

家庭体育 游戏

6

妈妈丛书

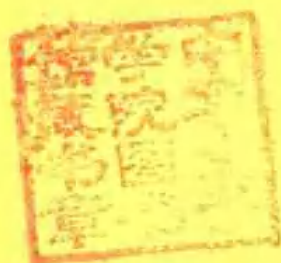


图书馆

678
妈妈丛书

家庭体育游戏

094978



女子学院 0073954

辽新登字 6 号

家庭体育游戏

〔苏〕B·B 谢尔麦耶夫 著

姚林祥 译

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市北一路108号) 丹东印刷厂印刷

字数: 140,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 7 $\frac{3}{4}$
印数: 1—1,000

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

责任编辑: 张 伟 封面设计: 孙 明

ISBN 7-5382-1627-8 / G · 1205

定价: 3.50 元

编辑序语

在人世间，恐怕要数妈妈最善良，母爱最伟大。作家笔下的母亲形象，高大光辉；诗人吟诵的妈妈，深切感人；在孩子的心中，妈妈是最可依赖的人；在人们的眼中，妈妈是最辛苦的人。

妈妈为孩子奉献了全部的爱，为作家提供了真、善、美的素材，为诗人创造了艺术的灵感，所有的人都从妈妈那得到温暖和爱抚。然而，我们给了妈妈什么呢？仅仅是赞美就够了吗？仅仅是报答就够了吗？仅仅是承认就够了吗？不！妈妈也需要营养、需要爱、需要得到全社会的帮助和理解！

譬如说，生一个健康宝宝的常识，胎儿期的科学护理，孩子饮食营养的合理搭配，启发孩子智力的方法，掌握孩子心理的方式，与孩子交谈的艺术，孩子理想性格的培养，孩子潜在能力的开发，孩子读书的辅导，科学教子经验的交流等等。也许这才是妈妈们所实际需要的，启蒙者不可缺少的精神食粮。“妈妈丛书”就是着眼于这种为妈妈们服务的宗旨而问世的。

“妈妈丛书”中包括的内容虽然较为广泛，有

涉及到生理学、心理学、伦理学、行为学、社会学、人类学、教育学、文学、哲学、自然科学等知识，不过，亲爱的妈妈们，你们不要被这些知识的名头吓倒，家庭科学本来就是包罗万象的，在你生活的过程中，在你了解的事物中，你已经潜移默化地掌握了这些科学的许多理论和观点。而且本丛书的作者大多是与你们身份相同的妈妈，他们了解你们的心理和需要，也都坚持了深入浅出，通俗易懂的笔调风格，相信“妈妈丛书”会让你感到亲切实用。

虽然，“妈妈丛书”出于良好的愿望，为妈妈们提供一些科学育儿的探讨性资料和启发性素材，但能否对你的孩子奏效，还需要你的极大努力。书不是万能的，读书者心灵的悟性才是万能的。希望你能在读书的过程中举一反三，对自己的孩子具体情况具体分析，客观指导，从而取得良好的教育效果。

如果“妈妈丛书”对你有一些帮助和启迪，就是我们编者的欣慰，就是我们对伟大的母亲、崇敬的妈妈们的一点实际的还报。

祝你培养出一个品貌端正，聪慧潇洒、性格可人、独具风采、人见人爱的“天之骄子”！

编 者

1990年5月

内容提要

书中叙述了家庭体育的基本形式和方法，介绍了评价身体发展和训练水平的标准，编制了整套的早操练习及发展力量、灵敏、速度等素质的方法，阐明了初学游泳、体操练习和活动性游戏等内容的教学方法。

目 录

1	家庭儿童体育教育的任务	(1)
2	家庭儿童身体训练水平的 确定	(10)
3	早晨卫生体操	(21)
4	游泳	(53)
5	旅行	(86)
6	活动性游戏	(105)
7	羽毛球	(124)
8	乒乓球	(141)
9	技巧运动	(156)
10	田径运动	(167)
11	培养儿童的基本运动素质	(197)
12	促使孩子们参加运动	(234)
附	录	(241)

家庭儿童体育教育的任务

儿童体育教育的任务是多方面的。解决这些任务需要各级体育组织部门的工作。但是，培养健康的儿童并使他们成为有益于社会的劳动者，其最大责任还在于家庭。所以对正在成长的一代儿童的教育，家长们必须引起足够的重视。

