

蘇聯中等學校
八—十年級
體育教學法

契列甫可夫等編著

正風出版社印行

77
9

教學法叢書

IV

蘇聯中等學校

8—10 年級

體育教學法

契列甫可夫等編著

陳景虞 陸 庚合譯

正風出版社出版

М. А. ЧЕРЕВКОВ
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
УЧАЩИХСЯ 8-10 КЛАССОВ

Учпедгиз 1950

蘇聯中等學校
8—10年級
體育教學法

契列甫可夫等編著 陳景虞 陸庚合譯

文明書局印刷所承印
上海西康路337弄90號

1955年1月第一版第一次印刷 印數 0001—4000

正風出版社
上海滇池路100號
編輯部：南京西康路44號
上海市書刊出版業營業許可證出〇三八號

上海圖書發行公司總經售
上海山東中路128號

書號：233 開本：787×1092 1/25 字數：124,000 印張：6 $\frac{14}{25}$ 定價：7,200元

原 序

本書係供中等學校體育教師參考之用。全書根據男女學校八年級到十年級學生的體育教學大綱，作出有關學校體育組織的指示和身體操練課的教學法指示，並敘述了身體操練的實用教材。

書中身體操練的敘述，其次序和教學大綱中的次序一樣。在敘述身體操練的每一部分之前，都有個別的教學法指示，以說明這一項操練的教學法上的特點。

由於在五年級到七年級和在八年級到十年級學生的體育教學大綱中已敘述了作為範例的準備運動舞步和遊戲，所以本書中就刪去了舞步和遊戲的敘述，並大量縮減了準備運動的教材。

本書由中央體育科學研究所一級科學工作者М·А·契列甫可夫編著，只有第六章（“滑雪訓練”）是由功勳運動能手依·烏·尤興隊長編著的。

目 錄

原 序.....	1
----------	---

第一章 學校體育

第一節 體育的目的和任務.....	1
第二節 男生體育的特徵.....	4
第三節 女生體育的特徵.....	7
第四節 體育的方法和條件.....	9
第五節 對學生體育的醫務監督	10

第二章 體育的組織

第一節 身體操練課	13
第二節 課前體操	13
第三節 課外活動	14
第四節 上課地點的組織	18
第五節 體育的領導	19

第三章 教學工作的計劃和考查

第一節 計劃工作	21
----------------	----

(一)學時的計算.....	21
(二)全年教學計劃.....	22
(三)學季的教學計劃.....	23
(四)課的教案.....	25
第二節 工作的考查	26
(一)教學大綱教材進度的考查.....	26
(二)成績的考查.....	26

第四章 身體操練課的教學方法

第一節 課的構成	31
(一)標準教案.....	31
(二)對於構成體操課和田徑課的指示.....	32
第二節 課的進行	33
(一)組織教學.....	35
(二)上課時學生負擔的性質和份量.....	36
(三)身體操練的教學方法.....	41
(四)形成運動熟巧的方法.....	43
(五)使學生善於運用已經掌握的運動熟巧的教學方法.....	52
(六)學生身體的鍛鍊.....	55
(七)不幸事故的預防.....	55
第三節 備課	57

第五章 體操、田徑運動和遊戲

第一節 準備運動	59
(一)準備運動的類別.....	59
(二)初步的聯合動作.....	60
(三)徒手的初步聯合動作.....	70
(四)在行進中進行的操練示例(適合於女生).....	74
(五)在行進中進行的操練示例(適合於男生).....	75

(六)用體操棒的初步聯合動作(適合於男生).....	78
(七)體操棍上的操練.....	77
(八)助木的操練.....	78
(九)作業式操練.....	79
(十)作業式操練示例.....	79
(十一)根據突發信號進行的操練示例.....	81
(十二)雙人操練.....	82
(十三)雙人操練示例.....	82
(十四)投接實心球的操練.....	83
(十五)傳擲球的方法.....	85
第二節 舞蹈和民族舞的基本動作(適合於女生)	88
第三節 墊上運動的基本動作(適合於男生).....	90
墊上運動操練的技術.....	90
第四節 走步.....	94
走步的教材.....	96
第五節 奔跑.....	96
奔跑的教材	103
第六節 跳躍	106
跳躍的教材	108
甲、不用支撐的跳躍	108
乙、支撐跳躍	111
第七節 投擲	112
投擲的教材.....	115
第八節 懸垂、支撐、攀登和爬越的操練.....	116
懸垂、支撐、攀登和爬越操練的教材	119
第九節 平衡運動(適合於女生)	123
平衡運動操練的教材	124
第十節 對抗運動的操練(適合於男生).....	125
對抗運動操練的教材	126

