

中小学体育教学法



〔苏〕弗·姆·卡恰什金 著

箫远顺 译

邹顺和 校

人民体育出版社

中小学体育教学法

〔苏〕弗·姆·卡恰什金著

萧远顺译 邹顺和校

人民体育出版社

原 版 书 说 明

书 名: МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

作 者: В.М.КАЧАШКИН

出 版 者: ИЗДАТЕЛЬСТВО «П Р О С В Е Щ Е Н
И Е »

出版时间: 1980Г

中小学体育教学法
〔苏〕弗·姆·卡恰什金著
萧远顺译 邹顺和校
人民体育出版社出版
北京联华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $12\frac{4}{32}$ 印张300千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷
印数：1—2,500册

ISBN7-5009-0090-2/G·81 定价：5.00元

出版说明

本书是苏联师范学校的体育教学参考书，1980年由苏联莫斯科教育出版社出版。苏联的师范学校主要培养相当于我国小学的教师，因而这本书比较全面地阐述了苏联小学体育教学及各项体育工作。

苏联的学校体育工作，有一套比较完整的经验，有些值得借鉴。除原书的《前言》和第一章我们作了一定的删节以外，其他全部译出供参考。

前 言

体育是共产主义教育的组成部分，它在培养全面发展的新人方面具有重要作用。

儿童的体育教育应该靠家庭、学校和社会的共同努力来进行，在这方面起主导作用的是学校，学校是儿童体育教育的基础。

小学的体育课是在相应年级的教师指导下进行的。因此，教师应该在儿童体育和在进行练习的教学法方面拥有相当丰富的知识、技术和技能。

为此，在师范学校的教学计划中列入了《体育理论和体育教学法》的科目。

体育教育理论和体育教学法是教育学的一个组成部分，是研究系统地、循序渐进地和最合理地进行学校体育教育工作的方法。

因此，师范学校的学生应研究下列问题：

- 1、苏联的体育教育；
- 2、小学低年级学生的体育教育；
- 3、体育教学大纲；
- 4、按作息时间表采取的体育措施；
- 5、学校体育课；
- 6、课外体育活动和校外体育；
- 7、工作计划与考核；
- 8、身体练习的场地、设备和器材。

教师应该掌握体育大纲的实践教材。为此，在体育教学法中列有实践练习，以便在实践练习中研究、分析和完成对于儿童的教学工作和课外活动所规定的练习和游戏。

未来教师的教育实践在师范学校的工作中占有重要位置。师范学校学生在经过必要的理论和实践训练之后，应先观察和分析学校教师所上的体育课，而后才亲自参加教学和课外活动的实践。

师范学校的体育理论与教法课要与体育课紧密结合起来上，同时还要与教育学、心理学、解剖学、生理学和学校卫生学等课程结合起来上。

师范学校的学生正在准备成为低年级的教师，正在为给学生上教学计划中规定的所有学科和体育课作准备，而这本参考书就是为他们撰写的。

目 录

前 言	1
第一章 苏联的体育运动	1
体育教育的任务	1
体育教育制度	7
体育教育的手段	13
第二章 小学学生的体育教育	30
体育教育的目的和任务	30
学校体育教育的手段	35
学校体育教育工作的形式	40
学校体育教育工作的组织	42
体育的医务监督	45
第三章 教学大纲——学校体育教育工作的基本文件	48
教学工作的教材和教法	51
理论知识	51
体 操	60
一般发展练习	78
大、小球练习	97
体操棍练习	104
培养正确姿势的练习	108
攀登和爬越	112
平衡练习	118
技巧练习	121

舞蹈练习.....	125
爬 形.....	129
简单悬垂和混合悬垂.....	131
走.....	134
跑.....	138
跳.....	141
投掷.....	154
游戏.....	158
游戏简述.....	170
滑雪训练.....	196
滑雪游戏.....	209
田径.....	211
第四章 学校体育教育工作的基本形式——体育课.....	220
体育课的要求.....	221
体育课的任务.....	222
体育课的结构.....	223
典型体育课的结构.....	225
教师的课前准备.....	230
课的运动量.....	238
课的密度.....	241
家庭作业.....	242
课的类型.....	243
课进行的方法.....	248
身体练习的教学.....	251
教学方法.....	256
课进行的条件.....	267

