，供教学参考。本教材的教学时数，可根据大綱中規定的教学时数安排。

由于在修訂时未能广泛征求各方面意見，缺点和錯誤的地方还会不少。希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1959年 北京

目 录

一、体育协会一般知識.....	1
二、劳卫制一般知識.....	5
三、简单的运动生理卫生常識.....	9
四、教練員的簡單常識.....	19
五、田径运动的基本技术.....	23

附：业余初級教練員訓練班田径运动教学大纲

一、体育协会一般知識

(一) 基层体育协会的性質和任务

基层体育协会是根据自愿原則建立起来的群众业余体育团体，是各产业（职业）系統的体育协会的基层組織。这就是說：群众自愿地組織起来，按照章程的規定选出自己的领导机构——理事会，利用业余时间，有领导地进行体育工作，带动更多的人参加体育活动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自愿的，不能强迫命令。因为只有根据自愿原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使会员自觉地遵守协会的章程，执行协会的決議。

基层体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，锻炼身体，增强体质，并通过体育运动，对群众进行共产主义教育，培养他們成为身体健壮，劳动积极的公民，为建設和保卫社会主义祖国，貢獻最大的力量。

(二) 基层体育协会的組織领导 机构和工作內容

会员大会或会员代表大会是基层体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作計劃和总结报告；审查經費預算；批准关于会员的处分；頒发劳卫制証章、証書。

理事会人選由會員大會或會員代表大會決定，任期一年。理事會直接組織和領導體育協會的全部活動。理事會選出體育協會的主席、副主席和秘書。

理事會是一個工作機構，下設運動部、群眾體育部、勞衛制工作部、總務部進行工作；各設部長一人，分別由理事兼任，必要時可設副部長。

各部的工作內容如下：

1. 運動部

- (1) 組織運動競賽，訓練運動隊和等級運動員；
- (2) 舉辦體育訓練班或講習會，訓練業餘教練員和裁判員，並監督他們的工作；
- (3) 協同醫療機構進行醫務監督；
- (4) 統計運動成績和等級運動員的人數。

2. 群眾體育部

- (1) 發展會員，進行體育運動的宣傳教育工作；
- (2) 按期收會費；
- (3) 負責組織不屬於其他各部的群眾體育活動（如開展廣播體操，舉辦旅行、參觀、野營、行軍等）；
- (4) 統計參加群眾體育活動的人數。

3. 勞衛制工作部

- (1) 領導勞衛制的訓練和測驗工作；
- (2) 訓練有關勞衛制的測驗人員、技術指導員和鍛煉小組長；
- (3) 搜集和編寫勞衛制的宣傳資料；
- (4) 統計參加勞衛制鍛煉、測驗的人數和達到各級標準

的人数。

4. 总务部

(1) 编制预算，管理费及其他经费收支；

(2) 在行政、工会和青年团组织帮助下，组织义务劳动，修建运动场地；购置运动设备；保管并修理运动场地及各种运动器械。

总之，基层体协理事会和各个部门的工作，必须适应各个单位的实际需要。根据基层的情况，目前体育活动基础差的体协，可以先根据活动开展的情况，设立几个单项运动队进行工作；体育活动基础较好的体协，可以建立各种单项运动部，或在运动部下设单项运动小组。选拔各种单项运动爱好者（一般应是运动队长和锻炼小组长）担任工作，集中领导各个单项运动队的训练、竞赛、场地分配等工作。理事会的一些理事也应根据每个人的不同爱好和特长，分别领导各项运动部的工作。

