

蘇聯小學體育教學參考書

普·阿·魯吉克等主編

人民體育出版社

蘇聯小學體育教學參考書

普·阿·魯吉克等主編
仇 標 譯

人民體育出版社

一九五四年·北京

內 容 提 要

本書是蘇俄教育部配合着「蘇聯小學體育教學大綱」而編的。書中首先詳細地敘述了一年級到四年級學生體育教育的目的和原則，以及幼年學齡兒童的身體發育特點。隨後指出了在體育課中適於男女兒童的體育教材實例，如：體操、跑、跳、投擲、攀登、爬越等練習，以及各種遊戲等。此外，在教學法上也作了詳細指示。這是一本很完整的體育教材，可做我國小學校體育教師在上體育課時的參考。

原 本 說 明	書 名	Физическое воспитание учащихся 1—IV классов, методическое пособие для учителей начальной школы
著 者	著 者	Под редакцией члена-корреспондента акад. профессора П. А. Рудика и доцента В. Н. Короновского
出 版 者	出 版 者	Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР
出 版 地 點 及 日 期	出 版 地 點 及 日 期	Москва, 1950

書號134 理論36 25開本 160千字 206定價頁

蘇聯小學體育教學參考書

主 編	普·阿·魯吉克等
譯 者	仇 標
出 版 者	人 民 體 育 出 版 社 北京八面槽九號
發 行 者	新 華 書 店
印 刷 者	北 京 華 義 印 刷 廠

印數 1—15,000 冊 一九五四年十二月第一版
每冊定價7,200元 一九五四年十二月第一次印刷
(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

編者的話

「蘇聯小學體育教學參考書」是蘇俄教育部國立教科書出版社出版的。本書內容包括有小學體育的目的和原則、學齡兒童身體發育的特徵、體育衛生、課前操的任務和方法，以及體育課的教材教法和指示等。是蘇聯小學體育教師依照國家所規定的「小學體育教學大綱」進行教學用的參考書，對我國小學體育教師在體育教學上也有很大的參考價值。

本書過去曾由上海童聯書店出版，現轉由我社出版。爲了使本書內容更爲精確起見，原譯本已經教育部體育指導處審定。文中如尙有不當之處，希讀者提出意見再做研究。

序 言

這本教學參考書的對象，是供小學一年級到四年級的體育教師和對體育教育有些訓練的小學教師應用的。

參加本書編著工作的，有俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育科學院體育教育和學校衛生研究所體育部的內部和外部的工人員。

阿格拉諾夫斯基編著第八章「滑雪訓練」；科學研究員貝列耶娃編著第六章和第七章「小學生的遊戲」；古尼亞辛教授編著第一章「小學體育的目的和原則」；教育科學碩士科羅諾夫斯基編著第三章「基本體操」、第四章「基本體操的課堂教學」和第五章「小學校裏的課前操」；醫藥科學碩士費立特編著第二章「小學兒童的解剖和生理的特徵」和第九章「體育衛生」；沙馬林講師編著第十章「進行身體操練作業時所需要的用具和設備」。

目 錄

編者的話

序言

第一章 小學體育的目的和原則	1
第一節 體育的目的	1
第二節 學生體育教育的原則	5
第二章 學齡初期兒童身體發育的特徵	8
第三章 基本體操	16
第一節 基本體操的任務	16
第二節 基本體操的方法	17
第三節 培養正確的姿勢	19
第四節 體操的姿勢	23
第五節 預備姿勢	24
第六節 隊列和順序操練	28
第七節 一般發展操練和準備操練	31
第八節 走	44
第九節 跑	47
第十節 跳躍	49
第十一節 投擲	53
第十二節 攀登和爬越	55
第十三節 舉起和搬運重物	58
第十四節 對抗運動	58
第十五節 平衡運動	59
第十六節 體操作業時的保護	62
第四章 基本體操的課堂教學	67
第一節 教學法的一般指示	67
第二節 課堂教學第一部分的教學法指示	75
第三節 課堂教學第二部分的教學法指示	80

第四節	課堂教學第三部分的教學法指示	82
第五節	課堂教學結束部分的教學法指示	84
第五章	小學的課前操	86
第六章	小學的活動性遊戲	93
第一節	活動性遊戲在小學校中的地位	93
第二節	活動性遊戲的鑑定	96
第三節	組織和進行活動性遊戲的教學法指示	99
第七章	活動性遊戲的教材	107
第八章	滑雪訓練	154
第九章	體育衛生	162
第一節	衛生習慣的培養	162
第二節	自然力的鍛鍊	163
第三節	作息制度	167
第四節	身體操練場地的衛生	168
第五節	身體操練的衛生	170
第六節	醫師和教師的監督	171
第十章	進行身體操練作業的用具和設備	174
第一節	設備和用具的保管以及使用時的臨時修理	174
第二節	衣服和鞋子	180

