

Е. Г. Леви-Гориневская, А. И. Быкова

Закление организма ребенка

兒 童 身 體 鍛 鍊

蕭 慎 譯

趙 師 震 校

中 華 書 局 出 版

譯者序

兒童乃是新中國未來的主人。他們要擔負起建設新社會的事業，非有強健的體魄不可。學齡前時代爲人生的黎明期，更是身心發展最重要的關鍵。我們須要把握這個時機，本着「健康第一」的精神，來鍛鍊兒童的身體，培養他們在生理上，意識上，行動上健全發展的基礎。這一偉大的任務，便落在全國兒童教育工作者的肩上。

解放後幼稚教育經過兩年的整頓經營，並已開始向工農子女開門，單就數量來說，也已恢復了戰前水準。現在全國幼稚園、托兒所、保育院，雖然由於人力物力和時間條件的限制，尚感太少；但是隨着一切建設事業的猛晉，全國經濟力量的好轉，今後幼稚教育的進步必能一日千里。不僅限於城市，即使在廣大農村的兒童，不久也可以逐漸享受到它的利益，這是無可置疑的。

新的幼稚教育機關應該使學齡前兒童自小都鍛鍊成最健康，堅韌，強壯的體格，養成他們各種崇高的品性，以便將來參加各種生產建設以及衛國保家的工作，無論在何種艱苦困難的環境之下，都能够忍受堅持，勝任愉快。

在這一方面，猶之乎在其他一切建設方面一樣，蘇聯也有完全新的一套理論，和最豐富

的實際經驗，可以供我們利用。這本書是蘇聯有名的學齡前兒童教育家李維果林列夫斯卡耶（Е. Г. Левин-Гориневская）和貝可娃（А. И. Бикова）合著，以有系統的方法，研究學齡前兒童身體鍛鍊的各方面問題。全書理論與實際密切聯系；其所根據，均為蘇聯各地幼稚園的實際經驗以及蘇聯中央體育研究院研究實驗的結果。在這個新的教育領域中，本書可算前所未有的新的鉅製，對於我們實在有很大的參考價值。

原書由中華書局編輯所於今年一月間即寄來托我翻譯，因以事牽，閱時七月，方始於盛暑中揮汗譯竣，謹以此供獻於生在我們這一偉大時代的幸福的兒童。至於譯名難免有錯誤之處，尚希讀者賜予指教，並提示意見，不勝企禱之至。

原書附圖，尚有多幅；惟因原書圖版稍覺模糊，不易複製，故只就其比較重要的描繪加入，特此聲明。

一九五一，八，五，譯者序於上海。

兒童身體鍛鍊目錄

譯者序

緒論

第一章 歷史的概述

第二章 身體鍛鍊的科學根據

生物學的根據 身體鍛鍊的各種因素及其作用 兒童身體鍛鍊對於全身發育的影響 身體鍛鍊在預防疾病和醫療上的功效

第三章 身體鍛鍊的工具與方法

身體鍛鍊的基本原理 水 日光 空氣

三

七

一三

二二

四四

第四章 與運動相聯系的鍛鍊方法之實施……………八三

一般討論 冬季散步實施方法 冬季露天體操作業 晨操 滑雪 運動中

的空氣浴 秋冬時期的空氣浴 春夏時期的空氣浴

第五章 兒童身體鍛鍊與幼稚園生活……………一二四

夏季環境中的身體鍛鍊 秋冬時期的兒童身體鍛鍊 寄宿兒童的身體鍛鍊

兒童在家庭中的身體鍛鍊

第六章 兒童身體鍛鍊的醫藥教育管制與工作計量……………一五二

實施鍛鍊方法時的管制

運動遊戲與練習的實際材料……………一六四

幼稚組——中年組——高年組

兒童身體鍛鍊

緒論

在學齡前兒童體育的系統中，兒童身體鍛鍊實在佔着一個極重要的地位。

所謂鍛鍊，就是要造成活潑，堅韌和強壯的身體，具有高度抵抗力，可以和四周不良或不利的環境鬥爭而不受其害——這便是身體鍛鍊的基本目的。

對於我們剛從偉大衛國戰爭過來的人，這個身體鍛鍊的極端重要性是不待言而可以完全明瞭的。

大家都記憶，戰爭的時候，不單前方火線上的戰士非有堅苦卓絕忍受一切的能力不可，就連後方工作的人們在日常生產活動中，也往往要受到非常艱難困苦的環境的考驗。

可是我們已經獲得了若干不容漠視的教訓，牽涉到兒童教育的問題。照道理說，強健身體的原則在學齡前兒童教育上，該是怎樣的重要，然而在許多幼稚園，對這一點却不能有正確的認識。

