

上海市学生健康促进工程系列丛书

丛书主编◎薛明扬

学校体育教育 理论与方法

马特维也夫体育教育思想

(俄)Л.П. 马特维也夫◎著

姚颂平◎译

华东师范大学出版社

体育教育思想——马特维也夫

初始概念

“身体文化”概念

“体育教育”概念

与理解体育教育本质相关的某些

体育教育目标定向

体育教育过程中追求目标

主要任务

体育教育过程中具体

体育教育手段和方法

特殊手段和方法

体育教育中的一

体育教育遵循

在体育教育中

体育教育中

反映安排

体育教育

运动动作

体育教育

各教学

发展运

客体和

手段和

发展人

发展理

发展速

发展耐

耐力和

手段和

体育教育

培养姿

对身体

调节身

体育教育过程

针对性形

在体育教育过程中

体育教育过程

课的构成形式

课的构成形式的多样性

课型锻炼形式

体育实践中非课型锻炼形式的

体育教育中的计划和监督

计划和监督作为最佳控制体育教育过

制定计划

监督

上海市学生健康促进工程系列丛书

丛书主编◎薛明扬

学校体育教育 理论与方法

马特维也夫体育教育思想

(俄)Л.П. 马特维也夫◎著

姚颂平◎译

图书在版编目(CIP)数据

学校体育教育理论与方法: 马特维也夫体育教育思想/(俄罗斯)马特维也夫著;姚颂平译. —上海:华东师范大学出版社, 2016

(上海市学生健康促进工程系列丛书)

ISBN 978-7-5675-5657-7

I. ①学… II. ①马… ②姚… III. ①学校体育—体育教育—教育思想—研究—俄罗斯 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 201037 号

上海市学生健康促进工程系列丛书

学校体育教育理论与方法

——马特维也夫体育教育思想

著 者 (俄) JI. II. 马特维也夫

译 者 姚颂平

项目编辑 李恒平

审读编辑 余雅汝

责任校对 邱红穗

装帧设计 卢晓红 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 23.5

字 数 468 千字

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-5657-7/G·9799

定 价 89.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

共绘愿景 走向科学

——“上海市学生健康促进工程系列丛书”序

青少年健康水平事关青少年个体成长发展,事关国家前途和民族未来。《上海市中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》确立了“为了每一个学生的终身发展”的核心理念,并将“学生健康促进工程”确定为推动上海教育改革发展的十大重点项目之一。2011年7月,市委、市政府召开了全市学生健康促进大会,就全面实施学生健康促进工程作出系统部署。

学生健康促进工程启动实施一年多来,上海青少年学生的体质健康水平有了明显改善。最近实施的全市中小学生体质健康测试结果显示,上海中小学生体质健康综合评价优良率为64.3%,高出上年5.3个百分点,速度、力量、耐力等方面的各项身体素质达标率也全面提高。但随着学生健康促进工程的不断深入,许多新举措的设计、执行及其效果的评估必将越来越依赖科学理论和方法的支撑。能否在实践中形成科学认知、把握客观规律,并用于指导实践,进而促进学校体育卫生事业科学发展,已成为深入实施学生健康促进工程面临的严峻考验。为此,本市教育部门设立了专项资金支持学校体育卫生工作者和科研人员开展体育卫生专项科研,并积极鼓励相关创新实践,目前正在陆续出版的这套“上海市学生健康促进工程系列丛书”,就是这些科研成果和创新实践的集中展示。

该丛书将逐年出版,内容将包括体育文化建设、体育创新人才培养和创新团队建设、体质健康和心理卫生研究、阳光体育与体教医教结合研究等诸多方面。我深信,这套丛书的出版,不仅是对参与相关研究和实践的学校体育卫生工作者的激励,也将对全市学校体育卫生教师队伍建设产生积极影响,必将为推动学生健康促进工程全面协调可持续实施提供科学的理论指导和方法支撑,必将为促进学校体育卫生工作科学发展作出重要贡献。