第十一節 舉重和負重(適合於男生)	130
舉重和負重的方法	130
第十二節 遊戲	131

第六章 滑雪訓練

第一節 課的組織	134
(一)課的構成	135
(二)課的進行	136
(三)教材	138
器具	138
(四)帶着滑雪板排隊和行進	139
(五)滑雪的技術	141
(六)登行	144
(七)滑降	145
(八)制動	147
(九)轉彎	148
附 錄 示範課	151

第一章 學校體育

第一節 體育的目的和任務

1948年12月27日聯共（布）中央的決定指出：“……保證在城市和鄉村居民中廣泛地開展體育運動，應當把體育看成為對勞動人民進行共產主義教育，改進勞動人民的健康，準備蘇聯人民從事勞動和保衛社會主義祖國的重要手段之一”^①。

學校是實現正在成長一代的教育與教學的基本的、最有羣衆性的組織。

學校在用共產主義的精神教育學生時，是把智育與體育、勞動教育、德育、美育結合成為統一的整體的。體育正因為是共產主義教育不可分割的一部分，所以在準備學生——蘇維埃男女青年們——從事社會主義勞動與保衛祖國方面，能够起着很大的作用。

加里寧把體育與俄語、數學等量齊觀，認為體育是學校教學和教育最重要的科目之一。

在莫斯科全城中等學校八、九、十年級學生大會上，加里寧說過：“爲什麼我把體育同俄語和數學等量齊觀呢？……首先是因爲我希望你們全體都成為健康的蘇維埃公民。假如我國學校培養出來的人需

^① “文化與生活”雜誌，1949年1月11日，第1期（總第93期）。

要每年都上療養所診病，那麼這又怎樣行得通呢？……我們應當準備一代身體健康的替換人——健康的男子與健康的女子。

其次，我之所以說到體育，是因為我希望我國青年都能成為精明強幹的與刻苦耐勞的人”^①。

八——十年級學生合乎規範的體育訓練能夠增進健康，鍛鍊身體，並促進男女學生身體的正常發育。

改進學生的運動熟巧，也是體育的任務之一。

八——十年級學生不僅應該在走步、奔跑、跳躍、投擲、攀登、爬越、克服障礙、滑雪、游泳等運動中改進自己的熟巧，而且應該學會在各種不同的環境中使用這些熟巧。例如，在小路與崎嶇地帶，甚至在複雜的、迅速變化的情況中的奔跑（籃球遊戲中的跑、跳和投擲）。

在勞動活動與戰爭環境中，必需善於適應不同的情況來運用已經掌握的運動熟巧。

體育應當發展學生的靈敏、耐力、迅速、力量，應當有助於培養男女學生的果斷性、勇敢性、主動性、堅持性、紀律性。

學校中正確組織起來的體育，因為能把學生團結成友愛的集體而有助於加強同志情感，加強對自己學校運動榮譽的責任心。

體育相當重要的一項任務，是養成學生對於有系統的身體操練課的愛好和習慣。在學校裏養成的對於這些課業的愛好和習慣能保持好多年，有時會保持到終身之久。因此，學校不僅要訓練在校的學生，而且還要訓練全體居民，幫助他們增進健康、提高工作能力並鍛鍊好身體來保衛祖國。

只有在身體操練課進行得有系統有興趣的場合下，只有在從事操練的人明瞭每一個課業的目的的場合下，學生才可以養成對於身體操練課的愛好和習慣。

① 加里寧：“論共產主義教育”，1946年版，第99頁。

學校只要正確地把課業與體育運動的課外活動結合起來，就可以培養出愛好體操、運動、競賽並習慣於經常從事身體操練的堅毅、健康而富有生活樂趣的男女青年。因此，學校就要遵循莫洛托夫同志的指示，他說過：“我們還應當希望我們蘇聯有更多的運動員，有很多普通的運動員，因為歸根到底決定着事業的是普通的運動員和運動的羣衆性”^①。

體育在我們國內已經成爲“頭等重要的國家工作”^②，因爲體育構成了“一般政治文化教育和羣衆教育、羣衆保健的不可分割的一部分”^③，並負有培養出“……健康而富有生活樂趣的、能够把蘇維埃國家的威力提高到應有的高度，並挺身保衛蘇維埃國家而打破敵入侵犯”^④的新一代人的使命。

