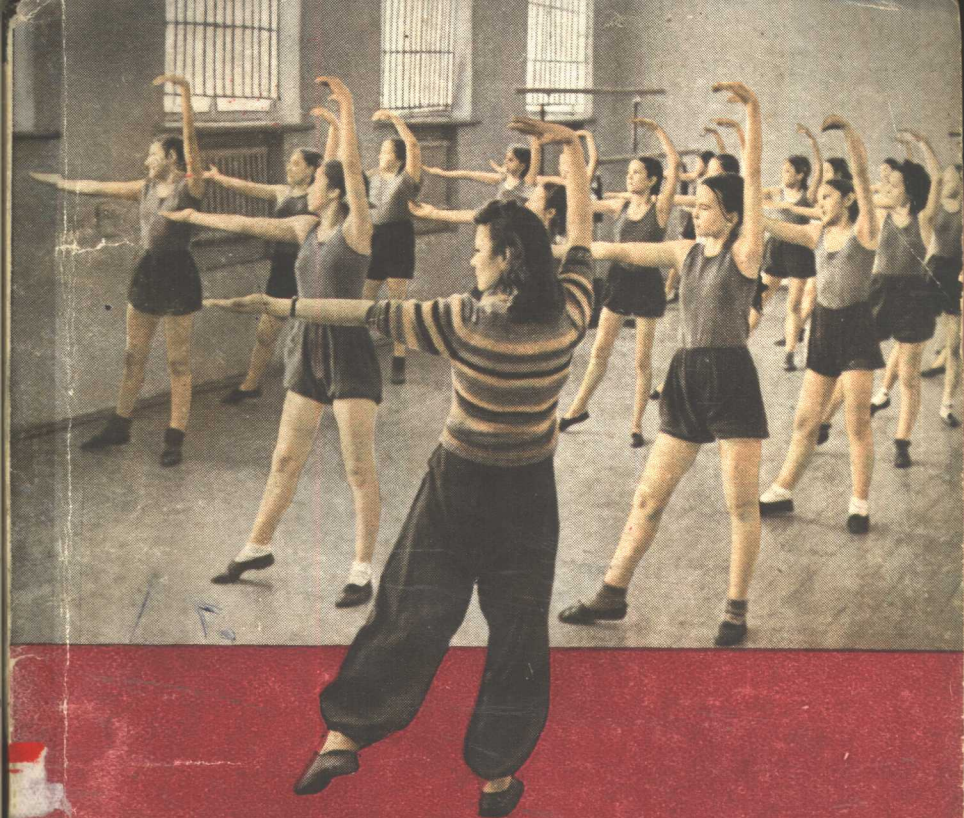




苏联体育教师工作經驗

維·納·科羅諾夫斯基等 主編

人 民 教 育 出 版 社

蘇聯體育教師 工作經驗

維·納·科羅諾夫斯基

維·格·亞柯夫列夫 編

尤·依·諾斯柯夫

人民教育出版社

“苏联体育教师工作经验”是苏联俄罗斯教育科学院体育卫生研究所在1957年主编的。内容包括四个部分：(一)体育课的组织、内容和进行的方法；(二)课外体育工作；(三)学生中的体育积极分子；(四)少先队夏令营和少先队大队的体育。这里，汇集了苏联优秀体育教师的工作经验。苏联学校的具体情况和我們有所不同。但是，只要結合我国的具体情况来学习苏联的先进經驗，这本书中的經驗还很值得我們在工作中参考。

本书适用于中小学和师范学校体育教师。体育系(科)的师生也可作为参考。

*
ОПЫТ
РАБОТЫ УЧИТЕЛЕЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
В. Н. КОРОНОВСКОГО, В. Г. ЯКОВЛЕВА
И Ю. И. НОСКОВА

本书根据俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育科学院出版社

1957年莫斯科版譯出

苏联体育教师工作经验

維·納·科羅諾夫斯基
〔苏联〕維·格·亞柯夫列夫編
尤·依·諾斯柯夫

張人民等譯

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)

新华书店发行
北京外文印刷厂印装

統一書号：7012·432 字数：121千
开本：787×1092公厘 1/32 印張：6 $\frac{1}{2}$

1959年1月第一版

1959年4月第一次印刷

1册 北京：1-6500册

定价(6) 0.50元

目 录

序言	1
----------	---

体育課的組織、內容和进行的方法

体育課的組織和进行 弗·依·柯热諾夫	7
我是如何提高課的密度的 卡·斯·卡尔那烏霍夫	10
体育課中进行体操練習时的保护和帮助 維·納·卡瑪 露特金諾娃	15
組織特別班学生体育課的点滴經驗 納·姆·別薩郝夫	27
高年級体育課的成績考核 伯·尔·格达罗	60
学校体育教学工作 and 課外工作的关系 德·阿·罗伯斯維奇	71

