

当代

姚明焰 编著
郑阳

儿童身体美育



北京出版社

当代儿童身体美育

姚明焰 郑 阳 编著

气象出版社

内 容 简 介

本书阐述了儿童身体美育的基本理论、观点和意义,在系统地介绍了从 0~10 岁儿童身体美育的操作内容、方法和要领。内容主要包括:儿童体育与美;体育美的欣赏与感受;婴儿身体美育的操作方法;幼儿形体美训练和体能训练指导方法;儿童娱乐体育活动健身法。本书集科学性、实效性于一体,从内容到方法充分体现了新、趣、美现代家庭育儿特征。

本书既可供广大家长和将要成为家长的年轻人使用,也可供家庭教育和婴幼儿体育方面的教学人员选用和参考。

当代儿童身体美育

姚明焰 郑阳 编著

责任编辑:李义玲、黄慧靖 终审:周诗健

封面设计:田春耕 责任技编:吴向东 责任校对:李义玲

气象出版社出版

(北京海淀区白石桥路 46 号 100081)

北京巨山印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

* * *

开本:787×1092 1/32 印张:5.25 字数:114 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

ISBN 7-5029-2337-3/G·0710

定价:6.00 元

前 言

随着社会物质文化水平的提高,人们更懂得了美的价值和美的追求。儿童之美,健康第一。每一位父母都希望自己的孩子体格健壮、体型优美、聪明活泼,身心得到和谐发展。本书将体育与美育有机地融为一体,目的在于使孩子在愉快有趣的运动中增强体质,同时获得美感体验,促进良好情绪和性格的形成、陶冶心灵。本书各部分练习的内容均依据儿童的身心发育特征,遵循美的规律而创编。其内容新颖、有趣,操作简单、易做,利于孩子天性、稚趣、才能和个性的发挥显示,是一本理论与实践相结合的现代家庭育儿指导用书。

需要说明的是,书中各部分的练习所划分的年龄段不是绝对的,对于您的孩子来说也许会提前或推迟一些,各部分练习的内容也可根据孩子的具体情况灵活选择。

在编写此书的过程中参阅了国内外一些有关的文献资料,同时得到了童趣出版有限公司陈乐佳女士的指导帮助,在此表示感谢。

限于作者的水平和经验,书中有不足之处欢迎读者提出宝贵意见。

编者

1997年4月于北京

目 录

第一章 儿童体育与美	(1)
一、完美人生的起点——儿童体育的重要意义	(2)
二、从健康到健美——儿童体育新观念	(8)
三、美的境界——儿童体育的追求目标.....	(11)
第二章 体育美的欣赏与感受	(16)
一、何谓“体育美”.....	(17)
二、身体美:静态体育美	(18)
三、运动美:动态体育美	(21)
四、体育美的欣赏.....	(24)
五、体育运动中的美感体验.....	(26)
第三章 儿童身体美育操作要领	(28)
一、与孩子的成长同步.....	(29)
二、让孩子的身体全面发展.....	(33)
三、让孩子喜欢体育运动.....	(36)
四、确定适宜的运动负荷量.....	(38)
五、训练孩子学会“呼吸”.....	(41)
六、运动与营养结合才能确保健康.....	(43)
七、小胖墩的防治与锻炼.....	(47)
八、如何处理儿童体育活动中的“意外”.....	(51)
第四章 乳婴儿身体美育的实施	(54)
一、乳婴儿动作、行为特征与培养目标	(55)

二、让宝宝积极运动的练习方式·····	(57)
三、宝宝运动操作建议·····	(60)
四、乳婴儿身体美育操作方法·····	(62)
五、利用自然力的锻炼法·····	(99)
第五章 幼儿身体美育的实施·····	(104)
一、幼儿年龄特征与施教·····	(105)
二、音乐与动作美·····	(111)
三、幼儿形体美的训练·····	(114)
四、幼儿体能的训练·····	(141)
第六章 儿童娱乐体育活动介绍·····	(148)
一、飞盘活动·····	(149)
二、呼拉圈活动·····	(150)
三、跳皮筋活动·····	(153)
四、跳绳活动·····	(155)
五、踢毽子活动·····	(156)
六、球类活动(小足球)·····	(157)
七、游泳活动·····	(159)

