

苏联体育教育体系

湖南省体育科研所

莫斯科1983年《RADUGA》出版社

苏联体育教育体系

编著者：G·L·Kukushkn 教授

译者（按姓氏笔划）：

王武韶 吳群振 邱励慎

陈敏行 张孝辉 游道钧

黄孙培 黄汉升 谢伟明

谭建湘

湖南省体育科研所

前 言

本书详细叙述了体育教育体系的理论基础和科学方法特点，是苏联体育教育实践和多年研究的结晶。作者先后调查了学前儿童、学龄儿童、中学、职业学校、大学以及工人和农民的体育教育情况。以很大篇幅介绍了居民区的体育文化和各种小型运动会，同时也介绍了乡村娱乐范围内的体育教育，作者十分注意竞技运动及其科学的方法学基础，着重论述了体育教育体系的科学管理方面的若干问题。本书所讨论的问题阐明了体育教育体系的全貌，也阐明了体育教育体系与苏联的各个生活领域之间的联系。

体育教育的组织有赖于全社会。体育教育的目的在于增强人们的体力与健康。在体育教育的过程中要探索整个社会。全体人民都是体育文化的接受者，所以都要致力于提高体育文化的全面发展水平。如果说精神文化和物质文化是社会本身所固有的，那么体育文化和精神文化就是每个人所固有的。体育教育本身是有意义的社会现象，同时也是一个必要的教育过程。由于体育项目及其比赛多种多样，(如体操、田径、摔跤等)，因此用于体育教育和提高体育文化的全面发展水平的方法各异。

体育教育是整个教育的一部分，必须根据国家的教学大纲来制订体育教育的计划，同时，也广泛地发展独立的体育运动，这既能满足在校学生的多样化的兴趣，又能促进各项体育运动的发展。

在全国范围内，群众体育，保健体育和运动训练的形式多

样，全国大多数人都是参加各种形式的群众体育，保健体育和运动训练，所有体育组织形式无非是属于教育编制或者属工商企业，政府机构或者集体农场。有的是家庭体育或者娱乐范围的体育。

苏联体育教育的方针有利于每个人参加体育运动，在公园和乡村娱乐区都配置了体育设备，海滩上设有划船站，在越野滑雪中心有夜间照明的滑雪道。

各种儿童体育学校计六百多所，遍布在全国的乡村，我们以此为自豪。有些体育学校是培养各项运动的预备队，有的是普通的体育保健学校，有的是高级的专项体育学校，还有十年制中级定向体育寄宿学校。

苏联体育教育是以“劳卫制”体育大纲为基础，此大纲能确保绝大多数的民众在体育运动能力方面达到全面发展，并在此大纲的基础上制订全国教育系统中的体育教学大纲和提高各项运动水平以及发展各种体育文化和保健体育的教学计划。

由此可见，在苏联得以形成的体育教育体系是一种复杂的体制，包含各种各样的方法，手段和组织形式。

本书对体育教育体系的详细叙述必能使读者明白：在苏联，从幼年时期开始，体育文化就是整个教育体系中不可分割的一部分，也是为更年青的后代生活富有活力和创造性进行准备所不可缺少的一部分，苏联的体育教育体系——健康长寿的最重要因素之一，使人们身体强健，精力充沛，智力旺盛，进而增加人们发挥各种能力的余地，也能丰富整个社会和个人的生活。

作者切望向国外读者荐之以苏联这样一个多民族国家的体育教育工作的经验。创造性地应用这些经验可能对他国人民崇高事业的全面而协调地发展有所效益。

目 录

前言.....	(1)
第一章 体育教育体系的原理.....	(1)
1.1. 体育教育体系的一般特点.....	(1)
1.2. 体育教育体系的社会趋势.....	(3)
1.3. 体育教育体系的主要概念.....	(3)
1.4. 体育教育的基本特点和原理.....	(10)
1.5. 体育教育体系的理论和方法学基础.....	(14)
1.6. 体育教育体系的组织基础和条件.....	(21)
1.7. 体育教育的目的和任务.....	(23)
1.8. 体育教育体系的科学问题.....	(23)
第二章 体育教育体系的基本规范和方法.....	(25)
2.1. 体育教学大纲.....	(25)
2.2. 苏联体育教育大纲规定的国家“劳卫制”.....	(28)
2.3. 运动等级的统一标准.....	(32)
2.4. 苏联体育教育体系的方法.....	(36)
第三章 苏联体育教育体系中教育和培养的一般基础.....	(47)

