



A·M·費爾特等原著

苏联七年制学校 体操教学参考书

人民教育出版社

苏联七年制学校 体操教学参考书

A·M·費尔特等原著

張兰田譯

苏联七年制学校体操教学参考书

A·M·費尔特等原著

張 兰 田 譯

孙 敬 封面設計

北京市书刊出版业营业許可証出字第2号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新 华 书 店 发 行

北京新华印刷厂印刷

統一書号: 7012·246 字数: 103千

开本: 850×1168公厘 1/32 印張: 7 $\frac{3}{4}$

1956年9月第一版

1957年1月第一次印刷

北京: 1—15,000册

*

定价(6) 0.75 $\frac{1}{2}$ 元



目 录

卷头語	9
第一章 基本体操在七年制学校中的地位 and 意义	10
第一节 体育的目的和任务	11
第二节 七年制学校中的基本体操	12
第三节 基本体操的内容	13
第二章 七年制学校学生身体发育的年龄特点	15
第一节 这一年龄时期的一般特点	15
第二节 身体的比例	17
第三节 动作的发展	17
第四节 性别的区分	17
第五节 骨骼系统	19
第六节 肌肉系统	21
第七节 血液循环器官	23
第八节 呼吸器官	25
第三章 队列练习和体操队形练习	27
第一节 队列练习和体操队形练习的简短说明	27
第二节 队列练习和体操队形练习的分类	28

第三节	队列练习和体操队形练习的教学次序	29
第四节	队列练习和体操队形练习的定义	32
第五节	操场及其假定标记	35
第六节	各个年级的队列练习和体操队形练习的教学方法	36
第四章	一般发展的练习	47
第一节	一般发展练习的简短说明	47
第二节	一般发展练习的进行方法	52
第三节	各个年级的一般发展练习的进行方法的特点	54
第四节	实用教材	60
第五章	轻器械操练习, 体操凳和肋木的练习	75
第一节	体操棒的练习	75
一	体操棒练习的简短说明	75
二	实用教材	77
第二节	小球的练习	79
一	小球练习的简短说明	79
二	实用教材	80
第三节	实心球的练习	82
一	实心球练习的简短说明	82
二	实用教材	83
第四节	不用绳和用短绳原地跳跃的练习	85
一	原地跳跃练习的简短说明	85
二	实用教材	86
第五节	体操凳的练习	89
一	体操凳在体操课中的用途	89
二	实用教材	90
第六节	肋木的练习	92
一	肋木练习的简短说明	92

二 实用教材	93
第六章 走和跑	95
第一节 走	95
一 走的簡短說明	95
二 对“走”这一部分学习的組織和教学法的指示	96
三 各个年級走的教学法的特点	98
第二节 跑	101
一 跑的簡短說明	101
二 对“跑”这一部分学习的組織和教学法的指示	102
三 各个年級跑的教学法的特点	102
第七章 跳跃和技巧練習	106
第一节 跳跃	106
一 跳跃的簡短說明	106
二 跳跃的分类	107
三 跳跃学习的組織和教学法的指示	107
四 实用教材	109
第二节 技巧練習	118
一 技巧練習的簡短說明	118
二 技巧練習的技术	119
三 实用教材	121
第八章 投擲、平衡、移重、对抗	125
第一节 投擲	125
一 投擲練習的簡短說明	125
二 教学的次序	126
三 实用教材	127
第二节 平衡	131

一	平衡练习的简短说明	131
二	实用教材	132
第三节	移重	136
一	移重练习的简短说明	136
二	几种抬人方法的技术	137
三	实用教材	139
第四节	对抗	140
一	对抗练习的简短说明	140
二	实用教材	141
第九章	体操器械上的练习	143
第一节	基本体操的体操器械上的练习的简短说明	143
第二节	在体操器械上进行练习时的教学要求	145
第三节	混合悬垂的练习	151
一	站立悬垂	151
二	卧悬垂	153
三	俯卧背悬垂	155
四	挂膝悬垂	155
第四节	混合支撑和坐法的练习	158
一	立撑	159
二	跪撑、脛撑、蹲撑	160
第五节	坐法和坐撑	162
第六节	悬垂练习	167
第七节	支撑练习	173
第八节	上法练习	176
第九节	器械上练习范例	179
第十节	攀登和爬越的练习	181
一	攀登练习的简短说明	181
二	实用教材	182