沈晓明

译者的话

本书是为配合本市正展开的学校体育教育教学改革而编写。本书选自俄罗斯 Л. И. 马特维也夫教授(1924—2006)逝世前对所著的《体育理论与方法》一书的第三次修订版(2008)。

《体育理论与方法》一书包括两大部分。第一部分是综合性体育理论,包含了概念体系,体育在整个社会系统中的地位、形式、社会功能等内容。第二部分是现代体育理论中最重要的组成部分之一——体育教育一般理论与方法。

为了更适合学校体育教师阅读,作为学校体育教学改革的理论和实践参考书,本书摘选了《体育理论与方法》第一部分中有关概念的内容和整个第二部分,定名为《学校体育教育理论与方法》,主要包含三个部分。第一部分:体育教育活动一般概述(第一至第四章),包括概念,体育教育目标定向,手段方法、基本原则等。第二部分:体育教育过程中的教育和教学理论-方法原理(第五至第十章),包括运动动作教学原理,发展运动-协调能力,速度、力量,耐力、对姿态、柔韧性和体型的针对性作用,以及各种教育形式的联系等。第三部分:体育教育中课的构成形式、计划和监督(第十一至第十二章)。此外,在附录中选入了苏联国民体育教育大纲(基本初始原理)和新近发表的俄罗斯“准备劳动和卫国”体育-竞技制度(劳卫制)章程等资料。

Л. И. 马特维也夫是俄罗斯功勋科学活动家、教育学博士、教授,国际著名体育理论和运动训练理论家,被国际国内许多高等学校授予荣誉科学博士和名誉教授称号。Л. И. 马特维也夫 1942 年曾参加苏联抵抗德国法西斯侵略的卫国战争,受过伤、立过功,被授过勋章。Л. И. 马特维也夫战后进入苏联国立中央体育学院学习,1954 年获教育学副博士学位,1964 年获教育学博士学位;长期从事体育理论和运动训练理论的教学和研究工作,担任苏联中央体育学院(现俄罗斯国立体育大学)体育教育理论教研室主任达 40 年之久。Л. И. 马特维也夫教授一生发表了 450 多部著作和论文,其中部分著作先后被包括我国在内的 30 多个国家翻译出版。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

20 世纪 80 年代中期译者有幸留苏师从 Л. И. 马特维也夫教授,亲身聆受教诲。教授广博的知识、深厚的哲学底蕴、科学的方法态度,特别是严谨、正直、敢于捍卫真理的人格魅力始终是我的榜样,引领和激励着我不停地学习、探索和创新。

众所周知,俄罗斯以及后来的苏联是最早建立体育教育理论与方法学科的国家之一,从 19 世纪末就开始对各类学生的体育教育活动展开了深入的理论和实践研究。学科原称“体育教育理论与方法”。随着体育实践活动的广泛深入发展,“体育教育理论与方法”学科逐步扩展为“体育理论与方法”。1983 年 Л. И. 马特维也夫撰写的《体育理论导论》为学科扩展成为更宽泛的《体育理论与方法》奠定了理论基础。1991 年 Л. И. 马特维也夫为体育院校大学生编写了第一部《体育理论与方法》教科书。

俄罗斯的“体育教育”概念与我国体育学术界所接受的“体育教育”概念稍有不同。俄罗斯的“体育教育”概念外延更宽泛,不仅指学校体育教育,而且包括具有专门方向的学习、掌握和利用体育价值的领域,例如职业-实用性(消防员、潜水员、飞行员,甚至宇航员等)、军事-实用性(现役、预备役军人,包括公安、安全、反恐警察等)领域。与此同时,在早期的体育教育理论与方法教科书中甚至也包括一定的竞技方向——运动训练在内,随后其中的高成绩竞技运动就脱离成为一个相对独立的领域。当然学科无论如何扩展,其中最重要的、最基本的部分仍然是学校体育教育。但是从中可以发现俄罗斯的学校体育教育的目标不仅在于学生的身体发展,增进健康,促进形成和发展德育、智育和美育,而且十分重视为学生今后参加积极的有益于个人和社会的生活活动,包括学习、劳动、服役等活动做好充分的准备。所以,2014 年 3 月俄罗斯恢复使用苏联于 1931 年建立的“准备劳动和卫国”制度(即劳卫制——ГТО)名称,而不采用新名称或直接采用“国民体育锻炼标准”,其深刻含义就在于此。在本次摘选中充分考虑到上述特点,并尽可能保留或增加有关内容。