3.1. 体育教育的原则和方法.....	(47)
体育教育的原则.....	(47)
体育教育的方法.....	(57)
3.2. 体育教学活动的基础.....	(64)
3.3. 如何提高身体素质.....	(67)
发展力量素质.....	(67)
发展速度素质.....	(70)
发展耐力素质.....	(73)
发展耐力的一般原理.....	(74)
发展灵敏素质.....	(78)
发展柔韧素质.....	(79)
3.4. 体育教育过程中的道德、意志和美学.....	(80)
道德教育.....	(81)
增强意志力.....	(83)
美学、教育.....	(87)
3.5. 身体练习的形式.....	(88)
总的计划.....	(88)
身体练习的课堂形式.....	(90)
课外身体练习的特点.....	(94)
第四章 体育教育体系的方法论和科学基础.....	(96)

4.1. 学前儿童的体育教育.....	(96)
体育教育的任务.....	(96)
运动进展的特点.....	(97)
体育教育的手段.....	(99)
体育教育的组织.....	(99)
4.2. 学龄儿童的体育教育.....	(101)
体育教育的目的和任务.....	(101)
体育教育的手段.....	(102)
体育教育的形式.....	(105)
体育课.....	(105)
课外体育运动事宜.....	(107)
校外体育运动事宜.....	(107)
体育教育的组织.....	(108)
评定学龄儿童身体训练的水平.....	(109)
4.3. 职业学校的体育教育.....	(110)
4.4. 儿童和青少年运动课的特点.....	(113)
综合性体育训练的意义.....	(113)
增加身体素质的方法学特征.....	(114)
运动技术的教学特点.....	(119)
长时间学习和训练过程的规划.....	(119)

4.4. 体育学校儿童和青少年的选择·····	(122)
4.5. 大专院校的体育教育·····	(122)
4.6. 学生和学龄儿童体育教育的目的和任务·····	(122)
4.7. 体育教育工作的形式·····	(123)
4.8. 医务监督·····	(128)
4.9. 院校学生体育教育工作指南·····	(128)
4.6. 工人体育教育·····	(129)
体育教育的形式·····	(129)
4.7. 农村体育教育·····	(130)
4.8. 实用职业体育训练·····	(133)
第五章 苏联体育教育体系中的竞技运动·····	(138)
5.1. 竞技运动的一般特点及其作用·····	(138)
5.1.1. 竞技运动的限定性和它的类型·····	(138)
5.1.2. 竞技运动的社会作用·····	(140)
5.1.3. 各种体育运动的共性和特殊性·····	(143)
5.1.4. 竞技运动在体育教育体系中的地位·····	(144)
5.2. 训练的理论基础·····	(145)
5.2.1. 准备运动的主要形式·····	(145)
5.2.2. 训练方法·····	(146)
5.2.3. 训练过程中运动准备的主要方面·····	(154)

5.2.4. 训练的专门规律·····	(159)
5.2.5. 训练的组织结构(训练过程的结构)·····	(168)
训练小周期的结构·····	(169)
一般训练周期的结构·····	(175)
训练大周期的结构·····	(180)
5.2.6. 长时间的运动训练过程·····	(194)
第六章 参加体育运动与提高群众健康水平的形式 ·····	(200)
6.1. 家庭的群众体育运动和健康水平的提高·····	(200)
6.2. 居民休息时的体育运动·····	(202)
6.3. 中老年人的体育运动和健康的发展·····	(203)
6.4. 体育医疗和晚间保健系统的体育·····	(206)
第七章 实行体育教育体系的基本条件 ·····	(211)
7.1. 体育教育, 培养和提高体育教师的技术·····	(211)
培养体育工作者的体系·····	(212)
7.2. 普及体育运动·····	(216)
普及体育运动的组织和管理·····	(217)
体育宣传·····	(218)
各种宣传机构的设置·····	(219)
7.3. 发展体育运动的物质基础·····	(220)
7.4. 体育教育体系中的医务监督和教学措施·····	(225)

第八章 体育教育体系的科学管理.....(232)

8.1. 体育教育体系客观的基本原理与科学管理精髓(232)

8.2. 发展体育运动的管理体系.....(235)

(1) 体育运动达标体系.....(236)

(2) 管理职能.....(237)

(3) 体育运动的发展规划和预测.....(238)

(4) 管理人员.....(257)

(5) 管理方法.....(257)

(6) 管理程序.....(259)

(7) 管理机构的活动计划.....(261)

9 结束语.....(263)

(1)(263)

(2)(263)

(3)(263)

(4)(263)

(5)(263)

(6)(263)

(7)(263)

(8)(263)

(9)(263)

