

少年兒童出版社



怎樣指導少先隊開展體育活動

符·雅柯甫列夫 著
莫·契列甫柯夫
仇 標譯

少年兒童出版社

內 容 提 要

本書譯自蘇聯輔導員手冊第八章；有系統地敘述了輔導員怎樣指導少先隊員開展體育活動的常識和方法。書內除提供許多田徑、體操、遊戲、球類等方面的活動資料外，還指出了少先隊員體育活動的內容、特點、組織和進行方法，並且介紹了一些開闢運動場和舉行各種運動競賽的基本知識。

КНИГА ВОЖАТОГО

(Из Главы 8)

Молодая Гвардия, 1954

怎樣指導少先隊開展體育活動

符·雅柯甫列夫 著
莫·契列甫柯夫 標
仇 文 譯
楊 義 裝 幀

*

少年兒童出版社出版

(上海延安西路1538號)

上海市書刊出版業營業許可證出零壹肆號

大眾文化印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

*

書號：輔0003

開本 787×1092 1/28 印張 3 3/7 字數 63000

一九五六年一月第一版

一九五六年一月第一次印刷

印數 1—85000 定價(5) 0.31元 0.28元

目 錄

前言

第一章	少先隊員體育活動的特點	2
第二章	鍛鍊身體和體育活動的關係	6
第三章	怎樣組織和怎樣進行體育活動	9
第一節	少先隊中隊長和體育積極分子的培養	9
第二節	在小隊、中隊、大隊隊會上的體育活動	10
第三節	冬春兩季體育節日的內容	13
一	寒假裏體育節日的示範性內容	
二	暑假裏體育節日的示範性內容	
第四節	運動會	14
第五節	學校體育團體的工作	15
第六節	少先宮和少先之家的體育工作	16
第四章	體育活動的內容	16
第一節	體操和田徑運動	17
第二節	走、跑、跳、擲、平衡運動和練習抬運同伴	24
一	越野跑	
二	速度跑	
三	投擲運動	
四	射箭	
五	跳躍運動	
六	攀登和爬越	
七	穩定練習和平衡運動	
八	抬運同伴	
第五章	活動性遊戲和競技性遊戲	41
第一節	輔導員要正確地領導兒童進行遊戲	41

第二節	小遊戲·····	42
第三節	小隊和中隊的活動性遊戲·····	48
第四節	野外遊戲·····	55
第五節	少先隊員的競技性遊戲·····	59
一 棒球 二 擊木 三 足球 四 冰球 五 籃球 六 排球		
第六章	游泳·····	65
第一節	水上遊戲和游泳前的準備練習·····	66
第二節	爬泳(自由式)·····	67
第七章	運動場·····	70
第一節	怎樣準備春夏秋三季適用的運動場·····	71
第八章	舉行運動競賽的常識·····	76
第一節	普通競賽·····	77
第二節	全能競賽·····	79
第三節	年幼的少先隊員的競賽·····	80
第四節	中等年齡的少先隊員的競賽·····	81
第五節	年長的少先隊員的競賽·····	83
第六節	裁判組·····	85
第七節	賽跑裁判常識·····	85
第八節	跳躍競賽的裁判常識·····	88
第九節	投擲競賽的裁判常識·····	90
第十節	怎樣在大隊競賽會上產生優勝中隊·····	91



前 言

體育教育是共產主義教育不可分割的一部分。

在蘇聯，由於黨和政府經常關懷勞動人民的全面發展，所以已經給新一代創造了正確實施體育教育的一切條件。

完成兒童的體育教育任務，主要是由學校負責。不過少先隊組織也要積極地參加這件重要工作，必須把體育活動作為隊活動的主要內容之一。

少先隊組織應當幫助兒童鍛鍊身體，使他們的身體得到全面發展，還要幫助他們更好地領會體育課的教學內容，作好應試勞衛制預備級的準備。

在小隊和中隊裏開展體育活動，能够增加兒童從事體育運動的興趣，使他們重視體育課的教學內容，養成守紀律的習慣。

少先隊的體育工作，是在輔導員直接領導下開展的。輔導員可以請體育教師、運動健將、各級運動員和高年級學生幫助。同時，輔導員也要幫助體育教師，或和體育教師共同組織各種運動競賽、運動會以及其他羣衆性的體育工作。在小隊和中隊的隊會上，也可以練練體操，做做遊戲，或做各種競技運動。

