

苏联学校体育译文汇编

(1979—1985)

刘绍曾 曲宗湖 编译

江苏省体育科学学会印

一九八七年十一月

译者的话

八十年代，苏联学校体育发生了明显的变化。为了掌握这些变化的背景、现状和特点，增加《学校体育学》的教学内容，我们选择了苏联《学校体育》杂志中重要文章进行了翻译。

江苏省体育科学学会的负责同志认为译文内容很好，很有参考价值。在他们热情关怀和大力支持下，将译文汇编成书，与广大读者见面。

在这里我们向江苏省体育科学学会茅鹏、李习友、万一峰同志等表示衷心的感谢！

这本译作，虽经我们精心选编，却难免有欠当和疏漏之虞，敬请读者指正。

刘绍曾

曲宗湖

一九八七年十一月

目 录

一、新的学年施行新的体育教学大纲·····	(1)
二、苏联中小学四——十年级体育教学大纲·····	(9)
三、普通学校综合体育大纲被批准·····	(50)
四、苏联普通学校一——十一年级学生体育教育的综 合大纲·····	(62)
五、关于提高体育课质量的教学法建议·····	(115)
六、体育教学中要掌握主要的方向·····	(135)
七、完成对体育课教学法要求的保证·····	(145)
八、循环练习·····	(152)
九、统一过程的一个环节——在体育课上发展运动素 质的基本原则·····	(165)
十、中小学生身体训练水平的教育学检查·····	(170)

一、新的学年施行新的体育教学大纲

—苏联教育部体育司司长B. II. 鲍格斯洛夫斯基

从1983年9月1日开始，普通教育学校的四—十年级按照新的体育教学大纲上体育课。应当首先谈谈新大纲的特点，贯彻执行它的要求，回顾过去的学年是有益处的。新大纲在贯彻执行期间，党和政府关于发展群众性的体育运动，关于在每所学校中实行体育保健的措施，关于从根本上改进学生体育领导的指示将得到实现。这可以进一步提高中小学校的体育工作质量。

如果在1981—1982学年，全国平均有73%的八年级学校和中等学校能上体操课的话，那么，在1982—1983学年就能达到91.2%了。在下面一些共和国里该项指标明显地提高，立陶宛共和国为99.7%，乌克兰共和国为97.8%；白俄罗斯共和国达到97.6%，拉脱维亚和摩尔达维亚共和国为95.5%。

有更多的延长日学校的班级每天必须参加体育活动。这类学校比1981—1982学年增加10%。于是，在学校一天的学习当中，更广泛地应用体育保健措施。在劳卫制工作中发生了某些更好的变化。1982—1983学年，仅在八年级和十年级的毕业生当中，分别有76.3%和87.8%的人通过劳卫制，某些年级的百分数比前几年更高些。

在1982—1983学年继续加强学校体育教学的物质基础建设。根据从各个苏维埃共和国得到的材料看出，在1982年重新

修建了 2879 个综合体育场，2882 个篮球场，3430 个排球场，1723 个手球场，1916 个足球场；已经开始修建 1046 所较大型的学校体育馆。

众所周知，提高教师的条件是一个重要的问题。新的学年开始施行某些提高全体体育教师质量的措施。体育教师当中已有 88.5% 的人受过专门的高等体育教育。

上面的变化为今后提高中小学的体育教育质量创造了条件，其中含有一系列的体育保健措施和以体育课为基础的课外工作的形式。自然，这个基础的质量，它的内容和效果将依赖于对这点有促进作用的教学大纲。它的后备力量，教师最大限度地利用组织和教学法条件重新制定（计划）文件的能力。

第一，先谈谈新大纲的特点：

教学大纲所有的内容的目的在于最充分地保证中小学校学生的《身体文明》，在于向他们传授最需要的技能和技巧；在于取得增进男女青少年身体健康的效果。

大纲全部内容和它的部分章节能完成这些重要任务：吸收全体苏联人从童年时期就系统地参加身体锻炼。为此，从四—十年级的教学大纲中都编入了《独立练习的技能和技巧》专门的一部分。其目的在于使传授给学生独立地从事身体练习的工作按照计划有系统的进行。这不仅保证提高学生身体训练水平，而且能在自己家中日常生活中参加体育锻炼。在这个关系当中，家庭作业将起到特殊的作用。它们也是新大纲的必要的组成部分。