第一章

儿童体育与美





完美人生的起点 ——儿童体育的重要意义

体育是生命的形式之一，人在获得生命的同时，也了解了使生命延续不衰的机制，即运动。运动是人的本能，是人类赖以生存的基本手段，它与生俱来，无时不在。体育活动对儿童身体的成长发育、智力的发展、良好个性的形成，都起着重要的促进作用。可以说，儿童时期适当的、充分的体育活动会给孩子今后的生活、学习、事业的成功打下良好的基础。

☒ 促进生长发育，形成健美体格

儿童时期是长身体的时期，正处在生长发育的旺盛阶段。生长发育水平受多方面因素的影响，如种族、遗传、生活环境、营养、疾病、体育锻炼等等，而体育锻炼是影响生长发育的最积极、最重要的因素。儿童若能经常参加体育活动，就能使他们的身体更加健康，骨骼生长得更好，肌肉发育得丰满结实，内脏器官机能得到提高，也能改善和提高中枢神经系统的工作能力。身体各器官的机能，特别是神经系统的机能提高后，就能对各种刺激作出迅速准确的反应，使身体更加适应外界环境的变化，增强抵抗疾病的能力。

与成人相比，儿童的骨骼发育有许多显著的不同之处。首先，儿童时期骨骼发育很快。婴儿出生后第一年是骨骼发育最快的一年，身高要增长 25 厘米。到了幼儿时期，每年还要增长 5~8 厘米。而且婴幼儿时期，孩子的下肢骨生长得特别快，对于孩子将来的体型关系重大。其次，婴幼儿的骨质软，弹性好，

易变形。不正确的姿势或身体受到过重负荷都容易造成骨骼畸形。不过,也是由于这个原因,在婴幼儿时期采取措施矫正不慎造成的骨骼畸形也比较容易见效。由于婴幼儿骨骼的这些特点,体育锻炼对其生长发育的作用更加明显。正确恰当的体育活动可以改善骨的血液循环,加强骨细胞的营养供应,提高骨细胞的生长能力。特别是在户外阳光下进行体育锻炼时,阳光中的紫外线可以促进人体对钙的吸收,从而满足儿童的骨骼发育过程中对钙的需要。儿童骨骼发育的过程主要是软骨骨化成骨,经常进行体育活动,使骨骺处的软骨板得到充分的刺激,就能促使软骨细胞增殖,使骨不断加长,这样骨骼就能生长得更长,更结实,孩子的体型也就更加健美。

儿童的肌肉白嫩、柔软,水分多而蛋白质少,因此全身的肌肉发育不平衡。体育活动可以促进肌肉中毛细血管的增生,增加血液对肌肉的供应,使肌纤维变粗,促进肌肉的生长,并增强肌肉的力量,改善肌肉的协调工作能力。不过,儿童的肌肉力量较弱,不适合做长时间的紧张用力的活动,如拔河、倒立等,应该针对儿童肌肉发育的特点,让他们多做拍球、投包、跑跳等逐步发展肌肉力量的活动,这些活动都可以使孩子的肌肉长得结实而富有弹性,具有健壮的美感。

除此以外,体育锻炼对儿童全身各个器官都会产生积极的影响,全面改善身体机能。对此,我们以呼吸系统、消化系统为例加以说明。

儿童的胸廓狭小,呼吸肌力量较弱,肺活量小。在体育活动过程中,由于体内的新陈代谢加快,急需从外界的空气中补充氧气,同时体内也产生较多的二氧化碳,刺激了人的感受器官,于是在神经系统的支配下,呼吸加快加深,促进二氧化碳

的排出与氧气的吸入。在人体呼吸加深加快的过程中,肺脏中的肺泡就可以得到充分的张开,胸廓活动的幅度加大,呼吸肌也被锻炼得更加发达,儿童的肺活量将会明显增加,整个呼吸系统的机能就得到了提高。

也是由于体育活动时体内新陈代谢的加快、能量消耗的增加,儿童体内的消化系统就要加强工作,以便提供身体所需的充足的营养物质。因此我们经常会看到体育活动之后的孩子有很好的食欲,食量也会有所增加。同时,儿童体内的消化液分泌、胃肠蠕动也随着身体的活动而增加,这些又都会促进人体的消化吸收能力。机体通过消化系统得到营养物质,为体育活动提供了动力。反过来,适当的体育活动又促进了消化系统的功能,有利于食物的消化吸收,这样的良性循环对儿童的健康十分有利。