2012 年本市率先从部分高中实行体育专项化教学改革着手,启动了学校体育教育教学的新一轮改革。在此基础上,目前不仅进一步扩大了高中专项化教学改革试点,而且正着手展开小学和初中的体育教学改革尝试。这一过程对于广大体育教师来说,不仅需要具有改革、探索和创新精神,而且需要理论知识的充实加固和实践操作技能——教学技能的不断提升完善。而译者希望本书的出版能对此产生一些积极作用。

感谢市教委体卫艺科处对本书出版的全力支持,柏丹、徐新、杨琼、高山青等亦对本书出版作出贡献,谨此一并表示深切感谢!

姚颂平

于 2015 年深秋

目 录

第一部分 体育教育活动一般概述

第一章 初始概念	3
1.1 “身体文化”概念	3
1.2 “体育教育”概念	6
1.3 与理解体育教育本质相关的某些概念	9
第二章 体育教育目标定向	14
2.1 体育教育过程中追求目标的本质	14
2.2 主要任务	16
2.3 体育教育过程中具体解决任务的视角和形式	19
第三章 体育教育手段和方法：负荷和休息	26
3.1 特殊手段和方法	26
3.2 体育教育中的一般教育学及其他手段和方法	62
第四章 体育教育遵循的原则	69
4.1 在体育教育实践定向中一般原则的意义	69
4.2 体育教育中实现一般方法学原则的基本要求	70
4.3 反映安排体育教育特殊规律性的原则	77

第二部分 体育教育过程中的教育和教学理论-方法原理

第五章 运动动作教学原理	95
5.1 体育教育中教学过程的方向和结构	95

5.2 各教学阶段的特点	107
第六章 发展运动-协调能力	129
6.1 客体和任务	129
6.2 手段和教学法的区别性特点	134
第七章 发展力量、速度和速度-力量综合能力	146
7.1 发展纯力量能力和某些带明显表现力量的综合性能力	146
7.2 发展速度能力	175
第八章 发展耐力	189
8.1 耐力和发展耐力方面的任务	189
8.2 手段和教学法的区别性特点	198
第九章 体育教育过程中对姿态、柔韧性和体型特征的针对性作用	215
9.1 培养姿态	215
9.2 对身体柔韧性的针对性作用	223
9.3 调节身体的肌肉重量和“消极”体重的某些观点	231
第十章 体育教育过程中各种教育形式的联系	243
10.1 针对性形成个性的决定性因素	243
10.2 在体育教育过程中总的教育路线及其具体化	247

第三部分 体育教育中课的构成形式、计划和监督

第十一章 课的构成形式	263
11.1 课的构成形式的多样性和一般特点	263
11.2 课型锻炼形式	266
11.3 体育实践中非课型锻炼形式的特点	280
第十二章 体育教育中的计划和监督	290
12.1 计划和监督作为最佳控制体育教育过程的工具	290
12.2 制订计划	292
12.3 监督	320
附录 1 苏联国民体育教育大纲	340
附录 2 俄罗斯“准备劳动和卫国”体育-竞技制度(劳卫制)章程(2013 年)	346



第一部分

体育教育活动一般概述

第一章 初始概念

1.1 “身体文化”^①概念

在体育理论知识体系中,最大容量的中心范畴(基础性概念),毫无疑问是“身体文化”。这一术语所指的现象已经有很长的历史,正好与人类社会的历史一样长[1、4]^②。可是词组“身体文化”却出现得不是那么久——可能仅仅出现在19世纪末。为了精确地定义属于这一术语的现象,根据逻辑要求,至少应当完成两项逻辑操作程序:第一,确定对被定义客体(术语“身体文化”所指的)的认识与对更宽泛的同源客体(在这里指被包含在一般“文化”概念中的)已接受的认识之间的关系;第二,区分(指明)被定义客体与所有其他类似客体不同的,而仅它所具有的特征(或一系列特征)。