在提高学生（尤其是高年级）身体训练水平方面的强有力的措施是大纲的极重要的方面。为男青少年列入大纲中的教材是根据苏联武装部队的身体训练内容而选择的。包括有障碍区，各种姿势的手榴弹的投远和投准的练习；各种形式的负重

练习，有助于发展力量，耐久力，增加跑的距离的专门的练习等等。

新大纲重要的特点是它在一定的范围内有可变性、灵活性。在我国辽阔的领土上，有各种气候条件，由于具体条件不同，所以最广泛地进行改革，就应合理地使用大纲内容。

比方说，学校具有开展某个项目的条件和传统习惯（例如角力，也包括民族式摔跤），为什么不采用这些手段呢？虽然有些学校暂时缺少它们，但是那里为游泳教学创造了良好的条件。很清楚，在这样的学校里上游泳这个项目的课，对所有的年级都有益处。而另外一些学校，没有类似的条件，那就要寻找一切条件，为了教给孩子那些必要的生活技能。这一切，新大纲都是允许的。

新大纲为给女生上课的内容实行区别对待指明了方向。对于她们，无论理论课还是实践课，都规定有专门的知识和动作。

从前足球是大纲的合法部分，现在含有四项球类运动（并列的有篮球、排球和手球）。怎么办？因为教学时间过少。按下列要求安排球类课教材内容：七年级以前从四项球类项目中选择不少于两个项目，从七年级开始选择一个项目。假如还选择足球，那么女生继续学习其余三个球类项目中的一个。

从新大纲教材中去掉了一些学习起来花费很多时间的复杂的身体练习项目（例如，俯卧式跳高，剪式跳远，从球类当中去掉一些战术复杂的动作，器械体操的一些成套的动作等）。不难理解去掉这些动作的原因，许多简单的动作能使得课取得更高的运动密度，课的动作很多和强度很大。

与过去的大纲相比较，明显的改变是《理论知识》。经过精心研究和修改，理论知识的目的在于使学生获得关于参加身

体练习时的卫生学知识，体育对于增进健康和准备劳动和卫国的作用，独立作业的基础知识等。全部这些知识能导致获得一定的结果，并具有课与课之间的继承性，这也是重要的。

在新大纲中首次安排可以接受的一定数量的关于课与课之间互相联系的教材。教师善于利用与其它课程相联系的某些知识，毫无疑问，这将有助于学生更有意识地掌握这些或那些练习的项目。

最后，应当强调指出，新的教学大纲象以前的大纲一样，是建立在全苏劳卫制的要求的基础之上的，并保证提高学生的身体训练水平和达到劳卫制标准的目的。

大纲仅仅是一种包含教材和规定的方法的文件，是达到体育课的目的的保证。重要的是提高体育课的质量和它的效果。

为此，教师应当怎样按照新大纲进行工作呢？首先要认真学习研究每个年级的教学大纲教材。教师要详细地研究大纲，其重要的任务之一是根据教育和教导的任务、气候的条件、学生的训练水平、现有的教学和训练的物质基础、学年时期的划分和先进的经验出发，制订教材的执行计划。

课的效果在很多方面取决于教师实现所制订的计划的程度，教学过程采用最合理的组织形式和教学方法，合理地使用已有的器材、设备，教学的技术手段。每一堂课都应当从这种观点出发进行很好的思考。

课应当有很高的运动密度。这是现代课最重要的一个方面。对此，在任何条件下上课，教师应当指导和教育学生，保证学生经常地积极的活动。从这个任务出发，选择有效方式组织学生的学习活动，它们是达到这个目的的最好的方式。例如，当向学生介绍新的简单的练习的时候，必须进行保护和帮助；在改进已经掌握的动作的时候，采用全体法组织学生练习较好，

