

苏联大专院校 体育理论课教科书

陈庆树 沈忠民 译
徐邦志 杜万鎰
郝成硕 周清波 校

43

教育科学出版社

内容简介

苏联大专院校

体育理论课教科书

(苏联高等和中等专业教育部批准)

陈庆树 沈忠民 译
徐邦志 杜万镒
郝成硕 周清波 校

教育科学出版社

内 容 简 介

本书是苏联高等和中等专业教育部审定的供大专院校学生使用的体育教科书。本书内容：在体育基本理论与体育技能的教学上授予学生系统的深入的基础知识，使学生能增进身体健康，提高学习效率，养成良好的生活方式，掌握实际技能和本领。书中还阐述了如何使学生健康地发育成长，如何使学生的运动技能进一步完善，目的在于在培养多种未来的专门人材和专家的个性的过程中，提高他们的高度社会积极性。

主 编 林 夫 刺
副 编 志 殊 翁
参 考 书 周 来 添

上海体育学院出版

作 者

第一章——教育学博士 Н. И. 波诺马廖夫教授，哲学博士 В. И. 斯托利亚罗夫教授；第二章——哲学博士 В. У. 阿格耶夫茨教授；第三章——教育学副博士 М. Я. 维连斯基副教授，В. А. 戈洛温副教授，В. А. 马斯利亚科夫副教授，В. Г. 谢尔巴科夫副教授；第四章——医学博士 А. В. 科罗布科夫教授；第五章——医学博士 А. П. 拉普捷夫教授；第六章——教育学博士 Г. С. 图马尼扬教授；第七章——В. А. 马斯利亚科夫副教授；第八章——医学博士 А. В. 乔戈瓦译教授；第九章——教育学博士 В. И. 伊里尼奇教授；第十章——教育学副博士 В. И. 若尔达克副教授；第十一章——教育学博士 Н. Н. 布格罗夫教授。

前 言

体育教育是一门教学科目，它在高等院校中起着重要的社会作用，在为培养高级专业人才，准备参加生产建设和保卫祖国的需要中发挥效用。

体育教师的任务是：增进学生的身体健康；提高他们的身体素质 and 身体训练程度；使学生获得自行从事体育运动的知识，技巧和技能，同样还要他们掌握业余教练员和裁判员的技能。总之，要完成一项最重要的任务，即培养学生把体育运动广泛运用到自己的日常生活中去。

体育运动应对未来专家的世界观和性格的形成起良好的作用，培养他们成为政治上有进取心，具有高尚的公民道德，热爱劳动，努力工作和随时准备为保卫祖国而献身的人。

高等院校体育教研室、体育俱乐部和体育团体要教育学生爱护自己的身体，注意健康，提高身体训练程度；具有完善的身体和道德品质；具有机智、勇敢、刚毅、身体强壮和吃苦耐劳的精神；准备为参加生产建设和保卫祖国贡献力量。

高等院校毕业生不但自己在生产部门中要坚持体育活动，而且应当成为开展本部门群众性体育运动的优秀组织者，在科学组织生产劳动中广泛而积极开展体育运动。

在日常的生活、家庭，特别是在对待儿童的教育上，从广义上讲，学生开展体育运动和掌握体育知识是很重要的。

大学生是我们社会中重要的社会成员，培养他们掌握熟练的职业技术是项复杂而又紧张的工作，也是社会客观的需要。国家很关心培养高级专门人才：为他们制定了优惠的社会福利制度——免费学习；设立国家奖学金；提供住宿、阅览室、图书馆、

体育设施和为他们的创造力和全面发展创造了各种条件；在防疫所、疗养院和健身营中提供免费治疗和康复条件；免费提供运动服装、体育器材等。采取这些措施的目的在于保证学生将主要精力投入到学习和社会活动中去，使他们的业余时间过得健康而有趣，此外，广泛利用一切机会与可能性，使他们能经常参加体育运动。

学生在高等院校学习期间，他们的才能和天资得到了发挥；道德品质和美学修养得到了进一步发展；性格和兴趣得到了形成和稳定；感知、记忆、思维能力得到了发展；在技能的形成过程中，已经具备了最大限度的可塑性和转换能力；身体发育基本成熟。所有这些表明：一方面大学生具有很大的潜力，另一方面在教学过程中最大限度地发挥这些潜力的必要性。

