

3-6 岁幼儿体能练习研究

刘次琴 高升

广东江门幼儿师范高等专科学校, 广东 江门 529040

[摘要] 3-6 岁是幼儿身体发育、生理机能和动作技能发展的关键阶段, 适当的体能练习有利于幼儿健康发展。通过文献资料、调查等方法对我国幼儿体能练习现状研究发现, 存在幼儿体能练习重视程度低、专业体能教师缺乏、幼儿体能练习成人化、未注重幼儿个体差异等问题, 建议幼儿体能练习要以人为本、重视和合理安排幼儿体能练习、强化幼儿基本动作体育游戏、关注幼儿个体差异性、创新幼儿体育师资培养模式, 全面提升幼儿身心素质。

[关键词] 幼儿; 幼儿体能; 体能练习

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5461

中图分类号: G808.1

文献标识码: A

Research on Physical Fitness Training of 3-6 Years Old Children

LIU Ciqin, GAO Sheng

Guangdong Jiangmen Preschool Education College, Jiangmen, Guangdong, 529040, China

Abstract: Appropriate physical training is conducive to the healthy development of children from 3 to 6 years old when it is the key stage for the development of children's physical development, physiological functions and motion skills. Based on the status quo of children's physical training in China, such problems are found as undervaluation of children's physical training, lack of training professionals, adult physical training for children, and disregard of individual differences among children. It is suggested that children's physical exercise should be people-oriented, pay attention to and reasonably arrange children's physical exercise, strengthen children's basic action sports games, pay attention to children's individual differences, innovate the training mode of children's physical education teachers, and comprehensively improve children's physical and mental quality.

Keywords: young children; children's physical fitness; physical fitness training

2020 年教育部发布抽样调查结果表明: 我国儿童青少年体质主要指标连续 20 多年下降, 中小学近视增加 11.7%, 特别是小学半年时间内近视增加 15.2%, 超重和肥胖率呈现上升趋势, 33% 存在不同程度健康隐患。华东师范大学体育与健康学院院长季浏教授认为, 要想解决我青少年儿童体质健康持续下降的问题, 体育课程必须关注“运动负荷、体能练习、运动技能”三大关键要素, 这样才能真正促进儿童青少年身体质量指数(BMI)、心肺功能、速度、柔韧、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性以及心理健康方面的发展。3-6 岁幼儿身体处于发育期, 是动作技能形成与发展的重要时期, 适当的体能练习既能塑造良好体形, 强化肌肉使关节有更好的支持, 提高平衡能力, 又能使身体得到合理且全面的发展, 为以后学习新的运动技能奠定良好基础。

1 幼儿体能的内涵

1.1 幼儿体能概念

幼儿是中华民族复兴的希望, 是国家民族发展的未来, 幼儿时期身体健康发育是增强国民体质、提高身体素养的基础。《幼儿园教育指导纲要》指出:“幼儿教育包括健康、语言、社会、科学、艺术五大领域, 幼儿园必须把保护幼

儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位”。幼儿的体能教育又是幼儿健康教育的重要方面, 幼儿园通过开展丰富多彩的户外游戏和体育活动, 培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯, 增强体能, 提高身体素质和对环境的适应能力; 在体能练习中须用幼儿感兴趣的方式发展基本动作, 提高幼儿动作的协调性、灵活性; 在体育活动中, 培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质和主动、乐观、合作的态度。

截止 2020 年 2 月 10 日, 中国知网与体能相关的学术论文约 5 万余篇, 其中学术期刊 46777 篇, 学位论文 3468 篇, 图书 122 本, 会议 1460 篇, 报纸 220 篇, 主要在体能训练、专项体能、身体素质、力量训练、专项体能训练、体能训练方法、功能性训练等方面。但幼儿体能为主题的研究学术论文只有 60 篇, 以幼儿体能为主题的有关硕博学位论文 50 篇。说明目前对幼儿体能研究成果不多, 严重滞后于幼儿体能培训市场。香港幼儿体育专家黄树诚教授认为幼儿体能分为两大类: 健康体能及竞技体能, 健康体能又包括心肺适能、肌肉适能——肌力和肌耐力、身体组合、柔韧性和神经肌肉松弛; 竞技体能包括灵敏性、平衡性、协调性、爆发力、速度和反应能力。^[1]张莹博士认为