第一项操作程序看来比较简单:“身体文化”名称本身的研究指明它是整个文化现象之一,属于更宽泛的文化类型,这一点没有专家提出疑问。可是为了使概念之间的关系更清晰、更富内涵,应当正确地归纳“文化”概念。但是这里存在着困难——这一一般概念在当前拥有大量不同的定义。文化学家(一般文化学专家)指出,现在在世界专业文献中有150个,甚至250个文化定义!要是坚持从哲学-文化学[2、3、8]的立场出发,有依据认为,合理地把整个文化视为人(人类)创造性地改造自然和社会的现象及特性的方式与结果,人创造的特别是那些成为人类发展因素的物质和精神价值的总和。

根据一系列文化史学家的证据,对文化的认识最初似乎被局限在人改造对于他来说的

① “身体文化”(俄语:Физическая культура;英语:Physical culture),在中国的术语体系中一般译为“体育”。由于此处文中涉及的内容与“文化”有关,因此这里不宜译为“体育”,而采用原文的“身体文化”。需要说明的同样是,在后文中出现术语“身体文化”或“体育”,该两词将视为同义。——译者注

② 本书中方括号中的数字为原著的文献编码。

“外部”自然(在农业中的耕地)的方式和结果。文化概念逐渐包含了在生活和社会各个领域
中人类创造性活动的各种各样的方式和结果。为了在这一方面确定概念,重要的是要指出,
文化也可以这样来划分,它是针对改造“外部”(对于人来说)自然,或者集中在人“改造”自身
(即优化自己本身的状态和发展)。文化的后一个部分可以假定为“纯粹的人文化”,而身体
文化正是属于文化的这一部分。

很久以前人就从自然分离,但没有失去“直接的自然本质”,他从自然中获得自然生命
力,以自然特性、先天禀赋和能力的形式存在于机体中。可是不同于大自然中发展的自发过
程,人在社会中的发展不再是纯粹的自然过程——它在某种程度上成为有意识的调节过程,
从而保障了成为具有相应定向的文化领域。身体文化是文化的主要领域之一。它的特征主
要在于针对性地优化^①人的身体(生物结构和生物功能)状况和发展。

在这里,“身体发展”是指在个人生活经历中形成和随后改变人机体的自然形态-功能特
性(具有遗传基础)及其所谓的身体素质和能力的规律性过程。虽然这一过程是按照客观的
(不取决于主观愿望)规律性展开,但是可以对它施加来自于人的针对性作用,要是这些作用
不违反规律性,而与其相符合的话^②。在人类历史萌芽时期就已经发现存在着对人的身体状
况和发展产生有益作用的可能性。在任何情况下可信地知道[4、7],为了实现这样的可能
性,人们很久以前就开始利用各种手段,特别是——人的运动活性可调节的形式,随着时间
转变为更精确、高度有效的身体练习——体育的主要因素。^③

目前已积累了大量的研究资料,从细节上揭示了体育因素对机体的生物结构特性(体
型、机体各组织的组成和关系、机体的形态组成部分直至细胞水平),特别是它对机体的生物
功能可能性(器官和系统的工作可能性、生物供能过程的量和强度、各代谢过程和保障机体
生命活动和生活能力的其他过程的有效程度和协调一致程度)的深刻作用。体育为优化人
的身体状况和发展提供的可能性难以过度评价。有依据将其视为机体充分发展的不可分割
的因素、作为进步性发展机体的身体素质和能力(力量、速度、运动-协调、耐力等)的因素、预
防和消除损害机体的因素,以及延长积极-活动性生活年限的因素,尤其是区别于针对改造外
部世界的文化,作为人的文化的因素。与此同时,身体文化不能与人的心理发展、形成和表

