

体适能训练对少儿柔韧素质的影响

张力文 刀可欣 冀承志

云南民族大学, 云南 昆明 650000

[摘要] 随着社会的进步和家长观念的改变, 教育已经成为普遍关注的焦点, 提高少儿的体适能的要求, 能够有效地促进少儿的身体素养, 有利于少儿有效地适应社会生活的环境, 提高自我保护的思想意识和增强基本技能。文章运用文献资料法、专家访谈法等实验法等科研方法, 叙述了体适能对于少儿的积极作用, 总结少儿进行体适能训练对于自身柔韧素质的影响等, 进一步验证了体适能对于少儿柔韧素质的促进作用, 以及重视少儿体适能的重要性。结论: (1) 通过 12 周的少儿体适能训练之后, 60 名学生在立位体前屈、坐位体前屈、俯卧抬臂三个测试中提升效果明显, 说明体适能训练对于少儿柔韧素质有非常好的促进作用。(2) 通过 12 周的少儿体适能训练之后, 在所测试的三个指标中女生在实验前后的变化值相对比男生提升更多, 效果更加明显。

[关键词] 柔韧; 体适能; 少儿; 影响

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5765

中图分类号: R33

文献标识码: A

Influence of Physical Fitness Training on Children's Flexibility

ZHANG Liwen, DAO Kexin, JI Chengzhi

Yunnan Minzu University, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract: With the progress of society and the change of parents' concept, education has become the focus of general attention. Improving children's physical fitness requirements can effectively promote children's physical literacy, help children effectively adapt to the environment of social life, improve their ideological awareness of self-protection and enhance their basic skills. Using the experimental methods such as literature, expert interview and other scientific research methods, this paper describes the positive role of physical fitness for children, summarizes the impact of physical fitness training on children's flexibility, and further verifies the promoting role of physical fitness for children's flexibility, as well as the importance of paying attention to children's physical fitness. Conclusion: (1) After 12 weeks of children's physical fitness training, 60 students improved significantly in the three tests of standing body flexion, sitting body flexion and prone arm lifting, indicating that physical fitness training plays a very good role in promoting children's flexibility. (2) After 12 weeks of children's physical fitness training, in the three indicators tested, the change value of girls before and after the experiment is relatively higher than that of boys, and the effect is more obvious.

Keywords: flexibility; physical fitness; children; influence

引言

社会经济快速的发展, 人民的生活水平也逐渐提高, 随之出现少儿肥胖、心理问题、视力下降等等一系列的问题, 导致儿童的身体素质普遍下降。所以, 当今教育需要解决的关键问题是如何保证儿童在快速发展阶段的健康成长。儿童阶段的教育, 是其未来人生发展的起点, 决定着儿童未来的学习和生活等。适当的进行体适能训练, 可以提升少儿身体机能的多项指标, 尤其是可以提升少儿的身体柔韧素质, 帮助改善少儿在生活中的一些不良习惯, 帮助孩子养成良好的生活、学习习惯, 在今后的学习、工作起到积极的引导作用, 为实现终身体育打下坚实的基础。本文主要通过对于丹江路学校的 60 名学生进行体适能的教学实验, 通过实验前后的数据对比分析, 来验证体适能对于少儿柔韧素质的促进作用, 希望通过此研究对于少儿柔韧素质以及少儿身体素质的提升, 做出一定的贡献。

1 文献综述

1.1 体适能的概念

体适能这一概念, 主要是指人们在正常活动范围内进行的学习、工作、生活中具备足够的精力和体力来保证, 可以适应外部的环境以及一些突发情况的能力。其中一些理论学者又认为, 体适能是人们面对所有未知突发事件时所具备可以从容应对的能力。并且在生活中具备一些兴趣爱好, 精神饱满等。在体适能训练体系内, 常见的训练内容有, 心肺、力量、柔韧、敏捷等几方面。^[1] 人体的身体素质水平的高低主要是由先天遗传以及后天锻炼决定。先天的遗传因素是无法改变的, 但是后天的锻炼可以通过自身的努力来提高, 以提升少儿整体的身体素质, 以适应对于环境的适应能力。开展一定的体适能训练, 可以提升少儿的身体素质, 促进其养成良好的生活习惯等。比如, 在进行体适能训练时, 通过对于心肺能力的训练, 可以提高少儿自身的主观能动性,