一般幼稚園管理人如果有時忽略了，沒有把每一個兒童所睡的床上放好一條毯子，那便

要認爲自己工作中犯了一個很大的缺點，因爲兒童可以因此受寒而起感冒。可是在戰爭之際，當兒童失去通常習慣比較舒適的環境的時候，其最能經得起，受得住一切的打擊而照常保持健康的，却正是那平時教育環境沒有嬌養慣的兒童。

社會主義國家兒童的體育鍛鍊，如果離開了共產主義教育的整個目的和任務，把它分開來考察，便要失掉它的意義。

我們的國家裏面體育的目的，就在於培養人民健全，堅韌，強壯的體格，使每一個人都能够積極參加共產主義社會的建設和捍衛國家的工作。鍛鍊好了兒童的身體，我們便達到了這個目的。

我們最常遇到的所謂鍛鍊的定義，總是把它看作有機體適應外界變化的環境的過程，而不知其最重要的意義乃是作爲經常的體育訓練的方法。我們可以舉出許多證例，人的身體在不良的氣候和其他條件的影響之下，一定要發生適應的作用。

但是，我們說到身體鍛鍊的時候，所要講的當然不是這些偶然的作用。我們所指的乃是有系統的方法，提高人的身體對於不良環境的抵抗力，發展人體各部分的組織和功能。這種方法乃是操於我們自己的手中，操於和正在成長中的下一輩人民最有關係的教師和醫士之手，可以加以合理的計劃與管制的。

這個系統方法就是要培養增進人體迅速發揮自衛作用以與外界刺激抗衡的力量，同時也可以間接培養蘇維埃公民所必需的品質——剛毅，堅忍，以及在任何條件之下可以照常繼續自己工作的能力。

有了以上的瞭解，我們纔好給身體鍛鍊下一個正確的定義。

身體鍛鍊為一種重要的體育方法，乃每一個人的教育必要的一部分。一定要經過這個準備，纔能夠充分從事社會主義的勞動和衛國保家的工作。

身體鍛鍊就是以有系統的方法，訓練人體利用自然的自衛力，迅速適應不同的生活環境而使健康不受其害的能力。

因此，身體鍛鍊必須從兒童最早的時期開始，在以後生活各時期都要堅持繼續下去，隨時改變鍛鍊的形式和方法，以與兒童的年齡和身體發育互相配合。

兒童早年生活，哺乳和托兒所時期，可以利用適合於兒童這時生活狀況的組織和方法，來達到鍛鍊身體的目的。決不要使兒童穿着得太暖，而要訓練他們習慣於室內冷空氣，不怕長時間停留在外面空曠的地方，練習用冷水洗面洗手和用溫水（二十六至二十五度）沐浴——所有這些手續都並不怎樣麻煩，却正是身體鍛鍊的基本方法。不過就使在這個時期，如果有適當的環境和靠得住的醫藥管制，也可以採取幾種特殊的鍛鍊方法，例如日光浴，空氣浴，

夏季的冷水灌沖，冬季露天午睡，都可收到很好的效果。

兒童由三歲以上至七歲，在日常生活中心，身體鍛鍊當然還是有着極重要的地位，不亞於三歲以前。不過特殊鍛鍊方法的比重應更爲增加，實行的機會必須擴大；對於空氣，水和日光，一定要按照審慎製定明確而有步驟的指示，儘量加以利用，以爲鍛鍊的手段，不僅在夏天應該如此，而且一年四季都不可間斷。

所有這些鍛鍊方法，如利用空氣浴，日光浴，水浴方法等類，其在健康上的效力非常宏大，是沒有懷疑的餘地的。

凡是受過鍛鍊的兒童，疾病的機會總比較少，即使生病，也比較輕微，而恢復也比較容易，這是大家都看得到的。

不止於此，我們現在對於學齡前兒童身體鍛鍊的看法，又更加寬闊了一點，認爲它還包括一個重要的教育的任務。須知學齡前兒童並不僅是消極的從屬於其親長或教師爲他們安排好了的環境影響，而且在教育的過程中還能積極的形成兒童自己的意識，養成兒童自己的意志和人格。

