

## 从独立到融合——幼儿体能对不同体育本质功能的作用

高升<sup>1</sup> 刘次琴<sup>1</sup> 田婧<sup>1</sup> 曾小玲<sup>2</sup> 吕诗蒙<sup>3</sup>

1 广东江门幼儿师范高等专科学校, 广东 江门 529000

2 广东轻工职业技术学院, 广东 广州 510300

3 北京体育大学, 北京 100086

**[摘要]**近年来, 体能活动作为促进幼儿身体发育和发掘运动潜能的重要途径和手段, 在教育、体育领域中的重视程度和地位不断提升。通过研究幼儿体能与不同体育本质功能之间的作用关系, 旨在拓展幼儿体能的应用领域和研究范围。从体育教育、竞技体育的运动选材、终生体育、体育健康四个体育本质功能为对象, 与幼儿体能进行有机衔接, 架设幼儿体能从理论到实践的连接桥梁。拓展幼儿体能的功能范围和应用空间, 提升幼儿体能自身的时间价值和理论意义。

**[关键词]**体育功能; 幼儿体育; 幼儿体能; 体能训练

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5491

中图分类号: G613.7

文献标识码: A

## From Independence to Integration -- the Effect of Children's Physical Fitness on Different Essential Functions of Sports

GAO Sheng<sup>1</sup>, LIU Ciqin<sup>1</sup>, TIAN Jing<sup>1</sup>, ZENG Xiaoling<sup>2</sup>, LYU Shimeng<sup>3</sup>

1 Guangdong Jiangmen Preschool Education College, Jiangmen, Guangdong, 529000, China

2 Guangdong Industry Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510300, China

3 Beijing Sport University, Beijing, 100086, China

**Abstract:** In recent years, physical activity, as an important way and means to promote children's physical development and explore their sports potential, has been paid more and more attention and status in the field of education and sports. By studying the relationship between children's physical fitness and different essential functions of sports, this paper aims to expand the application field and research scope of children's physical fitness. From the four essential sports functions of physical education, sports selection of competitive sports, lifelong sports and sports health, it is organically connected with children's physical fitness, and set up a bridge connecting children's physical fitness from theory to practice. Expand the functional scope and application space of children's physical fitness, and improve the time value and theoretical significance of children's physical fitness.

**Keywords:** sports function; early childhood sports; children's physical fitness; physical training

### 引言

在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下, 有关部门对于体育工作推行了《体育强国建设纲要》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等国家政策文件, 提出了学前教育阶段应开展适合幼儿身心特点的体育活动, 培养体育兴趣爱好, 促进运动机能协调发展<sup>[1]</sup>。儿童的健康水平是衡量一个国家社会经济发展水平和社会文明程度的重要指标<sup>[2]</sup>。我国教育部先后于 2001 年出台了《幼儿园教育指导纲要(试行)》, 2012 年发布了《3~6 岁儿童学习与发展指南》, 其中, “纲要”和“指南”都将幼儿健康放在首位去进行要求和指导<sup>[3]</sup>。

基于国家在新时代对幼儿少体育发展需求, 配合实现《幼儿园管理条例》中强调“对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育以及促进其身心和谐发展, 其中体育教育

被放在了幼儿全面发展教育的首要位置”。幼儿教育作为教育系统的最初阶段, 如何对幼儿开展科学、有效的身体活动教育? 在新时代背景下如何提升幼儿身心健康和运动能力, 为其终生发展奠定良好基础? 基于以上问题, 幼儿体育将成为我国未来体育研究和体育工作的重点领域。相较于日本、台湾地区以及欧美等国家, 我国幼儿体育处于发展的初期阶段, 同其他国家、地区相比存在一定差距。认识到差距, 就要弥补差距。以幼儿体能的作用为切入点, 将幼儿体能在作用上与体育教育、竞技体育中运动选材、终生体育、体育健康四个维度进行功能与作用之间的结合研究, 实现幼儿体育与不同体育功能之间有效衔接, 打通幼儿体能与不同体育功能之间作用关系, 实现幼儿体能从作用独立到功能多维度的转换, 实现幼儿体能本身作用和功能的多元化, 为幼儿体能发展开拓了从理论研究到实践