儿童时期,身体各组织、器官在结构和机能上都具有极大的可塑性和发展潜力,必须抓住这一有利时机,引导、鼓励和帮助儿童进行适当的体育活动,这对儿童将来的身体健康是至关重要的。幼小的儿童对自己的身体是无能为力的,他们的身体状况如何,完全掌握在家长和保育人员的手中,所以家长和老师要充分认识到体育活动的意义。

☒ 开发聪明才智

“你假如要培养儿童的智力,你应当培养那智力所要控制的体力。为了使儿童慧敏,你要给他的身体以不断的锻炼,让他做事,让他奔跑和喊叫,让他们永远活动,使他们成为有体力的人。他不久就会成为有理性的人”。

上面这段话引自法国 18 世纪启蒙思想家卢梭的教育名

著《爱弥尔》，他这段关于体育活动促进儿童智力发展的论述在后来的许多研究中得到证实。前苏联伏龙芝城第七儿童医院的学者们经过多年追踪考察和研究，发现与同龄儿童相比较，那些一出生就参加游泳活动的婴幼儿不仅身体强壮、抗病力强，而且会讲话的时间也早，这是由于大脑皮层语言中枢的机能借助于游泳活动得以迅速提高。联邦德国的一份科研报告也指出“学习游泳的婴儿长大后，在智力、独立能力和自信心方面比其他婴幼儿强”。不只游泳，许多体育活动对婴儿的智力发展都有促进作用。一位体育心理学家进行了一次实验，他为了调查幼儿园幼儿的智力活动功能，每隔一定时间进行一次“库列佩林检查”（是一种利用一位数字的加法来判断人格和性格的方法），他发现在举行运动会的季节里，幼儿的这种功能大幅度地上升。这是因为幼儿的运动敏感地反过来对大脑中枢产生影响，使脑神经变得更加活跃。

5岁以前是儿童大脑发育最迅速的时期，同时也是儿童智力发展最迅速的时期。3岁儿童的脑重已经达到成人脑重的四分之三，7岁儿童脑重达成人脑重的十分之九。大脑的生长发育需要雄厚的物质基础，需要大量的氧气和能量。体育活动可以改善心肺的功能，促进血液循环，保证大脑获得足够的氧气和能量，保证大脑神经细胞活动的物质供应，使大脑功能更加增强，儿童的智力在此基础上得到更好的发展。

大脑的发育是儿童智力发展的物质基础，但除此以外，智力的发展还需要丰富的外界刺激，体育活动恰恰提供了非常充分的外界刺激。儿童在进行各种各样的体育活动时，一边尽兴地玩，一边不知不觉地接触和认识了许多新东西，他们的认识能力、分辨能力、空间知觉能力、联想能力都在体育活动中

得到了发展。但是很遗憾,有不少人认识不到运动对儿童智力发展的促进作用,他们甚至对体育活动抱有偏见,认为体育运动会使人“四肢发达、头脑简单”。因此一些家长总喜欢把孩子关在屋子里,整天埋头做功课、练琴、学画,而很少鼓励孩子参加体育活动。对于这种情况,日本学者大塚正八道做过一个很形象的比喻:比方说用手按一只皮球,老是按着它,时间长了,超过弹性限度,就会变形,这时再松手,皮球也不能完全恢复原状。假如不是老按皮球的一个地方,按一下就松开手,由于皮球的弹性,就能恢复原状。大脑的功能也和皮球相似。总让孩子学习而不运动,他的大脑就会疲劳,就像失去了弹性、变了形的皮球那样,不易恢复原状了。运动则让大脑得到充分的休息。据此他提出“越是头脑好的孩子越要让他运动。”

塑造良好个性

除了健康的身体、聪慧的头脑以外,良好的个性倾向也是影响孩子今后发展的一个重要因素,在竞争越来越激烈的现代社会更是如此。体育活动对于塑造儿童积极稳定的个性品质具有不可忽视的特殊作用。

首先,体育活动会带给儿童开朗愉快的性格。儿童时期的体育活动在很大程度上是没有功利色彩的,从而也就没有压力,孩子们要做的只是尽情地玩,他们从中感受到的只有无尽的欢乐。当我们看着孩子们在学校的操场上、在公园的绿地上玩耍时能感受到这一点,当我们回忆起自己童年的情景时也能感受到这一点。为什么体育活动会让人产生如此欢快的情感体验呢?这是因为人的情感是基于身体的内部感觉而产生的,人们进行体育活动时,全身的新陈代谢加快,养料被充分