在受鍛鍊的時候，兒童隨時須作相當的努力，這正大有助於他們培養堅強的意志和人格。當兒童第一次學會了克服由冷水而來的不愉快的感覺，或者學會了自由散步，不怕寒凍

的時候，獲得師長的獎勵鼓舞，他們幼稚的心靈所感到的得意和滿足，是不可以言語形容的。

所以我們鍛鍊學齡前兒童的身體，這裏面所要實現的具體任務有四：

(一) 增進兒童的體健，使他們能够抵抗各種疾病（如所謂「感冒」及其他類似的疾病）。

(二) 訓練兒童在各種變化不同的環境之下，無論是在室內或是在露天中，都可以一樣的活潑愉快。

(三) 養成兒童愛好新鮮空氣的習慣，不怕冷水以及日常生活中用以鍛鍊身體的其他因素（就是養成要求「鍛鍊」的願望）。

(四) 培養兒童克服困難的能力。

這裏還有一個問題，直至於今，大家討論起來尚存在着相反的意見，就是醫士和教師對於學齡前兒童教育機關裏的身體鍛鍊一科，究竟誰應該最有關係？

從上面所說各點可以看出，對於這個問題祇能有一個答復：即醫士和教師都有着同樣的關係。

醫士的職務對於兒童健康以及兒童身體的鍛鍊，關係密切，這是不容爭辯的。

但是，如果把教育工作者祇看作醫士指示的善意執行者，除了遵照醫士的囑咐辦理而外

便沒有別的事做，那便是不正確的。

要想十足做到身體的鍛鍊，真正達成體育的任務，祇有在為教師者能夠有自發的積極的深思熟慮的行為，與醫士親密聯系互相合作的條件之下，纔能成為現實。

我們的兒童教育機關成績優良的很多，已經有了豐富的經驗，可以證明教師在這方面主動的努力完全可能，並且指示出怎樣將兒童身體鍛鍊所涵健康的任務和教育的任務兩下緊密結合起來的具體道路。我們已經開始了一個偉大運動，目的就在於使身體鍛鍊在學齡前兒童體育系統中獲得其應有的地位。假如這本書對於這件事能夠發生一點效益，那末，也就可算實現了著者的心願了。

本書主要乃為直接從事兒童教育工作者之用，就是為了幼稚園女教師，管理員和醫士的需要。同時，對於學齡前兒童教育工作幹部訓練機關的教授講師，也是一個重要參考。

本書理論的部分大體都根據中央體育科學研究院研究實驗的結果，關於鍛鍊方法，則採自成績最好的幼稚園和著者私人實驗，他們在學齡前兒童教育方面都已積有好多年的工作經驗。

第一章 歷史的概述

身體鍛鍊的問題很早就受到人們的注意，不過初期的觀念當然簡單得多。

俄國曾經有一位醫士波克羅夫斯基(Е. А. Покровский)寫下一本有名的著作，蒐集了很多關於帝俄兒童體育的珍貴材料，指出古代俄羅斯人認為：「最大的美德就是要從兒童初生時起，使身體習慣於寒冷以及各種不良氣候。」(見波氏所著「俄羅斯及各國兒童體育」一八八四年版第九六頁。)

鍛鍊的努力乃由於嚴峻的氣候和生活環境的要求而成爲必要。

名教育家杜不魯紐博夫(H. A. Дробнигов)在其發表於一八五八年第五期「現代」雜誌中的「人類機體發展與心理及倫理活動之關係」論文裏面，也提出了極值得我們深切注意的思想。

杜不魯紐博夫對於一般父母不知健康的重要，祇重視兒童的「精神發展」，而忽視他們的身體發育，加以尖銳的抨擊。

「爲父母者通常都希望子女可以成爲出類拔萃的人物。他們當然知道，如果兒童不幸死亡，這一目的便無由實現，因此，自必要竭力預防子女疾病，唯恐子女一個不小心就會死

掉，不許兒童跑開遊戲，只受了一點風寒，平時衣着總是特別多，甚至時常用藥物爲強身之劑。可是這樣不單不能使兒童壯健，反而愈弄愈纖弱，有時雖也可以避免一些偶然的病害，但決不是保護兒童健康久遠可靠的辦法。」

杜不魯紐博夫描寫這種教養的方法對於兒童人格和意志怎樣的有害，指出一般學校和家庭都教導兒童軟弱怯懦是可恥的，而勇敢是值得讚美的，並且對兒童講述歷史上著名人物如羅馬皇帝凱塞和帝俄時代名將蘇法洛夫的故事，給他們做榜樣。這些動人的英雄事績和爲父母者不斷的鼓勵，當然可以引起兒童深刻的印象。「兒童也往往準備走上戰場，做出驚人的事業。然而極堪惋惜，有時連走出大門跑至院中也不可能，因爲夜來風雨，濕土未乾，唯恐滑跌倒了非同小可。」

在偉大十月社會主義革命前若干年，當時最進步的學者更時常說到身體鍛鍊的重要性。著名生理學家塔哈諾夫（Тарханов）教授，在其勸救災民的公開講演中說道：「人類最可怖的兩大災難，足以造成痛苦與疾病的，唯飢餓與寒凍。」（參閱氏所著「人體鍛鍊」，一八九九年聖彼得堡刊行本）。塔哈諾夫說及所謂「飢餓的鍛鍊」，出之以最辛辣的諷刺語調，指出這乃是貧苦階層的人民所受無可奈何的磨難。這樣的鍛鍊並不能保證「食物不足」無害於身體，或者使人飢餓不以爲苦，也不能預防衰弱、疲憊和疾病。只有訓練機體不怕寒凍的