这能最大限度地使学生掌握运动动作，提高课的运动密度。

有经验的教师在实践中经常采用流水作业的方法。这能提高课的密度。教师应当在学生已经掌握所提出的练习的时候运用这种方法。这样，才能取得最大的效果。

采用个人的方法组织学生的活动，与新大纲的要求相联系具有巨大的意义。部分学生从教师那里得到某些个别的任务，获得单独练习的技能和技巧，这是大纲的主要任务之一。

更广泛地采用循环练习法，特别在高年级。

没有任何理由怀疑在课上采用小组教学的形式。这种方法能较精细地安排运动负荷，更好地观察学生完成任务的情况，纠正错误。同样也看出这种方法能降低课的运动密度。在教师教动作的情况下，例如，在器械有很小的能力就应当及时地给予等被轮换的学生安排不复杂的任务。可以安排诱导性的练习，这有助于掌握所学的器械上的动作基础或者目的在于改进早已经学会的动作；发展运动素质，用小器械的练习等。

家庭作业作为体育教学过程必要的形式之一，具有特殊的意义。现在，家庭作业不是教师个人的事情，而是他的工作的必需的职能，新大纲已经为此作了规定。现在对家庭作业进行教学法建议的研究工作。教师应当充分采用这方面的材料，经常看《学校体育》杂志，以及根据大纲的要求表现出自己的创造性、经验和见解。

与家庭作业相联系的是要下力气了解每个学生的身体训练水平，重视身体发育落后的学生。大纲中的测验在许多方面有助于这一点。与以前的大纲相比，它们简化到三个，但它的意义却增加了。采用测验的同时与其它因素结合，能帮助教师较深入地了解教学过程，分析它的效果。

下面主要谈谈增进学生的健康问题。在这方面必须再一次强调对学生要严格遵循区别对待的重要性。经常可以看到，教师给全班学生布置的作业（例如长跑或者力量性的练习），没有注意到那些明显落后或者训练水平不足的学生不能完成这些任务。这种缺陷的危害是显而易见的。应当指出的是，新的教学大纲包含加长距离跑，其中也有加强身体训练的教材，因而对学生区别对待也具有了敏感性。全体学生保健任务的完成在相当程度上依赖于它。

所以在课上适当的安排运动负荷是必要的。教师必须从学生的健康状况、机能能力和个人特点出发，安排合适的负荷。为此，必须善于调节重复的次数，动作的速度，跑步距离的长度，负重的数量，完成作业的持续的时间等等。对于健康状况属于予备医疗组的学生出现的问题要特别小心处理，还有那些多次课都当见习生的学生，也要慎重对待。

考虑到课的保健的目的，必须在新鲜空气中上课。天气许可的时候，可以将体育馆内的课改到运动场上。对于这个建议，许多教师容易忽视在清新空气中上课的直接的保健的因素，甚至包括在凉爽的温度应当利用它的时候。自然，同时不要忘记，在寒冷的天气中上课具有另外的一些特点，应当避免长时间的讲解，用简短的指示和口令加以限制，用具有一定强度的运动活动占满课堂，全班学生都应积极地活动。

应将注意力集中到课所要达到的教育目的上。很明显，体育课为此创立了广泛的可能性。如果教师在教学过程中利用各种教学手段的话，这些就能使他在完成学校的重要任务——培养中小学生具有共产主义道德中带来巨大的贡献。教师要采用各种形式和手段达此目的。

大纲在很大程度上是指向加强学生们的身体训练水平的。

适当地发展身体素质在这方面具有特殊的意义。很明显，它们的发展离不开教学过程。学生们在学习某种动作时，同时就发展了身体素质。为了具有一定水平的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质，只有这点（指课上学习动作——译者）是不够的，必须进行专门的练习。那么为什么在教学大纲中没有这些练习？只是因为它们根据各种目的，没有限制地发展许多身体素质，而大纲的框子将限制它。所以，教师在创造和热情的基础之上，应当自己挑选相应的练习，从教学法参考书，定期刊物和其它的参考资料中借用。