蘇聯體育運動的羣衆性，大半要看學校怎樣實施體育而定。在學生有良好的體育訓練下，經常從事體操和運動的成人數量也就會增加起來，因而就會在頗大程度上實現聯共（布）中央的指示。聯共（布）中央“認爲體育工作主要的任務是要在國內開展羣衆性的體育運動，提高運動技術水平，並在這個基礎上使蘇聯運動員能在最近幾年內在幾項最主要的運動方面奪取冠軍”^⑤。

“提高體育課的質量，在小組和運動部中廣泛開展課外體育活動”，^⑥這就是校長、體育教師和學校全體教師的首要任務。

八——十年級男女學生的體育的目的和任務，應當根據他們在生物學和心理學上的特徵來決定，因爲這些特徵是會隨着學生的年齡而

① 莫洛托夫同志在克里姆林宮體育大檢閱參加者招待會上的演說，原載“蘇聯體育報”，1947年，第59期。

② 1930年4月3日蘇聯中央執行委員會主席團關於成立全蘇體育運動委員會的決議。

③ 1925年7月13日聯共（布）中央的決定。

④ 斯大林同志在聯共（布）第十六次代表大會上關於中央委員會政治工作的總結報告，黨出版局，1936年版，第46頁。

⑤ “文化與生活”雜誌，1949年1月11日第1期（總第93期）。

⑥ 同上註。

改變的。

第二節 男生體育的特徵

八——十年級學生，在他們的身體發育中，要經歷從十五歲的少年（剛剛脫離童年時期）到十八歲的青年人的過程。

十五歲到十八歲的男生，身高增長得很快。只有到這個時期末，平均到十八歲的時候，身高的增長才緩慢下來（根據學生的民族特徵和個人特徵，有些人發育較早，另一些人發育較遲）。隨着身體的增長逐漸緩慢下來，體積就逐漸增大，主要的是肌肉的增長。到這個時期末，骨骼的硬化基本上完成（骨骼的硬化只有到二十二——二十四歲的時候，才能完全完成），肌肉的力量也迅速增強了。

身體發育的經過是不平衡的。有些器官發育得較快，有些器官發育得較慢，因而就影響了身體機能的平衡作用。最重要的是血管寬度和心臟容積之間的不相適應。十三四歲到十六七歲的男生最容易有這種現象。在這幾年內，由於身高增長得很快，血管的長度亦增加得很快，而血管的寬度却幾乎仍舊沒有改變，同時心臟的肌肉也急劇地成長起來。十五——十六歲男生心臟的大小，幾乎和成年男子一樣，可是血管却細得多。因此，青年男生的心臟承受的負擔就比較大，而且心臟不得不使血液擠過長而比較狹細的血管。

心臟活動亦因神經系統的不穩定性（易受刺激和迅速疲勞）而發生困難，特別是調節心臟活動和血管活動的神經器官的不穩定性。

十五——十七歲男生胸腔的寬度增長得很快，肺臟的體積和容量亦大大地增加了。

青年男生具有上列生物學上的特徵產生了一系列的要求，這些要求必須在進行八——十年級學生體操和運動課業時達成。

例如，青年的心臟、血管系統和神經系統的不穩定性就要求以謹慎的態度來進行鍛鍊耐力的操練。持續性的奔跑、滑雪以及與此類似

的運動，應該經常地在逐漸增加行進速度和距離的情形下進行。應該同樣謹慎地按照提高身體訓練程度來增加籃球、足球等等一類遊戲的份量。決不容許沒有充分預習就進行操練和遊戲的競賽，因為這些操練和遊戲都需要有很大的耐力。

十年級十七八歲的男生，他們的心臟發育和血管發育之間不相適應的情形消除了，神經系統增強了。因此，對於十年級學生應該大大地提高耐力的要求（增加奔跑、快速滑雪的距離，增加生理上負擔較大的遊戲的時間等等），但是不要忘記，增加負擔是應該逐漸地進行的。

由於在青年時期（尤其是在十七八歲）肌肉迅速增長，所以在八——十年級的課業中，可以採用一種鍛鍊體力的操練，如只用手支持體重（引體向上、只用上肢的爬繩、由懸垂捲身上撐等等）。但是，不應該濫用這些操練，因為這樣會形成肩帶肌肉的過度發育，而損害兩腿肌肉的發育。