（三）体育协会会员的权利和义务

1. 会员的权利：

(1) 有选举权和被选举权；

(2) 对体育协会的工作提出批评和建议；

(3) 使用体育协会的公共体育设备和器材；

(4) 代表本协会参加比赛等作有表演等活动。

2. 会员的义务：

(1) 经常参加体育锻炼，不断提高运动技术水平；

(2) 积极参加劳卫制锻炼，争取通过劳卫制标准；

(3) 努力提高政治觉悟，争取成为生产、工作、学习和遵守纪律的模范；

(4) 按时缴纳会费。

各级体育协会必须尊重和保障章程中规定的会员的权利，每一个会员都要认真地履行自己的义务。只有这样，体育协会才能充分发挥作用。

(四) 基层体育协会的基本工作方法

要做好基层体育协会的工作，必须在党的领导下，依靠基层工会(或行政)的具体领导和青年团组织的紧密配合，充分发挥会员的积极性和创造性。理事会的工作计划和经费预算应报请工会委员会审查批准，并征求青年团组织的意见，还要通过会员讨论，广泛地吸收群众的意见。计划执行的情况，要经常地向工会和组织汇报。工作中的重大问题，如体育活动的時間問題等，必須提請工会来解决。随时注意会员的思想情况和参加活动的情况，了解群众的要求，听取群众的意见，不断地改进工作。因此，应加强对各个车间(部門、系班、生产队)体育组织的领导，帮助解决工作中的困难，建立必要的会议、汇报制度。运动队队长和锻炼小组长，是基层体育协会的骨干，要不断提高他们的工作能力，充分地依靠他们，放手让他们工作，并通过他们保证领导和群众的关系。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国劳动卫国体育制度的简称。它是国家根据社会主义建設事业的需要，对人民在体育鍛炼上的基本要求而制定的。

劳卫制的目的在于鼓励人民积极参加体育鍛炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮、意志坚强，更好地为社会主义建設和保卫祖国服务。

(二) 劳卫制的組成和内容

劳卫制是根据身体全面发展、循序漸进的原则和年龄、性别的不同，分为以下三个級別：

1. **劳卫制少年級** 它的任务是全面发展少年的体能，促进他們身体的正常发育，培养他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是13—15岁的少年。

2. **劳卫制一級** 它的任务是保証全面发展青年和成年人的体能，引导他們积极地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16岁以上的青年和成年人。根据不同年龄的人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子19—30岁，女子19—25岁兩組的标准最高。因为这个岁数的人，身体已經发育到最好的程度。

3. **劳卫制二級** 它的任务是进一步全面发展青年和成

年人的体能，并且提高运动员的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一级标准的青年和成年人。它根据不同年龄的人的生理特点，又分为男女各三组，其中男子17—30岁、女子17—25岁两组的标准订得最高。

参加劳卫制锻炼的人应当参加规定的项目标准的测试，并听“体育运动的目的任务与医务监督知识”和“一般国防知识”两个讲座的报告。

(三) 劳卫制的优越性

1. 劳卫制的任务，在于使每个参加的人通过全面锻炼，养成一副强健的体魄，更好地进行积极的、创造性的劳动，把我国建设成一个伟大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我们的敌人。因此，它就把体育运动和国家的社会主义建设更紧密地联系起来，这样也就会推动我们为了崇高的理想去积极地、自觉地参加体育运动。

2. 劳卫制的锻炼是全面的。它可以全面地发展我们的身体各部分，可以训练我们的速度、灵敏、力量、耐久力以及培养跑、跳、投掷、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面锻炼所收到的效果，当然远不是进行任何单项运动所能够得到的。

劳卫制也是提高各项运动技术的基础。一个运动员必需进行身体全面训练，才能提高技术水平。所以，我国的运动员等级制度，规定了运动健将、一级运动员都要达到劳卫制二级及格标准；二、三级运动员要达到劳卫制一级及格标准；少年级运动员要达到劳卫制少年级及格标准，这是很重

要的。

3. 劳卫制对不同的性别、不同年龄和不同体育运动基础的人，根据循序渐进的原则，提出了不同的要求，这就符合了我们的身体发展的规律，符合了体育锻炼的科学要求。

4. 劳卫制的项目多样化，又简单易行，标准也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照适合自己的级和组，参加锻炼。同时，它又对参加的人提出了明确的要求，达到要求后，给予国家制发的证章、证书。这样就使这一制度更加为广大群众所欢迎，也就扩大了体育运动的群众性。

