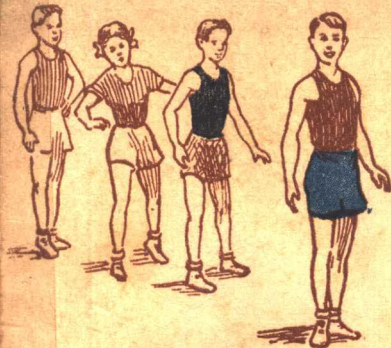




高中游戏

弗·格·雅柯甫列夫著



高中游戏

弗·格·雅柯甫列夫著

張人民 郝成頌等譯

人民教育出版社

本书是俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育出版社推荐给中小学教师的本三本活动性游戏教学参考书中的一本(“小学游戏”和“初中游戏”在1957年已由我社出版)。本书内容包括三部分:第一部分是组织和教学法指示,主要阐述活动性游戏在运动课业中的作用、运用活动性游戏的基本指示、对选择游戏的要求等;第二部分是具体介绍活动性游戏教材,这部分教材共分为体操、田径、滑雪、排球、篮球和足球六章;第三部分是附录,这部分能帮助教师明确游戏教材的方向、正确地选择游戏教材和进行游戏教学。本书对我国中学、师范学校体育教师,有很大的参考价值,青少年体育学校和中等专业学校的体育教师也可以采用。

В. Г. ЯКОВЛЕВ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ VIII—X КЛАССОВ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ

УЧЕБНО—ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР

МОСКВА * 1957

本书经俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育部批准

本书根据俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育出版社
1957年莫斯科版译出

*

高中游戏

弗·格·雅柯甫列夫 著

张人民 郝成硕 等译

北京市书刊出版业营业许可证出字第2号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新华书店发行

北京新华印刷厂印刷

统一书号: 7012·353 字数: 90千

开本: 787×1092公厘 1/32 印张: 4 $\frac{3}{8}$

1958年2月第一版

1958年5月第一次印刷

北京: 1—3,500册

定价(6) 0.36元

內 容

序言	1
I. 組織和教法指示	6
活动性游戏在运动課业中的作用	6
运动課业中运用活动性游戏的基本指示	10
考虑学生的年龄和性别特点	14
对选择游戏的要求	17
II. 实际教材	32
体操課业中的游戏	32
田徑課业中的游戏	57
滑雪訓練課业中的游戏	80
排球課业中的游戏	91
籃球課业中的游戏	100
足球課业中的游戏	120
III. 附录	135
(一)本书中游戏分类一覽表	135
(二)各种作业的游戏选择范例	136
(三)“初中活动性游戏”一书中适合于高中学生課业的游戏 一覽表	138

序 言

为了开展国内的群众性体育运动，特别是为了改善这个工作在学生和青年中的状况，要求学校的全体教师和广泛的社会舆论关切地注意这一工作。

必须提高中学在为苏维埃社会培养健康的、身体全面发展的、积极的青年公民方面的作用，使他们成为对实际活动和劳动有所准备、能够捍卫祖国的人。

由于学校有这个任务，所以在学校中最合理地运用体操、运动、游戏和旅行诸手段对学生进行全面的体育教育的要求就增高了；在采用这些手段时，必须考虑到学生的年龄、健康状况、体力、体能和训练水平；同时也必须在有利条件下采用，使作业既能获得增强健康和教育的效果，又能获得教养的效果。群众性是正确安排工作的必要条件。

虽然如此，但在学校的实际工作中，还能见到不少违背这些要求的各种现象。

尤其是在许多场合下，对采用活动性游戏的重要性认识不足，而它是体育教育的一个基本手段。

在体育课和课外体育活动中很少采用活动性游戏。在游戏选择方面既贫乏，又单调。在低年级和中年级的课上进行的活动性游戏，有时只是为了娱乐；游戏在高年级的情况则或者是几乎完全没有，或者只是狭义地用来做做准备活动和活跃活跃课堂气氛。

然而，教师的先进经验和科学研究工作都有力地证明：在适当组织的情况下，从事活动性游戏的巨大意义，不仅在于增

强学生的健康和全面发展学生的身体。在教导学生正确完成体操和运动练习的教学过程中,游戏的辅助作用也是很大的。采用游戏来巩固和提高学生所获得的各种动作技能也有广泛的可能。通过游戏也能同时解决教育任务。