吸收,废物从呼吸及汗液中加速排出,各个器官和肢体都得到活动,左右脑半球的兴奋和抑制得到平衡……此时人体的内部感觉非常好,会感到周身舒畅、爽快,感到生命充满了活力,对自己也充满信心。如果人们经常进行适当的体育活动,这种由生理变化而引起的心理变化就能积累起来形成人的性格——愉快、开朗。有一颗开朗、愉快、向上的心灵,人才会对自己充满信心,始终积极地面对生活。

其次,体育活动能够培养人的意志和勇气。人生成功的秘诀除了有一定的智力方面的因素以外,非智力因素往往起着关键作用。体育活动中,在身体锻炼的同时,非智力因素,特别是意志和勇气也得到了锻炼。经常参加体育活动的孩子往往表现出果断、主动、顽强、勇敢等良好的个性品质,而较少参加体育活动的体质较弱的孩子则更容易表现出胆怯、犹豫、退缩、害怕困难的倾向。这是因为孩子们在体育活动或体育游戏中,为了一个小小的胜利,必须积极思考,果断行动,并且要不畏困难,不懈努力。而当他们达到预定目的后,会由衷地感到愉快、满足和自豪,这种精神又会成为他们克服新的困难的动力。当孩子面临生活和学习中的问题时,这种在体育活动中获得的克服困难、取得成功的体验也会激励他们解决新的问题。在体育活动中锻炼形成的坚强意志和勇敢精神会使孩子们受益无穷。

另外,体育活动都是有一定的规则的,即使是像“老鹰捉小鸡”、“贴人”这样简简单单的儿童体育游戏,也有严格的规则,这种情形实际上是模拟了法治社会,孩子一旦踏入这个小社会,就会心悦诚服地遵守它的各项“法律”——即游戏中的规则。每一个参加游戏的孩子都必须一方面自己努力争取胜

利，一方面要给自己的对手获胜的机会。体育活动就是这样教给了孩子们遵守规则、公平竞争的意识，而这一意识又是作为一个现代人所必须具备的。集体性的体育游戏还会使孩子们具备协作的精神，要想取得成功，必须与集体中的其它成员协调一致、紧密配合，有时甚至要个人付出一定的代价。协作精神同样也是现代人必备的素质之一。

体育活动，能够给儿童带来健康匀称的身体、聪慧敏捷的头脑，活泼开朗的性格……所以，给孩子时间和机会，鼓励他们，和他们一起参加体育活动，是我们送给孩子的最好礼物。



从健康到健美 ——儿童体育新观念

健康，一直是古往今来人们追求的目标，拥有一代比一代健康的身体，人类才能得以生存、发展和延续。每一代人都希望自己的下一代更加强健，每一位父母都希望自己的孩子身体健康、发育良好。为此，人们运用了包括优生、医疗保健、以及体育锻炼等各种各样的手段。到了今天，健康已经不再是人们难以企及的高度了，然而人们对自己身体的关注一点也没有减少，并且开始向更高的层次迈进。人们不再仅仅满足于身体的健康，建立在健康基础之上的身体的美，开始成为人们新的追求目标。人们要获得健美的体格，在很大程度上只能通过体育锻炼来得到，依靠药物或其它医疗手段既昂贵又有副作用，于是本世纪三、四十年代以来，健美运动开始在世界各地流行，越来越多的人涌向健身房和运动场，各种健美操、减肥运动备受青睐。人们越来越认识到，健康匀称的身材、优雅

和谐的姿态、活泼敏捷的动作、充沛的精神和体力，这一切都是事业成功、生活幸福必不可少的条件。

事实上，人类对于健美人体的欣赏和追求早在古希腊时代就已经开始了。古希腊雅典人就曾提出：体育的目的在于造就和谐发展的人。雅典人在身体训练中非常重视培训健美的身躯和优美和谐的动作。到了文艺复兴时期，古希腊雅典哲学家的体育观念给予人文主义者很大的启示，使他们也认识到，人们的各种活动，包括体育活动，不应只是基于生存的需要，也是基于享受和审美的需要。在人文主义者看来，体育不仅是追求某种直接的实用目的（如造就战士或造就劳动者），而是追求个体的完美，特别是人的身体的和谐完美。在人文主义兴盛的意大利，体格的健美和体育竞技技术的精湛同样都是人们追求的目标。