(四) 劳卫制的测验

1. 什么人可以参加劳卫制测验

凡身体无严重疾病，并能经常依照劳卫制项目标准进行锻炼的人，都可以参加劳卫制测验。但是，在参加各个项目测验时，凡是对这些项目没有经常训练者，或在训练过程中身体有不良反应者，或在测验时期身体状况不正常者，基层体育组织、体育教员、医务人员、裁判员、小组长、运动队长都有责任，也有权利暂时不让他参加这些项目的测验。

2. 劳卫制测验应按下列规定进行

(1) 在运动会上进行，但项目和要求等都要符合劳卫制标准。

(2) 按照劳卫制的项目专门组织测验，但这种测验也应尽可能以比赛形式来进行，以便获得好的成绩。

3. 测验的期限

勞卫制測驗的最長期限規定如下：

(1) 勞卫制少年級——13至15岁整个时期；

(2) 勞卫制一級和二級——一年。

勞卫制測驗不及格的项目，在測驗期限內可以补測。

总之，勞卫制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合运动季节經常进行，并須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質准备，这都是很重要的。

(五) 勞卫制証章、証書获得者的

权利和义务

为了表揚勞卫制測驗及格的人在体育鍛炼上所表現的爱国主义精神，鼓励我們更好地坚持鍛炼，国家体委規定发給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一个、証書一张。这說明我們的身體已經获得較全面的鍛炼，为劳动和卫国准备了一定的身体条件。因此，我們除了享受获得証章、証書的权利以外，要很好地执行我們应尽的义务。

1. 获得勞卫制証章、証書的人，享有下列权利：

- (1) 参加从基层到全国性的体育比赛的优先权；
- (2) 进专业体育学校和业余体育学校的优先权；
- (3) 享受当地体育部門和所屬体育組織所規定的权利。

2. 获得勞卫制証章、証書的人有下列义务：

(1) 努力提高自己的政治觉悟，响应国家的一切号召，积极参加建設和保卫祖国的各种工作，爭取成为劳动和卫国的模范；

(2) 积极参加体育运动，提高自己的运动技术水平；

(3) 經常向群众宣传体育运动，并协助进行各項运动的訓練和測驗工作；

(4) 注意保存并爱护証章、証書，不借給他人。

三、简单的运动生理卫生常識

(一) 学习运动生理卫生常識的意义

1. 体育运动对人体的影响是巨大的、多方面的，它可以促进身体健康，提高工作和学习效率。

从体育运动的表现方式看来，往往会被一些人誤解成为单纯玩玩而已，而没有正确地認識到它对促进人体健康的作用。为了說明这个問題，可以先从体育运动怎样帮助人們增进健康这个方面談起。

人体是一个完整的有机体，各部器官都是在密切地联系着和合作着。特别是中枢神經系統，它支配着各部器官的工作，它調节着整个人体的活动。中枢神經系統最主要的部分是大脑皮层，靠着它的工作才能实现我們的精神活动和思維。因此，大脑皮层乃是支配整个人体工作的高級中枢。

正确地按照教学方法，有系統地进行体育运动，能改善大脑皮层的工作，整个人体的活动又都是取决于大脑皮层的状态如何，所以从事体育运动能增强人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看从事体育运动，对人体主要器官的具体影响。

心脏是一个主要由肌肉组成的器官。它的功能是靠心肌的收缩把血液压送到全身。经常从事运动的人心脏就会增大。举例来说，一般人的心脏大约是11—12厘米（横切面），而运动员的心脏就要增大到13—15厘米。心脏的这种增大是由于心肌增厚而产生的。这样的心脏，便能用较大的力量收缩，也就是说能将更多的血液压送到肌肉和内部器官中去，提高人体在生产、日常生活和运动中的工作能力。