三 混合悬垂和支撑的攀登	187
--------------	-----

第十章 活动性游戏 189

第一节 游戏的选择	189
-----------	-----

第二节 游戏的准备	190
-----------	-----

第三节 游戏的器具	191
-----------	-----

第四节 游戏的进行	192
-----------	-----

第五节 各种活动性游戏内容简述	195
-----------------	-----

一 一年级的游戏 195

1. 我们是快乐的儿童
2. 菜园里的兔子
3. 在熊的家
4. 捉老鼠的篮子
5. 猪头鹰
6. 爱跳跃的小麻雀
7. 狼捉天鹅
8. 追捕者
9. 传球竞赛
10. 分队传球
11. 把球传给中间的人
12. 谁第一
13. 猫捉老鼠
14. 猜猜看是谁的声音

二 二年级的游戏 201

15. 旋转木马
16. 两个冻人
17. 山沟里的狼
18. 捉人戏
19. 两脚离地
20. 猎人
21. 大家跑向自己的旗帜
22. 第二个是多余的
23. 滚球戏
24. 听信号
25. 谁离得远

三 三年级的游戏 205

26. 白熊
27. 鲫鱼和梭鱼
28. 白天和黑夜
29. 钓鱼钩
30. 皮球捉人戏
31. 把球传给队长
32. 斗鸡
33. 直线接力赛跑
34. 第三个是多余的
35. 穿胯滚球
36. 松鼠、橡实、胡桃
37. 装西瓜
38. 谁到跟前来了
39. 以球击球
40. 观察者

四 四年级的游戏 210

41. 无家的兔
42. 栽植马铃薯
43. 俄罗斯棒球
44. 猎人和鸭子
45. 少先队球
46. 点将游戏
47. 传完球, 坐下!
48. 防守堡垒

五 五年级的游戏 215

49. 捕捉者
50. 追旗赛跑
51. 活动目标
52. 鸭斗
53. 通过横队的球
54. 捉带游戏
55. 迎面接力赛
56. 触足游戏
57. 神枪手

六 六年级的游戏 219

58. 转动的目标
59. 圆圈内的球戏
60. 互射
61. 线上角力
62. 拖圈圈
63. 跳绳接力赛
64. 直线(迎面)的障碍接力赛
65. 循环接力赛
66. 全班

立正 67. 追球

七 七年級的游戏 224

68. 圓周接力賽 69. 車輪 70. 走廊的球戰 71. 防衛和攻擊 72. 爭球

73. 拔河 74. 把球傳給接球者 75. 战火中間

第十一章 基本体操作业的卫生条件和要求 229

第一节 健康状况的监督 229

第二节 作业时的教育观察 232

第三节 卫生监督 233

第四节 伤害事故的預防 236

第五节 卫生习惯 239

第十二章 基本体操教学工作的計劃和考核 241

第一节 学季教学工作計劃 242

第二节 体育課教案 245

第三节 教学工作的考核 247

第四节 成績的考查 247

第五节 学生身体发展和健康状况的檢查 248



卷 头 語

在这本教学参考书中,主要是闡述基本体操內容,同时对于教导儿童学习体操練習中的主要項目也有教学方法的指示。本书內容是与俄罗斯联邦共和国教育部于一九五四年批准的新的学校体育教学大綱相符合的。为了使課外体育活动也用这本书,所以教材范围要比教学大綱广泛一些。