青年時期，對於發展動作的速度，特別有利。在奔跑、短程游泳、籃球一類的遊戲中，青年男生並不比二十一——二十五歲的青年人差多少。鍛鍊速度的操練對於身體的一般發育，對於心肺的活動，都有很好的影響，因此，應當在身體操練課上和課外運動課的時間內廣泛地來進行練習。

發展青年的靈敏，同樣也很重要。這種品質的完善化，在較大的年齡中就比較遲緩了，所以必須在複雜而迅速變化的環境中進行更多的操練來發展靈敏。

在青年時期，姿勢已將近形成。以後再要使姿勢有任何的改變，就極其困難了。但是，有很多地方是決定於姿勢的。駝背、彎曲脊柱的姿勢，不僅不雅觀，而且有害健康。不正確的姿勢對於內臟器官（特別是肺臟）的排列和活動，會造成不利的條件。因此，保持正確的姿勢和採取一些改正姿勢缺點的辦法，應該是男生體育一個相當重要的

任務。

關於男生心理特徵的知識，對於解決男生體育的任務，起着很大的作用。

由於神經系統的易受刺激和容易疲勞，大部分男生（特別是在十四五歲，有時是在十六七歲）往往表現出行爲上的不穩定性。朝氣蓬勃的情緒，常會變得消沉、冷淡。情緒的改變，常會影響工作能力（無論是體力方面，或智力方面）。體育教師可以常常看到，同樣一個學生今天很好地作一個需要動作十分協調和需要勇敢性的困難操練（例如，由遠離木馬的踏跳板上跳過跳越器），而在下一次課上却不敢作同樣的操練。因此，必須經常注意到男生有着這種不穩定性，並特別監督男生中這個缺點很特出的人。

教師應當機敏地、平等地來對待全體學生，不應當對“寵愛的學生”表示優待，不應當對進步慢的、不靈敏的、力量差的、不果敢的學生暗示甚至最細微的輕視。在進行操練時，不容許由於任何一個學生動作笨拙而有嘲笑的行爲。新的複雜的操練，應該先由最靈敏的、訓練有素的學生來作，然後再由別的學生來作。在示範作有跌落危險的新操練時，必須指出碰傷的可能性並說明應該怎樣防止外傷。

應當隨時注意那些對身體操練、遊戲等等表示恐懼心理的個別學生，要使他們不躲避他們感覺到有過度危險的操練和動作。對於這些學生就得開導他們相信自己的力量，在個別的情況下，讓他們作稍爲輕便的操練，以便緊跟着這些操練之後，他們能在同一課上完成全班所進行的操練。

教師應該很了解每個學生的健康和身體發育狀況。有些身體發育落後於同班中等水平的學生就會覺得進行的操練是非常困難的。在這種情況下，學生之缺乏果斷性是完全可以恕的。企圖完成力不勝任的操練，這不是勇敢，而是“冒失”。比較體弱的學生，必須減輕他們的操練和作業。

男生們（尤其是在十四五歲）通常有誇大自己力量的傾向。教師如果鼓勵這種傾向，就會引起學生的自負和對待同學的驕傲態度。因此，在鼓勵他們時應該抱着慎重的態度。

青年時代有着強烈的同志情感。正是在青年時代可以結成終身的友情。也正是在青年時代可以那樣關心地來聽取同志們的意見。因此教師在自己的教育工作中，應當使用蘇聯著名教育家馬卡倫柯所善於應用的“同時影響原則”，也就是說對於個別學生起作用的，不僅是教師個人，而且還通過團結一致的集體。“只有建立統一的學校集體以後，才能够在兒童的意識中，鼓舞起輿論的強大力量，這種輿論乃是有着調節作用和紀律性作用的教育因素”^①。

學生的紀律應該是自覺的，並建築在義務感和對工作責任心的高度覺悟上面。斯大林同志曾指示：“……紀律不排斥，而是預定有自覺的和自願的服從，因為只有自覺的紀律才能成為真正鐵的紀律”^②。

為了培養自覺的紀律，必須進行多方面的解釋工作，同時必須提出嚴格的要求，檢查每一作業的完成情形；除了教師個人外，還要通過全體學生來影響不守紀律的學生。

學生應當把身體操練課業與普通教育學科的優良成績結合起來。體育教師必須知道每一個自己的學生在別門學科方面的學習情況；應當樹立起學生間的輿論，以便把爭取優良的成績看作每一個運動員的任務。