課外体育工作

体育团体的工作經驗 格·巴·柯茨罗夫	77
中小学体育团体的組織和工作的进行 雅·弗·奥赫里 梅科	82
七年制学校体育团体的工作經驗 阿·阿·薩布諾夫	91
中学运动工作經驗 卡·阿·拉特金	101
中学群众性运动工作 伯·阿·科罗索夫	105
中小学課外体育工作的組織 納·格·捷卡罗夫	113
中小学的早操、体育檢閱和越野跑 伯·依·蔡布爾斯基	124
滑雪比賽的准备和进行 納·格·捷卡罗夫	137

学校組織矯正体操班的工作經驗 阿·阿·菲莉莫諾娃……148

学生中的体育积极分子

学校体育积极分子的培养 維·斯·維鮑尔諾娃……………151

学校业余体育教練員的作用和对他們的訓練 馬·弗·
馬恰洛夫……………159

少先队夏令营和少先队大队的体育

少先队夏令营体育工作經驗簡介 伯·斯·杜尔格里……………169

少先队大队的体育运动集会 伯·斯·杜尔格里……………186

序 言

本书中的基本内容是体育教师在俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国教育科学院体育和学校卫生研究所 1954 和 55 年所举行的“教育报告”会上所作的报告材料。

这些材料按题目分成四部分排列在本书中。

第一部分中包括与体育课的組織、内容和进行的方法有关的问题。

第二部分中的文章是关于课外体育工作。

第三部分的内容是介绍体育教师关于培养体育积极分子和吸收有专门训练的学生来帮助举行群众性运动措施的工作经验。

第四部分是介绍少年先锋队夏令营和少年先锋队队部开展体育工作的经验。

文章的作者——体育教师——提到了与进行教学课和开展课外群众性体育活动有关的现实问题，举出了很多令人信服的实际例子。这些东西每一个体育教师都可以根据本校的具体条件和可能来加以运用。运用本书中所介绍的經驗，就可以继续提高学校的体育工作的质量，特别是可以促进真正的群众性的课外体育活动的开展。

应该指出，在本书中介绍經驗的所有体育教师，对組織学校体育工作的各种問題是从不同角度来对待的，但他们提出

了統一的意見(是從他們的實際的教育工作中產生的)，他們認為，全校所有教師積極地參加體育教育過程是達到優良成績的最重要的條件。

第一部分的最后几篇文章是关于体育的教学工作問題，这些文章毫无疑问是有它的实际作用的。

例如，体育教师弗·依·柯热諾夫介紹了在体育課中組織學生的經驗。應該指出，弗·依·柯热諾夫在进行課的基本部分时所采用的分組教學的方法是众所周知的，并为很多体育教师所采用。有些体育教师建議組織不固定的小組：根据学生的健康状况，身体发展和訓練水平的变化，可以把他們由一个組調入另一个組。

弗·依·柯热諾夫善于觉察和利用这种方法对加强学生紀律和改进教学过程所起的良好影响。

关于体育課的組織和进行問題，作者反对形式地理解課的結構，并建議課的組織和进行应服从于該課的教育任务。

克拉斯諾雅爾斯基边区凱热姆中学体育教师卡·斯·卡尔那任霍夫在自己的文章中，談到了这样一个重要問題：如何最合理地利用体育課的时间来解决教养和教育任务。他主要是談組織方面的問題。感到遺憾的是作者沒有說明他對課的“密度”这个名詞是如何理解的(这个名詞他用得很广泛)。也不能同意他的只根据体格檢查来划分小組的意見。我們認為，除了体格檢查的材料之外，还必須考慮到学生的身体訓練水平：訓練水平好的学生和訓練水平較差的学生在一个小組練習就沒有兴趣；此外，在一个組的学生身体訓練水平不等的

情況下進行訓練，反而會阻止他們的成績的提高。我們不主張在任何情況下都要求教師和學生一起做練習。如果這樣，教師就不可能注意看學生做動作，不可能糾正錯誤，亦即不可能教他們。其實，從身體條件上來說，也是困難的，特別是教師有時候一天要連續上好幾堂課。儘管有上述爭論問題，但應該肯定，文章里還是包含有正確的、有趣的意思和具有實際意義，它促使體育教師注意提高“密度”，因而也注意了課的質量的提高。