小型综合性小学体育工作的特点·····	270
课的分析·····	283
全日制学校的体育活动·····	285
第五章 课外体育活动 ·····	298
课外体育活动的任务·····	298
课外体育活动的内容和形式·····	298
课外体育活动的组织·····	299
少先队组织的体育活动·····	325
学校体育工作的宣传和鼓动·····	328
第六章 体育工作的计划和考核 ·····	331
计划·····	331
考核·····	336
第七章 校外体育工作 ·····	348
儿童家庭体育·····	356
第八章 身体练习的场地、设备和器材 ·····	360
运动场·····	360
体操房器械示例·····	366
滑雪器材及其维护·····	368
附件一 体操表演示范动作 ·····	370
附件二 劳卫制最低级别的练习项目和标准 ·····	375
附件三 滑雪竞赛规程 ·····	376
附件四 少先队夏令营运动会计划示例 ·····	377

第一章 苏联的体育运动

体育教育的任务

苏联人民身体的全面发展是通过体育来实现的，体育是共产主义教育的不可分割的部分。

体育教育是一个长期的、有组织的教育过程，目的是培养身体健康的、朝气蓬勃的、全面发展的共产主义社会的建设者和保卫者。

在体育教育的过程中，解决下列基本问题：

- 1)锻炼身体，增进健康，提高身体发展水平和工作能力；
- 2)掌握生活必需的运动技术和技能，其中包括实用的生活技术和技能；
- 3)培养人们的道德意志品质；
- 4)发展身体素质（速度、力量、灵敏、耐力）；
- 5)掌握专项运动练习的技术。

改善劳动人民的健康状况是苏联体育的主要任务之一。

正确使用各种体育教育手段对人的身体有多方面的深刻影响，是身体健康和进行必要的身体训练的保证。

身体练习是体育教育特有的手段。系统的体育练习对中枢神经系统的活动，对发展和加强肌肉系统、血液循环和呼吸器官等有良好的影响。系统的体育练习能减轻大脑皮层的

疲劳程度，提高人的工作能力。

身体练习对发展和加强支撑运动器官有重要意义：骨变得粗大、坚硬，关节的灵活性增强，身体变得更加灵活。在身体练习的作用下，肌肉发生很大变化：肌肉体积增大、肌力增加、肌肉收缩速度加快、肌肉弹性增强。身体练习对人的内脏器官，尤其对心脏和肺有良好的影响。

在身体练习的过程中，人体的全部肌肉其中包括心肌都得到锻炼和发展。经过锻炼的心脏在每次收缩时，向主动脉射出的血量比未经过锻炼的心脏要多。经过训练的运动员的脉搏在安静状态时跳动缓慢（约50—60次/分），但在完成大强度的工作时，脉搏又可以增加到240次/分。研究表明，在完成大强度的身体练习后，运动员的心脏功能不但没有减弱，而且得到加强并具有很高的工作能力。

在身体练习的作用下，呼吸器官得到发展和加强，胸廓增大，活动性增加，呼吸时胸廓的移动范围达10—15厘米，而不是通常4—6厘米。

身体练习能促进正确的深呼吸的形成，对增加肺通气量有十分重要的作用。

在苏联人民的生活与劳动中，一般身体训练，如快走、跑、游泳、跳跃、滑雪、跨越障碍、手榴弹投远和投准等有重要意义。体育的实践任务之一就是从小形成这些技术和技能。

身体练习与其他体育教育手段（大自然的自然力、个人卫生和公共卫生）相结合，对增进人的健康，能产生决定性的影响。

系统地进行身体练习有很大的教育意义。在身体练习时，

要讲解练习对机体的影响，解释练习的幅度、速度、节奏、完成练习的最正确的方法，同时建议练习者在日常生活、运动训练中独立运用各种体育教育手段。这样一来，练习者就能获得有助于完成体育教育任务的专门知识。