鍛鍊，才能成爲人類自衛最重要的武器。

搭哈諾夫在生理學上研究的結果，對於身體鍛鍊的科學根據，具有極重大的意義。他說明皮膚裏面存在有一種特殊的「寒冷點」，就是這種神經質點可以知道寒冷的感覺。由此得出一個結論，認爲要想不怕寒冷，非把這些神經點加以長期訓練不可。

現時蘇聯有一位老科學院士斯比蘭斯基（Г. Н. Сперанский），在一九一〇年還是一位年輕的醫士，便倡導人的身體必須鍛鍊，纔能增加對於外界有害影響的抵抗力，極力否認一般人所信寒涼爲兒童疾病基本原因的成見。依照他的見解，感冒固然是致病的因素之一，因爲它可以減低人體的抵抗力，但是這實在並非事實的全貌；疾病根本的原因乃在於抵抗力低劣，換言之，就是由於食物不足，睡眠不足，工作和生活的環境不良。

最與我們現代人觀點相近的，便是戈里列夫斯基（В. В. Гориневский）在其許多著作中所說關於身體鍛鍊的思想。

戈里列夫斯基提出爲培植兒童健康而鬥爭的兩大原則，說道：「保持人體力量的平衡所須遵守的，不外兩個條件：第一爲節約體力不使浪費，第二則以適當的方法加以鍛鍊。這兩個條件便是預防一切疾病最重要的根本。」（見戈氏所著「傳染與傳染病」第一五七頁，一九〇七年聖彼得堡刊行本。）

他對於鍛鍊的基本概念是這樣說明：「所謂鍛鍊，這個名詞的意思便指着科學研究承認的方法，以增強人身全體或其一部分器官的健康爲目的，使人對於各種環境勢力都可有更大的耐力和抗力。即令這些勢力完全起於自然界，非常利害，不能爲我們所控制，也可以與之搏鬥而不懼。」（見氏所著「體育鍛鍊與教育方法」，一九〇〇年家庭教育百科叢書版。）

照他的看法，身體鍛鍊的目的決不僅在乎預防感冒，雖則對於這一點他也承認有重大的意義。最主要的，身體鍛鍊乃是一種教育的工具。凡是經過鍛鍊的人，不但更能忍受嚴寒酷暑以及激烈的氣候轉變，不至影響健康，而且可以受得住飢餓，乾渴，以及辛苦勞瘁，毅然應付，很快便能夠恢復體力的消耗；他可以禁得起嚴重的打擊，精神的力量和肉體的力量損失比較小，而恢復起來也比較容易。至於在弱嬌柔的人，便只好做自己習慣了的環境的奴隸。

戈里烈夫斯基寫道：「平時嬌養慣了的人一旦遇到食物不足或者多吃了一點東西，睡眠不夠或者睡眠的時間太多了，工作比較平時稍微長久一點或者受到某種磨折或激動，馬上便會影響着他的健康，使身體各部分的機能都不能維持正常。」

但是戈里烈夫斯基却反對把鍛鍊做到極端的程度，以至於成爲他所說的「英雄式」的鍛鍊。「英雄式的鍛鍊最大的毛病，就在於主持這種訓練的人往往採用激烈的方法，爲兒童身

體所不能忍受，不知道有步驟的循序漸進。」

在戈氏當時，俄國就已有若干比較前進的幼稚園開始訓練兒童，要他們習慣於冬季在露天遊戲，夏季在野外生活。但是這種幼稚園實在太少，所以他們的經驗不能夠有甚麼重大意義，因為在沙皇腐敗政治之下，本來就談不到有甚麼學齡前兒童教育。特別地，沙皇專制政權便從來沒有注意到工人階級的兒童的教育，做夢也不會想來增進他們的健康以及為達到此目的而創造適當的條件。

只有在蘇維埃國家成立之後，幼年兒童的體育訓練纔被當作一個最重要的問題來處理。蘇聯偉大十月社會主義革命之後實行兒童公共教育，兒童普遍都有受教育的機會，於是廣泛適用身體鍛鍊的方法，改進兒童體育，方始成為實在的可能。

這時纔能談到切實認真的來解決兒童身體鍛鍊的問題，深入並擴大研究體育鍛鍊的科學基礎，同時制定有步驟有系統的方法，把它用到實際上去。

在兒童體育界的著名人士，如戈里烈夫斯基，阿爾金，楚尼茲卡雅諸人，對於學齡前兒童的身體鍛鍊，尤積極提倡，不遺餘力。他們到處演說，宣傳兒童體育的重要；在學齡前兒童教育會議上提出詳細的報告，幫助訓練學齡前兒童體育幹部；寫下了好多著作，論述學齡前兒童的心理和生理特點。