① 术语“优化”在这里和随后不是以严格的数学或技术含义,而是以质性含义使用,是指机体系统从一个状态转入相对更有利的状态的过程,符合于有效的功能和进步型发展的规律性。

② 这一概念不应当与从人体测量角度的术语“体育发展”相混淆,这时候它主要指身体构造的某些形态测量参数(身体长度和重量指标——“身高”和“体重”,身体各部分的围长和直线尺寸等)。从而实际上评定的不是身体发展过程,而主要是人的身体状况的某些参数,所以两者远不是同一个客体。至于综合性概念人的“身体状况”,则包含了在某一时刻机体的结构-功能状况——它生长的相对稳定的“点”(个体存在的过程)。

③ “身体文化因素”在这里和随后的课文中是指文化的组成部分,由于身体文化成为对人的身体状况和发展的作用源,即身体文化所具有的内容元素,又由于人针对性地利用这些元素作为对自己产生作用的手段和方法,他就能从中获得一定的好处。

现他的个性相分离。这不是偶然的,在古代就有这样的格言:“健康的精神存在于健康的身体中!”作为针对性优化作用于发展人的自然特性(生物结构和生物功能)最重要的因素,身体文化在全面教育的条件下具有非凡的价值,也是与精神发展相互作用的因素。

为了更充分地评定身体文化与精神文化的相互作用,至少需要从三个视角来看待文化:活动视角(文化作为活动方式)、实体-价值视角(文化作为物质和精神价值的总和)和结果视角(文化作为体现人自身价值的结果)。

从活动视角,身体文化首先作为按照规范(规则、原则和规律性)在该文化发挥功能的领域中合理安排的运动活动的方式,即根据它的本质进行“改造”。这就意味着,不是人的所有身体活动都属于身体文化,而仅仅是经过改造或专门设计的身体活动的形式和制式,使得有针对性地形成合理完善的生活实践所需要的运动技能,实施对人的活动性身体素质及其相关的能力,对抗破坏健康的不良因素的影响,满足产生于有利于人的身体状况和发展的必要性的各种需要得到保障。

当然,这样的活动方式不是立即产生,而是随着实践和研究认识体育活动的规律性的深入,逐渐以十分协调的形式出现。按照历史研究的依据[4、7],体育领域的形成在较大程度上是产生于带有某些经过改造的劳动性(打猎、耕地等),然后是军事性(个人对抗项目中的攻防方法、投标枪、射箭等)运动活动的元素、娱乐行动的某些形式(例如跳舞)和庄严的仪式也得到了使用。体育活动随后的发展越来越沿着在身体练习中对运动行动的特殊形式和方法进行人为设计的途径前进——体操的、球类的、竞技的和其他专门负有教学、教育、健康和其他文化目的的练习。这不是说,体育与劳动活动和军事活动失去了联系。这些联系一直保持着,并逐步深化,但是在体育领域中不是通过拷贝劳动行动和军事行动,而是建立在依照劳动活动和军事活动做好一般身体训练和职业-实用性身体训练的高效手段和方法的基础上。

从总体上看,身体文化的活动特点不仅表现在利用某些身体练习方面,而且表现在开展体育活动作为长时间系统有序的过程,具有一系列协调的时期和方向:基础型体育教育、一般身体训练和实用性身体训练、运动训练等。体育活动除了个体化形式以外,也有宽泛的社会活动形式。在当代它表现为真正规模巨大的体育运动(社会运动——译者注)——最大的社会潮流之一,在这里人们利用和开拓身体文化价值开展了共同活动。

身体文化作为实体-价值的总和,指在社会中身体文化发挥功能和发展过程中建立的物质价值和精神价值的总和。在身体文化发展的每一个阶段中形成了有价值(即满足人类需要的价值)的内容,并成为被每一个参加体育的人掌握和“自我丰富”的客体。这里首先指利用身体练习的方法群,在当代它们以大量的体操、积极的运动游戏、竞技运动和旅游的形式得到广泛普及;同样指适宜利用的原则和方法。身体文化最大的整体性价值具体表现在社会体育教育系统、价值的思想基础、科学-实用基础、大纲-规范基础、方法和组织基础中。随