这一切不但对低年级和中年级的活动性游戏课业有关,同时也对高年级学生的活动性游戏课业有关。

高中学生的体育教学、课外体育活动和校外体育活动的实际工作都说明必须提高活动性游戏的作业质量,达到进行游戏时教法上应有的目的性。

此书应有助于读者解决这些问题。本书系供中学体育教师、中学体育团体和少年业余运动学校的专任教学人员教学参考使用;担任儿童和青少年体育工作的业余指导员也可采用。

都知道,在高年级的课业中,运动在体育教育的其他手段中间占主导地位;各运动项目的特点在这里有其鲜明的表现。并且,对男女青少年所进行的运动工作应当依照其年龄和个人特点,以全面身体练习为基础。

因此,必须密切结合基本体操、竞技体操、田径、滑雪和球类运动等课业的任务来看待对高年级学生实际运用活动性游戏的问题;在这当中必须注意到活动性游戏在保证学生应有的一般身体训练水平方面的作用。本书在组织教法指示和实际教材方面都强调了这些要求。

本书主要由三部分组成。

第一部分是组织教法指示。

第二部分是活动性游戏的记述。这些游戏是作者在少先

隊夏令營、莫斯科市少先隊輔導員學校，以及在莫斯科市和莫斯科省各中學的實際工作中驗證了的（一部分是親自做的，一部分是通過體育教員做的）。

所引用的活動性遊戲不僅可以在體育課中運用，同時在學校體育團體的運動部、青少年業餘運動學校中，以及在学生舉行群眾性體育運動時也可以採用。

許多遊戲可供學生在學習和其他工作之餘，在家獨立進行。

為便於使用起見，本書的實際教材基本上分為六章：

- （甲）體操課業中的遊戲；
- （乙）田徑課業中的遊戲；
- （丙）滑雪訓練課業中的遊戲；
- （丁）排球課業中的遊戲；
- （戊）籃球課業中的遊戲；
- （己）足球課業中的遊戲。

這幾章內的遊戲是按照遊戲者的相互關係編排的，這樣有助於按學生活動的性質和條件更準確地衡量遊戲的複雜程度，有助於了解各種遊戲在教法上的優越性^①。

因此，為體操、滑雪訓練、籃球和足球課業所推薦的各種遊戲又是按下列順序編排的：

- （甲）無引導人的不分隊遊戲；
- （乙）不與對方接觸的分隊遊戲；

① 見作者學位論文：“中小學學齡兒童體育教育的理論和實踐中的活動性遊戲”，莫斯科，1954年。

(丙) 有引导人的不分队游戏;

(丁) 与对方接触的分队游戏。

至于所推荐的排球游戏, 則只分为两组:

(甲) 无引导人的不分队游戏;

(乙) 不与对方接触的分队游戏。

由于田径課业的特点和性質, 必須把田径課业的游戏分为三组:

(甲) 无引导人的不分队游戏;

(乙) 不与对方接触的分队游戏;

(丙) 有引导人的不分队游戏。

每一章、节内的游戏是按教材复杂程度递增的顺序编排的。

在各项运动的課业中不仅可以运用专门属于该项运动的游戏教材, 同时也可以采用编排在其他章、节中的游戏。这对促进学生的全面身体訓練很重要。

由于在实际工作中已經对活动性游戏的各种各样的许多名称感到困难, 所以书中沒有再給游戏定出专门名称。此外这里所記述的许多游戏, 实质上和在一定运动项目的教学教練过程中所采用的輔助練習相近。

因此, 在书内采用了顺序编号来代替专门名称。为了便于使用本书, 在附录中附加了索引。

考虑到本书讀者的业务水平, 我們认为不必为每个游戏提出任务; 同样, 在記述游戏时, 也沒有为每个游戏都写出規則(极复杂的游戏例外); 沒有到处都指出参加游戏者的准确数目, 沒有为每个游戏都写出場地的尺碼和游戏的延續時間。