少先隊組織應該鼓勵隊員們參加學校裏的體育團體。

第一章 少先隊員體育活動的特點

給年幼的少先隊員（九——十歲兒童，三——四年級的學生）準備合理的體育活動，是一件重要而嚴肅的工作。

輔導員從兒童參加少先隊組織時起，就要培養他們熱愛早操、遊戲和體育活動，並組織他們參加這些活動，同時告訴他們，要幫助別的同學也很好地從事體育活動。

輔導員還要注意兒童在發育過程中的身體特點。因為這種兒童的骨骼和韌帶器官還很柔軟，體力也很差。

多樣化的動作，可以改善兒童的身體姿勢，防止他們的脊柱畸形發展，使他們的身體獲得正常的發育。這種年齡的兒童需要提高的技巧

是：投擲要準確，行動要迅速，動作要靈敏。

兒童受了一般性的教育以後，就會養成各種良好的品質：在學習新的遊戲或各種運動項目時，能表現不屈不撓的精神；希望做一個堅強剛毅的人物；在活動中提高自己的組織觀念；在集體生活中鍛鍊自己的性格。

這種年齡的兒童，非常喜歡跟同學比力氣、較量本領。在做發展力量和速度的動作時，男的比女的顯然要強一些。女孩子一般都愛好音樂伴奏的韻律動作和發展靈敏性的動作。這種心理跟全面發展女孩身體的要求是符合的。所以輔導員應當重視這個問題。

在年幼兒童的體育活動中，以活動性遊戲為最重要。他們除做遊戲外，還可以做體操。

夏天，在夏令營裏，一定要給孩子們做水上遊戲（河水的深度齊兒童的腰部和胸部）。教孩子們學游泳，就是從這些水上遊戲開始的。

要使體育活動進行得有秩序，就得讓孩子們養成這種習慣：能够根據最簡單的排隊口令和變換隊形的口令，準確而迅速地完成規定的動作。

中等年齡的少先隊員（十一——十二歲兒童，五——六年級的學生）的體育活動，和年幼隊員的體育活動是銜接的，不過前者的範圍較大，而且要多多發揮隊員的獨立性和主動精神。

中等年齡少先隊員的體育活動，是幫助他們更好地學好學校裏體育課上的教材。

兒童養成了每天早晨做早操和溫課後做有益遊戲的習慣，就能够生氣蓬勃，能够經常鍛鍊自己的身體。

十一——十二歲的兒童，特別是女孩子，身材長得很快，體重也增加得很快（女孩的體重比男孩的增加得更顯著）。肌肉正在發達（特別是在肌肉的長度方面），肌肉的力量也在增強。骨骼和韌帶器官雖然逐漸在鞏固，可是它們的可塑性仍舊很大。

十一——十二歲的兒童，在運動和遊戲中做的動作，比九——十歲兒童做的，要靈敏而準確得多了。

這種年齡的女孩子，不能跟男孩子相比。所以在做發展速度、力量和耐久力的動作時，對女生必須減低要求。同時要重視並利用男女生的心理特徵：男生喜歡表現自己的力量和靈敏性，女生愛好動作的藝術形式。

在中等年齡少先隊員的體育活動中，以體操和田徑運動為最重要。除此以外，球類運動的準備性遊戲也很重要。

在體育活動中，給兒童練習接力賽跑、游泳、野外遊戲和滑雪，這些都是和學校裏體育課的教學內容相結合的。

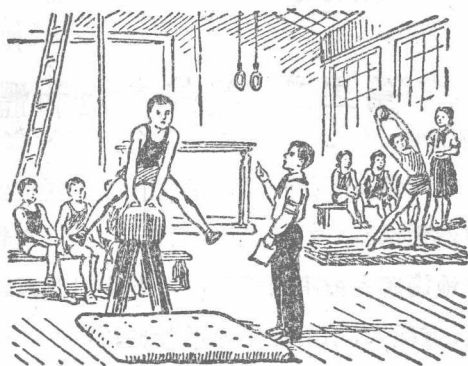
年長的少先隊員（十三——十四歲兒童，七——八年級的學生）的體育活動，是爲了引導他們能夠主動地從事各種體育運動。