第一章 小學體育的目的和原則

第一節 體育的目的

體育教育——是共產主義教育的一個組成部分。偉大的十月社會主義革命在人類的發展史上開闢了新紀元。人們隨着社會主義革命的勝利，做了自己社會的主人翁，並自覺地做了自己歷史的創造人。社會主義革命的勝利，對人的全面發展，創造了非常優越的條件。人在社會主義社會裏，變成社會主義集體的積極分子了。馬克思說：「個人只有在集體中才會獲得足以全面發展自己才能的資料，所以也只有在集體中才允許有個人自由。●」

蘇維埃國家的基本政治任務，是建設共產主義社會，而建設這個社會要有在智力、道德、體力、技術和美感各方面全面發展的人。

「蘇聯青年一代必須加強社會主義蘇維埃制度的力量和威力，必須完全利用蘇維埃社會的動力來求得我們的幸福和文化的、新的、空前未有的繁榮。爲了這些偉大的任務，應該把青年一代教育成堅定不移、生氣勃勃、不怕阻礙、迎接這些阻礙並善於克服它們的人。我們蘇維埃人應該是有教養的、有高度思想性的、具有高尚文化的、有道德要求的、有鑑識力的人物。●」

蘇維埃國家面前有了這些重大任務，所以必須把正在成長的下一代的共產主義教育視爲基本的任務。

蘇聯教育學認爲體育教育是共產主義教育的一個組成部分。

下面是馬克思給教育所下的定義和體育在教育中的地位。

「我們把教育理解爲三個東西：

第一：智育。

● 「馬恩全集」，第四卷，第六十五頁。

● 刊在一九四六年「莫斯科宣傳家」雜誌第八、九兩期上的日丹諾夫的報告，第三十頁。

第二：體育，在體育學校中和軍事訓練中所教的東西。

第三：技術教育，它使人熟悉一切生產過程的基本原理，同時使兒童或少年養成使用一切最簡單的生產工具的技能。

智育、體育和技術教育的課程的分配，必須使之按年齡分組的兒童和少年工人而逐漸複雜起來。●」

馬克思和恩格斯指出體育對於增進無產階級的健康和身體的發展有很大的作用，他們還建議青年人都要做體操。

列寧和斯大林發展了馬克思和恩格斯關於體育教育是共產主義教育的一個組成部分的、具有原則性的理論。

他們認為這個問題有重大的政治意義，各人在自己理論性的著作中，充實了這個問題的內容，在社會主義建設的實踐中，把它提到很高的地位。

列寧認為體育教育與青年，為建設共產主義社會而鬥爭很有關係。一九三二年四月二十一日蘇聯共產黨（布）中央委員會的決議說：「為我們健康的接替人而進行的鬥爭，必須貫徹列寧的指示：

『正是在這些青年面前擺着最終完成共產主義事業的任務，正是在他們面前擺着為共產主義事業而戰鬥的任務，因此他們必須具有堅強的健康的身體、具備鋼鐵般的意志和體魄，來迎接這些任務』。●」

列寧認為體育在他的私生活中，有很大的作用。他喜歡做體操、騎自行車、旅行、玩擊木運動、下棋，他曾勸他的妹妹烏里揚諾娃要多多注意體操。

斯大林對青年們身體的全面發展，表現了極大的關懷。

斯大林在闡述共產主義教育的本質和意義時，指出了體育教育的目的和任務。他在蘇聯共產黨第十六次代表大會上報告時，說明了社會主義的建設正在高漲，並指出蘇聯內部的情況有了進一步的鞏固，還說：「——所有一切都為工人階級造成了適當的工作環境和生活環境，使我們有一切條件來培養新的一代工人——即身體健

● 「馬恩全集」，第十三卷，第一篇，第一九九頁。

● 「關於學校的黨和政府的決議」，一九三九年，第十六頁。

康的、愉快活潑的、能把蘇維埃國家威力提到應有高度的、並能挺身保衛祖國免受敵人襲擊的工人。●」

斯大林的這次演講，在思想上武裝了蘇聯的體育運動。這次演講的實際效果，就是列寧共產主義青年團主動地創立了「準備勞動與衛國」綜合體育制度。

在共產主義青年團第三次代表大會上，就是列寧發表著名的演說「論青年團的任務」的那次代表大會上，曾經通過了一個把體育問題放在顯要地位的決議。在這次代表大會的決議中，說：「青年一代的體育教育是以培養全面發展的人、培養共產主義社會的創造者——蘇聯公民——為目的的青年共產主義教育總制度中的一個不可缺少的部分。●」列寧共產主義青年團，在共產黨的領導下，在蘇聯的青年羣衆中始終是羣衆性體育運動的積極的發起人。

