

少先隊的體育運動

馬克西莫夫等著 易成蹊等譯

上海北新書局出版

少先隊的體育運動

馬克西莫夫等著

易成蹊等譯



上海北新書局出版

少先隊的體育運動

定價 6,000 元 • 字數 61000 字

原著者 • 馬 克 西 莫 夫 等

譯 者 • 易 威 蹊 等

印刷者 • 大 新 印 刷 廠

出版者 • 北 新 書 局

上海復興中路五四一號

一九五三年十一月印刷

一九五三年十一月初版

印數 • 0001—3000 冊

總發行 童聯書店

上海天津路十九號

序

在蘇聯，體育和運動是勞動人民的共產主義教育、勞動人民健康的加強以及準備勞動和保衛社會主義祖國的重要方式之一。

蘇聯共產黨中央委員會、蘇聯政府、全世界勞動人民和蘇聯人民的天才的領袖列寧和斯大林，從開始建立蘇維埃政權的時候起，就很重視體育運動了，他們不止一次地指出體育運動在勞動人民共產主義教育事業上的意義。

在蘇維埃的國家內，對兒童是特別關懷的。

「我們的國家，」斯大林同志說：「與一切其他的國家不同的地方，在於她對兒童的良好的照顧、對青年的良好的教育不吝惜金錢……我想，沒有一處地方像我們蘇聯一樣的這樣關懷兒童，關懷兒童的培養和發育。」

我們的兒童生活在建設光明的共產主義社會的幸福的時期。在這個社會裏，要求每一個人都表現出他最優秀的品質和才能。

這些品質，根據加里寧的話來說，就是：對自己人民的熱愛、對勞動大眾的熱愛、正直、勇敢、友愛、團結和對勞動的愛好。

因此，在學校裏、家裏、少先隊的夏令營裏，在少先宮和少先館裏以及其他的兒童機構裏，就應當培養兒童這些品質。

加里寧同志說：「我們要使每個人在各方面都發展，既會跑，又會游泳，既走得快，又走得好，使整個身體都很健康。總之，要使他成爲一個正常發展的、身體健全的、對於勞動和國防事業都充分有準備的人；要使他除了發展各種體力質量外，同時也正確地發展自己的智力質量。」

兒童在各種不同的小組和運動部門學習時，會養成一些必要的習慣，並豐富自己的知識。在他們身上發展同志友情、集體主義和友愛的感情以及對勞動的愛好。父母親、小學教師和少先隊的輔導員在培養年青一代的工作中，是起主要作用的。

加強健康、組織適當的休息以及擴大兒童的眼界的重大的責任，是由少先隊夏令營以及領導少先隊工作的職工會、共青團組織和人民教育機關來擔負的。

蘇聯政府每年撥巨量的款項，用來組織少先隊的夏令營。

在我們國家，培養健康的、強壯的、生氣勃勃的青年一代是國家的重要大事。

在資本主義國家，則出現另外一種情況，那裏勞動者注定過着貧窮飢餓的生活，那裏由於飲食不足和兒童工作的惡劣條件，兒童死亡的百分比是非常大的。

在美國，有四百萬學齡兒童沒有上學。在亞洲和非洲的殖民地和附屬國中，由於飢餓、疾病和可怕的貧窮，千百萬兒童正在死亡當中。僅在印度一國，每年差不多餓死一百萬兒童；在這個國家，人的平均壽命是二十五歲。

我們的立法是非常關懷地保護兒童的權利的。蘇維埃政權剛建立，就通過了關於改善兒童狀況一系列的指令和決議。

一九二二年，全國還未從由帝國主義戰爭和國內戰爭所引起的荒廢情況下恢復過來，依據共產黨中央委員會的指示，第一批少先隊就由共青團組織成功了。現在少先隊的組織在自己的隊伍中，共有一千九百多萬兒童。

在夏天，千百萬少先隊員在城外的夏令營休息。由於我們黨和蘇聯政府的關懷，供

給少先隊夏令營一些最好的休息房屋和特殊建築的建築物；建築物中有供睡覺、吃飲和休息的設備良好的場所，有俱樂部，有進行少先隊活動用的房間，還有運動場。

一九二五年，在黑海岸旁的克里米亞，舉辦了全蘇少先隊夏令營。在這次夏令營中，蘇聯各個不同的省、邊區和共和國的兒童在一起休息，並加強了自己的健康。

在少先隊夏令營內所進行的教育工作中，體育和運動是佔有主要地位之一的。系統的運動課不僅促進健康的加強，促進少年正在成長的身體的正確的形成和身體的鍛鍊，而且還鍊成許多珍貴的道德上和意志上的品質。

在少先隊夏令營中，正確地組織兒童的體育的一切條件都是具備的。在進行體育活動時，必須培養少先隊員這樣一些習慣，這些習慣當他們在房間和學校小操場作體操時，是不可能在學校裏掌握的。