本教学参考书是由下列俄罗斯联邦共和国教育科学院体育和学校卫生研究所編內和編外人員集体写作的:

一級科学研究员 A. M. 費尔特——第二章和第十一章。

一級科学研究员 B. H. 柯罗諾夫斯基——第一章和第五章。

初級科学研究员 M. A. 卡尔梅柯夫——第十二章。

C. C. 魯吉揚諾夫——第三章,第六章,第七章和第八章。

教育科学碩士 A. M. 希列民——第四章和第九章。

П. Г. 波格达諾夫——第十一章。

此外,代理一級科学研究员 B. B. 科瓦列夫和初級科学研究员 H. T. 別里亞柯瓦婭也参加了这项工作。

讀者对本书的一切批評与改进意見,是集体著者所衷心感謝而乐于接受的。来函請寄至: Москва, Лобковский пер., Д. 5/16, Институт физического воспитания и школьной гигиены АПН РСФСР.



第一章 基本体操在七年制学校中的 地位和意义

苏联共产党和苏维埃政府对年青一代是在表现着不断的关怀,把体育看作是“对劳动人民进行共产主义教育,增进他们的健康,使苏联人民准备从事劳动和保卫社会主义祖国的重要手段之一”。①

体育是学生的共产主义教育的有机组成部分,它是学校的教学和教育工作的重要环节。体育是作为一门学科而列入苏维埃学校的教学大纲以内的。群众性的竞技活动是日益广泛地在课外活动和校外活动的体系中展开。

学校中的体育,不只限于体操、竞技运动、游戏这样的身体练习,同时它还包括学习日作息制度中和学生日常生活中的卫生措施以及日光、空气、水等等大自然的要素的利用。

苏联列宁共产主义青年团第十二次代表大会在其决议中曾对青年的体育给以莫大的注意。第十二次代表大会向共产党保证地说,共青团组织将不倦地关心青年的身体锻炼,使他们为从事劳动和保卫可爱的祖国而准备。学校中的共青团组织必须帮助校长和教师开展各种形式的体育活动。苏联列宁共产主义青年团第十二次代表大会责成各盟员共和国共青团组织加强少先队员的体育活

动,力求做到使每个少先队员每天都做早操。每个少先队员在留队期间必须掌握行军生活的熟练技巧和达到劳卫制少年级的及格标准。这一指示,是直接地与七年制学校相关联的。

第一节 体育的目的和任务

体育的目的是:促进学生体力和智力的全面发展,培养健康、活泼、愉快、积极的,准备从事社会主义劳动、保卫社会主义成果、为共产主义完全胜利而斗争的苏维埃社会的公民。

体育的直接任务如下:增强学生健康和锻炼学生身体;保证身体全面发展;向学生传授符合教学大纲的知识、技能和熟练技巧并加以巩固,同时改善各种竞技运动;培养个人卫生和公共卫生的习惯。

在完成这些任务的过程中,要保证各种作业的教育性质。

上面所列举的各项任务,对学校各个年级学生来说,都是如此,只不过在要求上随着学生年龄而相应地更加明确而已;同时体育的手段和方法也正是如此地与学生的年龄特点相配合。对于这一工作的主要指导文件是体育教学大纲。

在教学大纲中,是按照每一年级阐述了知识、技能和熟练技巧的系统和范围,以及学习教材的方式和次序。

为了进一步发挥教学大纲的基本原则,备有教学指示信和教学参考书。七年制学校的体育教师必须认真学习教学大纲以及有关一至年级学生体育问题的教学参考书籍。

经过这样学习,再加上体育教学经验,就使教师得以实现根据任务、结合班内学生的特点来布置作业内容这一重要的教学原则。这些任务是针对每一学习阶段、每一单元课程、每一课的每一部