社会实践活动中形成的个性，积极完善个性特点，以及提高职业所需要的素养、活动范围等，体育运动是强有力的手段。因此，体育运动是身体全面发展和个性协调发展的最重要条件，而体育教育是最重要的手段。

现在出版的第一本《大专院校体育理论课教科书》列入到大专院校各个专业的体育教学计划中。该书是根据目前现行的体育教学大纲编写的，任务是对学生进行世界观教育，提高他们自觉参加体育活动的积极性。在这基础上，创造性地把体育运动运用到日常生活和学习劳动中去，并且逐步地将体育运动变成自我锻炼身体提高工作能力的内容。

目 录

前 言

第一章 体育运动的社会功能

- 第一节 现代社会中的体育运动..... (1)
- 第二节 苏联体育教育体制中的基本概念..... (2)
- 第三节 体育运动的社会功能..... (6)
 - 培养人们参加高效率的生产劳动与保卫祖国的能力..... (6)
 - 全面协调地发展个性..... (8)
 - 保持与增进身体健康和完善人们的身 体..... (12)
 - 巩固世界和平和各国人民之间的友谊与 合作..... (13)

第二章 苏联的体育运动

- 第一节 体育运动的发展简史..... (15)
- 第二节 革命前俄国的体育运动..... (18)
- 第三节 苏联的体育运动..... (19)
- 第四节 苏联体育运动的组织机构..... (28)
- 第五节 苏联体育教育体制及其目的与任务..... (29)

第三章 高等院校的体育运动

- 第一节 体育是高等院校教学、教育的
一个组成部分..... (32)
 - 体育工作的组织领导..... (32)
 - 体育工作的组织形式..... (36)
 - 体育教学大纲..... (37)
 - 教学班的组织形式与教学内 容..... (39)

体育课成绩的评定与标准	(43)
第二节 学习、生活、休息制度中的体育活动	(44)
大学生的时间安排特点	(44)
大学生脑力劳动的主要心理和生理特点	(46)
脑力劳动能力的变化特点	(50)
提高学习效率的条件	(54)
学习过程中运用体育手段的目的	(55)
学习过程中运用体育手段的教法原则	(62)
第三节 群众性体育运动	(67)
大学生体育俱乐部	(67)
体育骨干的职责	(69)
群众性体育运动的手段	(73)
群众性体育运动的工作计划和组织形式	(74)

第四章 体育的自然科学原理

第一节 人体是统一的生物系统	(88)
物质与能量代谢	(88)
机能活动与运动不足	(91)
血液与血液循环	(95)
呼吸缺氧	(104)
人体中其他内脏器官和系统	(114)
第二节 运动积极性的生理学基础	(118)
有机体活动的调节功能	(118)
运动技能与动作的协调性	(120)
身体素质	(125)
疲劳	(127)
运动技能和提高有机体适应外界环境的能力	(128)

第五章 体育卫生学

第一节 卫生学及其基本任务	(132)
第二节 个人卫生	(134)

第三节 自然力锻炼	(145)
自然力锻炼的卫生学基础	(145)
空气浴	(148)
水浴	(149)
日光浴	(150)
第四节 住宅、公共场所和体育场地设备的卫生要求	(152)
住宅和公共场所的卫生要求	(152)
生产操场地的卫生要求	(153)
体育场地设备的卫生要求	(154)
第五节 恢复和提高工作能力的辅助卫生手段	(157)
第六章 苏联的运动训练体制	
第一节 运动训练教法	(165)
运动员的选材	(165)
运动训练计划	(166)
运动训练方法	(167)
运动训练监督	(182)
第二节 学习和提高动作技术的教法原则	(183)
单个动作的教法原则	(184)
成套动作的教法原则	(192)
第三节 提高身体素质的原则	(196)
力量	(196)
速度	(199)
柔韧性	(199)
灵敏性	(201)
耐力	(201)
第七章 自我体育锻炼	
第一节 自我体育锻炼的计划与管理	(207)
远景规划	(207)