等等。

这样記述教材能鼓勵讀者表現自己的創造性,批判地運用和驗證自己的經驗。

本書的第三部分是附錄。它有助於在相當多的遊戲教材中明確方向,有助於正確地選擇遊戲和在實踐中運用遊戲。

在書後附有推薦文獻一覽表。

本書是我們給中、小學推薦的主要在體育教學和課外體育活動中所用的一整套典型活動性遊戲教材的最後一本。記述在這本書中的若干遊戲和教法指示,對較低年級學生的課業也是有益的。

接受并感謝讀者的批評和指導。來信請寄: Москва, Чистые пруды, 6, учпедгиз。

I. 組織和教法指示

活动性游戏在运动課业中的作用

在中学生的运动課业中,主要的注意力应放在学习各主要运动項目的基本技术上,熟悉某些主要項目的典型的簡單战术行动。培养学生对参加运动竞赛的兴趣也是重要的,但是这些竞赛一定要符合学生的力量、能力和訓練程度。

采用专门选择的活動性游戏对于順利解决上述任务能起促进作用。

参加者按着这些活动性游戏的規則,在活动中不拘形式并极其有趣地重复着某些运动項目中所用的一定的技术动作。游戏参加者通常以簡略的形式重复这些动作,但保持每个动作正确的技术基础。

多次完成各技术动作及其在“簡便”(游戏)条件下的联合动作有助于迅速地發揮学生的能力,最經濟、最合理地完成許多完整和完善的体操練習或运动練習。

在許多活动性游戏过程中,在参加者的相互关系和行动中經常可能发生极其多种多样的局势;游戏情况可能突然改变。

因此,要求每个游戏者采用某种熟悉的技术动作,但必須是在游戏活动所形成的各种条件下最有效的动作。

由于在这当中得到練習,使游戏者逐漸能够在新形成的、而有时是在突然形成的游戏情况下,立刻采取正确的决定和采取运用各种技术动作的行动。同时也提高了更好地以自己

的行动配合全班、全队同志行动的能力,以及发现对方弱点,躲避和分化其积极攻击的能力。

这一切都有助于巩固和提高早已获得的技能,有助于养成某些简单的战术本领,从而为以后顺利地学习各项运动中所特有的各种较复杂的技术动作和战术行动建立了牢固的基础。

还应当指出,由于游戏活动是各种各样的,所以能发挥游戏者的灵敏、迅速、力量;形成和增强友谊与同志关系;养成达到既定目标的顽强性;表现果决、主动、创造能力。

这样看来,正确并系统地组织活动性游戏,对学生掌握各项运动的基本运动技术和简单的战术行动来说,有很大的帮助,同时也能促进学生身体训练水平的提高和道德意志品质的正面教育。

在每个最简单的活动性游戏中都有竞赛的成分。在这当中学生有极大的可能选择各种办法,以获得优于对方的优势,以获得胜利。

活动性游戏的吸引力和运动的相似性在许多方面是取决于它的竞赛性质。

活动性游戏参加者在激烈的竞赛中,在克服游戏过程当中所发生的障碍中得到快乐,在赢得胜利时感到高兴。因此,儿童从事活动性游戏能培养对运动的兴趣,热爱运动竞赛。

从教育学方面所推荐的关于在运动课业中采用活动性游戏作为一个辅助手段的意义,也被自然科学的某些材料证实了。

各种感受器在活动性游戏中明显表现出来的活动为训练

大腦皮質，為形成新的陽性和陰性暫時聯繫，為增大神經過程的靈活性，創造了有利條件。

這對學生掌握個別運動技術及其配合有良好的影響，為更順利地掌握技術行動創造了前提。這也證明從事活動性遊戲有助於培養意志、堅持性、紀律性和每人都為獲得運動成就所必須具備的其它品質。

上面一般地敘述了活動性遊戲在運動課業中的輔助意義，還必須補充幾點意見，即有關怎樣結合體操、田徑、滑雪訓練和球類運動的特徵來看活動性遊戲任務的特殊性，以及如何根據特點選擇和進行活動性遊戲等問題的意見。