第一章 体育教育体系的原理

1.1. 体育教育体系的一般特点

体育教育体系是整个社会主义教育体系的一个组成部分。它包括思想、科学方法、计划、管理诸方面的原则，其职责是确保体育事业的发展，并增强人民的体质。

苏联的体育教育体系要求提高全民的体育文化，全面增强人民的体力和丰富人民的精神生活，因此，它已得到极大的发展。一九一七年伟大的“十月革命”胜利后，开始进行社会主义建设，体育教育也得到了重视。社会主义社会是以生产资料全民所有制和社会主义社会的生产关系为基础，这就有利于物质生产的发展，有利于各行各业的发展，体育文化也不例外。

苏联体育教育体系是通过广大人民群众发挥作用的。他们具有科学知识和实践经验，能认真自觉地，目的明确地参加体育活动。而体育教育体系的特征就在于它的要求简单、明确。

体育教育体系是一个组织良好的整体，有时机构的变化是很自然的。这个体系及其各组成部分发展的水平愈高，那么组织机构的变化就愈大，体育教育体系在社会上的作用也就愈大。所谓组织机构的发展就是组织机构的改变。因此在总体上，这一体系不断发展，不断完善，按照社会的基本需要，发挥的作用日益增加，且前景可观。

体育教育体系在发展过程中变得更加复杂，其意义更大，方法更多了。同时，体育教育体系的组织机构也更复杂了。体

育教育体系是由各个组成部分形成一个统一体，各个组成部分所起的作用不尽相同，因此彼此之间是有矛盾的。但是具有各种性质特征的组织机构能将所有互相区别和矛盾的倾向统一起来，组成一个明确的社会团体，进而构成完整的体系。

体育教育体系总是在不断地进化发展，在发展过程中，各个组成部分的缺点和问题可能暴露出来。不断克服缺点，解决问题就能促使这个体系趋于完善。每个组成部分都有一定程度的自由权，而这种自由必须与其他各组成部分以及整个体系的作用相符合。

如果自由程度超过一定范围，那么这一组成部分就要从整个体系中消除掉，从总体上提高要求，也就是对各个组成部分提高要求。各组成部分都有其特点和特殊的作用，以同其他组成部分甚至整个体系区别开来。各自的特点意味着它发展的情况，每个组成部分都要有利于发挥整个体系的实际作用。体育教育体系在理论和实际上的要求以及它的组织机构对人们的精神生活与体质都有着极大的影响。首先从理论上的要求提高了教育水平，增加了知识，这就使人们能正确地使用体育文化并且体现于日常生活中的许多方面。在实际上的要求是基于人们所关切的最重要的因素——体质。这一体系所规定达到的各项要求都是密切相关的，各个组成部分相互关系随着整个体系的发展而起变化。特别是不大稳定的部分最先改变，随着总的教育任务的不断变化，与之相关联的组成部分可能发生最大的变化，而在实际上的要求可能在较长时期内保持稳定，因为精神作用的进展速度总是快于体力的发展的速度。

经济状况对于体育教育体系的发展有很大的影响。提高精神生活的水平与增强体力必须以提高物质福利为先决条件，人们从事劳动的时间一减少，参加体育运动的实际要求的标准也

就提高了。物质生产以及科学技术的发展改变劳动的性质，因此从理论和实际上提高体育教育体系的标准，物质生产和科学技术的发展是决定性因素。

1.2. 体育教育体系的社会倾向

社会主义建设同人民的全面而协调的发展是紧密相联的。所以人类的全面发展是推动社会前进的必要条件。关于科学社会主义的理论基础马克思、恩格斯认为人类的彻底解放是高级社会形式的主要表现，已经发展起来的生产力是社会的真正财富。列宁指出在社会主义制度下能实现有计划地组织社会生产，以保障全体社会成员得到全面的发展，并享受充分的福利和自由。

马克思和列宁关于个人的全面发展的观点，体现在苏联政党和国家的一切活动中，因为人民组成了社会的主要生产力，所以在社会主义制度下，全面地发展他们的体力和精神力量已成为社会的需要了。

苏联已经发展成为社会主义社会。随着经济、文化水平的不断提高，这就要求人民的体力和精神力量有更大的发展。体质是人的全面而协调发展的一个方面，体育教育无疑要影响着人民的体力和精神力量的发展，也要影响着世界观的形成和道德品质的培养。

1.3. 体育教育体系的主要概念

体育教育体系已经组成，而且在不断地完善，以体育教育体系为基础的一切社会活动旨在提高体育文化水平。“体育文

化”这一概念是具有普遍意义的，所有同体育教育有关的其他概念都属于体育文化的范畴。其他概念包括：竞技运动、文体活动、体育教育、体育发展、体质与健康等。这些概念反映了体育文化这一总体的各个方面，也反映了体育教育体系的各个方面。体育文化的结构是复杂的，其内容是多样化的。