十三——十四歲兒童的身體特點，是個子瘦長（主要指上下肢）。女孩子的身材，比男孩子長得還要快。至於兒童把動作做得不協調的原因，往往就是由於他們的骨骼和肌肉的迅速成長以及神經系統不穩定的緣故。這種兒童的肌肉力量雖然已經增加了，不過他們的心臟血管系統還容易激動。所以他們在遊戲時往往容易眩暈，心搏也容易加快。少年兒童的神經系統也容易激動、容易疲勞，因此我們時常會發覺他們的情緒變化莫測——一會兒顯得很熱情，一會兒又變得很冷淡。另外，兒

童由於身體的加速發育和肌肉力量的逐漸增大，所以他們常會產生一種錯覺：把自己的力量估計得太高。但，這些都是“過渡年齡”的特徵，而並不是說否定兒童從事體育活動；相反地，應當鼓勵他們有系統地進行各種有益的遊戲和運動。

孩子們在體育活動中，常常會自然地表現出自己喜愛的運動項目來。

在從事對抗運動、攀登運動、爬越運動、通過障礙物運動、以及舉起和搬運重物運動時，不僅要考慮到女生的身體特點，還



要給她們減少動作的數量和困難性，縮短耐久跑的距離。並且不能讓女生過分熱戀技巧運動。在練習從高處跳下的動作時，要特別當心女生做的動作。女生在行經期間，如果覺得身體不大舒服，就應當停止體育活動。

十三——十四歲兒童體育活動的主要內容，要符合勞衛制預備級的測驗項目。但是，也不宜把他們的體育活動項目，僅僅限止在這個範圍以內。

為了使少年兒童全面地發展身體，為了使他們順利地達到勞衛制預備級的規定標準，就十分需要廣泛地利用各種各樣的體操、田徑、球類運動以及活動性遊戲。這些運動和遊戲，最好在廣場上、樹林裏、有天然障礙物的野外進行。

輔導員要教導兒童嚴格遵守運動競賽的制度，保證運動競賽進行

得有條有理，秩序井然。

鞏固兒童主動從事體育鍛鍊的習慣，是一件很重要的事情。

學校裏在進行各種羣衆性的體育活動時，年長的少先隊員可以做輔導員的有力助手。

第二章 鍛鍊身體和體育活動的關係

鍛鍊身體是兒童從事體育活動極重要的一個環節。凡是經常利用自然力進行鍛鍊的人（經常行日光浴、空氣浴和用水擦身的人），能够很快地適應各種不同的氣候、溫度以及天時條件，不致於損害自己的健康。這種人，不論在何種環境裏，都能保持工作能力。

給兒童進行身體鍛鍊，必須謹慎，並且一定要估計到氣候、季節、作業性質和學生的年齡特徵。

輔導員儘量使兒童的體育活動和遊戲在戶外進行。

冬天，孩子們可以穿着日常的外衣，在操場上進行各種體育活動。但是，戶外的溫度一般都不得低於零下十二度（對三——四年級的學生來說）或十五度（對五——七年級的學生來說）。在北方和西伯利亞，因為孩子們已經習慣於寒冷，所以還可把氣溫的標準減低五度。在南方，應當把氣溫標準提高五——七度。

冬天在戶外進行體育活動的時間，大致是三十——六十分鐘（三、四年級的學生適用）或六十——九十分鐘（五——七年級的學生適用）。如果是滑雪橇，那末活動四十五——六十分鐘就足够了。