一般人的心脏跳动次数，每分钟为66—72次。而运动员在同样的情况下，则要慢得多，一分钟约为60—50次，或40多次。很明显，这样的心脏是比较不容易疲劳的，也就能更好和更长久地工作。

一般人在安静时，一分钟内有3—5升的血液流过心脏。在工作时，流过心脏的血液就会大大地增加。例如：在赛跑的时候，每分钟流过心脏的血液是40—47升。只有经过良好训练的运动员的心脏，才能通过大量的血液；没有从事体育运动的人的心脏，在进行最大强度的工作时，只能通过20—25升的血液。因此可以说明，流过心脏的血液越多，则人也就越健康。

下面再看一看从事体育运动对改善呼吸器官工作的作用。呼吸器官的功用，是从空气中得到生活所必需的氧气，并从肺脏中将二氧化碳排出体外。当肌肉工作时，需要的氧气特别多，同样在肌肉工作时又生成大量的二氧化碳。因此，在从事运动的时候呼吸器官必须更好地工作。如果一个人能经常从事体育运动，他的呼吸器官就会得到很好的发展。一个人的呼吸器官有了发展，就能够更好地工作。

一般人每分鐘呼吸16—18次。每分鐘內呼吸的次數就叫做呼吸頻率。但是，隨着運動訓練程度的提高，安靜時的呼吸頻率將變得更少。有良好訓練的運動員每分鐘呼吸才6—10次。很明顯，運動員的呼吸器官在安靜時做同樣的工作而比較不容易疲勞。運動員的呼吸要比一般人深（所謂呼吸的深度就是在一次呼吸中進入肺臟的空氣量）。例如：有兩個身高、年齡、體重和性別完全相同的人，他們每分鐘需要的空氣量也應當是完全相同的。但是一個人是經過良好訓練的運動員，而另外一個人是沒有從事過運動的人，那麼，他們的呼吸器官的工作就會不同。有良好訓練的運動員是由呼吸次數少，但呼吸很深來保證所需要的肺通氣量（一個人在一分鐘之內吸入肺臟的全部空氣量）；而沒有從事運動的人是由頻繁而淺的呼吸來保證肺通氣量。

所以沒有從事過運動的人在肌肉工作時，呼吸器官工作便很吃力，但是肺通氣量還是不大。這樣的人容易發生氣喘和途中停止工作，容易疲勞，也容易感染疾病，而經常參加體育運動的人就不是這樣。這就是為什麼從事運動能增強人體健康和提高工作能力的原由。

此外，從事體育運動，對於人的肌肉、骨骼等各個方面的正常發展和增強來說，也是起着積極作用的。因此，體育運動對人體的影響是深刻的，它可以促進身體健康，提高工作和學習效率。

2. 參加體育運動應該講求合理的方法，防止由於盲目鍛煉而危害健康。

人體是個非常複雜而細緻的機器，比起一般用鋼鐵制的

机器来，要娇嫩得多。要想改变它，必须按照生长发育的规律办事，一点也不能乱来。如果忽略了这一点，而单凭兴趣出发，不但得不到什么好处，相反地会危害健康，损伤身体。因此，在进行体育运动时，必须按照每个人的不同情况（如年龄、性别、健康水平和锻炼基础等），提出不同的锻炼要求，要遵循着全面的、循序渐进的、个别对待的、最大运动量和复习巩固等等原则来锻炼。

做为一个体育工作者来说，特别是一个教练员，必须要懂得运动生理卫生常识，才能更好地引导大家以科学的方法来锻炼，才能防止因为锻炼不得法而危害了健康。

（二）在运动以前应注意的事项

1. 饭后能不能马上做剧烈运动

一般的说来，在饭后马上就去做运动是不应该的。特别是剧烈运动，更要严加防止。

人在饭后，消化系统需要足够的血液来协助消化和吸收营养；人在运动的时候，肌肉系统中也需要大量的血液担任运输工作。假若在饭后马上就去做运动，这样就会使肠胃器官处在比较贫血的状态，影响了消化系统的活动。长此以往，会造成消化不良或胃下垂等肠胃病。

