

兒童體育

莫·阿·契列甫科夫著



中國青年出版社

兒 童 體 育

莫·阿·契列甫科夫著
閻 海 節 譯

中 國 青 年 出 版 社

一九五三年·北京

兒童體育

內容提要 本書主要從生理上來闡明體育活動對兒童身體的影響。具體地介紹了兒童體育活動的進行方法和衛生常識：如身體的清涼和鍛鍊、飲食、睡眠、姿勢、和壞習慣作鬥爭以及生活制度等。

另外，本書還着重指出了遊戲對兒童性格和品行的影響，勞動和體育的關係。它又指出了教師和家長應如何指導兒童的體育活動，如何能使兒童遵守衛生規則，養成好習慣。

原本說明 書 名 РОДИТЕЛЯМ О ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ
著 者 М. А. ЧЕРЕВКОВ
出版者 ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
出版地點 及 日期 МОСКВА, 1947

書號 192 文教 60 32 開本 52 千字 92 定價頁

著 者 蘇聯 莫·阿·契列甫科夫
節譯者 閻 海
編 者 新 體 育 社
青平·開明聯合組織
出版者 中 國 青 年 出 版 社
北京東四12條老君堂11號
總經售 中國圖書發行公司
印刷者 青 年 印 刷 廠

印 數 1—25,000 一九五三年九月第一版
每冊定價 2.5 0元 一九五三年九月第一次印刷

目次

運動是兒童所切身需要的.....	一
兒童的體育.....	五
創造一種健康的環境吧！.....	二三
關心兒童的個人衛生吧！.....	二七
一 身體的清潔和鍛鍊.....	二八
二 飲食.....	三一
三 睡眠.....	三五
四 姿勢.....	三八
五 和壞習慣作鬥爭.....	四四
六 生活制度.....	四六
兒童的體育活動和遊戲.....	五一
一 體育活動和遊戲對兒童身體的影響.....	五一
二 體育活動和遊戲對兒童的性格和行爲的影響.....	六〇

三 兒童應該進行哪些體育活動和遊戲，應該怎樣進行	六
勞動和體育	七

運動是兒童所切身需要的

每一個常和兒童接觸的人都會看到兒童是非常好動的。兒童不能長時間地坐在一個地方不動。兒童的整個活動在大多數的情形下都是和奔跑、忙碌、活動性遊戲等分不開的。家長們在看到兒童們這樣活動時，常懷疑兒童是從哪兒來的那麼些勁。「看你，忙忙叨叨，也不知道累！」「坐下，安靜些！」——這就是我們所常聽到的成年人對兒童的責備。

這究竟是怎麼回事呢？為什麼運動、遊戲和體育活動為兒童們所切身需要的呢？

卓越的俄國生理學家謝巧諾夫回答了這個問題。他發現了生物體的發展規律，這個規律就是：「機能創造器官」，意思就是說在活動和工作時器官就發展了，而如果不進行活動器官就會衰退和削弱。

兒童的身體，和一切其它的有機體一樣，是由彼此不可分離地進行着活動和發展的各器官系統組成的。人體各器官間的聯系是如此緊密和不可分離，以至必須把它們看成為統一的整體。

整體中的一個器官的活動受到障礙，往往就會影響到整個身體。例如，皮膚被日光晒傷，就會引起全身溫度的提高；由於進行了緊張的智力勞動而引起的大腦疲勞，會使全身感到疲

勞，這表現在肌肉力量的減低上；同樣，過重的體力勞動也能把智力壓制下去。

肌肉約佔整個體重的百分之四十。由此可知，使兒童身體的肌肉能够正常地工作（正常地活動），是個多麼重要的事情。

兒童在進行體育活動或遊戲時，都不自覺地在發展着自己的肌肉系統，因為正是肌肉才使人體能够進行活動。靠人體各器官緊密合作和互相影響來進行活動的肌肉工作，是能影響到兒童身體的整個發展的。它能使物質代謝作用增強、提高心臟和肺臟的活動、使血液成分發生變化。在肌肉工作的影響下，兒童身體的全部器官都開始加緊工作（活動）。因而，合理採用的體育活動和遊戲是會有助於兒童整個身體及其個別器官的發展與正確的形成的。

