

課外体育活动

維·納·科羅諾夫斯基 著



人民教育出版社

課外体育活动

(36) 維·納·科罗諾夫斯基 著

林 尚 志 譯

人 民 教 育 出 版 社

В. Н. КОРОНОВСКИЙ
ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ

МОСКВА * 1953

本書根据俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国
教育部教育出版社1953年莫斯科版譯出

*

課 外 体 育 活 动

[苏联] 維·納·科羅諾夫斯基 著
林 尚 志 譯

北京市書刊出版業營業許可證出字第2号
人民教育出版社出版(北京景山东街)

新 華 書 店 發 行
北京市印刷一厂印刷

統一書号: 7012·387 字数: 160 千
开本: 787×1092公厘 1/32 印張: 7 插頁: 1

1958年6月第一版
1958年9月第一次印刷
北京: 1-2,400册

*

定价(6) 0.60元

出版者的話

本書系俄罗斯苏維埃联邦社会主义共和国教育部教育出版社出版，它介紹了苏联中等学校的課外体育活动。內容分兩部分。第一部分是学校課外体育运动的教學工作，包括課外体育活动的任务和狀況、羣众性运动工作的組織、运动的教學和訓練，課外教學、运动工作和羣众性体育活动的計劃等七章。第二部分是学校体育运动的鼓动、宣傳和羣众性措施，包括对学生进行体育宣傳和鼓动的方法，羣众性体育活动基本手段的教學法等四章。

這本書是根据 1953 年版本翻譯的。所以書中所談的有关“劳衛制”的內容，都是結合苏联旧“劳衛制”加以闡明的。但是書中所論述的內容，对于开展我国中等学校的課外体育工作，尚有参考价值。

目 錄

序 言

第一篇 学校課外体育与运动的教学工作	6
第一章 学校課外体育活动的任务和狀況	6
課外和校外体育活动的任务。校内課外体育活动和运动的狀況	
第二章 学校运动	11
学校运动組織的特点。中学运动的教育方針。全面的体育和运动的專門訓練。	
第三章 学校羣众性运动工作的組織	21
学校羣众性运动工作的組織形式。体育团体。参加体育团体。体育团体委员会。运动部——体育团体最重要的环节。体育团体中須有哪些运动部。成立运动部的准备工作。运动部工作的內容。学校的領導。体育教师的作用和意义。体育教师工作的內容。体育教师的教育工作。訓練和培养學生中的体育積極分子。运动場所和运动設備的利用。	
第四章 运动練習的教学和訓練	36
身体操課的教学。运动練習教学的自然科学基础。运动訓練。訓練阶段。教学和訓練的原則。教学和訓練的計劃。訓練的方法。	
第五章 学校体育团体的教学和运动工作	47
学校体育团体教学和运动工作的形式。学生作業的組織。运动部 教学和运动工作大綱。个别年齡組的教学和运动工作的任务。考查要求。作業的組織特点。組織作業。对于作業的一般要求。冬季戶外作業。培养个别运动项目的運動員。	
第六章 运动竞赛和它的教育意义	72
学校运动竞赛的意义。运动竞赛的任务。对于学校运动竞赛教育的要求。竞赛种类。运动竞赛日程表。竞赛規程。各种竞赛大綱。竞赛的参加者。对于参加竞赛者的要求。獎品和授獎。竞赛裁判員。学校运动会。	

第七章 課外教学和运动工作和羣众性体育活动的計劃99

課外体育活动計劃的意义。制訂計劃需要知道什么。对于計劃一般的要求。拟定作業計劃。計劃的主要文件。学校体育团体作業的总計劃。总計劃的形式。运动部的作業計劃。体育团体教学和运动的工作計劃。計算时数是为了制定教学計劃。运动部的教学計劃。工作計劃。体育团体委员会的工作計劃。教学和运动工作的工作計劃。各种竞赛和参加“准备劳动与衛國”制各項标准測驗的日程表。及格“准备劳动与衛國”制各項标准的圖表。工作考查。医务督監。

第二篇 学校体育和运动的鼓动、宣傳及羣众性措施139

第一章 学校羣众性体育活动的特点139

羣众性体育活动的任务。羣众性体育活动的內容。羣众性工作手段的运用形式。羣众性工作的手段。羣众性的措施。羣众性活动的条件。体育团体委员会的領導。積極分子的工作。班的体育組織者。領導学生積極分子的方式。羣众性活动个别手段运用的方法。