家庭体育教育应解决以下几个问题：

1. 维护和增进儿童健康。
2. 提高工作能力。训练水准是机体高水平工作能力的重要条件。
3. 锻炼机体，提高机体对各种温度条件的适应能力。
4. 身体全面发展。它是整个儿童体育教育系统的质量和效果的标准。
5. 使儿童达到劳卫制标准。这项任务是通过劳卫制中的项目的练习（游泳、跑、跳跃、投掷、射击、骑自行车，完成整套的早操练习等等。）来完成的。
6. 通过系统地完成专门的综合练习，发展儿

童的运动素质（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧）。

7. 用有关体育运动的理论知识，包括身体练习的某些项目的内容和练习方法，睡眠卫生，饮食卫生及身体锻炼知识等等来武装儿童的头脑。

8. 培养儿童对系统地锻炼产生兴趣和愿望。

9. 培养大、中年龄儿童在家中组织和小年龄儿童上课的能力。例如进行早操、间操、活动性游戏、游泳等等。

10. 消除身体发展的缺陷（不良姿势、扁平足、动作迟钝等等）。这项任务需要家长与有关的医疗机构紧密配合，通过专门的身体练习加以解决。

家庭在儿童体育教育中的作用

家庭只有和学校共同努力才能顺利地完儿童体育教育的任务。

教育孩子，不仅是家长个人的事，也是他们作为公民的义务。儿童将成长为健康的、强壮的、爱劳动的公民，还是身体软弱、工作能力低下的人，对社会来说是至关重要的。家长在国家面前，负有对孩子进行体育和道德教育的责任。他们应为孩子们在保持和增进健康、促进身体正常发展和预防疾病等方面，创造良好的条件，并且每天都要对自己的孩子进行体育教育。家长要帮助孩子们在获得体育器材、设备及选择好练习地点等条件下，按可行的测验方法评价身体发展和训练

水平，进行家庭内和各家庭间的比赛，组织旅游和旅行，训练游泳和组织晨操等。

不是所有家庭的体育组织水平都符合时代的要求。可惜的是，许多家长认为从事体育运动是浪费时间。他们愿意自己的孩子从早到晚都忙于智力活动、音乐和绘画。其实，运动积极性的不足将是造成机体软弱和各种疾病的前提。一般来说，这会对以后的健康产生影响，特别在 25—30 岁以后，改变身体状况会相当困难。

合理地安排孩子的作息制度，可以找到从事各种活动项目的¹时间。但是，不管孩子从事什么和喜欢什么（音乐、美术、文学、技术），进行身体锻炼却应当在他每日的生活制度中占有一定的位置。

锻炼身体能增进儿童健康和消除其身体发育的缺陷。这种可能性决定于肌肉系统在儿童机体和整个生命活动中的重要作用。运动的积极性是正常发挥心脏、呼吸器官和其它内脏器官功能的必要条件。运动是儿童的健康、工作能力和劳动积极性的源泉。

大自然赋予人的机体以很大潜力，但是，这些潜力只有在需要它们的时候才能发挥出来。在完成身体工作时，内脏器官，首先是心脏、呼吸器官等要承受负荷。这时，它们的工作能力会得到提高，如儿童在安静时，每分钟的脉搏为 80—90 次，但他一跑起来，心脏收缩的频率（4CC）就要提高到 140—200 次/分乃至更多。也就是说，在

迫使肌肉工作的同时，我们也在强迫心脏、呼吸器官和其它内脏器官更加紧张的工作。

值得注意的是，系统地从事身体锻炼的人，在安静时，心率和呼吸频率（ЧД）降低，这证明心脏活动的节省化，而在承受运动和劳动的负荷时，心脏和呼吸器官的工作能力提高了。例如，不从事运动的人安静时心率为 80 次/分，在工作时心率增加到 160—180 次/分，而系统地从事运动的人的心率则相应为 40 次/分和 240 次/分。可见，不从事运动的人的心脏活动能力的储量是两倍，而从事运动的人是六倍。前者只能承受不损害健康的中等强度的生理负荷，而运动员则能经受强度更大的和长时间的运动和劳动的负荷。