阿爾汗格爾斯基國立师范学院主任教師維·納·卡瑪爾特金諾娃介紹了她所採用的進行器械體操練習時的保護和幫助的方法。這些方法可以供在中小學進行競技體操課的教師採用。

體育教師納·姆·別薩郝夫在自己的文章中敘述了他給“特別”醫療班的學生（根據健康狀況劃分的）進行遊戲和身體練習的經驗。目前，關於這種學生的課業的組織和進行方法，闡述得還不夠。納·姆·別薩郝夫和校醫一起對給特別班的學生進行醫療體育的問題組織過實驗。

作者堅持這樣的意見：必須比較勇敢地來安排“特別”班學生的課業，並且必須注意考慮這些學生產生弱點的原因和系統的醫務監督的材料。通過一定的工作之後，獲得了良好的效果，這就可以說，作者所提出給“特別”班學生進行課業的方向，獲得了進一步的、更加深入的根據。

克那斯諾達爾城师范学院的主任教師伯·爾·格達羅在自己的文章中介紹了體育課的成績考核的經驗。作者的經驗

在于他对成績考核的方法作了系統的总结，他講述了平时考核、抽查提問、測驗教学大綱中所規定的教学标准的方法。这些經驗，毫无疑問，对体育教师來說是有好处的。必須指出，文章中并没有包括有关这个问题的全部意見。但它提醒教师，特別要全面和客觀地对待評定学生成績所提出的最重要的要求。

在本书第一部分的后，是体育教师德·阿·罗伯色維奇(列宁格勒)的文章。他介紹了把体育課和課外体育活动相配合的工作經驗。作者正确地指出，在教学工作和課外工作之間必須建立联系和确定联系的途徑。

学校体育团体是广泛地开展这一工作的基础。

对与体育团体活动有直接关系的问题，体育教师格·巴·柯茨罗夫、雅·弗·奧赫里梅科、阿·阿·薩布諾夫和卡·阿·拉特金等人在自己的文章中作了闡明。

他們每个人关于組織和领导学校体育团体的亲身經驗，都有很多共同的优点。每个人都是根据自己的情况，从最简单的、能引起学生兴趣的措施来开始組織体育团体的。逐渐地形成了积极分子的队伍，他們都是教师組織体育团体的直接助手。这些教师所組成的体育团体，对学校里的群众性課外运动工作的开展，起了很大帮助。这些作者的共同經驗是广泛地吸引学生来参加各种运动部。

关于如何在中小学开展群众性的課外运动工作的问题，伯·阿·科罗索夫和納·格·捷卡洛夫作了經驗介紹。他們在文章中敘述了体育教师在自己的工作中与所有其他教师友

好合作的問題。

关于进行課前操等群众性运动工作形式的組織問題，頓姆斯克城第45中学体育教师伯·耶·察布爾斯基在文章中介绍了自己的經驗。

但我們认为，作者对体育檢閱、越野跑和早操成績的考核和評分的复杂形式作了过多的描写。有时候在作者所提出的多余“指标”的后面，看不出体育活动的实质。这种評分对学生来说将是不可理解的。

体育教师納·格·捷卡諾夫詳細地描写了訓練学生参加滑雪比賽的准备工作。他的工作經驗值得注意和推广；这种有益的經驗表明，在七年制的学校里，利用現有的、简单的物质条件，在体育方面能够做很多工作。

在本书的第三部分中，有体育教师維·斯·維鮑尔諾娃（基洛夫城第20中学）和姆·弗·莫乔洛夫（克那斯諾雅爾斯克边区康斯克城第2中学）的文章。他們在文章中介绍了組織和訓練体育积极分子的有益經驗。这两个学校的体育积极分子，在开展群众性体育活动的过程中，真正給了体育教师很大的帮助。这些积极分子本身就是好的运动員，是提高学校运动成績的热情者。他們都是守紀律和爱学习的学生。

在文章中，指出了向积极分子进行工作的一个基本原则：使他們在完成任任务中，發揮独立工作的能力，对他們不需要进行多余的管制，教师只保証一般的教育監督。在安排积极分子的工作时，不应使他們的負担量过重。