第二章 对学生进行体育鼓动和宣傳的方法149

标語。体育宣傳圖。表、圖表和圖画集。牆报和体育書籍。体育展覽會。电影。無線电。表演和竞赛。报导、解答和輔導。談話。报告和講演。遊行。

第三章 羣众性体育活动基本手段的教学法162

自然界的天然力量。空气浴和日光浴。沐浴和游泳。为鍛煉身体的冷水浴。早操。游戏。野外游戏。輪舞和跳舞。旅行。散步。乘船旅行。行軍。从山上乘雪橇滑下。滑冰运动。滑雪运动。学校的体育节日。学生的基本羣众性竞赛。游戏时刻。

第四章 少年先鋒队队员的体育198

苏联列宁共产主义青年团中央委员会第七次全体大会的決議。全苏体育运动委员会和俄罗斯苏維埃联邦社会主义共和国教育部关于少年先鋒队员体育的命令。少年先鋒队进行体育的手段。关于少年先鋒队队员体育的任务。少年先鋒队员进行体育的組織形式。少年先鋒队夏令营中体育的任务。在少年先鋒队夏令营中进行体育的內容。夏令营的筹备工作。少年先鋒队夏令营用的場地及設備。身体操練的地方。运动器具。准备体育領導者。体育的組織形式。对于作徒手操的指示。小組活动。少年先鋒队中队和小队的集会。竞赛和运动会。羣众性的体育措施。鍛煉。在城里設少年先鋒队夏令营。

序 言

苏联列宁共产主义青年团中央委员会和俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育部，曾在 1952 年 9 月举行了有关中等学校学生課外与校外活动問題的全俄會議。

會議曾經指出，順利地实现中等学校的教育任务，有賴于課堂上教学工作和課余的各种課外和校外活动的正确配合。

一切課外和校外的体育及运动工作，都应当服从于学校的教导任务。在校長和体育教师指导下，並在本校共产主义青年团、少年先鋒队、教师、医生及家長委员会積極参与下的学校体育团体，应当是課外活动的基本組織形式。

出版这本参考書的目的，就是为了帮助五至十年級体育教师組織学生和进行課外羣众性体育和运动工作的。

本書共分兩篇：第一篇，是闡述学校体育团体运动部进行課外运动教学工作的基本規則；第二篇，是闡述羣众性体育活动中的各項基本問題。

本書所包括的內容，並不能詳盡地闡述学校体育中这些重大的問題。要想詳盡地闡述它，就需要編写兩部專著。把課外的运动活动和羣众性工作合編在一本書里，是为了促請体育教师注意課外活动中這兩方面，或這兩部分的密切联系和它們之間的相互依賴关系。

本書的第二篇，是著者自己以往在羣众性体育和运动工作中所运用过的一部分，並在学校實踐中証明可行的一些方法上的旧有資料。

著者欢迎各位教师对于改进本書的意見和指示。意見請寄：
Москва, Лобковский пер., Д. 5/16, Институт физическо-
го воспитания и школьной гигиены Академии педаго-
гических наук РСФСР.

著 者

第一篇 学校課外体育与 运动的教学工作

第一章 学校課外体育活动的任务和狀況

課外和校外体育活动的任务 苏联共产党第十九次代表大会提出了进一步發展我国体育和运动的任务。学校体育和运动的发展，和苏联人民国民教育及文化水平的提高与发展有密切的关系。

按照党第十九次代表大会的指示，到五年计划終了时，各共和国首都、直辖市、各省的中心、边区中心及大工业中心，都要完成由七年級教育过渡到十年級的普及中等教育。同时也为下一个五年计划在其余城市和乡村中，完全实现十年級普及的中等教育准备条件。

为了进一步提高普通学校社会主义教育的作用，保证中学畢業生有自由选择职业的条件，各中等学校应当着手实行综合技术教育，并为过渡到普及的综合技术教育采取各种必要的措施。