那么在饭后，需要距离多长时间才好运动呢？这也不能一概而论，需要根据具体情况。象健康而又经常参加体育锻炼的人，饭后休息时间就可适当地缩短一些；对一些刚开始参加运动或者不经常运动的人，休息时间就需要长些。

至于怎样才算剧烈运动，并不能单纯由该项运动的性质来决定。参加运动者的体质以及当时活动情况，是决定的重要因素。例如羽毛球和篮球这两个项目，看起来好象篮球比羽毛球要剧烈些。但是让一个身体条件不太好的人去打羽毛球，对他来说，同样也是剧烈运动。何况在真正比赛起来，羽毛球运动也就不是轻微的了。至于象打篮球和练双杠，如果对一个身体健康而又经常参加这项运动的人来说，他是有足够的力量来应付的，也就算不了剧烈运动。

2. 在运动以前要详细检查运动场地和器材设备

在运动时，由于场地和器材设备方面的设置和安装不够恰当，往往会造成伤害事故，所以在运动以前详细地检查，是非常必要的。现将田径和体操两个项目的场地设备和器材的检查方法简略介绍如下。

(1) 田径运动场地设备和器材的检查方法

①跑道的检查：如发现跑道上有石块、碎玻璃、铁片和木片等杂物，应立即去掉。跑道中的起跑穴（如进行200米和400米赛跑时所使用的），应用土填平并压紧，以免伤害运动员的脚和腿。

②沙坑的检查：应当检查沙坑内沙子是否填满，是否松软，沙中是否有其它杂物。

③投掷运动场地的检查：主要检查所投掷物（如铅球、铁饼、标枪和手榴弹等）的落地点，有无击伤别人的可能性。最好能够在这个可能落地点的区域两旁，做出比较明显的标志（如插上小红旗等），以警告别人，不要走向这个区域。

(2) 体操运动场地设备和器材的检查方法

①单杠：应检查铁杠的两端是否牢固，杠上若有铁锈，应设法擦掉，以防手掌磨破。在夏季的烈日下，铁杠会被晒热，因而也会将手掌的表皮破坏，最好在不练习的时候，将铁杠取下，放在阴凉的地方，到练习时再安上。对于临时架在地上的活动式单杠，要注意检查钢索是否拉紧，并要检查它的负担能力如何。杠子的下面和前面应有软垫或松软而无杂物的沙坑。

②双杠：应详细检查每一根杠子中段和杠子与立柱接头处有无横断裂痕，杠上有没有木刺或钉子。活动式双杠在每次升高或降低以后，要用较大力量检查安装是否牢固，两根杠的距离是否适当，注意铁柱与木杠连接处的螺丝是否牢固。另外，在双杠下面和周围，最好铺上软垫。

3、在运动以前要做好准备活动

准备活动是使人体能够有准备地从安静状态逐步过渡到紧张的活动状态。它可以提高中枢神经的兴奋性，可以缩短进入工作状态的时间。人们在从事体育运动时，随着身体负担量的增长，各部组织中的整个氧化过程也大大积极活动起来。单从脉搏的次数来看，在中距离跑到达终点时，每分钟可能达到200—240次，而在安静的状态之下，只有50—70次。当然，人的机体对这样大的身体负担量，是不能一下子就接受得了的。因此，就必须逐渐提高身体的负担量。准备活动不仅能使运动员身体各部器官的机能加强，而且还能预防运动员不受某些创伤，特别是能预防肌肉从比较安静的状态急速地转到极端紧张的状态时，容易发生的肌肉挫伤和裂伤。因此，在运动之前，必须做好准备活动。