在本书的最后一部分中，介绍了在少先队夏令营和少先

队队部开展体育活动的工作經驗。

作者伯·斯·杜尔格在文章中所提出的那些原理，可以批判地来运用。

体育教师在本书中所介紹的工作經驗，是属于 1953—55 年的，但他們所提出的問題，到現在也还没有失去它的现实意义。

关于組織教学課和开展課外运动工作的良好經驗，可以运用到体育教师的实际工作中去。

本书中所列举的材料，对校长和所有其他教师的好处，也不次于体育教师。

我們认为，在本书中所有作者令人信服地証实了这样一个原理：中小学的体育工作，只有在全体教师的認真和积极参加下，才能很好地开展，因此，我們把本书介紹給广大讀者，以資参考。

体育課的組織、內容和进行的方法

体育課的組織和进行

頓河罗斯托甫城第 37 中学体育教师 弗·依·柯热諾夫

在我們的实际工作中，上体育課时，采用两种組織学生的方法。第一种方法是整个課都由教师来帶領而不把学生分組；第二种方法則把学生分成小組。第一种或第二种方法的采用要根据課的任务、体育館或体育場的設備和大小以及是否有受过訓練的体育积极分子等条件来决定。

在实际工作中，我們采用了分組上課的方法，并且各組人員固定不变，由学生当中各选出一名小組长。每隔一定时期学生可以改选小組长。

采用这种組織形式时，体育課中的組織性和紀律性就由学生自己負責、增加了課的密度、能发现具有組織能力的学生、增强相互之間的同志式的友誼。所有的学生都尽量不使本組值日生“难堪”，因为如果对值日生有意見，教师就会認為該組在紀律性上是不好的。

在器械上做練習时，值日生就帮助教师进行保护。

因此，我們找到了解决如何培养学生自觉的紀律性、自觉

地对待課业、在課业过程中如何發揮他們的积极性、如何培养学生的組織能力等問題的道路。与此同时，也創造了个别对待的可能性。

在六——七年級中所得到的这一經驗，在高年級的課业中也进行了推广。在这以后，很多学生参加了体操运动部（上課时需要示范，而我不会，因此学生总笑我）。提高了学生的責任感。有一次，在搬东西时，偶而被单杠上的鈎子鈎坏了一块垫子，有的学生就說：“問題不在于我們损坏了一块垫子，垫子我們將要把它补好的，而問題是在于这是在我們組里发生的”。

根据我們的經驗，我們認為如果是分組上課的話，那么小組的数目應該成双（兩組或四組）。因为这样可以保證准确地、有順序地交換器械，而如果每班分成三組，甚至于五組的話，則不可能做到这点。

根据我們的条件，每班最好是分成四个小組，而在十年級，由于每班的人数只有 20—25 人，則可以分成两个小組。

把一班分成几个固定小組的这种想法是在給六——七年級的学生上課时，做了几次提高学生紀律性的尝试之后产生的。

分組教学的最初几次課业，就带来了良好的效果。在課堂上，学生比过去好些了、注意力比較集中了、对課业的兴趣也提高了。

为什么会这样呢？

在每一堂課上我們都給学生提出了这样的任务：看哪一

小組在今天的課業中表現得最好。各組的組長指定一個值日的助手。教師則根據他們在課業中組織本組工作的情況來評定值日生工作的好壞。

在安排和進行課業的時候，教師主要應要求學生更好地完成該課的教育任務。但是我們認為，不必死板地抱定一個安排和進行課業的標準方案。

學習大綱中的教材時，我們學習新的動作或複習舊的動作，以便鞏固各種技能；教會學生能在改變着的條件下運用所學過的練習；舉行年級內部的比賽，通過規定動作和少年勞卫制——勞卫制的標準。

上述各種任務是安排和進行課業的基礎。

在安排和進行每一堂課時，我們認為必須：

1. 向學生明確地提出該課的任務。
2. 選擇練習和確定適當的練習方法。
3. 要把學生組織得當，以便使課達到最大的密度，每一分鐘都要有效地加以利用。
4. 不要忘記使課的內容和上課的方法適應於學生的年齡、性別和身體訓練水平。
5. 使學生對課感到興趣，提高學生在課業中的積極性。
6. 正確地示範所學的動作，明了和靈活地講解動作。
7. 逐漸增加動作的難度，但要保證所學動作適合學生的水平並能和已學過的動作很好地連接（連貫性）。
8. 經常注意培養學生正確的體形和使學生在做練習時做到正確地呼吸。