因此，系统地从事身体练习能促进儿童机体潜力的开发。

运动是儿童自然的需要，这种需要是活的机体自身的本质所决定的，对于机体来说，运动就是存在的形式。18 世纪的医学专家 H·马克西莫维奇·阿姆博吉克写道：“不运动的身体就像一潭死水，容易变质、发霉和腐败。”

莫斯科动物园曾做过一次试验：把一些小的兔子、黑琴鸟和夜莺关在很小的笼子里，使它们不能运动，当这些动物和鸟长大后，再把它们放出来。结果，兔子蹦了几下就晕倒了，黑琴鸟飞到了空中，只绕了一圈半也晕倒了，夜莺唱了几声，马上就死了。失去运动的动物的内脏器官没受过锻炼，因此，连不大的负荷也经受不住。兔

子和夜莺死于心脏破裂，而黑琴鸟是主动脉破裂。

H·M·阿莫索夫院士写道：“文明不应导致人的身体虚弱。如果不需要繁重的体力工作，就要用运动去代替它。积极的运动的作息制度是消除长时间学习的影响的唯一手段。”孩子的运动积极性不足时，机体的肌肉、心血管、呼吸、神经和其它最重要的生理系统的活动能力会严重地减弱。所以，提高肌肉系统功能状况的同时，也能有针对性地影响机体其它系统的活动。

身体练习是以基本的生理欲望——对运动的欲望（喜动性）为基础的，运动过弱是这一欲望的不良反应。

我们认为，患各种疾病时，儿童机体所处的不良状态，不仅是由于病理过程所引起的某一器官功能的破坏，而且是被迫的运动过弱的结果。有病的儿童没有获得每天所需要的运动量。这后者使儿童的机体变坏，并且往往会使病情加重，形成恶性循环：疾病是由于儿童的运动的积极性受限制，而这种限制又会使病势恶化。上述的病理循环可通过及时的系统的运用有生理学依据的生理负荷加以克服。

儿童无节制的活动有时会使大人生气，于是大人们就用呵斥、命令，甚至用巴掌打来尽量使这种活动中断。在一些家庭里，对有过错的孩子采用一种特殊的惩罚方式——“站墙角”。他们强迫孩子一动不动地站着或坐上一定的时间。采用这种方法的家长们甚至想象不出它的残酷性。要

知道，儿童的机体需要不断地运动。不让运动的惩罚就像不给犯错误的孩子饭吃一样。

孩子们对自己身体发展的缺陷和毛病，如内翻足、扁平足、不良姿势、肥胖、驼背等，深感痛苦，他们变得羞怯、不爱交往、对自己缺乏信心。这时，体育和运动能给予他们很大的帮助，因为它是身体完善和健美的有效手段。

外形的美应与健康、力量、耐力和内脏器官高水平的工作能力结合起来。

从小时起，儿童就应协调的发展。经常有些青少年，希望自己成为有力量的、肌肉丰满的人，而且力图在短期内做到这一点，于是采用了“健美运动员”的方法。醉心于“健美”，往往引起身体各部分比例失调。健美在西欧和美洲一些国家得到发展，按照健美的方式锻炼，孩子们确实获得了很大的力量，但对其它运动素质有所损失。“健美运动员”的耐力、速度、柔韧、灵敏、心血管和呼吸系统的工作能力的水平都较低。

近些年有一种叫做健身操的运动得到了发展，全面的协调的发展机体的原则是这一运动派别的基础。运动员们从事跑、跳、游泳、游戏和其它运动项目，完成一般发展的练习。他们有力量的、有耐力、柔韧性好和灵巧性强，并有着健美的身体。家长们应向孩子讲清这一切。

从事身体锻炼可使脑的活动积极化。古代著名哲学家亚里斯多德就把运动作为使教学过程积极化的方法。他一面同学生一起散步，一面上课。

亚里斯多德认为：“当散步使身体发热时，思维会变得更活跃。”