第三節 女生體育的特徵

女生身體的形成與發育，比男生迅速得多。肌肉和皮下脂肪層的增長，大大地增加了十五六歲女生的體重和體積。到十六歲時，身高的增長就緩慢下來。

① 馬卡倫柯：“蘇維埃學校的教育問題”，原載“真理報”，1933年，第81號。

② 斯大林：“列寧主義問題”，第73頁。

女生的心臟、血管和神經系統發育的平衡，要比男生早得多。九、十年級的女生在身體發育和身高增長上的差別是極小的。八年級的女生，就是說十五歲的少女的這種差別，比較顯著一些。她們比她們年長的女伴們的耐力要差些。

女生在體力和耐力上遠不及男生，而且這個差別隨着學生年齡的增加而更大。男生的體力和耐力逐年迅速增長，但是女生這些指標的增長，在五——七年級很強烈，到八——十年級就緩慢下來。因此，女生在需要耐力和力量的操練方面的能力就差了。她們甚至在快速運動方面，也落後於男生，例如，在快跑中就是這樣。

同女生進行身體操練課時，必須縮小耐久跑和滑雪的距離，減輕攀登和爬越的操練，減輕投擲物的重量，縮短對抗運動的時間，同時只能用遊戲的形式來進行這些操練。

在月經時期，應該免除女生作很緊張的操練。

上課時，應當避免進行需要只用兩手支持全身體重的操練（如懸垂和支撐）。在課外活動時間，這些操練對於最健壯的女生是可以容許的。

女生對於發展軟柔性的操練表現出極大的愛好和才艷。但是應該考慮到，過度發展脊椎的柔軟性，而不勻稱地增強肌肉，常常會引起鞍形腰部（脊椎前彎）的形成和姿勢上的其他缺點。因此，不應該在上課時進行如“橋”和“一字腿”等操練。這些操練只有在課外活動時由具有良好姿勢的、最健壯的女生來作。

發展靈敏、速度、協調動作、韻律感的操練，尤為女生所特長。

女生由於身體上的特徵，在作跳躍時必須特別小心。從最初時起，就應該教會學生跳後作微蹲的動作。不高或不太遠的跳躍要在硬土上進行，以便教會學生正確地，也就是說輕輕地着地。跑跳遠、跑跳高，以及由高處往下跳，應該向體操墊子或鬆土（鋪滿沙和鋸屑的跳坑）上跳。

在女生的課業中，應該嚴格地遵循由容易的操練逐漸過渡到比較難的操練的程序，同時要密切注意使沒有一個學生逃避課業。在有些場合下注意到的害羞和缺乏主動性，以及在進行操練時過分小心的現象，可以用系統的課業和女生不斷致力於自己身體發育的活動來克服。隨着靈敏、力量、耐力和其他品質的發展，學生就會增加對自己力量的信心，同時在課業中表現出必需的積極性，提高主動性。

大多數女生都很歡喜小孩子。因此，不難使高年級女生參加一至四年級兒童的體育活動。必須吸引一些訓練有素的女生參加這種活動，通過這些女生，可以在小學生中廣泛地進行活動的遊戲和運動的遊戲。

女生可以用像男生那樣的方法來發展她們的同志情感、義務感和對工作的責任心、紀律性。

第四節 體育的方法和條件

學生體育的基本方法是身體操練。

在兒童時期和青年時期，身體操練是特別重要的。

身體操練和遊戲的課業，應該儘量在戶外——在運動場或空地上來進行。

如果在校舍內進行課業的話，那末必須做到體育室內（或適合於進行課業的房屋內）非常清潔，在每次上課之前使體育室透透空氣，每天拭淨體操器械上的灰塵，每週在戶外擲掉體操墊子上的灰塵。如果在走廊裏或在休息室裏上課，那末在每次上課之前必須把地板打掃乾淨，預先撒上濕的鋸屑，或用濕的抹布纏在刷子上打掃。應該吸引學生參加課前打掃房屋的工作。如果有足夠數量的刷子和抹布，那末打掃所需要的時間，總共只要兩三分鐘。

體育室內的清潔是保證身體操練對於促進身體健康有良好影響的一個非常重要的條件，在不通空氣又不潔淨的地方上課，是害多益少