成長中的有機體，不進行體育活動，是不正確地發展的。如果我們看一下對不經常進行體育活動的兒童和少年所進行的研究，以及把在這個研究中所得到的材料相對經常進行運動、遊戲或體操的兒童和青年進行觀察時所得的材料對比起來，就會明顯地使我們相信身體訓練是十分必要的。從事運動的兒童總是更為健康、堅強而有力。他們的胸圍發展得較好，肺活量較大，心臟肌較強，骨骼較結實，關節的活動性較大，韌帶較有彈性而堅固。

家長無論何時都不應該忘記，運動是兒童所切身需要的。由於進行體育活動，兒童就會發育得更快，成為更健壯的人，而相反地，如果運動不足，則兒童的身體發育就要受到阻滯，兒童的身體就會衰弱下去並易於患各種各樣的病症。

如果讓兒童隨心所欲地自由選擇遊戲和娛樂，自由進行遊戲和娛樂而不顧自己的體力，則體育活動不僅無益而且有時還有害。有些兒童過度醉心於遊戲和奔跑，致使自己疲憊不堪，並常常做成年人，做按照他們的體力和年齡說來所不應該做的活動（在下面的「兒童的體育活動和遊戲」一章中，我們將詳細地指出兒童應該進行哪些運動和怎樣進行運動）。

由此可見，遊戲和體育活動，一方面，幾乎和空氣、食品一樣是必需的——因為沒有它們，兒童就不能正常地發育和生長成為十分健康的人——，另一方面，——如果進行得不得當，它們也能給兒童的健康帶來損害。

從這裏究竟能得出什麼結論呢？回答祇能有一個：要正確地組織兒童的體育活動，善於領導他們進行遊戲、娛樂和勞動。

但在領導兒童的體育活動以前，必須先知道兒童體育的特點及其健康的情況。因此，醫學檢查和醫生的指導是正確地進行體育工作所必需的。

如果兒童實在健康，即什麼小病也不患，愉快活潑、面色看來很好、食慾良好、睡眠很熟，那末，每年一次使兒童受醫生的檢查就足够了。但如果兒童生來就很軟弱，患某些慢性病，那末，就必須經常求醫生給檢查。這種兒童的體育活動必須根據醫生的指示來進行。

遊戲、體育活動、勞動、散步和野遊是體育的基本手段，但決不能祇限於採用這些手段。家長和教師必須努力創造一切條件，以便使在成長中的兒童的身體能正確地發展和形成。

而這些條件是什麼呢？我們就簡要地例舉如下：首先就是遵守衛生規則（即衛生科學的規則）：關心兒童的個人衛生（關心兒童身體的清潔、及其勞動和休息的生活制度等）、在兒童的周圍地方建立起一種衛生的環境來（屋內的空氣要新鮮、屋內要整潔等等）、關心兒童的正確的飲食，最後要使兒童習慣於新鮮的空氣、日光和冷水，因為這能增強和鍛鍊兒童的身體。

上述的一切條件都是在對兒童進行體育教育時所必需的。每一個和兒童常來往的人，特別是兒童的家長們，是必須熟悉這些條件和努力為兒童創造這些條件的。

我們已經說過，在兒童體育中起主要作用的就是遊戲、體育活動和勞動。其所以如此，是因為兒童從事這些體育活動，不僅能使他們的身體發展、更加健強有力，而且還能使兒童由於進行這些活動而熟悉生活、熟悉他們的周圍環境，使他們獲得新的品格，掌握動作技巧——這些技巧，既在將來會對兒童的工作有用，而且如果需要的話，在戰鬥環境中也有用。