幼儿期体能：是指个体经过遗传和身体锻炼而获得的，在 3-6 岁这个年龄段，从事一切身体活动时所表现出来的基本运动能力。它是由幼儿身体素质和基本运动能力的发展水平所决定。幼儿身体素质是体能最主要的决定因素，包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏协调、平衡等要素。基本运动能力是幼儿在日常生活和社会实践活动中所必需的、基本的身体活动技能，如走、跑、跳、投、攀、钻等动作。^[2]韩春远博士认为：儿童期体能是特指儿童在发展过程中的身心健康、身体形态、生理机能、运动素质及动作技能等不同维度表现出来的身体状态，是人体各个器官系统的功能在运动中的综合反映。^[3]综上所述：幼儿体能就是指幼儿（3-6 岁）经过先天遗传和后天身体练习获得，在参与身体活动时通过协调、柔韧、灵敏、速度、力量、耐力等运动素质表现出来的人体基本的运动能力。幼儿体能包括身心健康、身体形态、身体机能、运动素质和动作技能等方面。

1.2 幼儿体能练习

《3-6 岁儿童学习与发展指南》中提出：幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的阶段。发育良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志。随着我国经济社会的快速发展，国家对青少年体质健康越来越重视，政府、市场和家庭对幼儿体能训练关注度越来越高。青少年、幼儿参与体能训练的动机各不相同，有的是为了提高身体素质，有的为了提高运动水平，有的为以后中考、高考做准备，有的家长为了培养幼儿体育精神、塑造完全人格。

1.2.1 幼儿体能练习概念

体能的发展是幼儿园体育教育的重要选择，良好的体能发展对幼儿身体形态，各器官、系统的发育，生理机能的协调发展都能起到很好的促进作用，从而使机体的各个方面得到完善和提高。幼儿体能练习是指以提高运动表现能力为目的，幼儿经由身体的运动训练而接受到的感觉、知觉及运动刺激的训练过程，进而促成身心机能的健康发展。幼儿体能要结合幼儿身体发展规律和个体差异，围绕灵敏性、柔韧性、协调性、耐力、速度和力量等进行针对性训练，并通过合理运动负荷的动作练习，改善幼儿身体形态、提升身体机能、提高运动素养和运动技能。幼儿体能练习是为幼儿身心健康和提高身体适应能力打下坚实的基础，同时可以提高幼儿基本运动能力。幼儿体能练习的主要任务是培养幼儿运动兴趣和爱好，提高身体素质，掌握走、跑、跳、投掷、攀爬、钻、平衡等基本运动能力。幼儿体能练习主要内容有：基本体操（徒手操和轻器械体

操）；基本动作（走、跑、跳、攀、爬、钻、投）；体能游戏、区域体能活动；基本运动技能（篮球、足球、游泳、轮滑、跆拳道、武术、体操等运动项目技能）。幼儿体能练习方法是以体育游戏的形式练习为主。

1.2.2 幼儿体能练习原则

（1）幼儿体能练习安全性原则

3-6 岁的幼儿处于生长发育的关键时期，身心发展还不够成熟，其骨头的韧性强、硬度小，骨骼特别容易疲劳和损伤。所以幼儿体能练习要遵循安全性原则，需要依据幼儿的行为模式来规划并设计恰当的、适合的训练内容，从粗放的大肌肉群控制动作的训练，到小肌肉群执行精细动作的练习，都要合理规划，细心设计，以保障幼儿训练活动的安全性。^[4]

（2）幼儿体能练习渐进性原则

幼儿的身体发展和成长是有一定规律的，人体机能的改变和提高是一个由量变到质变的渐进过程，在对幼儿进行体能训练要循序渐进，有序开展，不断提高的原则，不能盲目追求训练的目标和效果。根据幼儿的年龄特点，从体能训练的内容、时间、训练量、训练强度、训练要求、运动技能等方面，都要遵循由易到难、由简到繁、由浅入深、由小到大、由已知到未知的客观规律，科学地、循序渐进地安排体能训练，不断提高，逐渐提升。

（3）幼儿体能练习全面性原则

幼儿身体是由各个器官系统组成的相互依赖、相互制约的整体，幼儿体能训练所追求的各种适应性变化和提升也是相互依存，相互转化的。有机体的生理机能是运动能力的基础，任何一项运动能力都是由若干器官系统的机能决定的，例如力量的大小不仅取决于肌纤维的收束能力，还取决于神经系统的协调能力。幼儿体能集中体现的柔韧性、灵敏性、速度、耐力和力量等各项运动素质也是相互影响、相互制约的，所以幼儿的体能练习必须遵循全面性的训练原则，才能改变幼儿的身体形态，全面提高幼儿各器官系统的生理机能，充分发展身体素质和心理素质^[5]。