① 体育运动指示文件汇编。工会出版社,一九五一年版,第五页。

分和每一个身体练习来规定的。

教师应该善于区分,什么是直接的任务(如该课的任务),什么是为完成未来的任务而进行的准备工作,而这些未来的任务是必须在以后的课堂教学中来完成的。

此外,在教学过程中,通常解决的,不是某一个任务而是综合的任务,因此教师必须辨别其中的主要任务和辅助任务。

根据不同教学阶段和学生年龄来把教学任务明确下来的技能,是教师精于教学的标志。

第二节 七年制学校中的基本体操

七年制学校的体育课程,其内容是根据一至七年级学生年龄特点而由体操、竞技运动和游戏中所选择出来的身体练习。手段的选择是根据苏联劳卫制(劳卫制少年级)的要求来进行的。

因此,一至七年级的体育教学大纲,包括下列一些基本项目:体操、田径、游戏和滑雪训练(从三年级开始)。

在这本教学参考书中,我们所阐述的对象是体操,其形式与七年制学校的任务和学生人数最相适应,就是基本体操。

学校中的基本体操,其任务是在于为学生身体的全面发展奠定基础。它是体育的教学科目。因此,它的内容和教学方法具有教育性质和教养性质。因此,使学生学习生活中和竞技运动中所必需的而且重要的动作的基本项目这一问题,就被提到重要的地位。这种教学具有保健性质,也就是说它的目的在于增进儿童健康、使其身体得到正常发育而加以锻炼。每一课的基本体操教学,都有其教育意义和教养意义,而且也必须完成其保健任务。使学生身体健康受到良好影响,这是学校中基本体操的组织 and 教学的主要的要求。

一九四八年在列宁格勒所举行的苏联体操代表会议决定了:

“基本体操的内容应该是学校教学大纲和课外体育小组活动的主要内容”^①。

同时,这次代表会议在其决议中还注意到这样的一种情况,就是:“体育的任务和地位在学校的学生体育的系统中没有确定;学校教学大纲内所规定的体操手段是很贫乏而且与儿童年龄特点的配合也很不够;教学方法是千篇一律,制定得很不好,往往机械地把对成人使用的方法搬运过来”^②。

第三节 基本体操的内容

作为学校教学科目的基本体操,在一定程度上是在反映着整个体育的内容,但这种反映的深浅和多少是决定于学校的任务和条件。在七年制学校肄业期间,每个学生约上四百节体育课。其中约三分之二的時間是做体操和游戏。因此,基本体操所应包括的,不是体育的全部内容,而是在数量上有严格限定的身体练习。这种选择工作是根据体育任务、学生年龄和学校条件来进行的。

根据苏维埃学校多年来的实践和经验,制定了基本体操的内容,其主要内容包括:队列练习、体操队形练习、一般发展和准备练习、走、跑、跳跃、投掷、平衡、搬运重物、对抗、滚翻、悬垂、支撑、攀登和爬越、活动性游戏。

三至七年級的跑、跳跃、投掷等的基本体操作业,是与田徑中的跑、跳跃、投掷的学习相结合的。在开始滑雪训练和实行雪地训练以前,体操教室内所进行的基本体操是包括滑雪运动员的辅助性的竞技体操的练习;而在秋季,则包括田徑运动员的辅助性的竞

① 体操代表会议决议,“体操问题”体育和运动出版社一九四九年版,第八十七頁。

② 同上。

技体操的练习。在学生的基本体操里广泛地运用活动性的游戏。

在进行基本体操的过程中,还进行竞技游戏的准备游戏和学习竞技游戏的基本技术。

在基本体操中,随着需要还加入类似上述教材的各种补充教材,以便为从体操练习过渡到专门化练习(竞技目的的或实用目的的)创造条件,以便掌握从体操练习过渡到竞技练习或实用练习的规律(例如,从高举两膝跑和原地踏步跑这样不同形式或艺术形式的体操跑过渡到田径快速跑)。