我国的体育教育是服从于共产主义建设这一总任务的，因此，培养崇高的道德意志品质是体育教育的重要任务之一。

正确而有组织地进行身体练习，可以培养组织纪律性、自觉性、创造性、机智等道德意志品质。在完成身体练习的过程中，练习者应克服教练员有意识地、巧妙地设置的或大或小的困难，这样才能促进果断、勇敢、顽强、刚毅等意志品质的培养。有组织地进行集体练习 行军、比赛、过节，对于培养友谊、同志情谊、集体主义精神有很大意义。

力量、速度、灵敏、耐力以及柔韧性等身体素质在人的运动中有重要作用。在运动中，这些身体素质是相互联系在一起共同表现出来的。这是因为，人的机体是一个内在统一的整体，人的各种机能的相互作用是无条件的。

力量——是人借助肌肉收缩以克服外界阻力的能力。在任何运动中，力量的表现程度是不相同的。举重、引体向上、不用腿的爬绳、推铅球等运动可以认为是使用力量的最明显的表现形式。在体育运动中常采用下列手段来发展力量素质：各种负重练习（实心球、哑铃、沙袋、壶铃、杠铃）、克服同伴阻力的练习，拉橡皮带或拉力器的练习、对抗练习、拔河、悬垂练习、支撑练习、投和推球的练习（包括投远）、跳远等。

速度——是人尽可能快速完成运动的能力。可以把速度

分为运动速度(如跑,尤其是短跑)和运动反应速度(对突发信号的反应——起跑、游泳出发、游戏开始等)。在体育运动中,常采用下列方法来发展速度素质:各种快速练习、起跑练习、最快速度的短距离跑、加速跑、接力跑、急行跳远、长距离或短距离跳跃练习、要求运动速度和反应速度的游戏等。

灵敏——乃是协调运动、掌握新技术和善于根据环境需要迅速由一种动作转变为另一种动作的能力。在完成复杂的体操练习中(自由体操、器械体操、技巧运动),在球类、跳水、滑雪、花样滑冰、跳高、投掷等项目中,灵敏素质表现得最明显。为发展灵敏素质,可以采用各种不同方式相结合的任何练习,还可以采用对练习者来说具有新颖性和一定难度的综合练习。

耐力——在任何一项运动中,都是机体克服疲劳的能力。可以将耐力分为一般耐力和专门耐力。一般耐力——长时间以中等强度持续不断地进行运动的能力(如长时间的走、跑、滑雪、游泳)。专门耐力——完成专项运动的耐力。在运动训练中,耐力还可以分为速度和耐力相结合的速度耐力(如短距离的跑)和力量与耐力相结合的力量耐力(如多次完成下蹲、引体向上、举重)。中等强度、持续时间长的各种身体练习(走、走跑交替、滑雪、滑冰、划船、游泳、连续跳跃、活动性游戏和球类等)是发展耐力素质的好手段。

柔韧性——是表现出人体支撑运动器官各环节灵活性特点的一种身体素质。动作的运动幅度是柔韧性的标志之一。动作的幅度能影响速度、灵敏和其他身体素质的表现程度。为了发展柔韧性,可以采用伸展性练习,即增加动作幅度的

练习。发展柔韧性的练习有：手臂、腿、躯干、头的伸展练习；各种形式的大步走和跑；“跨步”跳、原地跳；屈腿至胸；各种深蹲；正面或背面对肋木站立的各种练习（站在地上或站在肋木上）——做前屈、后仰、侧屈等。

人的身体素质经常同动作技术、技能以及意志品质紧密相联系。要表现速度、力量、灵敏和耐力等素质，就要有相应的坚定、沉着和勇敢等意志品质。发展人的身体素质是体育的重要任务之一。