例如：在體操課業中，實際運用旨在發揮肌肉收縮速度和動作協調性的，組織簡單的活動性遊戲很重要。可以屬於這種遊戲的有：持小球和體操棍遊戲，跳繩跑和跑木板遊戲等。

可以採用實心球遊戲、爬吊繩遊戲和以聯合器械做障礙的遊戲來增強肌肉和培養耐力。在這些遊戲中可以考核完成任務（技術）質量方面的成績，以及做盡速達到既定任務的比賽。

以各種跑、跳、投為主結合成的各種各樣積極活動的遊戲，有助於提高青少年體操運動員的身體全面訓練水平。

實踐證明：在遊戲中形成廣泛的實用性動作技能，對掌握體操練習的效果會有良好的影響。

在田徑課業中有目的地採用活動性遊戲，得到廣泛的贊許。

許多田徑練習（如速度跑，原地跳遠和急行跳遠，小球投遠）的基本動作都包括在一系列的活動性遊戲中，並且是由游

戏者在所謂簡化的条件下完成的。

实际工作的經驗說明，在游戏条件下所获得的跑、跳、投基本动作技能不仅在以后深入学习这些运动项目时，比較容易轉化，同时也便于进一步掌握相应的运动技术。

这样看来，在学习和提高某些跑、跳、投的运动技术时，活动性游戏也是一种很重要的輔助手段。

特別重要的是在青少年田徑運動員学习的第一阶段采用活动性游戏，給他們进行最簡單的竞赛性游戏，跑、跳、投的接力游戏。

在滑雪訓練(不仅低年級和中年級学生，同时也包括高年級学生)的課业中选择适当的游戏，对巩固和提高所学的技术动作，对發揮一系列对滑雪運動員非常重要的素質也有很大的意义。

維·賽列布列科夫，維·格·切列道娃，瑪·阿·切列夫科夫及其他許多青少年体育工作者的科学教法工作和教育实验都証明了这一点。

球类运动方面的許多实际工作者和科学工作者都建議在某种球类运动的单个技术动作和战术行动的教学初期，建立一种所謂“游戏比赛环境”。为此，他們推荐采用各种所謂游戏練習、“小型游戏比赛”。实践經驗証明在这些游戏比赛中运用簡化的技术动作和战术行动对掌握球类运动有直接的“誘导”(輔助)意义。

在儿童和青少年的运动課业中要求系統地檢查所获得技能的稳定性并考核运动成績。

应当使学生对檢查和考核成績感到兴趣，通过組織各种

各样的运动竞赛(从最简单的比赛开始),以装饰得华丽的形式进行检查和考核。

可以用活动性游戏作为一种方法,直观地考核某些运动技术动作的掌握程度和检查一些技术动作完成得是否最合理(结合补充任务)。

从事游戏在教育工作方面也具有巨大意义。游戏能培养学生热爱运动,增强自觉纪律,发扬友谊、集体主义,对自己班级、学校和运动队的运动荣誉的责任心。

作为结构简单而充满感情的多样化的活动游戏,在各项运动的课业中还具有积极休息的意义。

学校中的活动性游戏作业,应当有助于培养组织工作方面的体育积极分子,使他们具有举办游戏比赛和担任简单的运动比赛裁判的技能。

运动课业中运用活动性游戏的基本指示

在学龄儿童的运动课业中,可以采用活动性游戏来:1)直接解决训练青少年运动员的专门任务。2)提高从事游戏者的一般身体训练水平。

1. 遵照第一个任务进行游戏,可以促进各种技术动作及其联合动作的形成、巩固和提高,有助于在完整地、完成所学练习时更正确地运用所掌握的技术动作,同样也可以为球类运动的训练工作服务。

为此,必须相当合理地选择活动性游戏。

有一些游戏可能是一些独特的“单独对抗”形式的,在这

种游戏中各个游戏参加者相互不直接接触，各自衡量准确、灵敏和費最少量的時間完成規定任务的能力，从而可以直观地和同伴的优秀成績相比較。

在这种游戏中不会因对方的干扰而难于完成动作，不会被迫落空、錯誤、建立不利于完成預計活动的条件等。游戏参加者集中整个注意力来最經濟、最成功地完成某些游戏任务。这种活动性游戏實質上接近于輔助运动的練習，但是仍然保持了以一定的規則为基础的游戏活动的創造性和主动性特征；其特点是在达到規定的目标（試驗自己的力量和能力，贏得胜利，掌握某些动作等）的途徑上为克服障碍而积极活动。