体育文化（包括竞技运动）——是社会文化的一个特殊部分，也是社会活动领域的一部分。是社会科学和实践在增强人民体力方面的成就的概括。体育文化是一个完整而复杂的体系，是一个具有明确结构且内容多样化的社会现象。其社会地位是主要的，因为体育文化是群众性的活动，关系到人民体力的全面发展水平和健康水平，体育文化在教育、生产和日常生活中以及在空闲时间里涉及的范围很广，包括体育运动的发展，自发的体育活动的开展情况，专业体育文化和业余体育文化工作者的作用及其水平，体育的宣传组织，为达到体育文化的目的而使用宣传工具的程度和方法，体育文化设施的管理体制及其有效的科学方法，在体育文化方面的各种政治活动和实践活动的组织设施，这些组织设施的现状和效果，体育教育实践的各种物质和技术供应（包括方法、体育运动设备，运动衣以及其他体育装备等）。

体育文化也是一定历史条件下的产物。在社会主义社会，体育文化受到广大人民的极大重视，被认为是全面而协调地培养人才的重要条件。

体育文化方面的一切成绩都必须见之于行动，要利用所取得的成绩进一步发挥体育文化，以符合社会的需要。这一点是非常重要的。体育文化方面的成绩在社会生活中起着积极的作用。既要将这些成绩用于社会实践，而且要传给后代。体育文化主要的社会作用就是使人民身体健康，道德高尚，积极参加

社会交往。发展体育文化的决定性因素是：国家的经济发展水平、物质和文化生活水平、工作性质和工作条件、空闲时间、保卫祖国的特殊任务，对发展生产的作用，体育工作者的业务水平、科学水平以及在实践中应用科学成就的程度等。

总的说来，体育文化发展的水平取决于社会条件。社会发展达到一定阶段，在具体的历史条件下，制订出必要的具体计划来增强人民的体力，并创造条件使计划付诸实现。

体育文化也同其他任何一种文化一样，具有社会特征。体育文化影响着人民体力的发展。因此，它不仅具有社会特征，还具有生物学特征。

体育文化是控制人体基本的生物学过程的重要手段，也是控制遗传特征的重要手段。体育文化可以改变人类的天性，使其更完善，以达到社会的目的。致力于社会的不断发展是人类的任务，控制人类的生物学环境必须以这个任务为前提。人类受到周围的社会环境和自然环境的影响。在这些环境条件的影响下，人体的相互作用便显示了生物力学的作用。因此，人类的能力发展的内在作用是以人体和社会环境的统一为基础。

在体育运动的影响下，人体内在的作用和变化的产生是生物学特征，但是这种变化过程的目的却是社会特征。因为健康问题，体力发展和长寿的问题都是社会问题。不过，总的说来，生物学的作用及其重要性绝不可忽视。要把与人类相关的社会因素和生物学因素当作一个统一体。

从总体上看，体育文化是以进步的社会活动为基础，科学革新和实践的新方式必然使体育文化的内容不断地丰富起来。体育文化与生产，与整个教育过程联系的范围扩大了，工作的规模也就更大了，包括人民的日常生活中的体育文化以及业余活动的组织。如果没有高度发展的体育文化，那么“个性”的

概念就无法得到全面的解释。

在苏联，体育文化正在发展为民众的文化，这对增强人民体质和道德的培养都有巨大的作用。

我们将社会的体育文化与集体和个人的体育文化区分开来，按各自的特征列表如下：

(见表)

社会的体育文化	集体的体育文化	个人的体育文化
——群众的健康水平高；	——集体成员的健康水平高；	——健康水平高；
——人们的体力与体质发展全面而且协调，生活方式健康；	——集体成员的体力与体质发展全面而且协调，生活方式健康；	——体能、体质发展全面而且协调，生活方式健康；
——在体育文化方面和群众体育训练中，有效地使用科学成果和实践经验（包括社会生活中的各个领域和人们的活动），体育文化渗透于群众的日常生活和工作过程之中；	——在劳动、学习和社会工作中，在执行军事任务和业余时间里能有效地发挥强大的体力；	——在社会实践 中，有效地发挥身体力量的能力（包括在日常工作和执行军事任务中）；
——进一步发展体育文化 的社会活动及其客观条件（科学的发展，人员的配备，教育工作，组织机构的发展，有计划、有目的地开展训练，为体育运动设备网的发展，提供物质和技术等问题）。	——有组织地、合理地利用体育文化，为进一步提高集体成员的体育文化水平进行组织准备，组织业余活动。	——为日常生活和业余组织中的体育文化提供体育文化知识。