兒童的體育

兒童的大部分時間都是在家裏度過的。因此，兒童教養機關（如幼稚園和學校等等）的工作就不能全部包括兒童的生活，不能完全負起照顧兒童健康和體育的責任。

往往，兒童在進入學校之前，即已受過不良的、不正確的教育，健康即已受到損害，養成了根深蒂固的壞習慣。改正這種兒童是很難的，而且如果沒有家庭方面的協助，有時也不可能改正。

這就是爲什麼教育工作必須從最幼年時起，即當兒童還幾乎全部處在家庭影響下的時候就要進行。但是就是在這以後，甚至兒童進入了某種學齡前的機關或學校，家長在教養兒童方面的作用也是很大的。

兒童的身體在幼年時期特別嫩弱，在周圍環境的影響下容易發生改變。因此，在幼少年齡時期即正確地受體育教育，是非常重要的。這會成爲兒童健康的保證，會使兒童的身體積蓄下力量。兒童的身體積蓄了力量，在將來不僅能保證兒童的身體得到完善的發展，而且兒童的智力也能得到完善的發展。

體育教育之對兒童，猶地基對樓房一樣。地基打得愈鞏固，樓房的層次就能豎得更高；

對兒童的體育愈關心，兒童在一般發展方面，在科學方面和工作技能方面，就能獲得更大的成績，並能成爲蘇維埃國家的一個有用的公民。

常患病和身體發展得不好的兒童，通常在學習方面，落後於健康的兒童。這類兒童的記憶力較壞，注意力疲乏得較快，也就因此，這類兒童不能學習得好。智力在頗大的程度上是要依身體的情況如何而定的。家長，甚至是教師，往往認爲兒童是懶漢，這是錯誤的。往往兒童所以在學習方面成績不良，並不是因爲他們懶，而是因爲他們的身體病弱的緣故。

這種病弱的情況，往往是由於對兒童的健康和體育缺乏關心而引起的，它能使兒童身體的活動受到各種各樣的障礙，不僅能引起兒童身體的工作效能降低，而且也能損害兒童的意志。在不健康的（不衛生的）生活環境的影響下，可能使兒童產生不正常的性的衝動，促使他們進行手淫。例如，如果兒童由於不正確地飲食而患大便不通，那末，集結在直腸內的糞就引起腹腔下部充血，結果就出現了不正常的興奮。同樣，在缺乏運動的情況下，在過着整天大部時間都坐臥着的生活的情況下，也能發生這種情況。這時，血液更多地冲向腹腔下部並集結起來，於是就使性部分興奮起來。而相反地，如果飲食得當、在新鮮空氣中進行體育活動並用水和日光鍛鍊身體，則能減低性的衝動，從而也能防止患那種對兒童的工作效能起消極影響的並能影響到兒童以後的整個生活的神經病。

家長必須很好地瞭解構成體育的基本方針。

首先必須在兒童的周圍地方創造一種健康的環境。兒童居住學習和工作的房屋、兒童進

行遊戲的庭院，可能是很不衛生的（如污穢、潮濕以及房屋的光線不足等），但就是這種環境會對兒童的健康發生有害的影響，會妨礙兒童身體的正常發展。而如果大家盡力使兒童的周圍環境很合乎衛生（房屋清潔、屋內空氣新鮮等等），則能促進兒童的身體正常地發展。

創造健康的環境是家長的一個首要的任務，並在頗大的程度上能保證兒童身體的正常發展和健康。

但是，祇限於創造健康的生活環境，當然是不夠的。此外，還必須經常地、有計劃地努力使兒童遵守衛生規則，進行體育活動，進行力所能及的體力勞動和手的勞動。兒童在反覆多次地進行家長所指出的某種活動時，就會獲得準確進行這種活動的技能。而如果以後繼續反覆進行這種活動，則這種技能就會變成習慣。