在真正地、實在地關懷人民的蘇聯，充分地實現了馬列主義創始人論體育意義的學說。在一九二五年七月十三日俄羅斯共產黨（布）中央委員會的決議中，給勞動者所確定的體育任務如下：「我們不僅要從體育教育和增進健康的觀點出發來看體育和把它看成是青年的文化、經濟和軍事訓練（如射擊運動等）方面之一，而且還要把它看成是教育羣衆的方法之一（因為體育教育能發展人的意志，培養人的集體主義習慣、堅強精神、沉着態度和其他寶貴的品質等），同時也要把它看成是團結廣大工農羣衆於黨的組織、蘇維埃組織或工會組織周圍的一種手段，通過它把工農羣衆引到社會和政治生活中來。」

「體育教育是社會政治文化教育、教養和增進羣衆健康的不可缺少的一部分，必須把它列入有關的社會團體和國家機關的活動計劃中……●」

改善蘇維埃學校裏的體育的組織工作，是蘇聯國民教育機關非

● 斯大林著「列寧主義問題」，第十版，第三八三頁。

● 「一九一八——一九二八年全蘇聯列寧共產主義青年團歷屆代表會議和代表大會的決議」，「青年近衛軍出版社」出版，一九二九年，第三十二頁。

● 「體育工作問題資料集」，「體育與運動」書籍出版社，一九四三年，第三頁。

常關心的一件事。

俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育部委員會的決議「關於改善小學體育設備的措施」和俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育部部長對這個決議所發的指示，都指出「學校當局必須增強和鍛鍊學生的身體，保證他們身體正常的發育，培養他們的力量、速率、靈敏、耐久力和道德上、意志上的品質——勇敢、果斷、堅定、自覺地守紀律、責任感、友愛感情等，並使他們養成愛好有益的衛生習慣」，並且還說：「……體育的組織形式、手段和方法，必須考慮到學生年齡上的特徵和學校裏教導工作的條件。」

蘇聯共產黨（布）中央委員會在一九四八年十二月二十七日，通過了一個在國內發展羣衆性體育運動和提高蘇維埃運動員技巧的決議，黨和政府把這個決議責成體育運動事務委員會去執行[●]。在這個決議中，蘇聯共產黨（布）中央委員會認為「體育教育是向勞動者進行共產主義教育，增進他們的健康和訓練蘇聯人民參加勞動與保衛社會主義祖國的重要手段之一。」蘇聯共產黨（布）中央委員會還指出「青年學生的體育在教學過程中還沒有佔到應有的地位。」

蘇聯共產黨（布）中央委員會責成教育部改進學生體育的組織：「提高體育的課堂教學的質量，廣泛地開展體育小組、運動部、青年體育學校等課外體育活動。」

現在，蘇聯的全部學校，都按照一九四八年十二月二十七日蘇聯共產黨（布）中央委員會的決議，進行着許多體育方面的工作。

例如：建築學校操場和體育館，添置體育設備，調度體育用品的生產工作，改進教學工作的質量等等。蘇維埃組織和社會團體，都在幫助着學校來改善學生體育方面的工作。列寧—斯大林共產主義青年團在這件事情上，給予學校不少實際的幫助。

學校裏的老師有責任參加這份工作，並要運用個人的全部教學經驗和教學技巧，來完成蘇聯共產黨（布）中央委員會對改進體育

● 見一九四九年一月十一日的「文化生活」。

教育的質量的指示。

在偉大的十月社會主義革命以前，俄羅斯連統一的全國性的體育教育制度也沒有。這種情況的主要原因，是由於沙皇制度的本質是剝削的，它對體育方面傑出人物的進步思想抱輕蔑的態度，而卑鄙地承襲西歐體育制度的衣鉢。

蘇聯創造了自己的蘇維埃的體育教育制度，這種制度是對勞動羣衆進行共產主義教育不可分割的一部分。

由於黨和政府關心體育運動的發展，促成了它的羣衆性，並訂出了全國性的體育計劃，體育越來越廣泛地深入到勞動者的日常生活中了。斯大林的關懷，共產黨和蘇聯政府的領導，社會主義建設的成就，都鼓舞着我們的青年，並給他們開了一條自由的道路，使他們的身體和意志都走向完善的境地。