年度体育锻炼的周期	(208)
自我体育锻炼的管理	(210)
第二节 自我体育锻炼的内容与组织形式	(214)
早操	(214)
学习日中的体育活动	(217)
自我体育锻炼课	(217)
女子自我体育锻炼的特点	(219)

第八章 医务监督和自我监督

第一节 高等院校医务监督的组织形式与内容	(222)
医务监督的目的与任务	(222)
学生的体检	(223)
身体发育的评定法	(226)
医学教育观察	(242)
体育课上运动场地的卫生监督	(243)
运动创伤和疾病的预防	(243)
群众性体育运动、运动竞赛和健身营体育活动中的 医务监督	(245)
第二节 自我监督	(245)
第三节 运动时某些生理状态与机体不良反应和 某些伤病的急救法	(249)
第四节 日常生活创伤、运动创伤和其他创伤的 急救原则	(254)

第九章 职业实用性体育

第一节 职业实用性体育的含义及其在高校体育中的 地位和确定职业实用性体育的主要因素	(263)
确定职业实用性体育的主要因素	(264)
确定职业实用性体育内容的具体因素	(266)
第二节 高等院校职业实用性体育的特点	(270)
职业实用性知识、技能、一般身体素质和特殊素质	(270)

职业实用性体育内容的选择	(277)
职业实用性体育的组织形式	(279)

第十章 生产劳动中的体育运动

第一节 科学组织生产劳动中的体育目的 与任务	(282)
第二节 生产体育	(286)
生产体育的目的与任务	(286)
生产体育的科学教法原则	(287)
工作日中的生产体育(生产操)	(288)
非工作日中的生产体育	(290)
生产体育的组织领导机构	(292)

第十一章 国际体育

第一节 国际体育机构与其历史	(296)
体育机构	(296)
国际体育活动的时期划分	(296)
国际体育活动的原则	(298)
国际体育活动的组织	(299)
国际体育关系	(300)
第二节 奥林匹克运动会	(302)
古代奥林匹克运动会	(302)
现代奥林匹克运动会	(303)
第三节 世界大学生运动会	(313)

第一章 体育运动的社会功能

第一节 现代社会中的体育运动

体育运动是人类独有的活动形式，它在人类社会发展中有着多方面作用。体育运动对社会生产劳动，人的个性形成和社会关系的发展具有一定的影响。

在社会文明的最初阶段，体育运动内容反映物质财富的发展水平；它是吸取了人的自然动作而进行的一种活动。根据人们共同的愿望，体育运动内容成为训练人们生存的需要：在阶级社会里，思想、科学技术、法律和宗教对体育运动内容都有影响。

现在，体育运动开展得非常普及。大型的国际体育比赛的纪录和成绩闪电式地传遍全世界。关于体育运动的消息在各国报刊上都以最醒目的标题刊登，如“体育运动是20世纪的奇观”、“体育运动是社会生活的橱窗”、“体育运动是当代文化生活不可缺少的因素”等。体育运动引起了社会学家、医学家、历史学家、教育学家、哲学家和其他科学家的极大关注，他们写了有关体育运动的文章、专著、剧本和电影等。所有这些不是为了赶时髦，而是反映体育运动在现代社会生活中所占的地位。

应该指出的是，由于体育运动而联合起来的世界各国人民，他们是和平事业而斗争的积极战士，因为就其体育本身的性质来讲，只有在世界各国和平共处的条件下才能发展。国际体育活动能够加强各个国家和人民之间的友好关系、相互信任 and 良好祝愿。这些交往活动的主要任务是取得相互谅解，为人类的社会进步和世界和平。

20世纪，特别是最近几十年来，体育运动的蓬勃发展对人类

生活的各个方面产生了很大影响，并且提出了涉及体育运动的社会本质和在现代社会中的作用问题。

马列主义学说和苏联学者对体育运动的理论问题，如体育运动在现代社会生活中的地位和作用作了回答。体育运动的发展史是受客观的社会经济条件制约的。因此，在不同的社会经济阶段，体育运动起着积极和消极的社会作用，从而产生不同的社会效果。

社会主义国家的体育运动是为培养人们身体全面协调发展的崇高目标服务的。在资本主义国家中，从事体育运动的一个目的是使人们脱离社会经济斗争。在资本主义国家里，竞技运动（职业体育）进入了买卖的领域，体育运动是被广泛用来培养资产阶级道德品质的手段。