有用的技能可分為數種（組）。由於遵守衛生規則，就能養成所謂衛生的技能：如洗臉、刷牙、飯前洗手、飯後漱口、做早操、不在屋內或街上吐痰或亂拋東西等。

從事體育活動和遊戲，能養成運動技能：如會跑、會跳、會滑雪、會滑冰等。

從事體力勞動和手的勞動，能使兒童養成勞動的技能：如會鉋木頭、會鋸木頭、會用小錘子挖地等。

應該指出，用體育活動養成的運動技能，往往同時也是勞動技能和戰鬥技能。例如，滑雪就不僅是運動技能，而且也是一種戰鬥技能，因為在現代的戰爭中，雪被用來做為部隊移動的一種手段，其外，如爬行、匍匐前進、競走、跑、跳、游泳以及許多其它運動技能，也

是如此。

獲得這些技能對兒童以後的生活，非常重要。有許多家長，如果他們在他們的兒子的幼年時期即關心他們的體育教育，那末在偉大衛國戰爭中就不致使他們的兒子犧牲。常有這樣的事情，即當前線需要游泳過河時，有些戰士祇是因為他們不會游泳而死掉；另外也有些戰士被鎗彈或地雷砲彈的破片打中的，而他們所以被打中，是因為他們不能迅速地跑，不能飛快地跳過所遇到的障礙，沒有掌握足夠的耐久力來長時間地全身緊靠着地面地爬行，以及其它等等。關於這一點，無論是家長或教師，必須牢牢記住。家長和教師必須共同努力，把兒童的體育教育組織得好。

最後，遊戲、體育活動和勞動也能使兒童養成集體行動、在同志困難的情況下幫助同志等的習慣。這種品質，無論在戰鬥環境中或在工作中，都非常寶貴。

現在，我們就來看一下，家長究竟應該怎樣來影響兒童，才能使兒童養成有益的習慣。我們必須記住，習慣祇有在大量重覆同一活動的情況下，才能養成。例如，如果使兒童經常地每天早晨洗臉，那末這就會逐漸生根，成為兒童很難放棄的一種需要了。

家長是能够使兒童養成必需的和有益的習慣的，祇要家長向兒童講明這些習慣的意義，堅持不渝地要求兒童遵守他們的指示的話。

家長常常不顧這種規律，不向兒童講明為什麼他們必須這樣做而不那樣做。例如，一件事：今天禁止兒童作，而明天則允許兒童作；一種行為，一次沒有引起家長的批評，而另一

次兒童却遭到了家長的懲罰。結果，兒童不知道什麼可以作，什麼不可以作，不知道哪個好，哪個壞，什麼有害和什麼有益。

有許多家長由於愛喜兒童而允許兒童爲所欲爲，而另外還有些家長任兒童撒嬌調皮，只求兒童不哭就行。兒童不願按時睡覺，調皮胡鬧，而母親却決定：「讓他今天遲點兒睡，明天我再讓他按時睡吧」。兒童不願去散步，於是家長又不能堅持自己的意見。這樣到最後兒童就不聽話了，他們所以不聽話，是因為他們看不到大人在作事時有足够的澈底性和堅持性，是因為家長的「不，不行！」被他們自己所破壞了。結果，這種行爲不論是出於家長對兒童的熱愛也好，或注意不够也好，都會給兒童帶來無可補救的害處：兒童不能養成有益的習慣，而以後在長大成人時又不得不和自己進行沒有止境的鬥爭，以克服自己的放蕩性和在工作中缺乏頑強的精神。除此而外，家長的工作不固定，往往也能破壞兒童的生活和飲食的制度，損害兒童的健康。

成年人的榜樣，對教育兒童起很大的作用。如果兒童看到成年人吸烟、喝酒、穿着衣服和污穢的鞋躺在床上或向地板上吐痰等行爲，那末，就是這些行爲禁止兒童去作，兒童也總會做做着成年人去反覆進行這些行爲的。因此，家長當兒童之面必須隨時監視自己，盡力祇表現出好的榜樣來。很有趣地是兒童總愛做做成年人來進行體育活動。例如，如果父親或母親做早操，則兒童，不用對他加以特別的督促，也必然會開始做早操。由此可見，個人的榜樣是教育的有力手段。