着它们在工艺、物质-技术和其他方面得到完善,身体文化作为实现教育、教学、健康和对于社会和个体重要的其他任务综合性因素的作用也得到提高(并继续提高着)。相应地提高并继续提高它的组成成分也成为实体文化价值的意义。

当前世界各国人民之间不同寻常地加强了身体文化价值方面的相互交流。例如在东方越来越积极地学习出现在欧美的价值(例如欧洲的体操和竞技项目、美洲的竞技项目和有氧练习),而在西方对传统东方项目(例如东方的个人对抗项目、中国武术、印度瑜伽等)产生了极大的兴趣。这样的文化价值交流从保护未消亡的民族文化价值的视角出发,毫无疑问促进了全人类文化的进步。

理解身体文化的人化-结果视角包含了体育活动和学习体育实体价值那样的结果,它成为人的内部财富,表现在身体状况和发展的有利变化中。这样的结果无论是对于人还是社会,都极为重要,极为有价值。这些结果表现在对于生活必需的运动技能和由于参加体育所获得的与其有关的知识的形成,由此引起的个体身体状态和身体素质的发展、运动能力及其相关心理能力的积极变化,以及表现在体育对其产生作用的其他有益结果中。

为了综合性评定期望的目标结果、体育对个体的多年系统的作用,使用了“身体完善”概念。身体完善指和谐身体发展和全面身体训练程度的一定量度(水平、程度),这一量度反映了足够充分地实现个体身体潜能,符合全面发展个性的规律性,获得健康并多年保持健康,与此同时也使得社会必要活动领域(包括劳动、卫国)对人的身体能力提出的需求得以满足。身体完善标准具有具体的历史特点:它们不是不变的,而是根据社会发展、社会生活的现实条件和时期的变化而发生改变。在真正人道的社会中,身体完善可以成为每一个坚持和善于利用身体文化价值的人所特有的东西。

最后有依据对身体文化(体育)给出以下定义:身体文化(体育)是人和社会文化不可分割的组成部分之一,其基础是改造和针对性地利用运动活动作为优化对身体和心理状态、形成和发展人的作用因素。在人道社会中它与文化的其他方面相统一,成为个性全面发展的主要因素之一。

1.2 “体育教育”概念

在年轻一代和成年人的教育教学系统的社会领域中,表现文化功能的历史过程具有特别明晰的秩序。正是在这里形成了教育的特殊类型——体育教育。在这方面可以把体育教育定义为在教育学方向上表现身体文化功能的过程。

与任何教育学过程一样,体育教育包含了对受教育者的意识和行为的针对性作用体系。

与此同时,在体育教育中,在包含身体练习的合适运动活动的基础上,对人的机体的自然特性产生系统的针对性作用。体育教育的特殊内容是运动动作教学(由此形成人的运动活动的合理形式)和发展在人的身体素质基础上所建立的能力。前者(运动动作教学)保障了非自动化运动技能、自动化运动技能和与其相关的有益于生活的知识的形成;后者(发展身体素质及其相关的能力)在针对性优化机体自然结构-功能特性过程中具有主导作用,这些特性是决定人的运动能力和一般身体工作能力的基础。在整个教育系统中体育教育的特殊内容与智育、德育、美育形成了有机的联系。这样的共轭性,使得体育教育作为形成和全面发展个性的主要因素之一,而具有重要的意义。

体育教育是指符合教育学规律、针对性利用体育因素的过程,包括运动动作教学(其结果形成运动技能及其有关的知识),发展个人身体素质及其相关的运动能力,在此基础上促进个性特点的形成和发展。但是“符合教育学规律的过程”不总是意味着,这一过程在任何情况下都是直接在教师的指导下展开。在一定条件下体育教育也可以个人自我活动的形式出现,要是他能够按照调节这一过程的教育学原则独立进行的话。在这种情况下我们合理地将其称为“自我体育教育”。