如果寒風刮得很緊，也要把上述的氣溫標準適當地減低。不過，無

論減低或提高，都要考慮到兒童所穿的衣履是否能夠適應外界的環境。

在下大雪、刮烈風、起暴風雪或冰雪大量融化的時候，不應在戶外進行體育活動。

在室內從事體育活動時，應當使兒童養成穿着輕便的運動衣從事運動的習慣，免得動作受到妨礙。

在體育室、房間或走廊裏進行體育活動時，一定要打開通風窗，使室內的空氣流通，溫度稍稍降低。室內的標準溫度是攝氏十三——十四度。

春秋兩季在戶外進行體育活動時，可以先穿着通常的衣服進行，然後脫下多餘的、妨礙運動的外衣，最後甚至可以脫到只剩一件內衣為止。夏天，男孩子可以光着上體從事運動。

孩子們在戶外運動，應當養成一種習慣——在運動開始時能忍受一些寒冷。因為做了幾個遊戲或其他的動作以後，身體就會暖和起來的。

冬天，在室外進行體育活動，不能作長時間的休息，因為長久的休息容易使兒童着涼、傷風。另外，身體出了汗以後，也不能在風裏作長時間的休息。

雨天，可以在走廊、涼棚、茅亭或屋簷下從事體育活動。

夏天，不可以長久地就在強烈的陽光下運動，應該不時地走到有樹蔭的地方去休息。在烈日下從事運動的時間，每次至多十——二十分鐘（看學生的年齡特點和當時的具體情況而定）。

在灼熱的陽光下從事體育活動，要戴上便帽，比如，戴草帽或白色的運動帽。如果陽光不很強烈，那末最好光着頭在場上運動。

兒童在陽光下活動的時間要逐漸地增多，但是不能使他們受到陽光的灼害。假使兒童有頭痛、面紅耳赤、注意力不集中、精神不振作等現象，就要及時停止運動。

有些孩子對陽光很敏感，輔導員應當縮短他們在陽光下活動的時間。

夏天，男孩子到野外去旅行或遠足，可以只穿一條短褲；女孩子穿背心和短褲。這種徒步遠足最好在早晨出發，因為早晨天氣涼爽。太陽升高以後，一路上要在樹蔭裏休息。

在河裏洗澡時，一般可以跟游泳和水上遊戲結合起來進行。在長時間步行或做遊戲以後，不能讓兒童立刻跳到河裏去洗澡，一定要等他們的呼吸和脈搏恢復正常狀態以後才能下水。

九——十二歲的兒童學習游泳，水溫要在攝氏十八度以上，空氣的溫度還要高四——六度。第一次的游泳時間不應超過五分鐘。以後可以逐漸增加在水裏的時間（十三——十四歲的兒童，增加到二十五分鐘為止；十一——十二歲的兒童增加到二十分鐘為止；九——十歲的兒童增加到十五分鐘為止）。在沒有風的熱天，水溫只要有十七度就可以練習游泳了。不過，在水中的時間比平常要縮短五分鐘。

在游泳以前，可以按照醫師的指示，進行日光浴或空氣浴。

兒童躺着或坐着行日光浴都可以，不過身體的受光部位要常常變換，使全身各部都能晒到。頭要用毛巾或手帕包好，或戴一頂草帽。

請醫師跟少先隊員們談談利用日光、空氣和水來鍛鍊身體的方法，是很有益處的。同時，輔導員還要設法保持兒童鍛鍊身體的興趣。對於這一點，輔導員最好用講故事的方法，比如，談談鍛鍊身體跟我們在勞

動和戰鬥生活中獲得輝煌成就有很大的關係。

第三章 怎樣組織和怎樣進行體育活動

第一節 少先隊中隊長和體育積極分子的培養

培養中隊長的領導體育活動的能力，是輔導員體育工作計劃的一部分。

對小隊長、球隊隊長、體育工作的組織者進行體育活動的實際訓練工作，是在特地召集的小隊長和體育積極分子的集會上進行的。

這種訓練工作，由總輔導員和體育教師共同負責。有時候，可以邀請運動健將、各級運動員、共青團員、體育團體的運動部委員來幫助訓練。

少先隊中、小隊長和體育積極分子的訓練內容，比一般兒童的體育活動內容，要比較豐富些。必須做到使他們個個能夠充分掌握規定的訓練項目。

中、小隊長一定要學會正確而清晰地喊口令，而且還要教會全體隊員能夠按照這些口令正確地完成動作。

中、小隊長還要能夠對同學們作出正確的示範動作。

在訓練課上，輔導員不僅要實地示範某種遊戲或動作的做法，而且還要向隊員們說明用哪一種方法組織體育活動，才算最合理、最有趣。

對中隊長進行體育訓練的時間，每次至多六十分鐘；訓練體育積極分子的時間，每次至多四十五分鐘。

第二節 在小隊、中隊、大隊隊會上的體育活動

在少先隊隊會上，做做遊戲或從事各種運動，是很有意思的。因為少先隊隊會通常都有一定的人數，所以就能有系統地組織各種體育活動，也可以及時地檢查小隊、中隊、大隊的體育運動工作的成績以及各個隊員的運動成就。