很难评价体育课在教育方面的意义。它应当贯穿在课的全过程。在这方面与形成技能技巧一样，理论知识具有特殊的意义。如上面已经说过的，在新大纲中理论知识在年级之间具有继承性。根据它们，教师在每堂课的过程中，必须寻找使学生理解学习教材的知识。如果教师收集的知识越广泛，善于利用中间（过度性）课的联系的话，在这方面能取得巨大的效果。自然，如果学生善于用所学过的数学、力学、生物学、物理学等课程中的知识的话，就能更好地理解所学的运动动作的实质、意义和结构。当然，教师自己必须准备这样收集理论知识，并经常提高自己在这方面的知识。

体育教学大纲中的动作是以劳卫制为基础的。这也表明实现大纲最终的目的之一是培养学生通过劳卫制的标准。

这样一来，建立了进行按计划、优质的培养学生通过劳卫制标准条件。换句话说，奇数年级的体育教师在学习教材的基础上，培养学生通过本年级的教学标准；而偶数年级则培养学生达到劳卫制标准水平。所以，当学生在偶数年级结束的时候，其中包括八和十年级，将具有稳定的和牢固的训练水平，此是指相应等级的劳卫制标准所要求的那样。可想而知，

新教学大纲的内容帮助教师顺利地完成任务。

每位教师要力争达到高质量的课，课的效果也高。今天已经十分清楚，尽管在学校中具有不合标准的运动设备的情况下——指有许多简易的器械，各种不同的训练设备，而课的效果明显的在提高。

先进的教师很注意从学生中间培养社会（公共）体育指导人员。他们经常在课上很好地培养助手。上课在提高动机、具有指导性目的的色彩时，效果更佳。

学校在新学年的任务与按照新大纲进行工作是紧密地联系在一起的，应当产生理想的结果。如果与教学过程的改善的同时，在一天的学习日中更普及体育的保健措施，扩大课外活动，使学生经常参加体育作业（活动）的话，效果会更高。新的教学大纲好象是学生体育全过程的基础，应当成为全面完成增进学生的健康和发展身体，提高他们身体锻炼水平方面任务的基础。

每个新的体育教学大纲都标志着国家对成长着的青少年一代身体训练水平进一步提出更高的要求。在1983—1984学年实行的教学大纲将完成自己的宗旨。优秀的体育专家和先进的体育教师参加了修订。苏联教育科学院青少年生理科学研究所，在几年时间内制订了计划，苏联国家体委给予整个工作以巨大的帮助，特别是群体司学校处和训练司（处）。参加这项工作的还有荣膺列宁勋章的国立莫斯科中央体育学院，莫斯科体育学院，乌克兰、乌菲别克共和国的教育学院，哈萨克斯坦共和国体育教学—教法研究室，摩而达维亚共和国教师进修学院，列宁格勒教师进修学院。大纲草案经过各个加盟共和国140所学校的试验。在全苏会议上，考虑各方面的意见和建议，并且通过了审查。

新的大纲已由教育部和体委公布，在新的学年里；我们所有的普通教育学校都要执行它。人民教育组织，学校领导人，体育教师承担直接的责任。在新学年中，按照新大纲工作，在最大限度内实现苏共中央和苏联部长会议《关于进一步提高体育运动的群众性》的指示。

刘绍曾译自（苏）《学校体育》 1983年第7期

二、苏联中小学四——十年级 体育教学大纲

体育是共产主义教育的不可分割的组成部分。它与思想政治、道德、劳动和美育有着紧密的联系，目的是增进健康，和谐地发展，准备参加生产率高的劳动和保卫祖国。

现阶段学校体育的任务是由1981年9月份召开的苏共第26次代表大会上由苏共中央和苏联部长会议《关于进一步提高体育运动的群众性》的决议以及根据1983年7月苏共中央全会的指示而确定的。