一九五一年，在職工會舉辦的少先隊夏令營中，有二百五十萬以上的兒童休息，其中約十萬較大年齡的學生經常不斷地體操、田徑運動和游泳，並且參加各種不同的運動比賽。千百萬學生在夏天很好地休息，養好身體，並且給新的學年打下了良好的基礎。

目 錄

序	一
第一章 少先隊夏令營中體育的組織工作	一
第一節 「準備勞動和衛國」綜合制度的任務和內容	三
第二節 「勞衛」制的一般情況	四
第三節 幾點合理的指示	八
第二章 教練體操的指示	一二三
第三章 早操	三一
第一節 組織上的指示	三一
第二節 早操教材	三四
第四章 自然條件的利用（鍛鍊）	四九
第五章 遊戲	五五
第一節 「少先球」	五八

第二節	籃球接力賽	六〇
第三節	足球接力賽	六一
第四節	小網球	六二
第六章	運動的競賽	六七
第一節	競賽的性質	六八
第二節	競賽的條例	六九
第三節	決賽的方式	七〇
第七章	旅行和遠足	一〇七
第八章	運動設備和運動用具	一二三
附錄		一四三

少先隊的體育運動

第一章 少先隊夏令營中體育的組織工作

少先隊夏令營中所進行的教育工作是服從一個總的目標的，這個目標就是以蘇維埃的愛國主義精神，以無限忠誠於社會主義祖國和列寧——斯大林的事業的精神來教育少先隊員和中小學生。

體育便是這項工作的重要環節之一，體育的方式和形式是極為多樣的。在夏令營的條件下，體育的各種方式和形式較之在任何其他的場合更易於運用。

城外的居留，接近森林、田野和河流，清鮮的空氣以及夏令營制度本身都使兒童可能做各種不同的夏季運動：如游泳、田徑運動和球類運動。

體育課的計劃應當這樣來訂立，要使得除了增強兒童的健康、身體的發育和嫻熟一些基本的動作的習慣以外，還得培養我們的青年所必需的道德和意志的品質。

少先隊夏令營的體育活動組織的基本形式是：

一、早操。

二、在小組和中隊中作活動性的遊戲、球類運動、跑、跳、投擲和各種郊外遊戲等等。

三、各種運動小組的訓練課程。

四、羣衆性的運動比賽。

五、旅行和遠足。

六、與輔導員和少先隊的積極份子一起進行的指導性質的課程。

少先隊夏令營的體育課應當朝着兩個方面進行：第一是每一個中隊和小組內的羣衆性的健身活動，所有的少先隊員和學生都必須參加；其次是運動的活動，根據球類運動而成立全夏令營的球隊；根據各種不同的運動來組織運動小組，吸引身體鍛鍊較多而又願意作某種運動的少先隊員和高年級學生參加。這些功課的目的是準備達到「勞衛」制少年級和「勞衛」制的標準，以及提高學生運動的成績。

學習游泳，在少先隊員和小學生的身體鍛鍊中，佔有重要的地位。

在那些少先隊夏令營中，他們的體育運動的全部活動都是按照計劃並且有規律地持續下去，所得到的成績比少先隊員們在一學年中在學校的還要好。體育教師和少先隊輔導員的基本任務，是把這個工作跟「準備勞動和衛國」綜合制度的測驗標準結合起來。

第一節 「準備勞動和衛國」綜合制度的任務和內容

蘇聯體育制度的基本任務是鍛鍊身體各方面發展的、健康的、生氣勃勃的愛國者——我們社會主義祖國的保衛者和共產主義社會的積極建設者。

這個任務在全蘇「勞衛」體育綜合制上已被規定好了，並已說明了。全蘇「勞衛」體育綜合制度的訂立是根據從幼齡起的居民的順序的、全面的體育原則的。

「勞衛」制的少年級保證了身體的正常發育，規定了十六歲以下的男女少年身體各方面鍛鍊的基礎，並且指出了應走的道路，從而把男女少年吸引到有系統的體育運動課程中來。

「勞衛」制的第一級和第二級的任務是：實行進一步的全面發展的體育，並把青年

男女吸引到經常的、正規的體育運動課中來。

第二節 「勞衛」制的一般情況

第一級和第二級的「勞衛」制度包括給所有的及格者的一般的標準和要求，同時也包括根據及格者選擇的標準。

綜合制各級的工作系統（「勞衛」制少年級和「勞衛」制一級）包括有：

一、準備考取測驗的項目（學習和訓練）；

二、合格試驗的項目（監督的試驗）。

在少先隊夏令營組織活動時，主要的注意力應當放在學生準備完成「勞衛」制的標準的要求上面。

每一個體育教師和每一個少先隊夏令營的輔導員都必須記着：讓沒有經過預先鍛鍊的少先隊員和學生來達到「勞衛」制度的標準是被禁止的。

根據全面發展的和具有應用性質的各項必修操練，根據及格者選擇的操練（這些操

練的作用在於使一些基本的身體的體質和習慣臻於完善，可以預見「勞衛」綜合制度的各項試驗是否及格。因此，「勞衛」制保證了鍛鍊者的各方面的身體的發育。準備達到「勞衛」制的標準的人就有可能選擇各種不同的運動的練習。屬於必修的練習有：體操、跑、通過分區障礙物、游泳和滑冰等練習。