發動少先隊員積極地參加隊會的準備工作，並且在選擇或組織體育活動和遊戲時，啓發兒童的主動性和創造性，培養他們獨立地從事體育運動的訓練工作，這些都是很重要的事情。

一 在小隊隊會上

選擇適用於小隊隊會的遊戲和運動，跟中隊委員會所規定的任務有關（比方說，中隊會規定要學早操，或舉行射箭選拔賽，以便組成小隊代表隊參加全中隊的射箭比賽）。隊會也可以根據小隊自己規定的計劃舉行。例如，小隊決定跟其他小隊舉行一次壘球友誼賽，或自己組織滑冰遊戲，或澆一條滑冰跑道……等等。

有時候，小隊隊會的內容，可以規定全是體操，或全是競技運動，或作一次野遊（徒步的或穿着滑雪板的散步）。



少先隊員們在開隊會的時候，可以學習新動作和新遊戲，還可進行各種運動訓練。這種隊會通常都在空氣新鮮的戶外舉行。

專門從事體育運動的隊會，用不着嚴格規定各項活動的程序或方案。但是，最好在隊會開始時，學習那些集中注意力的、動作要準確而活動量却是不大的新動作。

隊會的內容是多種多樣的。例如，一次做早操，打排球，舉行接力賽跑；另一次做二——三種性質不同的遊戲（比方說，一種是訓練聽覺和觀察力的遊戲，另一種是奔跑遊戲，第三種是投擲遊戲）。

這種隊會的時間，適合於九——十歲兒童的為三、四十分鐘；適合於年齡較大的隊員的為一小時。

除此以外，任何一次小隊隊會，都應當做十——二十分鐘遊戲、體操或運動。這種體育活動，可以放在隊會的開始或結束時，也可以安插在其他活動項目之間。

作為隊會主要內容的遊戲和運動要多樣化，而且要根據隊會的主要任務和活動場所的環境，加以機動地選擇。

二 在中隊隊會上

中隊隊會的體育活動，是整個大隊舉行體育表演或實現其他體育措施的準備工作，它當然也可以按照中隊自己規定的計劃進行。比如，



召開跟運動健將見面的座談會；滑雪行軍到野外去做軍事遊戲；總結各小隊的體育工作；舉行小隊之間的早操競賽；組織小隊和中隊的各種遊戲和運動成績的示範表演。

有些中隊隊會的內容，可以只做下述的活動項目之一：體操、遊戲、競技運動、行軍到野外去做遊戲、修築運動場、製造運動用品等。

如果隊會的內容全是體育活動，那末可以用一、二種或好幾種性質不同的項目組成。比方說，一次隊會全是野外遊戲；另一次請醫師來講少先隊員的生活制度；第三次是檢查各小隊體育工作的成績：第一小隊表演早操，第二小隊表演新學的遊戲，第三小隊表演各種小遊戲，第四小隊表演最簡單的競賽動作……等等。

這種隊會，最好在運動場、遊戲場或樹林裏的草地上舉行。只有在不得已的時候（如在雨天），才改在室內舉行。

除了上述的一種中隊隊會以外，其他的隊會也要規定一定的時間從事體育活動。同時，要考慮到舉行隊會時的條件和環境，還要考慮這些活動是否符合這次中隊隊會的主要內容。

遊戲和運動最好用小隊競賽的方式來進行（包括全中隊隊員）。

三 在大隊隊會上

在舉行大隊隊會時，各小隊、球隊、小組或個別隊員，都可以表演在課外體育活動方面所獲得的成就。

另外，在學校裏舉行盛大的慶祝會或紀念會上，可以舉行大隊的檢閱式。這是檢查全大隊在體育、運動、旅行各方面所做的一切工作。這種檢閱，一年至多舉行兩次。