应用的有效途径。

### 1 发展幼儿体能对体育教育功能的作用关系

幼儿体育是一个特定人群概念，与小学体育、中学体育、大学体育、青年体育、老年体育呈现出不同年龄阶段的人的体育规律和特点。我国幼儿教育发展存在“小学化”倾向发展<sup>[4]</sup>。我国现阶段幼儿体育教育处于初级发展阶段，对幼儿体育教学中涉及到教学规律把控、主要内容设定、有效组织形式等内容处于探索期。国外相关经验和方法虽值得借鉴，但能否适应国内幼教环境，仍需进一步论证，国外经验在我国不应急于推广。由于现阶段我国幼儿体育在专业人才和专业内容上的不足，幼儿体育多借鉴小学体育教学内容，但不宜完全照搬小学体育教学内容和教学形式。在幼儿体育教学中，首先考虑幼儿身心特点，根据幼儿认知水平、身体特点、运动能力等方面设计教学目的和教学内容，以此保证幼儿体育教学的合理性和有效性。更要将幼儿体育与中、小学体育加以区别。由于二者之间区别不明显，导致幼儿体育自身的针对性和有效性不凸显，正是幼儿体育发展的瓶颈所在。

基于幼儿时期身心发展特征，幼儿体育不适宜采用程序化和定式化的教学组织，小学体育活动不适用于幼儿身心发展。小学体育侧重于课堂规则和身体练习，幼儿体育应当以发展儿童天性和活动能力。因此，在游戏活动中培养幼儿的认知、情感、社交能力，更加符合幼儿阶段身心特点。幼儿身体活动采用游戏化体育活动，在游戏化活动内容中融入体育教育的内容，以体育教育为中介，构建幼儿游戏活动与幼儿体能之间有机融合，最终实现促进幼儿身心发展的目的。

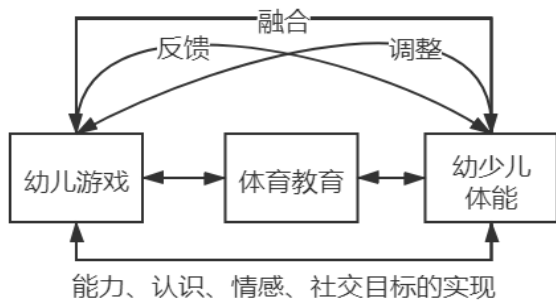


图1 幼儿游戏、体育教育、幼儿体能三者之间有机融合演示图

幼儿在游戏环节中完成身体活动练习，使得幼儿游戏化内容——体育教育——幼儿体育之间构成完整作用连结。游戏化幼儿身体活动不仅符合本阶段幼儿身心特征，通过游戏化活动内容观察、评估、反馈、改善幼儿身体活

动能力。根据反馈调整幼儿游戏化体育活动内容，为游戏化内容和幼儿体能之间促进、相互作用提供了连结桥梁。利于促进幼儿身心发展，有助提升游戏化幼儿体育活动的科学性和有效性。

### 2 发展幼儿体能对竞技体育功能的作用关系

在第32届东京奥运会上，跳水项目奥运冠军全红婵、陈芋汐和张家齐三人平均年龄仅为17岁。此前，三人平均在15岁前后获得世界冠军<sup>[5]</sup>。体操项目中队员芦玉菲、欧钰珊、章瑾、管晨辰等队员平均年龄在15岁前后进入国家队，在18岁前后在全国比赛或世界比赛中取得名次。这些运动员能够在青少年阶段站在竞技体育最高殿堂——奥运会赛场，这与科学的运动选材是密不可分的。对幼儿阶段开展相应体能练习，不仅有助于发展其身体机能和运动能力，更有助于发掘幼儿自身潜在的突出能力，拓宽了幼儿运动选材的路径，提升了竞技体育与幼儿体能之间衔接的有效性。选拔具有突出运动能力的儿童，进入课余运动队和业余体校进行训练，对突出运动能力进行系统性的启蒙和发掘，为其日后竞技生涯和运动成绩奠定坚实遗传因素基础。开展幼儿体能训练，可以为我国不同地区、不同项群的竞技项目选材提供途径，为切实有效选拔出优秀的后备人才做出贡献。