通过这些练习,就能逐渐地训练学生准备从事竞技运动。当然,在学习某项练习的竞技运动技术时,一定要在相当高的技术水平上按照该项运动教学法所介绍的方式来学习的。使竞技练习体操化而把它改造到体操规范上去,这是不可容许的。因为这种改造可使学生在动作上养成不正确的熟练技巧,及至学生以后开始从事该项竞技运动时,这些不正确的熟练技巧不但要搅扰他的练习,而且是掌握正确的动作技术的阻碍。

这样一来,作为学校教学科目的基本体操,其内容不是一成不变的东西,而是一面保持其固有基础一面增补一系列的引导性练习、过渡性练习、准备性练习、辅助性练习以及其他等等。但是,必须使这些增补到基本体操里面去的练习,从所提任务的观点来看,是正当的。

例如,如果对于纠正该班学生姿势上所发现的缺点是必要的話,教师在进行基本体操时可以把矫正性质的练习加入。教师可以把韵律体操练习的基本动作包括在基本体操内容以内,如果这些基本动作对于培养学生正确的韵律、拍节等等观念是必要的話;同样地,根据这样的理由也可以在基本体操中来掌握个别竞技运动(跑、跳跃、投掷等等)技术的基本动作。



第二章 七年制学校学生身体发育的 年龄特点

苏联学校基本体操作业的内容和教学方法,是估计到学生身体发育的一切特点来规定的。学校体育教学大纲的内容,是以学生年龄、性别的特点为根据。而教师在其日常实际教学工作中,除了注意这些特点之外,还应注意有关健康情况、身体发育和锻炼程度的各种不同的个别特点。个别特点的确定,应以身体检查材料和教师观察结果来做根据。^①

第一节 这一年龄时期的一般特点

儿童从7岁到15岁通过复杂的发育过程,在这一过程中,每隔一年都是有量和质的差别的特殊阶段。

在儿童成长和发育过程中,不但反映着一般规律,而且反映着象遗传和生活条件这样个别要素的影响。

在外界条件中:如气候、饮食、卫生环境、教学和教育、体力劳动或身体操练以及其他等等,具有特别重要意义。

儿童成长和发育的一般规律,其表现于外的是身体各部分成

① 参看第十一章“基本体操作业的卫生条件和要求”。

长的不等速性和不勻調性。

学龄初期的特点是成长速度的比較迟緩和均匀。在这一时期內，身長平均每年增长4公分，体重增长2公斤，胸圍增长2公分。

女孩从11岁以后，男孩从12—13岁以后，在身体发展方面，有急剧的变化。这一时期的主要特点，是身体发育过程的大大加速。身体发育的一切指标（如：身長、体重、胸圍、肺活量、肌力等），在这一时期都有显著的增长。增长量是与年俱长，而男孩尤甚。平均每年身长的增长量，男孩可达9公分，女孩可达6公分^①。平均每年体重的增加量，男孩可渐增到7公斤，女孩可渐增到5公斤。

胸圍增加量，男孩每年平均为5公分，女孩为4公分。同时肺活量也相应地在增长。与过去的胸圍相較，每年肺活量增长，按百为单位的平均数字來說，男孩可由200立方公分增到700立方公分，女孩可由200立方公分增到300立方公分。右臂肌力的增长量，在学龄初期平均每年增加1.5—2公斤，而此时則男孩可增加6公斤，女孩可增加到4公斤。

少年时期极端重要的特点，是性成熟过程的开始。与呈現第二性征有关而加速性成长和发育的过程：女孩从11—12岁开始到16—17岁結束，男孩从13—14岁开始到17—18岁結束。性腺成熟，是与身体內分泌系統的大加改进有关。在学龄初期，內分泌系統是相当穩定和平衡，而在少年时期則这种情况开始改变，經過复杂变化过程，結果达到另样性質的新的水平。

因此，这一年齡时期的生理現象是：提高氧化代謝作用，植物性神經系統的暂时不穩定、神經刺激感应性的增高、容易疲劳以及其他等等。