在苏联和其他社会主义国家里，科学技术的进步，一方面使人们产生发展体育运动的要求，另一方面为发展体育运动创造必要的物质条件。社会主义的社会生产需要有体力与脑力高度发达的人，只有建立在科学进步、生产力和高度发达的物质技术的基础上，才能保证人们的体力和脑力的高度发展。在不久的将来，应根据生产专业的特点，给参加生产劳动的人详细制定具有针对性的体育活动，创造合乎人类工程学要求的最佳生产劳动条件。

由于体育运动对人类有着有益的影响，所以它在社会文化生活中占有重要地位。体育运动是苏联人民社会活动的内容之一，是丰富社会主义文化生活的重要手段。

不断发展的社会主义生活方式在发达的社会主义国家里具有特殊的意义，在这种社会主义条件下，体育运动成为培养全面协调发展个性的因素。

第二节 苏联体育教育体制中的基本概念

体育教育是增进身体健康、完善身体、培养青年一代积极热

情和高尚道德品质的教育过程。体育教育要解决的任务是增进身体健康、全面发展体力和脑力劳动能力和延年益寿，所有这些贯穿在整个体育教育过程中。在体育教育过程中，要改善人的形态(体型和身体结构)和机能，发展身体素质，提高运动技巧和技能以及掌握专业体系的知识。体育教育对于提高人的身体能力起着很大作用，事实上在这方面有着极大潜力。例如，从前，人们从未在宇宙空间长时间失重和超重的情况下工作过，然而，宇航员的训练经验表明，采用体育教育的一些专门手段可以有效地培养人在异常条件下的工作能力。

体育教育是永恒的范畴。从产生人类社会起，就有了体育教育，并且今后仍将是作为社会生产劳动和人们的日常生活必不可少的内容而存在下去。

体育教育体制是体育教育的思想教育原则、科学教法原理和开展并检查群众性体育机关团体的总称。

体育教育体制的作用在于培养人们的思想品质，提高身体素质，培养人们在具体的社会经济部门中掌握一定的职业技能。因此，每一个社会经济部门应有自己长期培养人的具体体育规划，其中也包括体育教育体制。

社会主义国家体育教育体制的目的、任务、手段和教法，与资本主义国家有着本质的差别。资本主义国家体育教育的体制限制每一个社会成员对体育的需求，而且这种体制是建立在统治阶级的国家机关和社会团体控制之下的。

社会主义国家体育教育体制规定的目的与任务必须符合人民的利益和社会主义与共产主义建设事业的利益。苏联体育教育体制中的内容、手段和教学法，其目的是保证苏联人民按共产主义建设任务的要求，使身体获得全面协调的发展。

苏联体育教育体制是共产主义教育体系中的一个组成部分。体育与智育、德育、美育有着密切的联系。苏联体育教育体制对于培养人们的体质、共产主义世界观、共产主义劳动态度、青年

一代社会主义的国际主义与爱国主义、以及对苏维埃祖国无限忠诚等都具有极大的影响。

体育是社会文化的一部分。它的目的在于增强与提高人们的身体健康，全面提高人们的身体能力，把体育运用到社会实践和日常生活中。

体育在我国广大群众中已发展成为全民性的活动，并已列入苏共中央的政治纲领中。党和政府强调指出：在学龄前 幼儿机关、中小学、职业技术学校、大专院校、企事业单位、集体农庄和国营农场等单位中，大力开展各种年龄的体育具有头等重要的意义。体育在社会上得到了广泛的开展，已成为国家机关和社会团体的一项重要活动，成为全民性的重要活动。

在体育教育体制的基本概念中，体育是最广的一个集合概念。

运动是人类社会文化的特有形式，也是社会文化活动的一部分。运动能够增进身体健康，完善身体，培养人们的意志品质和参加劳动生产与社会活动的的能力，进行德育、美育教育，扩大国际体育交往和文化交流，巩固世界和平与各国人民之间的友谊，因此它是这一切积极而有效的手段与方法。运动最显著的特征就是各种竞赛活动。竞赛是评定和改善人们某些能力的方法，有利于充分发展和显示体力，以及高尚的道德意志品质。