本来，超越直接的生活需要，以人自身的完美、和谐发展为目的，这是人区别于动物的本质所在。然而，无论是古希腊时代，还是文艺复兴时期，由于生产力水平低下，绝大多数人的活动目的还只停留在维持生存的阶段，人们没有余力，也没有时间去有意识地塑造自己健美的身体。直到本世纪中叶，现代生产达到了历史上前所未有的新阶段，整个社会生活随之发生了深刻变化，物质产品的丰富、闲暇时间的增多，都给人们提供了充分的条件，使人们能够考虑按照全面的、和谐的、美的标准来塑造自己的身体。不仅如此，现代生产的高度专业化、科技化和随之产生的生活方式的巨大改变都迫使人们不得不开始考虑以美为标准锻炼自己的身体。越来越多的人从体力劳动中解放出来，或坐在流水线旁上千次地重复一个动作，或在办公室里从事技术和管理工作，他们如果不积极地通

过体育活动获得健美身材,就可能使某些器官或肢体不良发展,身体其它部分则衰退。再加上人们生活中的许多琐事也由机器代劳,如洗衣机、洗碗机、汽车、电梯等等,人们的体力消耗大大减少了,而随着生活的富裕,人们日常饮食的热量摄入却在增加,于是肥胖成为威胁人类身体健美的一大问题。肥胖不仅使人身材臃肿难看、行动不便,而且直接威胁人们的身体健康,在许多国家中因肥胖而导致心血管疾病的患者日益增多。面临上述种种问题,人们下决心摆脱对生产、生活条件的依赖,通过积极的身体锻炼,按照美和健康的标准塑造自己,于是健美运动成为本世纪以来的一大时尚。

这种体育观念的变化也影响到儿童体育的观念,人们开始意识到,与其在成年以后花费大量的时间和精力去改造已经出了某些“问题”的身材,为什么不从儿童时期就开始打下健美的基础呢?要知道幼儿的身体最柔软,可塑性强,从这一时期就开始培养健美的身体,比起任其自然生长,等到成年以后再改进已经定型的身材来,岂不是事半功倍之举么?如同早期智力启蒙、艺术熏陶对儿童的智力发展、艺术才能的展现具有重要意义一样,儿童时期的身体训练对孩子今后的身体健康和身材健美起着至关重要的奠定基础的作用。然而过去人们的观念却并非如此,那时人们会认为孩子只要白白胖胖、不生病就是身体好,于是有人给孩子买来各种各样的营养品,随时随地给孩子“补充营养”;有人担心孩子着凉生病,给孩子穿很厚的衣服,不让他们到室外活动;也有人认识到体育锻炼对儿童生长发育的作用,却忽略了儿童体育活动的科学性,或过早让孩子做力不能及的运动,或运动量超过了孩子的身体所能承受的限度,或没有进行必要的指导和保护,这都会对儿童

的健康造成不良后果。营养过剩、活动过少都会导致儿童肥胖,活动过少又可能使孩子体弱多病,而违反儿童身心发展规律的不适当的体育活动,一方面会损害儿童的健康,另一方面可能会对孩子造成看起来很结实但却有这样那样的身材缺陷,如O型腿、X型腿、脊柱弯曲、扁平足等。这些都既不符合美的标准,也不符合健康的标准。

究竟什么是儿童的健美呢?首先要明确,本书所谈的“健美”与体育中的健美运动绝不是一回事。“健”指的是健康,而不仅仅指健壮、强壮,健美中的“美”的含义就更加广泛了,既指人的身体、姿态、动作符合美的标准,也包含使儿童体育活动的整个过程达到美的境界的意味。就儿童体育的最终结果而言,所谓“健美”就是使儿童的身心在体育活动中自由自在、全面和谐地发展。

三

美的境界

——儿童体育的追求目标

体育,是人类对自身的创造,是人类改造自己的实践活动。只有人才能创造自己,自觉地改造自己的身心,因此,在万物中只有人类才有真正的体育活动。而人类的体育活动的最终目的是指向人自身的完美、和谐发展。“动物只是按照它所属的那个种的尺度和需要来建造,而人却懂得按照任何一个种的尺度来进行生产,并且懂得怎样处处都把内在的尺度运用到对象上去。因此,人也按照美的规律来建造。”^①

^① 《马克思恩格斯全集》第42卷,97页,人民出版社,1979年版。