现行大纲的基础是苏联劳卫制的要求并完成下列的任务：

1. 增强学生的健康，锻炼身体，使身体得到协调发展，获得并保持很高的工作能力，培养卫生习惯；
2. 教育学生具有共产主义建设者的高尚的道德和意志品质以及培养学生具有关心自己的健康不只是为了自己，而是一种社会责任的思想；
3. 学习生活中重要的运动技能和技巧，并能在各种条件下

运用它们；

4. 发展学生们基本的运动素质，有评价动作的力量、空间和时间特征的能力，培养独立地从事身体练习的能力，培养具有使自己身体完美的要求。

用教学的、保健的、教育的途径实现《体育课》的任务，这也是建立在苏联体育制度对课的指导原则的基础之上的。

大纲包括理论知识，运动技能和技巧，独立作业的项目，相互联系的课程，教学标准，以及为教师准备的基本的教学参考书目录。

大纲学习部分教学时间的时数分配表只是个大约数。学校的领导人可以对大纲不同的篇章规定出不同的时间，应与体育教师的具体条件一致。

理论课的分类有四个基本题目：体育运动的意义，身体练习的卫生学的要求，独立作业教学法的基本理论，在课中的安全要求。这些内容在上课过程当中以简短的形式进行传授。

《体操》部分含有单个的体操动作。这就使教师具有在教完规定的动作以后，将这些动作部分和整个的联合在一起的可能。男学生从六年级开始，规定与个人能力相应的又加重难度的动作。从四年级开始，大纲中包含有带器械和不带器械的艺术体操的动作（舞步，绳操用球的练习等）。在四～六年级的学生学会持绳和球的练习以后，就能在所有的班级（无论女生、男生）体育课的开始部分和结束部分中练习。大纲中首次出现现代舞动作，学生应当学会相应的音乐。

在《田径》部分规定学习走、跑，急行跳高和跳远，简单的投掷方法等，目的在于发展速度、耐力、弹跳力和其它的运动素质。跑的距离开始加长，更有效地发展耐久力。

在《球类》部分为四～六年级安排四个最普及的球类项目

动作：排球、足球、篮球和手球。每一所学校从中选择不少于两个项目。而从七年级开始选择一项球类运动。它们的选择是根据相应的教学—训练基础、教师的水平以及学校的传统为基础的。如果学校选择足球的话，那么女生继续学习以前所选择过的一个球类项目。

在《滑雪》部分为所有的年级规定了基本的滑雪移动的方法——双脚交替或同时移动。当上课地点远离学校的时候，允许将两节课连在一起上。当天气不允许的时候（化雪或雪太少），不能上滑雪课，而采用越野跑、急行军、游戏和一般发展练习等室外作业。由地方人民教育和卫生机关根据温度情况规定上课与否。

冬天无雪区可以用越野跑代替滑雪。课应当尽可能按附近的地区（地形）上，在公园里，林荫路（公园，街心花园）。在越野训练当中利用一般发展练习，具有一定难度的活动性和竞技性游戏等。

《游泳》部分包含有最普通的和最实用的方法——爬泳、蛙泳，以及专门的练习，水中游戏。学校负责人应当寻找进行游泳教学的条件，目的在于利用本地所具有的那些条件，能给运动的组织者和辅导者以有益的帮助。

四~十年级的大纲教材含有一对一的角力（青少年一摔跤）动作，根据挑选的以及含有一对一角力动作的游戏的动作进行分配的。在苏联和各自治共和国里，在规定的时数里可以利用民族形式摔跤的动作。

为了加强高年级青少年的身体训练，大纲包含有苏联武装部队身体训练的动作，教学结束时要按标准进行测验。

各个年级每一堂课上都必须保证认真学习队列训练的教材，达到每个年级学生都清楚和正确地根据队列口令完成在队

表一. 教材时数表

大纲教材	年 级						
	四	五	六	七	八	九	十
理论知识	在 上 课 过 程 中						
体操	16	16	16	16	16	16	16
田径	20	20	20	20	20	20	20
球类动作(排、篮、足、手球)	16	16	16				
从上面四种选择的球类项目				16	16	16	16
滑雪、越野跑、滑冰	16	16	16	16	16	16	16
游泳(注1)							
角力(注2)							
独立作业的技能与技巧	在 上 课 过 程 中						