在苏联社会生活中，运动是一个具有很大教育意义的手段，为社会所赞扬的运动成绩能激励人们在劳动中创造更大的成绩。崇高的运动理想，比赛时良好的精神面貌，运动成绩的公布，对于争取更高的运动成绩能增添吸引力。青年人把运动作为德、智、体教育的重要手段。

运动分竞技运动和群众性运动。竞技运动要求系统地组织训练和比赛，在比赛中争取超过以前的最高成绩。群众性运动主要是从事一些群众性的运动项目，或者是其他运动项目（如：健美操、滑雪、田径、游泳、旅行、劳卫制中的项目等），其目的

是达到积极性休息，消除神经紧张，增进身体健康，提高工作能力，并根据劳卫制和运动等级标准进行锻炼，使身体更加完善。

体育运动是指促进人们体育水平的提高与运动的发展而进行的特殊形式的社会活动。体育运动必须是国家或社会团体和人民群众在开展体育运动方面有目的性的活动。在苏联体育运动是思想教育工作的一个方面。苏联共产党对广大群众进行思想教育的目的是，使他们具有共产主义建设者所必需的道德品质。这也是体育管理部门的主要职责。

身体发育是指在人的个人生活和社会生活中，有机体自然形态和机能变化与形成的过程。每个人的身体发育程度取决于个人生活条件与社会条件。参加劳动和从一个人的出生时起就进行正确的体育教育，对身体发育有着非常重要的作用。

身体发育的特征是身高、体重、胸围、肺活量等，以及个人的身体素质、工作能力和机能能力的发展水平。

身体训练是体育教育的专门过程，其目的在于培养人们参加生产建设与保卫祖国的能力。例如，可以分为飞行员、宇航员、运动员等身体训练。

身体训练程度是指人们为了掌握或完成某些活动时，必须掌握和提高运动技能与机体工作能力的水平。从事某种活动最佳的身体训练程度也叫做身体的训练程度。

身体完善是指人们身体健康水平和身体全面发展的水平。这种水平是受一定历史条件限制的。这种水平应满足人们在一定的生产劳动、军事训练和社会生活中的需要，并且保证长期高效率的工作能力。身体完善的具体特征和指标是由每个历史时期的实际要求和社会生活条件所决定的，因此是随着社会的发展而变化。我们说的身体完善应当是保证人们走向生活，参加生产建设 and 保卫祖国时处于最佳的健康状况和最佳的身体训练程度。

体育教养是指人们学会各种活动的技巧和技能，在时间与空间上对于自己的身体活动会自我控制，此外，在各种生活和活动

条件中学会运用活动技巧和技能方面的理论知识。

第三节 体育运动的社会功能

体育运动在现代社会生活中具有各种复杂的社会功能。在社会主义国家中，体育运动具有一系列重要的社会功能：

1. 培养人们参加高效率的生产劳动和保卫祖国的能力；
2. 全面协调地发展个性；
3. 保持和增进人们的身体健康和完善人们的身体；
4. 巩固世界和平和各国人民之间的友谊与合作。

培养人们参加高效率的生产劳动与保卫祖国的能力

体育运动的主要功能在于满足社会对于培养人们参加生产劳动方面的需求。从人类社会发展的开始阶段，体育运动就被用来培养人们参加生产劳动和军事活动的一种最积极的手段，并且对于人们适应越来越复杂的劳动形式有着重要的作用。

1920年列宁参与起草的共青团第三次代表大会的决议中指出，青年一代的体育教育是共产主义教育总纲领中一项重要内容，其目的是培养青年一代具有参加生产劳动和保卫祖国的能力。

在科学技术进步、自动化、机械化和生产过程高强度的条件下，体育运动对于提高苏联劳动人民的工作能力和在生产劳动中经济效益的作用大大增长了。

体育运动要保证每个社会成员具有一定的身体健康水平，高度的运动技巧与技能，以及必需的身体素质（力量、耐力和速度等），这样才能更快更好地掌握新兴职业的技能和最新的尖端技术，才能适应高强度的劳动，提高劳动生产率。

体育运动对于培养青年一代积极参加生产劳动的能力有着特殊重要的作用。马克思强调指出，青年一代的体育教育与生产活动