9. 由一課到另一課逐漸增加身體練習和遊戲所給予有機體的總的負擔量。

10. 建立鍛煉身體所必需的條件(指利用自然因素鍛煉——譯者)。

我是如何提高課的密度的

克拉斯洛雅爾斯基邊區卡·斯·卡爾那烏霍夫
凱熱姆中學體育教師

要想把一堂課上好,就需要周密地備課。為此,教師應該研究教法參考材料,請教教師進修學院的同志,尋求較好的,能解決該課任務的方法。

備課時,應考慮該年級學生的身體發展和身體訓練水平,他們的健康的狀況和氣候條件等。

為了使課的密度較大和使學生在課業中獲得適當的生理負擔量,那麼在體育館和體育場中必須設置必要的設備和器材。我們學校里的運動器材逐年都有增加。很多器材學生可在學校的小工廠里自己製造。因此,我們現在幾乎已具備一切急需應用的器材和設備。

在開學以後的幾次體育課中,我就向學生講明,要他們經常做好上課的準備、課前要換上運動服、上課時穿著整潔並有精神。我還告訴他們,服裝應如何折迭、放什麼地方、鞋子放什麼地方等等。然後指出每個學生在隊伍中應站的位置;把學生分成小組,並指定小組長。例如,如果男學生和女學生多

于10人的話，我就把男女學生分成兩個小組——男生組和女生組，或者兩個男生組和一個女生組或相反。各小組的成員要嚴格地根據他們的體格檢查材料 and 他們的身體訓練水平來進行編制。這樣便于在教學時個別對待。

後來，到上課時，學生就能迅速更換衣服：我把每組更衣和整隊所花的時間都記起來，然後告訴學生。結果，達到了在上課鈴響後的1—1.5分鐘內，值日生就把全班整理就緒和向教師報告。

在上課時，我根據值日生的統計單來統計出席率。值日生在做完報告之後就把統計單交給我。但值日生在報告之前，往往不能統計出缺席人數。在這種情況下，他就把沒有來上課的學生的姓名記下來，到課業結束時把它交給我。在高中級中，學生人數較少，並且我都認識他們，因此，就不需要向值日生要統計單。這樣，就不需要花很多時間來點名了。

在課的開始，我用2—3分鐘的時間來做隊形和隊列練習。然後，用跑、跳和其它完成任務的練習等來提高生理負擔量，練習舞蹈和單個的舞蹈動作。然後變換隊形，並做整套的帶輕器械或不帶輕器械的一般發展練習。

我做到了用最少的時間來安裝器械和分發器材。運動器材的分發是這樣進行的。每班有一個專門小組(4—5人)負責準備上課所需的一切器材：安裝吊環(如果因某種原因已把吊環拆下或拉上去了的話)，布置“跳馬”、“山羊”、做練習用的體操凳等。比較重的器械，象雙杠之類，則由將要在該器械上練習的那一組學生來布置。拆收器械的順序也是這樣。例如，如

果第一組先在單杠上練習，第二組在雙杠上練習，那麼由第一組布置單杠，第二組布置雙杠。在課業中第一和第二組要交換器械。下課時，第二組則拆收單杠，第一組拆收雙杠。同學們都很好地知道這一順序，所以在上課時，只要給學生講清楚需要布置哪些器械和哪些器械需要拆收，同學們就知道誰該做什么。

為了提高生理負擔量和引起學生對課的興趣，我廣泛地採用輕器械練習，其中大部分輕器械是我們自己做的。例如，我經常採用跳繩（短繩）練習。我認為，如果一班學生的人數為25—30人的話，有15—16條短繩就可以做跳繩練習，並能提供足夠的負擔量。繩子我是這樣分發給他們的：當學生成一路縱隊行進時，我發出適當的口令，接着學生就一個接一個連續不停地拿起繩子。體操棍的分發也是這樣。為此，必須預先把器材準備就緒，以便進行分發。

在課業中，我也經常採用肋木和體操凳練習。我看到有些體育教師在帶學生做非常熟悉的準備練習和一般發展練習時，也要用很多時間來進行講解和示範。如果考慮到同學們有時候並不懂術語（這也是教師的過錯），那麼，很顯然，這種講解實際上是浪費時間。經常有這種情況，教師一開始講解，學生就知道要做什么練習，並且不等教師下口令，他們就開始做起來了。

在做簡單的、學生所熟悉的練習時，我就避免多余的講解。首先叫大家做成開始姿勢，接着就做練習。在做練習的過程中來糾正錯誤。