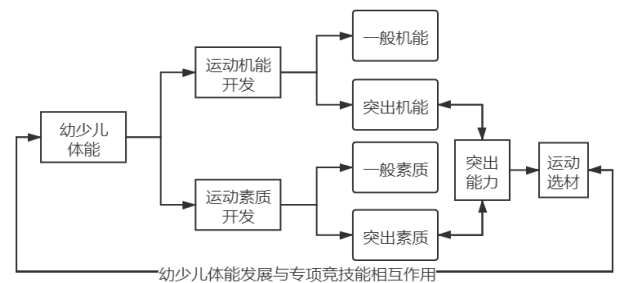


图2 儿童体能对竞技体育中选材的功能和作用演绎图

相关研究发现，训练启蒙年龄均值为9.07岁，范围在8.52~9.61岁，比学者们提出的10~12岁要早，比“少年”项目6~8岁稍晚<sup>[6]</sup>。在9岁阶段是少儿体能关注和发展的主要年龄区间。纵观现代夏季和冬季奥林匹克项目发现，部分运动项目冠军年龄呈现低龄化发展态势。代表性项目有体操、跳水、花样滑冰单人滑、花样滑冰双人滑、自由式滑雪空中技巧等项目，因青少年阶段的身体条件和运动素质与竞技能力特点高度相关，有利于青少年阶段创造优异成绩，有利运动员在“窗口期”内创造优异运动成绩。因此，相关项目在儿童期就开始专业训练。为适应项目发展，延长青少年运动寿命，保持竞技能力的长效稳定。在整个运动生涯中，创造出更多优异的运动成绩，证明自

身竞技水平和个人价值,幼儿阶段开始运动选材已是势在必行。筛选出具运动天赋和运动潜力的儿童少年,是竞技体育的首要环节和重点环节。在幼儿阶段开展体能训练活动,不仅弥补幼儿园内专业体育内容不足的短板,也为保持我国竞技体育大国的国际地位提供了选材途径。

### 3 幼儿体能对终生体育的作用研究

通过检索中国知网等数据库发现,幼儿体能与终生体育之间作用和关系研究属于空白领域。终生体育在成人、大中小学阶段体育课程理念中植入较多,在幼儿体育阶段处于相对滞后的发展态势。清华大学对于在校生的体育教育尤其重视,并且提出“每天运动半小时,健康工作50年”的号召。由此可见,清华大学的校园体育文化不仅培养在校生的运动习惯,更在建立起学生对运动促进健康的正确认识。在幼儿教学阶段,终生体育理念应当适度植入幼儿体能中,培养幼儿终生体育锻炼的意识,达到促进终生健康的目的。

幼儿是终生发展的最初阶段,幼儿阶段也是习惯养成的重要阶段。因此,将终生体育理念植入幼儿体能活动,对个体终生发展具有深远影响。幼儿体能与终生体育相结合,会是一个全新的幼儿体育培养的方向和角度,是全人教育思想在幼儿阶段的应用性实践。既满足了幼儿身体发育和运动能力发展的阶段性需求,又实现了幼儿身心健康和终生成长的全人教育目标。

幼儿园体育着重于本阶段幼儿的身体活动,却忽视了体育对个体终生发展的影响,二者之间没有形成有效的衔接与互通。在体育内容安排上存在非体育内容替代的情况,非体育内容虽能满足幼儿的身体活动需求,却无法实现体能活动对幼儿身心发展的作用效果。发展幼儿体能应着重于幼少儿阶段,又不能局限于幼儿阶段。将幼儿体能促进对融入终生身体发展,其作用和功能将得到进一步的提高和升华。

### 4 发展幼儿体能对身心健康作用研究

身体发展的欠缺或者运动不足,将影响幼儿的生活质量和行为水平,更为重要的是,它还会影响幼儿的心理素质、情绪状态和社会交往,这就会在很大程度上弱化幼儿的生命品质,影响幼儿的成长<sup>[7]</sup>。正是因为体育运动之于幼儿的身心发展具有重要的意义,我国自新中国成立以来就不断强化体育在幼儿园教育中的地位,并从健康中国的战略高度开始推行幼儿体育治理与保障的多主体协同实践模式。<sup>[8]</sup>