体育教育的教育学特点最充分和最清晰地表现在教育-教学机构(一般学校、大学等)中,体育教育是依据反映教育规律性的原则建立的,它特有的教育学本质也必须表现在其他形式中,即自我体育教育、职业-实用性身体训练和运动训练。同时体育不仅表现在教育领域中——它被直接包含在生产领域(生产体育)、休闲领域(休闲体育)、医疗领域(医疗体育)和其他领域中。体育的组成成分、形式和功能具有取决于各个领域的规律性和条件的特点。

体育教育在人的生活中是作为多年过程展开的,而且它的内容和形式也按照人的不同阶段发生着变化(图 1-1)。这是由于体育教育过程进步性展开的规律性、依据人的年龄发育阶段的自然循序性、依据各个生活时期中主要活动的替换(教学、职业活动等)和其他缘由而出现的。由于这些原因出现了体育教育过程一系列亚类,其中最普遍的列举如下:

“基础型体育教育”。这是体育教育的基础性亚类,涵盖于学龄前教育和年轻一代一般教育系统中。它的内容是基础性的。这样的体育教育针对于保证年轻一代形成基本的、对于生活重要的广泛运动技能,并与对每一个人的生活必要的身体素质及其相关的运动能力尽可能全面地施加发展性作用相统一,在此基础上促进增强和保持健康,提高生活活力的水平。

“基础-延长型体育教育”。这一术语合理地表达了体育教育的亚型之一,紧随基础型而成为它的现代延续。在这种情况下延长结果性地反映在完善以前所获得的对于生活重要的运动技能、扩展个人储备、提高个人基本身体素质等方面,并保持身体素质、一般工作能力和健康的较高发展水平。基础-延长型体育教育的方案经常成为“一般身体训练”(ОФП)、“体