注解:

1.有条件游泳的学校,在四年级上26学时游泳课,在五~十年级上14学时(全年)。这个时数与从其它大纲教材中分出的时间相等。

2.有条件开展角力的学校,在九~十年级开10学时的角力课。从大纲教材中分出相应的时数。

伍当中的队形变换和动作变换。

教学过程的质量在很多方面取决于它的计划的正确性。为此,必须根据大纲编制教学进度并依据它作为制订课的计划的基础。

对现代课极为重要的要求之一是要达到很高的运动密度，很高的活动性，情绪洋溢与教育方针高度的结合。为做到这一点，在采用调动学生学习的积极性和兴趣方面的形式和教学方法方面应有创造性的态度，还需要利用许多器械，练习台，障碍区，广泛收集小型的运动器材。

发展身体素质是每堂课必须进行的，并且应当有助于提高学生们的运动训练水平。因此，根据这堂课的内容和任务，安排相应的练习是必要的。

对体育课最主要的要求之一是要考虑学生的健康状况、身体的发育和运动训练水平，而实行区别对待。用经常观察疲劳的征兆的表现并且选择相应的练习，安排适合学生的机体状况的运动负荷就能达到这一点。为此，教师必须在医务监督材料的基础上，了解和查明每个学生的健康状况（特别在长跑时和在完成大的运动负荷有联系的动作时）。

体育课应当促进美育教育。从这个目的出发，必须将学生的注意力吸引到富有表情的，准确而优美的动作上面，利用音乐伴奏，注意运动服装等。

在课上向学生传授技能和技巧的过程中，独立地从事身体练习是不可分割的条件。在大纲中为每个年级规定了在从事独立作业时的基本技能的目录是考虑到机体发育的年龄规律性和学生们运动能力发展的规律性。

家庭作业是提高教学——教育过程效果的组成部分。根据普通教育学校学生体育的原理，家庭作业已经成为必需的要求。在家庭作业内容当中，发展运动素质的练习占有更重要的地位。给身体发育和运动水平落后的学生留有适当的练习。在一年内经常检查家庭作业完成的情况。

在大纲中含有反映教学标准的三个指标，教师在评定成绩

时能以它们为目标。这些标准对于偶数的年级来说是建筑在相应的劳卫制等级的要求基础之上的，而单数年级则是过渡性的标准。

为了检查学生体育课的成绩，所有的年级在一年之内进行两次学生的身体训练水平的测定：高姿起跑30米，立定跳远；男生引体向上和女生的俯卧撑。分析考试总的成绩，去掉身体训练水平有缺陷的学生，通知给学生，家长、教研组。

体育课成绩的评定根据运动技术掌握的情况，完成教学标准和家庭作业的成绩，以及理论知识掌握程度进行评定。对于身体发育落后的学生，允许他们在完成教学标准方面有某些例外的要求。

评定健康状况属于预备医疗组的中小学生的成绩，除去他们不能参加的那些动作，在一般的基础上进行评定。

在上课时，作业地点必须严格遵守卫生保健的标准。体育课基本上在户外进行。在上课过程中，应当严格遵守苏联教育部批准的《普通教育学校体育作业安全规则》。

学生上体育课应当穿运动服和鞋（温度在14度以上时穿短裤和汗衫，在较低的温度下可以穿训练服）。不上课的学生，必须见习，并完成教师布置的力所能及的任务：裁判，准备小型轻便的器材等。

体育课是保证全体学生具有一定的身体训练水平的主要的形式。但是必须尽量使中小學生积极参加学校体育范围内其它一切形式的活动：体育小组，运动部，一般身体训练小组，少体校初级班等。它们应当促进吸收绝大多数中小學生经常参加体育和运动。

根据苏联教育部和国家体委的有关指示，所有的普通教育学校和寄宿学校的领导机关应当有责任进行组织体育和保健方