伴随我国综合国力的不断提升,人民生活水平的不断完善。在现代生活的影响下,现代人患现代病和慢性病的比例在不断的增高,如2型糖尿病、颈椎病、近视等。相

关研究表明,部分慢性疾病开始呈现低龄化的发展趋势。其主要原因是不良生活习惯和运动不足,通过运动干预可以有效预防和改善相关症状。身体活动对幼儿健康具有重要影响作用,幼儿体能将成为促进少儿健康水平重要手段。通过体能活动促进健康,不是“即练即得”,是长时间的周期性过程。需要长期、系统、科学的运动干预,才能获得良性的锻炼效果。在幼体能活动不能操之过急,避免产生运动过量和运动损伤。不良运动效果对幼儿运动兴趣和运动动机必然产生不良影响,容易导致运动抵触或运动恐惧,不利于后期体能活动的开展与实施。

幼儿阶段是整个生长发育阶段,身体活动最为活跃的生长阶段。运动不仅可以满足幼儿活动的天性,运动更是保障其身心健康发展的重要途径。良好的运动习惯可以促进幼儿生长发育,有效的避免肥胖和运动素质发展滞后的问题。幼儿主要活动空间为幼儿园和学校,为体能活动提供体能活动的场地和时间段。但是,幼儿体能活动在幼儿园中课时比重,幼儿体能专职教师在幼儿园中的地位,幼儿体能课程受幼儿园的重视程度,幼儿体能活动的内容等因素,在不同地区、不同水平的幼儿园和学校中存在较大差异。因此,幼儿体能课程水平难以保障。基于以上问题,需要多研究进行实践和论证,培养专业人才是幼儿教学质量的有效保障。提高幼儿园及家长的重视程度,是推进幼儿体能发展的前提。发展幼儿体能不能仅关注体能内容本身,同时也要兼顾其他方面对幼儿体能影响。只有将内、外影响因素进行协同处理,才能保证幼儿体能的可持续性发展,实现对幼儿身心健康系统影响和良性作用。

### 5 结语

多角度审视幼儿体能的作用,目的是在不同体育功能中,发挥不同的作用,实现幼儿体能作用的多元化目标。幼儿体能作用的多元化,不仅有利于幼儿体能的发展,更有利于幼儿自身的全面发展和终生成长。在体育教育功能中,幼儿体能作用在于培养幼儿身体活动的有效性,与游戏化活动内容相结合,符合本阶段幼儿身心活动特征。在竞技体育功能中,幼儿体能承担运动潜能开发和运动选材两个方面的作用,在符合幼儿阶段特征的竞技项目中进行运动训练,为幼儿取得优异运动成绩打下前期基础。将幼儿体能融入终生体育理念,将终生体育前移至个人体育发展过程的最前端,助力个体终生体育习惯的养成,保障和促进其终生健康。体育健康功能中,通过发展幼儿体能避免各类身心疾病的侵扰,为终生成长奠定坚实健康基础。

### [参考文献]

[1] 宁科,王庭照,万炳军. 身体素养视域下幼儿体育的游

戏化推进机制与发展路径[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(8): 75-88.

[2] 周爱光. 日本体育政策的新动向——《体育振兴基本计划》解析[J]. 体育学刊, 2007(2): 16-19.

[3] 刘馨. 《3~6岁儿童学习与发展指南》健康领域教育建议解析[J]. 幼儿教育, 2013(5): 18.

[4] 李欣玲. 多学科视野中幼儿园教育“小学化”现象透视[J]. 课程教育研究, 2019(10): 20-21.

[5] 李雪颖. 中国跳水一往无前 捍卫“梦之队”荣耀[N]. 中

国体育报, 2021-08-23(1).

[6] 胡海旭, 杨国庆. 中国奥运冠军成才的时序特征[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(3): 8-18.

[7] 周强猛, 唐吉平. 幼儿体质健康促进的社会支持主体及其协同关系[J]. 学前教育研究, 2019(9): 81-84.

[8] 蒋晨. 幼儿园快乐体育运动的组织策略[J]. 学前教育研究, 2021(6): 93-96.

作者简介: 高升(1986-)男, 汉族, 广东江门幼儿师范高等专科学校, 研究方向: 体能与运动促进健康。