（4）幼儿体能练习差异性原则

由于年龄、性别、身体条件、遗传基因、身体基本活动能力、性格等方面存在着个体差异，个体的可塑性和对于体能练习认知也存在不同，所以体能练习要遵循差异性原则。在对幼儿进行体能训练时要做到因人而异，区别对待，注重个体差异，要针对幼儿的特点、身体条件、兴趣爱好等实际情况进行针对性的体能练习安排，科学的制定训练任务、目标，合理的选择训练内容、方式方法、运动量及运动负荷等，达到提升幼儿身体素质和体能的目的。

（5）幼儿体能练习适度性原则

人体的体能发展是在逐步提高人体承受相应训练负荷能力的过程中得以实现的。运动负荷实质上是在训练过程中,通过各种身体练习手段和方法以及比赛,对幼儿生理与心理所施加的刺激。幼儿体能练习只有适度的运动负荷才能有利于提升体能水平,如果运动负荷安排不当容易造成运动损伤,适得其反。幼儿进行体能练习首先根据幼儿机能适应规律和个体差异,制定适度的训练任务,逐步开展,逐渐加大运动负荷,直到最大限度;其次体能训练中要遵循“加大-适应-再加大-再适应”的规律去安排运动负荷;再次,运动负荷的递增控制在幼儿生理变化的范围内,通过人体适应过程的规律而实现。^[5]

2 3-6岁幼儿体能练习存在的问题

2.1 对幼儿体能重视程度低

幼儿园园长和教师、家长对幼儿体育教育、体能训练重视程度不够,他们相对比较关心幼儿的语言表达能力,未能深刻、清晰的认识到增强和提升幼儿体能及身心健康的价值,对幼儿园体育教育和体能训练抱以轻视的态度以及无关紧要的思维导向。有的幼儿园可能是《指南》要求完成了幼儿每天2小时户外活动时间和1小时体育锻炼时间的量,对体育活动的质没有要求和保障,存在幼儿体能设计目标不明确,组织混乱的情况;另外一些幼儿园,特别是民办幼儿园的园长和幼儿教师们担心幼儿在体能训练过程中出现意外安全事故,只求安全和稳妥,限制幼儿参与一些体能游戏,达不到体能练习的效果。

2.2 幼儿园教师专业体育教师缺乏

目前对我国部分幼儿园体育教学调查发现,幼儿园专任体育教师严重不足,许多幼儿园体育教学都是学前教育专业毕业的女教师担任,部分幼儿园体育教学由外聘体育培训公司的教师担任,极少的幼儿园有专任体育教师。由于大部分幼儿园缺乏体育专业及幼儿体能训练的相关知识和阅历的教师,他们缺乏体能训练与幼儿身体生长发育、身心健康的有关知识,所以他们在幼儿体育活动中可能存在体能练习内容安排不合理、不科学的情况,导致幼儿参与与体育活动的积极性和兴趣不高,影响幼儿健康成长。

2.3 幼儿体能成人化训练

由于体育中考的分值逐年增加,家长们越来越重视青少年的体育成绩和锻炼。通过调查发现,目前各城市体育培训市场相当火爆,幼儿体育市场主要集中在幼儿体能、篮球、足球、跆拳道、轮滑、滑雪和游泳等项目,培训教师大部分是体育院校体育教育专业毕业生或者其他专科学校的体育爱好者,他们都没有幼儿教育背景,绝大部分教练是幼儿游戏盲。由于对幼儿心理把握不足,在设计教案时,注重训练内容、强度和技能技术,采用成人体能训

练模式,训练方案滞后、单调、趣味性不强,把握不准幼儿天性爱玩、注意力集中时间短这个规律。因此,幼儿体能训练需既懂幼儿教育又懂体育(体能)教学的教师,才能实现幼儿体能的科学化训练。

2.4 未注重幼儿个体差异

由于受遗传、饮食、后天家庭培养或影响的原因,一些幼儿存在个体差异,例如身体动作不协调、肥胖、情绪反复、注意力不集中、好动或好静、认知功能障碍或发展迟缓等。但幼儿园教师一般都是采用统一的标准、方式进行幼儿体育游戏或活动,而未注重幼儿个体差异,针对性的因材施教,未精准帮助幼儿提高参与体育游戏的积极性或者培养运动兴趣。

3 3-6岁幼儿体能提升路径选择

幼儿体能练习重点是促进其身体姿势与动作发展与成熟,对幼儿进行体能训练时要遵循幼儿身体发展规律,不能操之过急、“拔苗助长”,要等幼儿身体基础肌肉群建立之后再循序渐进地进行各种练习和活动,要保证运动的时间和适度的运动量,不能要求很高的技巧、技能和难度,达到提高体能及整体身体素质即可。