著名的教育家 K·П·乌申斯基曾写道：为了提高神经系统的工作能力和增强记忆，身体锻炼是必要的。

身体锻炼可使良好的情绪中枢充满能量；因此，从事体育运动的孩子的特点是乐观、愉快，工作能力较高，也包括智力在内。

脑供氧不足会使脑的工作能力降低。问题在于，重量平均为 1550 克的人脑需要的氧气是进入机体氧气的 1/3。在新鲜空气中从事身体锻炼时，可使所需氧气得到补充。此外，还有一些专门的身体锻炼，能改善脑的血液循环，加快脑的供氧。例如头部的运动：倾、转、绕环等就能起到这种作用。头部运动与手臂动作配合时所形成的一些综合练习也是非常有益的。这样的练习最好在每 1.5—2 小时的脑力工作后，要做上 2—3 分钟。

通过家庭教育，我们能具体地使所有儿童每天都从事身体锻炼。家长可教会孩子游泳、滑雪、滑冰、跑，培养他们的正确姿势等等。

在家庭中，儿童从事身体练习可有下列形式：

- ①早晨卫生体操；②早晨专门体操；③体育一分钟；④一般身体训练课；⑤独立进行的训练课；⑥参加比赛；⑦散步（徒步、骑自行车、滑雪等）；⑧锻炼疗法；⑨旅游；⑩户外游戏和体育游戏。

在家庭中儿童体育教育形式的选择，要以他们的年龄、性别、健康状况和身体训练水平做依

据。

在家庭中从事身体锻炼，儿童们应掌握下列运动技能、技巧，同时要达到相应年龄组的劳卫制的标准要求：

1. 学会用两种泳式游泳（爬泳和仰泳、蛙泳）；能用上述泳式的任何一种姿势游完 500—1000 米。

2. 会滑冰。

3. 能慢跑 20—30 分钟（女），30—40 分钟（男）。

4. 掌握两种所选的球类项目：足球、排球、乒乓球、羽毛球或水球。

5. 会骑自行车（达到 60 分—90 分钟）

6. 掌握急行跳高和跳远、投掷小球和实心球、短跑和长跑等项目的技术

7. 掌握最简单的摔跤和自卫的方式。

8. 掌握旅游者的技能。

9. 能完成最简单的技巧练习：头手倒立，侧手翻，前、后手翻，体操“桥”，前后滚翻，燕式平衡。

10. 有较高的力量、耐力、柔韧、灵敏和速度的发展水平。

表 1 家庭儿童体育教育示范大纲

练 习	年 龄												
	4—6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
游 泳:													
爬 泳	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
蛙 泳	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
仰 泳	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
自由泳 (不计时)													
50 米					+	+	+						
100 米						+	+						
200—400 米								+	+				
1000 米								+	+	+	+	+	
游 泳 (计时)													
50 米	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
100 米		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
立定跳远, 纵跳	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
急行跳远和跳高	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
短 跑 (20—100 米)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
慢 跑		+	+	+	+	+	+						
越野跑									+	+	+	+	
投 掷:													
投小球	+	+	+	+	+	+							
投石块								+	+	+	+	+	
活动性游戏	+	+	+	+	+	+							
足 球							+	+	+	+	+	+	
乒乓球		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
排 球										+	+	+	
羽毛球						+	+	+		+	+		
滑雪准备	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
滑 冰							+	+	+		+	+	
一般身体准备	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
技 巧	+	+	+	+	+	+							

家庭儿童身体训练水平的确定

在家庭中，儿童的体育教育从什么地方开始呢？首先必须确定他们的身体发展水平。

只有在系统地利用各种检测方式的条件下，才能对儿童的健康状况和身体能力做出客观的评价。

为此，每个家庭都必须有评定家庭所有成员的身体和功能，以及身体训练水平的最简单的设备。

体重是身体发展的客观指标之一。测量体重最方便的办法是用磅秤。测量体重应在早晨、空腹和排尿之后进行。用身高（厘米）减去 100 所得的值，可大体上作为标准体重。例如，如果身高为 170 厘米，那么体重指标应为 70 公斤左右。体重指标可偏离平均标准 4—6 千克而上下波动。如果偏离值大于标准体重的 $\frac{1}{3}$ ，那就应想到是肥胖；相反，则身体消瘦。

关于体重也可以每一厘米身高有多少克重量这一指标来评定。为此，可用体重（千克） $\div$ 身高（厘米）。对于 12—15 岁的儿童，这一指标小