在实际工作中常把这种游戏叫做“游戏練習”。这种游戏練習在新運動員的課业中采用得特別广泛，因为它容易接受、多种多样，并有竞赛性，所以学生对它很发生兴趣。参加游戏練習能促使学生基本上正确地（固然是以簡便的形式）完成許多所学的运动技术动作，这有助于更有情节、更有效地組織各項运动的教学教練过程。

例如：在跑、跳、投的初期教学中，可以采用这些游戏練習：

拉与胸、肩、头同高的三条繩子，由起跑綫起每隔一公尺拉一条，由蹲踞式起跑，跑过这三条繩子。一次也沒碰到繩子者胜利。上述游戏还可以用两人比賽的方法进行；誰能不碰繩子，先跨过画在离起跑綫 15—20 公尺跑道上的橫綫，誰就胜利。两人相对站立，同时垂直地面用力摔小球。誰的小球离开地面之后晚落地，誰就胜利。在地上画 20 公分寬的地帶，两人并列，站在这个地帶后 15—20 公尺处，相离 0.5 公

尺。兩人按信號迅速向前跑。用一隻腳準確地踏在地帶上，然後向前上方跳起，先離開地帶者勝利。遊戲同上，但落地較晚者勝利。

此外，有些活動性遊戲能促進正確地運用已掌握的技术動作和戰術行動，在各種運動項目實際課業中整體地完成練習時，以及在球類運動中，這些遊戲具有巨大的意義。

這些活動性遊戲好像是相應的運動練習（或球類運動）的簡化。

採用這種活動性遊戲不僅有助於迅速掌握運動練習的基本技術，同時也可能在某種程度上有助於改進運動成績；特別是有助於更好地掌握球類運動。

在運動練習和球類運動的初期教學中，最適於採用遊戲參加者不會因對方的干擾而活動困難的遊戲。這種遊戲最符合於田徑和排球課業的特點。

屬於這種遊戲的有：無引導人的不分隊遊戲，以及不與對方接觸的分隊遊戲。

在體操、滑雪訓練、籃球和足球運動的課業中，當學生較多地掌握了技術動作和戰術行動時，除了上邊提到的遊戲外，還應當增加克服力所能及的各種性質障礙物的遊戲，使這些障礙物偶然出現在極其不意的情況下和與對方相互作用的場合里。

上述遊戲在這裡之所以有重要的輔助意義，是因為在體操、滑雪練習、籃球和足球的課業中，在掌握技術方面要求研究和提高各種性質和各種複雜程度的動作，還要求發揮在經常變化的運動競爭條件下迅速並正確判斷的能力。

按游戏参加者相互关系和相互作用的性质看来这是有引导人的不分队游戏和与对方接触的分队游戏。

2. 遵照第二个任务运用游戏,主要是为了帮助学生提高一般身体训练水平,这对他们的专项运动训练的成绩有良好的影响。

因此,在各项运动的课业中除了和运动专项的任务有直接联系(同时也对解决一般身体训练的任务有一定的意义)的活动性游戏外,还应当有参加者互相作用的性质和动作内容不同的各种各样的活动性游戏,这些游戏复杂程度不同,但都是为学生的年龄和训练程度力所能及的。在这当中必须考虑到进行游戏时各种不同的环境。所谓在现地进行的(例如:滑雪游戏)对提高一般身体训练水平有巨大的价值,在这种游戏中可以结合对判定方位、观察力、听力等等的补充要求来规定克服自然障碍的各种任务。参加者在这种游戏中能表现出主动性、独立精神,养成他们高度重视集体团结、同志式的互助和互相支援的意义。

在各种游戏集里都有许多这种游戏。采用本书的一定运动项目课业的指导可以采用书中各章节的游戏来达到提高学生一般身体训练水平的目的(尤其是为滑雪训练课业所写的游戏能符合这个目的)。

应当注意到,在进行许多游戏时,可以同时在某程度上解决两个任务。一方面,学生以通常的“简化”的游戏形式完成早在专门的运动练习中所学的技术动作和战术行动,在这当中可以得到有助于更好掌握这些练习的训练;另一方面,在同一游戏中,如果能保证全体或大部学生相当积极地活动,