3.1 以幼儿身心发展为本

人类自身的成长有其自身的规律,每个阶段有不同的特点,幼儿体能训练应区别于少年和成人的训练。幼儿身体发展包括生理、认知、情绪情感、动作协调、运动技能、语言、行为习惯、合作能力等多方面,幼儿肢体柔弱、心理脆弱,各方面发育还不成熟,而且有其自身发展规律,儿童的天性就是好动、喜欢玩耍和游戏活动,喜欢自然生活情趣,所以幼儿体能训练要围绕儿童的身心发展规律来进行设计和训练,不能过早进行专项化和力量型的体能训练,出现所有的运动器械对幼儿来说都是玩具,要让他们尽情玩耍、自由表达、大胆的探索和实践,多鼓励和表扬幼儿的进步,激发他们的运动热情,建立其自信心和自尊心,使儿童在训练时身体和心理等方面都得到健康快乐成长。

3.2 重视并合理安排幼儿体能练习

3-6岁的幼儿身体处于发育期,是动作技能形成与发展的重要时期。幼儿园园长和家长们都要加强学习幼儿体能有关知识,高度重视幼儿体能练习和身体健康;幼儿教师要熟悉幼儿身体发展敏感期,了解大肌群活动和小肌群活动的动作敏感期,了解幼儿身体发展状况,合理安排体能训练的内容、比例和运动负荷等,适时准确地对幼儿体能进行测试与评估,进行针对性训练,提升身体发展素质。

3.3 加强幼儿基本动作体能游戏

基本动作是人体最基本的活动能力,是人们在日常生活、劳动和体育比赛中的实用技能,也是提升身体素养的

重要手段。基本动作游戏是幼儿园体能训练的主要内容之一,主要包括走、跑、跳跃、投掷、钻、爬、滚翻、攀登及平衡等动作技能。基本动作游戏既可以促进幼儿生长发育、培养正确身体姿势,又可以提高幼儿动作的灵敏性、协调性,还可以发展速度、耐力,培养勇敢、顽强、不怕困难的精神和团结友爱、遵守纪律的优良品德。

3.4 对个体差异幼儿实行因材施教

对个体差异的幼儿进行体能训练时不能采用统一的方式方法、内容和运动负荷,需区别对待,因材施教。身体形态异常例如姿势不正、脊椎侧弯、扁平足、关节韧带较松等幼儿需要以肌力和肌耐力的训练活动为主;肥胖的幼儿参加游泳、慢跑、爬楼、跳绳等运动,同时必须控制好饮食才能控制体重;好动、注意力不集中的幼儿是因为大脑冲动抑制的能力不好,因此除了有氧运动提高注意力外,运动的内容也应包括有冲动抑制的游戏,动静态活动交替,而男女生所需要的运动强度是不同的;动作不协调、有停滞的幼儿可在加强协调、平衡类动作技巧的训练,提高协调和平衡能力;情绪行为问题幼儿采用有氧运动,如追逐跑跳等。

3.5 创新幼儿体育师资培养模式

目前幼儿体育师资严重不足影响了幼儿体能练习的效果,制约了我国幼儿身心素质的提高。我国部分幼儿师范专科学校都开设了体育教育专业(幼儿体育方向),虽然为我国幼儿体育教育事业培养了许多人才,但整体培养

数量不多、质量不够高,与社会市场需求存在脱节现象。建议体育教育专业应构建以市场需求为导向,高校、幼儿园、行业、企业等多元主体参与的“五联动、四共建、四融合”的协同育人培养模式,开展订单班、现代学徒制试点等,全面提升幼儿体育人才培养质量,缓解社会幼儿体能师资供需矛盾。

基金项目:2020年度广东省普通高校特色创新项目《幼儿体育“五联动、四共建、四融合”协同育人模式研究与实践》(课题编号:2020WTSCX26)科研成果。

【参考文献】

- [1]黄树诚.健康幼稚园奖励计划促进幼儿运动能力实用指[J].香港教育学院,2002(8):78.
- [2]张莹.幼儿期体能练习方法研究[D].北京:北京体育大学博士论文,2011.
- [3]韩春远.GSCA(0-12岁)幼少儿体能训练与评估指南[M].重庆:维泽科技出版社,2020.
- [4]陈金丹.例谈幼儿体能训练体系的构建与实施[J].成才,2018,7(8):47.
- [5]王卫星.实用体能训练指南[M].汕头:汕头大学出版社,2017.
- [6]张首文.幼儿园体育活动设计与指导[M].北京:人民邮电出版社,2017.

作者简介:刘次琴(1973-)男,湖南衡阳人,副教授,博士,研究方向:体育管理与评价、幼儿体育。