體育在中、小學校、高等學校、職工學校、鐵路學校和工廠學校裏，都作爲一項必修的科目。

學生體育在蘇聯學校裏的目的，是全面發展未來的、共產主義社會的積極的建設者。蘇聯學校裏的體育，應當看作是學生共產主義教育的重要手段之一。這一目的，就決定了學生體育的基本任務：培養下一代熱愛社會主義祖國的精神，全心全意地忠誠於蘇維埃的政權；培養他們道德上和意志上的品質；增進他們的健康，鍛鍊他們的身體，提高他們身體發育的水平和一般勞動能力的水平；培養他們有正確的姿勢和生活中必要的活動技巧和本領，善於在複雜的、迅速變化的困難條件下運用這些技巧和本領；發展他們的韻律感、動作表情和對操練身體的愛好。

第二節 學生體育教育的原則

體育的全面性。在學校裏對學生進行體育教育時，教師必須遵循蘇聯體育的基本原則：體育的全面性原則，體育的實用性原則和體育的健康方針的原則。

有全面教養和全面發展的人才能自覺地積極地參加共產主義社

會的建設。體育是共產主義教育的一部分，它可以幫助培養社會主義社會公民的全面發展。正確地規定體育的目的是使學生的身體全面發展，而不要僅僅發展某一部分，使其他部分遭到損害。

完成學生身體全面發展的任務，學校必須關心學生的健康，鞏固和改進他們機體的生活作用，發展他們身體的外形。同時，體育作業要佈置得能夠幫助智育、德育、技術教育、美育的進行。加里寧把這個意義闡明得非常清楚。他說：「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，要使他成為一個正常發展的，身體健全的，對於勞動和國防事業都有準備的人，要使他除了發展各種體力質量外，同時也正確地發展自己的智力質量。●」

體育的全面性原則，是要求教師在給年幼的學齡兒童進行身體操練時，竭力使兒童的身體均勻地發展、一般地提高。同時應當用多樣性的操練，來促使兒童發育，增進他們的健康，發展他們體形的美觀，培養他們動作的靈敏性和柔軟性。

學生身體的得到全面發展，那是包括下面一些條件的完整制度的結果：身體操練，合理的飲食，工作和休息時間的有調節，能利用陽光、水、空氣，還有適合學生年齡和發育的衛生制度（包括學校的和家庭生活的）。

全面性的體育應當幫助發展學生的力量、耐久力、靈敏、速率以及果斷、勇敢與自制力。

體育的實用性。實用性原則的目的，是把體育作為學生參加實際生活的實際訓練。促成體育的實用性就是：體育要增強學生的健康，使他們得到正常的身體發育，發展他們的力量和靈敏，培養正確的活動技巧，鍛鍊他們的身體。同時，體育的實用原則，要以培養學生的活動技巧和那些對生活有很大實用意義的品質為前提的。應當廣義地去瞭解這種實用性，不能以為它僅僅是一些有限的體操動作，這樣生吞活剝地去理解它，對學生是有害的。

● 加里寧著「論共產主義教育」，第二十九頁，「青年近衛軍」出版社，一九四八年。

教師要奉行體育的實用性原則，首先就得利用那些自然的各種身體操練，例如：跑步、走步、跳躍、投擲、平衡、攀登、通過障礙物、游泳、滑雪等。

教師不但要培養學生有上述的那些技巧，還要培養他們在生活中所必需的品質：力量、耐久力、勇敢等，這也是體育的實用性。

體育的健康方針。體育的健康方針，跟學生身體的全面發展有密切的關係，它是解決增強學生健康任務的帶路人。

在小學校裏進行體育教育時，對於衛生的任務應當特別重視，因為人的健康基礎和正確的發育基礎都是建築在童年時代的。因此，小學生適用的身體操練，只有在如下的情況才能認為這些動作組織得很正確：這些動作能幫助增進學生的健康，與培養他們具有必要的衛生習慣以及鞏固和鍛鍊他們的體格要有關係。

任何一種身體操練的教學，都應以保證學生的健康為目的。兒童健康的利益，和老師身體操練的教學有密切的關係。

跟身體操練有關的、足以增進健康的任務，基本上是有下列幾種：一般發展和增強身體，發達呼吸器官和血液循環器官，改善新陳代謝和全身機能的活動，鞏固神經系統，培養正確的姿勢。