党代表大会在向苏联全体人民提出由社会主义过渡到共产主义时期中发展学校的巨大任务时，責成体育教师和学校领导采取各种办法来进一步提高年青一代体育的质量。

按照共产党的指示，应当把学校的体育看作是对学生进行共产主义教育，改善他们的健康情况，准备劳动和保卫社会主义

祖国的重要手段之一。

課外活动和校外活动在学校体育的組織形式中具有重要的意义。

課外和校外体育活动和运动是学校教导工作中重要的一部分，並有共同的任务。它要帮助学校很好地完成它所应負的教导工作，特别是学校体育教学大綱中所規定的教导工作。

課外和校外体育活动和运动，应当加深学生按照学校教学计划在体育課中所获得的知識、技能和技巧，增强学生身体健康，提高学生身体全面發展的水平，培养他們爱好系統的运动作業。

課外和校外体育活动和运动可以帮助对年青一代进行共产主义教育，帮助教育他們热爱祖国，帮助教育他們忠实于列宁、斯大林的偉大事業，帮助对他們进行集体主义教育，帮助教育他們以社会主义的态度对待劳动，爱惜公共財物，帮助培养他們的自覺紀律及共产主义道德中的其他品質。

学校体育普及运动是苏維埃国家中体育普及运动的一部分，也是它的第一步，並且它同各方面都有密切关系。因此，課外和校外的体育活动和运动的任务，是由我国繼續發展体育运动这一总的任务直接产生出来的。这些任务就是联共(布)中央委员会在1948年12月27日決議中所指出过的。它們是：(1)在全国展开羣众性的体育普及运动；(2)提高运动技术水平；(3)苏維埃運動員在这种基础上，对于几种最主要的运动应在最近几年內爭取世界冠軍。

根据联共(布)中央委员会的決議，苏联列宁共产主义青年团第十一次代表大会，苏联列宁共产主义青年团中央委员会第

七、八兩次全体大会通过了一系列的关于改善学校和少年先鋒队組織体育的决定。

苏联列宁共产主义青年团第十一次代表大会曾經指示共产主义青年团組織，要它們加强对校長和教师的帮助，保証在学校中广泛展开体育活动和运动，並巩固体育团体。

按照党和政府的指示及苏联列宁共产主义青年团的一些決議，課外和校外体育活动最重要的任务是：在学生和少年先鋒队员中普遍展开体育活动和运动，改善学校体育团体和青年体育学校教練工作的質量，提高苏維埃青年运动員运动技术的水平。

課外和校外体育活动应当帮助学校对学生实施体育，促进他們身体的全面發展，帮助学生組織有益于他們健康的課外生活，並对改善学校一般的教导工作有所帮助。

学校为了實現这些任务，就需要把大量的学生吸引到体育小組和体育团体运动部里去，同时还要对全体学生实行各种体育的措施：如对达到“准备劳动与衛国”制度各項标准的准备和測驗；举办体育节日、运动竞赛、游戏、行軍、远足等；在学生、学生家長和学校教师中，进行关于体育和运动的系統宣傳；利用校外兒童机关——少年宮中的少年小組、兒童运动場、公园等地的体育活动。

校內課外体育活动和运动的狀況 国民教育机关在执行共产党和苏維埃政府的決議及苏联列宁共产主义青年团第十一次代表大会和苏联列宁共产主义青年团中央委員會第七、八兩次全体會議关于改善校內体育和运动的决定工作中都已取得良好的成績。

大部分的七年級学校和中等学校都已經成立了体育团体。参加学校体育团体的学生人数日益增加。例如，1949年体育团体共有24,000个，到1952年就有33,400个，在同一时期中，学生参加体育团体的人数也由1,700,000人增加到3,833,000人。