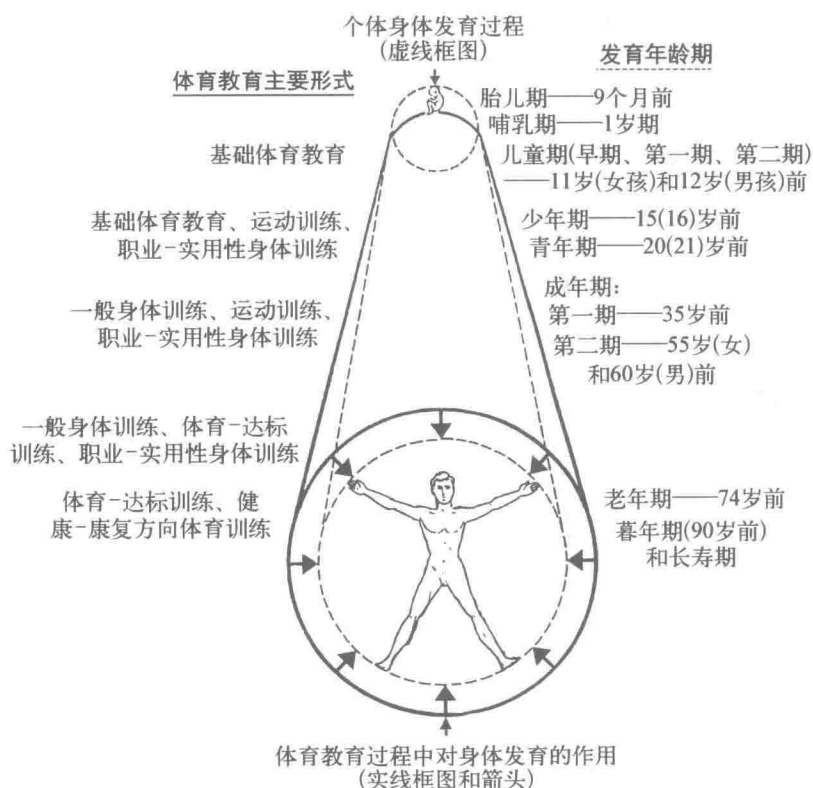


图 1-1 人体发育(在生长期)的年龄期与多年体育教育过程中主要形式(类和亚类)的关系图

年龄期的划分依据苏联教育科学院第七届科学大会(内容为年龄形态学、生理学和生物化学)确定的分类

育达标训练”。这些术语所指的实际上经常是同义的,但仅仅是在这样的情况下,即要是体育达标训练拥有宽泛的内容,有助于提高或保持已提高的总的身体工作能力水平的话。不是这样的话(即要是它仅仅集中作用于机体某一些功能可能性的话),它就与一般身体训练不同,而成为专选性的达标训练。在国外语言中有类似的一些体育达标训练,称为“Fitness”和其他术语,暂时还没有严格定义。我国也有人在使用它。想要适宜地使用它们,应当给予它们明确的内涵,否则这样的语言仿制可能造成语言的混杂不清。

“身体训练”。这一术语指的是体育教育的专门化-实用性过程,即为了保障获得、提高和保持针对于面临的生活实践活动的身体训练程度水平的专门化过程。通过这样的途径获得的训练程度是身体训练的结果,是在形成和完善有助于面临活动的运动技能和发展决定其效果的身体素质的过程中所达到的。“训练”和“训练程度”概念紧密相联系,但是不应当视为等同,而应作为原因和结果相互联系:训练是形成训练程度的原因,而训练程度则是训练的结果。

应当区别一般身体训练和专项身体训练。一般身体训练的内容类似于基础型或基础-延长型体育教育。它针对于保障尽可能全面地面对宽泛多样、在生活实践中有可能遇到的运动活动,预先形成身体训练程度。“一般身体训练”(ОФП)概念和“基础型(或基础-延长型)体育教育”概念特别相一致,要是基础型体育教育建立在保证生活所必需的运动技能形成的基础上的话。专项身体训练具有比较狭窄的内容——它针对于某一项在人的生活中占据主要地位或重要地位的活动项目(例如劳动、军事、竞技活动)而实现专项化。相应地,在专项身体训练中使用了专门选择的体育教育手段和方法,使得专选活动所要求的技能达到必要的完善水平和保障决定该项活动效果的身体能力的发展,从而保证获得和保持该项活动所需的最佳身体训练程度。

“职业-实用型体育教育”。这一术语是指作为职业方向的劳动活动的专门实用性身体训练,虽然现代许多职业劳动已经不像过去的职业劳动那样,要求高度的肌肉活性,但是这种情况并没有完全排除针对一定劳动类型进行专项身体训练的客观必要性。在许多活动领域中这样的必要性增强了,例如承担了开发新的自然价值和未开垦的生命活动领域(地下、深海和宇宙等)任务的人,在针对这一具有非常重要价值的活动进行训练,以及在针对现代军事活动和会产生极端形势的其他活动进行训练的时候。

“竞技-实用型体育教育”。当体育教育建立在系统竞技活动基础上的时候,它是依据竞技专项的规律性来区分专门方向的,换句话说,成为体育教育的竞技专门类型。在这种情况下,它的优势性内容是在积极运动的项目中的运动训练和整个运动员的培养。体育教育的这一亚型原则上使得人的身体素质在发展中实现最有效的作用,他的运动能力、运动技能达到最出色的完善指标。与此同时,在这里对运动员施加作用的激烈程度极大,破坏作用的正确限度的危险性也极大。由此就对负责培养运动员的竞技指导人员的职业技能提出了更高的要求。

“适应型体育教育”。这一不十分成功的术语出现的时间不很长,是指一定程度上针对残疾群体的身体状况特点,提高他们机体的功能可能性、发展运动能力和增进健康方面专门化的体育教育特殊亚型。体育教育的这一亚型似乎处于基础型和医疗型体育教育相邻近的位置上,或者在其他方案中它处于康复型体育运动的结合部。体育教育的这一亚型的科学-方法基础目前正处于初期研究阶段,而且它的方向的人道主义特点未引起疑问。

1.3 与理解体育教育本质相关的某些概念

为了专业性地理解体育教育的规律性,重要的是要明确它与机体的功能、生命活动和发