身體操練的動作選擇得正確，進行身體操練的教學法很合理，醫務監督制度規定得好，學生進行身體操練時能給予保護，以及其他許多措施，都可以保證體育的健康方針。

第二章 學齡初期兒童身體發育的特徵

身 高

剛入學的七歲兒童正處於身體發育加速成長的階段，這個階段從六歲左右開始，延續到八歲——八歲半，在這段時間內，身高每年的增加度為六公分，隨後就是較慢的成長階段，這時候的身高，每年的增加度減為四公分，或不到四公分。女孩在十一歲以後，由於性成熟期的即將到來，身體加速成長的新階段重新開始了。在學齡初期兒童身體發育期內，以下肢長度的增加為主，其增加的長度要佔全身增加的總長度的百分之六十；軀幹的增長和加大則比較慢。就身體各部分比例變化的性質來說，學齡初期兒童的發育階段是身高加速增加的階段，因為在這段時間內，形體指數（坐高與站立時身高的百分比率）和胸圍指數（胸圍與站立時身高的百分比率）急速降低。作為身高全部發育過程之總指數來說，於此時期中體重的增加，平均每年不超過二——二又二分之一公斤。在身材比例以及機能指數方面，學齡初期的男孩和女孩之間的差異是很小的。

骨 骼 系 統

學齡初期兒童的骨骼和成人的骨骼有極大的區別。兒童的骨骼組織內含有較少的礦物質，骨骼的堅硬性有賴於礦物質的多少；但是兒童的骨骼組織內所含的有機體則較多，這類有機體是決定骨骼的柔軟性的。兒童的骨骼系統正處在加速成長的狀況中，它正進行着骨化過程，也就是骨骼系統中的軟骨組織轉變為骨組織，石灰質漸次沉澱於其內。由於骨骼的發育遠不及成熟時期，兒童的骨骼中尚含有為數甚多的軟骨組織，低年級學齡兒童的骨骼中有很多骨頭是由軟骨層聯接各個碎骨所組成的，例如骨盆骨、胸骨、長骨以及

某些顛底骨，這些碎骨以後都會連接成整塊的骨頭。學齡初期兒童手掌骨骼結構圖便可以很好地說明這一個階段的骨骼發育：我們可以看到，手掌和手指部分的圓柱形骨頭的尖端是由軟骨層從主骨分隔開來的；手腕部的一些小骨之間剛出現硬化點，其他骨頭上的軟骨組織還是很完整的。



圖1 兩足月嬰兒的手部X光攝影圖。腕骨、指骨骨骼以及掌骨間均有軟骨構造。



圖2 七歲兒童的手部X光攝影圖。在微小的腕骨、指骨骨骼、掌骨以及前膊骨（即尺骨以及橈骨的一部）之間已出現了骨化點。在骨端和長骨體之間，可以見到有明顯的軟骨組織層。

脊柱是人體的一根支柱，人體的全部器官好像都掛在這根支柱上似的。兒童的脊柱極有彈性，可是它的韌帶器官和肌肉組織卻並不發達。當一個成年人直立的時候，保持其身體穩定平衡的就是這根脊柱，如果要使兒童的脊柱保持直立狀態，就需要將肌肉大大地收緊，這樣就會使兒童容易疲勞。兒童的脊柱因為富有活動性和彈性，所以經常會發生脊柱彎曲的現象，這種現象起初是很容易校正的，但日子一久就會成為定型。脊柱的彎曲會使胸腔的開拓和胸腔內部器官的發育受到很惡劣的影響，在以後的生活中也會引起肺部和心臟的各種疾病。

體育的最重要任務就是要創造一切條件，使得兒童的骨骼，尤

其是脊柱能够正常發育。兒童骨骼正常發育的條件如下：（一）學生坐在課桌後學習時的正確姿勢；（二）保證脊柱的多種多樣活動的和加強它的韌帶器官和肌肉的身體操練；（三）使整個身體一般地增強和健康的正確的飲食和作息制度。如果我們研究一下骨骼的精密結構，我們可以知道，在骨骼組織中經常發生它的組成成分——骨密質和骨鬆質——破壞和消失的過程，同時構成了適應於壓力綫和張力綫的新組成。以勞動動作和身體操練的形式出現的體力工作，在這樣一個新陳代謝的過程中，是起決定性作用的。如果觀察一下成長軀體的發育過程，就可以看出，缺乏體力工作的骨骼是細而長的，如果加強體力工作，骨骼就會比較變得粗而短。



圖3 十二歲兒童的手部X光攝影圖。骨骼的增長和骨化過程繼續進行着，然而骨骼成長區域的軟骨層仍然存在。



圖4 成人的手部X光攝影圖。骨骼成長和骨化過程已告結束，所有的骨端都和骨體融成一片。

因此，在兒童骨骼成長期內，過度的體力工作會妨礙骨骼的發育，但毫無體力運動也是不好的，爲了要獲得正常和健全的發育，正在成長中的兒童身體是需要足夠的、刺激骨骼肌肉器官發育的活