这样一来，学校里的体育工作量就增加了一倍。在城市学校中，五年級到十年級的学生約有50%都参加了学校的体育团体。

俄罗斯苏維埃联邦社会主义共和国各校对于由1950—1952年發展体育和运动的計劃，都已按照各指标全部完成了，許多指标並且超額完成。

各校在1952年訓練了約有一百万获得“將准备劳动与衛国”制和“准备劳动与衛国”制証章者。“准备劳动与衛国”綜合制度已成为青年一代体育的基础。

学校运动發展的特点是参加校內、区、市、省运动竞赛的学生数量大为增加。

1948年参加各种竞赛的学生有2,739,000人。

1952年参加校內、区、省运动竞赛的学生有4,700,000人。

1952年参加“少先真理报”举办的少年先鋒队友誼滑雪冠軍賽的少年先鋒隊員和学生共有2,500,000人。

俄罗斯苏維埃联邦社会主义共和国教育部从1944年起，每年都举办区和共和国的各种主要运动項目的学生竞赛(如滑雪、滑冰、田徑、体操、游泳)。

所有的省和边区一般地从1947年起各校都举办了夏季和冬季运动会，参加运动会的学生有数万人。中等学校高年級的学

生至少有 30% 参加了学校的竞赛。

在俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国各省和各区,从 1949 年到 1952 年各校所举办运动大会的结果,约创造了一千项新纪录。这些纪录中的一部份在 1953 年又被打破了。

俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国根据 1952 年各区运动竞赛的结果,举行了少年冠军测验,证明学生田径运动员大多数人的成绩都比 1950 年和 1951 年提高了。

从下表可以看出某些田径运动项目指数变化的情况。本表是把参加竞赛的第一、第十、第二十、第三十名的成绩加以相互比较。

位 次		女 子				男 子			
		第 1 名	第 10 名	第 20 名	第 30 名	第 1 名	第 10 名	第 20 名	第 30 名
100 公尺 跑	50 年	12.4	13.7	14.4	14.3	11.2	12.0	12.7	13.0
	51 年	13.2	13.9	14.2	14.5	11.7	11.9	12.0	12.5
	52 年	13.1	13.4	13.7	14.0	11.5	11.9	12.0	12.0
跳 高	50 年	145	125	120	115	170	160	145	140
	51 年	145	130	125	120	170	160	155	145
	52 年	140	130	130	125	170	160	155	150
掷 铁 饼	50 年	34.07	25.18	19.23	16.60	34.77	25.45	20.38	16.63
	51 年	37.01	26.15	23.74	16.83	33.04	27.92	25.54	21.31
	52 年	35.30	28.46	24.90	23.22	32.77	30.53	29.08	27.67
推 铅 球	50 年	11.80	7.90	6.70	5.59	11.75	9.50	9.08	7.69
	51 年	12.56	8.32	7.80	7.11	12.51	10.23	9.34	7.77
	52 年	10.00	9.10	8.56	8.23	12.12	10.68	9.80	9.37

从上表中可以看出所举的四个名次成績的差別大为減小了。这就証明了1952年所举行的竞赛，虽然在莫斯科和列宁格勒兩市最强的体育团体沒有参加的情况下，可是大多数参加竞赛的学生，运动技术的成績都有很大的提高。

在中等学校高年級学生中，帮助体育教师进行体育工作的体育积极分子越来越多。

学校的課外和校外体育活动虽然有上述的这些进步，但是仍有許多阻碍这种活动繼續迅速發展的缺点。

1952年9月10—14日苏联列宁共产主义青年团中央委员会，俄罗斯苏維埃联邦社会主义共和国教育部在莫斯科所举行的关于課外和校外活动的全俄會議曾經指出了：还有許多学生和少年先鋒队员沒有参加体育活动，有許多学校体育团体的工作不够积极，並有許多工作不能令人滿意，某些学校对学生“准备劳动与衛国”制全部标准項目考試的訓練工作也作得不够好，大部分学生的运动成績还很低。

因此，必須努力提高在少年先鋒队员和学生中發展体育和运动工作的速度及質量，在这項工作中，广泛展开課外和校外的体育活动应起重大的作用。

第二章 学校运动

学校运动組織的特点 在中等学校学生中展开羣众性的运动是苏联运动员完成运动技能重要条件之一。另一方面，学校展开羣众性的运动应当是保証改进苏維埃学校全部体育事業的因素之一。

关于是否应当在苏維埃学校里推行运动的問題，在苏維埃学校的實踐中，早有良好的解答了。学校中的体育应当認為是整个苏維埃体育制度發展的結果。

运动是苏維埃体育制度中手段之一。

在学生身体全面發展的基础上，在身体操練相当狹小範圍內的运动專門化，是运动的重要特点。的确，多数的运动种类只包括身体操練中有限的项目，如滑雪运动——滑雪、上山和由山上滑下、从跳板躍下；田徑运动——跑、跳躍、投擲；游泳——各种姿式的游泳，跳水、水上游戏。