選擇的練習是按小組來分的。主要是發展速度的練習包括在「勞衛」綜合制少年級的第一小組裏；發展靈巧的——在第二小組裏；發展投擲技能的——第三小組裏；發展耐久力的練習，基本上包括在「勞衛」制一級的第三小組裏，發展體力包括在第四小組裏。從每一個小組裏（與綜合制的等級相應），年輕鍛鍊者應當根據自己的選擇達到一類標準。要取得「勞衛」制少年級的徽章，青年男女必須完成九項標準，其中五項是共同修的，四項是選修的。

達到「勞衛」制的第一級標準，青年必須完成九項標準，其中五項是共同修的，四項是及格者選修的；女子要達到八項標準，其中五項是共同修的，三項是選修的。

十三歲以上的男孩和女孩，經過醫生的特殊允許，可允許參加「勞衛」制少年級的

標準考試；十五歲以上的少年男女可允許參加「勞衛」制第一級的標準的考試。

在「勞衛」制少年級中，實行「及格」和「優秀」的評分可以大大地提高及格者的興趣，並且把他們引向嫻熟運動技術和提高運動技能的道路上去。

教師應當善於教導學生和少先隊員，使他們表現出優良的運動成績。

少先隊夏令營的體育工作的組織者必須竭力工作，使得當達到「勞衛」制少年級徽章的標準時，儘可能獲得更多的優秀證章。惟有嚴肅的對待事物和整個體育教育工作有健全的組織，才可以達到這樣的成績。

離開夏令營時，應當授給所有的少先隊員關於他們在夏令營中所達到的標準的證明，使得他們回去以後，在學校中仍可完成「勞衛」制少年級和「勞衛」制的標準的達到，並且取得徽章。

全部體育工作應當建立在「勞衛」制的基礎上。但這不是說「勞衛」制的課程就應當在專爲它所劃分的某些時間內進行。

早操，運動的、羣衆性的和遊覽的各項活動，都應當完全服從於綜合制的任務。惟

有在這種條件下，領導者才可以相信他們是站在正確的道路上的，他們的工作的確給鍛鍊者帶來了好處。

由於輪班的來到夏令營，每一個體育工作者，每一個輔導員都應當熟悉新來的人，熟悉兒童健康的情況，知道綜合制的哪幾項標準他們已經達到，哪幾項標準必須達到，詢問他們對哪些種類運動特別感興趣等等；然後切實地檢查少先隊員身體的鍛鍊情況，是否具有在遊戲和運動中所必需的技能和習慣。有了這些材料，體育教師和輔導員可以正確地編寫夏令營體育工作的總計劃，擬定教學計劃或提綱、以及其他必需的依次的文件。

最高限度地運用「勞衛」制少年級和「勞衛」制的運動競賽小組的計劃，以競賽的方式進行「勞衛」制少年級和「勞衛」制標準的達到，照例是必需的。這樣的競賽的內容會引起少先隊員和同學競賽的熱烈的興趣，並將提高運動的成績。

在上課時，必須對綜合制的理論的分編嚴密注意。

所有的少先隊員和學生都應當聽取關於蘇聯體育運動、衛生、自我監督和在與達到綜合制的級相應的範圍內的供應急救等各項問題的報告。

只有經過醫生檢查，少先隊員和學生才可以允許準備和達到「勞衛」制少年級和「勞衛」制標準。

是否允許參加「勞衛」制少年級和「勞衛」制的試驗，由夏令營醫生負責；至於醫生檢查的通過和及格者的鍛鍊，則由少先隊中隊的輔導員和體育教師負責。

第二節 幾點合理的指示

課業的組織、課業的正確合理的指導和實際的執行，都由體育教師負責。體育教師的工作計劃必須與夏令營的隊長和少先隊輔導長取得一致意見。首先，體育教師應當與醫生、中隊的少先隊輔導員和體育積極份子保持密切的聯系。

在進行鼓動和羣衆性工作中，共青團積極份子、運動員和贊助少先隊夏令營的運動專家可以給教師和少先隊指導員很大的幫助。

與教師一樣，少先隊的輔導長也要負起正確地安排少先隊員和學生的體育活動的責任。他應當參加所有的羣衆運動活動的組織和引導工作，並且應當親自參加遠足、旅行、遊玩等活動。