体育对人的作用是多方面的：增强体质、促进一般身体发展、掌握实践技能、激发人的感情等。

体育同智育之间的联系首先在于，从事身体练习和采用其他体育手段有助于增进健康，而这可为创造性的脑力劳动创造良好条件。脑力活动与身体活动相交替有助于理解和掌握知识，有助于提高工作能力。

体育与智育之间的联系还在于各种体育手段的内容和形式是多种多样的（身体练习、自然界的自然力、劳动卫生和生活卫生等），所以采用这些手段的过程本身就可以使学生的头脑获得新的知识，并使之扩大眼界。

体育与德育是有机联系的。弗·伊·列宁教导我们说：“道德是为破坏剥削者的旧社会，把全体劳动者团结到创立共产主义社会的无产阶级周围服务的。”（1）

正确而有组织的体育活动有助于培养共产主义道德。有组织的组、队、班的体育活动可以为培养练习者正确的相互

注释（1）弗·伊·列宁《青年团的任务》——《列宁全集》第41卷，第

关系、为集体努力去达到共同的目的创造条件，并有助于培养个人利益服从集体（公共）利益的品德。自力更生修建运动场和其他运动设施，自己动手修理和制作运动器材能培养社会主义物质价值观念，这也属于共产主义的道德教育。

通过体育教育能在工作、学习和日常生活中形成一定的行为准则。学生完成各种社会工作，完成同学所委托的工作，也是属于道德教育的一个重要方面。

体育竞赛要求学生具有坚韧不拔的身体和思想，同时还要求学生要遵守竞赛规则和体育道德，因而，体育竞赛对培养意志、性格和守纪律的道德品质有促进作用。

召开有关体育的作用、苏联共产党和政府为发展体育运动而实行的措施、苏联运动员在国际比赛和奥运会上的成绩等座谈会，能促进培养苏联人民的爱国主义感情，激发保卫祖国的斗志。

体育与美育是密切相关的。许多体育手段和形式都有助于培养美感和对美的正确理解。在身体练习的作用下，人的身体得到匀称的发展，姿势会变得优美，动作会变得灵活、柔韧、稳健。

节日的体操表演、体育检阅和集体舞蹈练习能给人以美的享受。象艺术体操、花样滑冰这些体育项目完全符合美的教学要求。

在体育运动中，有许多练习是在自然条件下进行的，这可以使人认识祖国的辽阔广大和大自然的美。

体育能促进综合技术教育和劳动教育。

通过体育手段，可以达到增进健康，发展力量、灵敏、速度、耐力以及任何劳动中所必需的其他素质的目的。

参加体育器材和设备的生产和修理，参加体育场地的修建，对综合技术教育和身体发育有很大帮助。体育是劳动的必要基础，而劳动也对人的身体发育产生很大作用。

正确组织的劳动能形成儿童最重要的劳动技能。同时，劳动还能发展学生的灵敏、力量、耐力素质，促进学生身体发展。

但是，体力劳动本身是不能代替身体练习的。不论何种劳动，都不能象身体练习那样全面地和有目的地促进机体的发展。所以，身体练习必须和体力劳动相结合。在劳动时，必须进行身体练习（工间操、体育间歇）；在体育活动时，要与学生们一起完成力所能及的体力劳动（集体搬运和准备练习器械、修理运动器材等）。体力劳动和身体练习只有这样结合，才能完成培养学生去准备参加劳动的任务。

体育教育制度

从苏联成立第一天起，苏联的体育教育制度就开始建立起来了。在苏联共产党的领导下，在共青团组织的积极参与下，依靠苏联各级组织、社会组织和体育组织的力量，创立了全国统一的苏联人民的体育教育制度。共产主义的思想性、人民性、科学性和保健性是这个制度的主要原则。

共产主义的思想性表现在整个体育工作是为共产主义社会建设，为培养苏联人民准备参加劳动和保卫祖国而服务的；体育工作应促进苏联人民身体的全面发展，培养他们的共产主义世界观。

人民性表现为体育运动的群众性，容许广大劳动群众参