为了保証学生身体全面發展，学校各种运动的練習应当和体操及“准备劳动与衛国”綜合制度标准測驗有机地結合起来。包括有竞技練習的基本体操，多半是按照国家教学大綱进行教学工作的內容。运动以及在中学高年級体育課过程中根据基本原则所进行的运动的基本动作，就可以使体育团体运动部的工作取得进一步的發展。“准备劳动与衛国”綜合制度，是中学各种作業一切組織形式的內容。因此，对于“准备劳动与衛国”制測驗的准备，应当有机地規定在体育教学工作和課外的体育活动中。

因此，中学的运动是体育的一种手段。学生可以利用运动来繼續鍛煉自己身体的全面發展，同时他可以專門練習某几种身体操練，並力求取得它們在运动上的成績。运动作業的过程是在体育团体中，在体育教师的指导下，所選擇运动项目的教学、教練和竞赛的有組織的教育过程。善于把运动的專門化和基本体操作業及“准备劳动与衛国”制測驗有机地結合起来，就是这一过程方法上的特点。

中学运动的教育方針 中学的运动应当和学生体育中其它

的手段与方法一样,是解决学校总的教育任务的。

倘若对青年的运动有不正确地运用,会有很多的危险:如产生自高自大、虚荣心、自负、醉心于表面成绩和把自己同集体对立起来,等等。

共产主义的方向就是苏维埃的运动不同于资本主义运动的基本特征。不知道利用学校运动进行巨大教育的可能性,只把运动缩小为一种技术和一些成绩的教师,他就是不认识苏维埃学校运动的特点。

我国的先进教师是善于为教育的目的而运用运动的。在这种学校里,运动成为培养学生的纪律性、集体主义、行为修养、责任心和共产主义道德中其他品质的重要手段之一。

苏联伟大的教育家A·C·馬卡連柯,曾对运动作了以下深刻的评述。

第一,应当“……注意使致力于运动,不应只热爱运动而不顾其他。应当向儿童指出活动的其他方面。

第二,应当启发男女儿童不应只因个人的成绩而感到自豪,主要应当以队或组织的成绩而感到自豪。同时也应当抑制各种自夸,养成尊重对方的力量,注意队的组织性,队的练习和纪律。最后,应当力求对于成败保持冷静的态度。^①

馬卡連柯在自己的教育系统中,曾广泛地利用过各种运动,他明显地指出运动中集体主义的意义,並指出在集体中借运动来帮助教育儿童的可能性。

① 馬卡連柯教育論文选,俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育科学院俄文第一版,1949年,第53頁。

运动是發展兒童的力量、敏捷、堅忍，以及發展道德和意志的品質，如勇敢、果決、英勇等品質的有效方法。

运动的教育价值，只有在学校正确地組織它和正确地講授它的条件下，才能显示出来。

共产主义道德，是以社会主义社会新的社会关系来决定的，并以培养出能够完成我国共产主义建設的兒童为目的。

“为巩固和完成共产主义而斗争，是以共产主义道德为基础的。”（列宁全集，俄文版第31卷，第270頁）

学生就其能力所及和可能去直接参加社会主义建設，是培养各种道德品質，其中包括培养苏維埃爱国主义品質最好的形式。

社会主义社会为自己的成員拟定和确立自己行为的准則和标准，而和資本主义社会成員的行为准則和标准有根本的區別。共产主义道德的内容是：苏維埃爱国主义、社会主义的劳动态度，尊重社会主义所有制，社会主义人道主义、集体主义感，尊重劳动者和憎恨剝削者，自覺紀律、正直、誠实、同志关系、友誼等。体育是能够配合学校培养学生上述共产主义道德品質的。

在进行运动作業实现教育原則的时候，教师应当培养学生具有苏維埃爱国主义和热爱社会主义祖国的情感。培养人們爱国主义的精神，就是說培养人們热爱自己祖国的精神，为祖国和为本国人民自豪的精神，对于奴性崇拜資产階級文化的一切表现要怀有絕對不妥协的精神。

教师和少年先鋒队輔導員在体育活动中培养学生对自己集体（中队，班和学校）的自豪感和热爱自己的学校，培养热爱給他們教育的，并以热爱偉大祖国优秀公民的品質来教育他們的