兒童的體育教育必須按照一定的計劃進行。我們已經說過，教育的基本規律就是對兒童的要求要有固定性。但如果家長不堅持預先擬定好的計劃而要求兒童作某些活動或行爲時，那就會健忘地容易放過教育工作的一些重要問題，而結果就會在兒童的發展中造成一些缺陷。

祇有確定了兒童生活的程序和計劃——無論是一晝夜的計劃也好，或一週、一個月以至一年的計劃也好——，並不斷地監視兒童執行這些計劃的情況，才能使兒童習慣於那些爲身體的正常發展和增強健康所必需的一切活動（請見本書「生活制度」一章，該章對此有更詳盡的說明）。

在擬定這種計劃時，要考慮到：兒童所能承受的祇是那些適合於他們的年齡特點的東西。例如，教三歲的幼兒整理自己的床鋪和在一定時間內開小窗戶等，就是徒勞無益。這對他說來過於複雜了。這時，祇教給他獨自刷牙、洗手、穿衣或脫衣的動作就可以了。但是七、八歲的兒童則不僅已經應該會獨自穿衣、脫衣，而且也應該會整理自己的床鋪了。

現在我們就舉六歲兒童所應掌握的基本技能表爲例來看：

一、衛生技能：獨自穿衣、脫衣，不向地上亂拋東西、擦乾了腳進屋、在早晨洗臉、洗手、洗頸部和刷牙、飯前洗手、吃飯時不說話細嚼細嚥、飯後漱口、飯後小睡片刻、晚九時入睡、晨八時起床、不躺在床上遲遲不起、上體保持挺直（不駝背）、每天在戶外玩兩、三小時，冬天滑小雪橇。

二、運動技能：會正確地走、跑、跳、滑雪、滑冰、投球和搶球。

三、勞動技能：會用小鐵鏟挖沙土、會洒水、會鋤草、鉋木頭、會剪紙。

我們對十歲兒童的要求，其內容將要大大增多。這時除了兒童在較幼時期所鞏固地掌握了技能以外，家長還要給兒童添加新的技能，同時家長還得非常注意兒童掌握得不好的舊技能。

一、衛生技能：做早操、夏季用冷水擦全身、冬季用冷水擦到腰部、準時整理自己的床鋪、學習用具以及所有其它用具都不得亂拋在屋內或街上；工作後要洗手、獨自在澡塘裏能用肥皂和澡擦子洗淨全身，進行日光浴和空氣浴、在冬季不游泳、在學習時保持正確的姿勢、不躺臥看書。

二、運動技能：冬季滑冰、滑雪、夏季學習游泳、潛水和從岸上直接跳水；無論冬季或夏季，和同年人一起集體地進行遊戲，服從遊戲的規則；用球、石塊或棍投遠或投準。

三、勞動技能：會鉋木頭、鋸木頭、釘釘子、會用木頭製造極簡單的東西、會縫衣扣、補補丁；勤奮地不間斷地在兩三個小時內做某種事情，中間每工作四十分鐘到四十五分鐘，進行一次短時間的休息。

當然，上面所舉的技能例子是可以改變的。必須考慮到由於兒童處在不同的環境中，所以他們掌握技能的進度也各不相同；有的比較快、有的則比較慢。

技能，正如我們已經說過的，祇有在大量反覆進行某種動作中，才能鞏固，即才能變成

習慣。因此，必須逐年增加技能的掌握，對那些掌握得不好的技能特別注意。祇有當兒童在沒有別人加以任何提醒和指示的情況下即能作出要求他作的動作時，才可以說，技能已經掌握得很牢靠，技能已經變成習慣了。

關於一般的指示，我們的敘述即到此為止，下面我們將轉入分析體育的實際手段。為敘述方便起見，我們將分別逐一進行研究。