提升孩子的认知,并且提升孩子的免疫能力。一些研究发现,在4-8岁阶段的少儿,其生理、心理都是快速发展的一个阶段。在这各阶段对于少儿进行一定的体适能训练,会对其今后的健康成长,更好的发展打下良好的基础。^[1]

1.2 国内外的研究现状

国内的相关研究现状表明,在幼儿阶段开展体适能训练,对于幼儿今后的成长心肺功能力量、柔韧、以及敏捷等几个方面都有着积极的促进作用。幼儿通过常规的体适能训练,可以提升其身体免疫力,增强心肺功能,对今后健康生长打下坚实的基础。同时,目前一些大城市中已经在幼儿园小学低年级的开展了跟幼儿相关的体适能训练课程,通过体制能课程来增强幼儿的体制能训练,从而达到提升幼儿身体健康全面发展的目的。

在一些高校中也展开了对于幼儿体制能阶段的相关研究,以及相关人才的培养。目前对于少儿体适能开展主要还是从其进入幼儿园或者进入小学阶段开始,因为过早地开展提升训练,有可能会影响少儿身体形态的发展,因此,在开展体制能训练时,要注重把握时机。少儿身体成长的关键时期,如果因为过早接触提示能训练而影响其身体形态,这是得不偿失的。

目前国内的相关研究综述表明,我国一些城市已经开始注重少儿阶段的体适能训练,比如在北京,上海等一些大城市有专门的少儿体适能培训馆或者少儿体适能培训俱乐部,其中有专业的教练以及专业的指导教师对少儿的体适能训练展开全面科学的发展,在国内的提示能训练开展中,主要对其柔韧素质,身体形态,敏捷素质,速度素质等几个方面展开,且取得了一定的研究成果。

国外的一些学者对于体适能的也有其他认识,其中比较广泛认可的是把体适能称为“工作能力”。总的来说,在对于体适能的认知上,都认为人体的体适能能力可以通过相关的训练来提高,进而加大少儿的适应能力、生活能力,以及自身的保护能力等。

西方国家认为少儿体适能训练是开展体适能的一个重要组成部分。心理训练和生理训练两个方面组成体适能的训练,通过开展少儿体适能训练,进而提升少儿在今后的学习生活中的能力,在面临生活学习中突发的情况等少儿有足够的力量去面对。美国研究学者认为,体能训练对于少儿今后的成长和体质健康有着积极的促进作用,在美国这些家庭中将幼儿的体能训练已经做为必修课程。

在日本对于青少年以及幼儿阶段开展的体适能训练已经非常成熟,在幼儿园以及家庭里在幼儿小时候都会注重对其进行适当的跑,跳头等体适能训练的开展。在日本学者眼里从小接触适当的提示能训练,对其今后的成长与生活学习都能起到积极的促进作用。

综上所述,幼儿体制能地开展已经有了许多的理论性研究,但是在我国对少儿体适能开展上还有一些不足。本文主要对于少儿体适能训练对于少儿自身柔韧素质的影响进行研究,希望通过研究来明确少儿体适能训练的价值,以及对于少儿身体素质的促进效果,以期为我国少儿体适能的发展以及少儿身体素质的增长提供一定的指导性建议。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以体适能训练对少儿柔韧素质的影响为研究对象。以丹江路学校5年級的60名学生为调查对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

本人从中国知网和图书馆,搜集、分类、整理了关于少儿体适能开展的国内外相关文献,从而全面的了解掌握少儿体适能发展的现状,为论文的撰写打下坚实的基础。

2.2.2 实验法

(1)实验时间:2021年10月-12月(共12周),每周各进行3次实验组和对照组的训练,训练时间为每次45分钟。

(2)实验地点:丹江路学校田径场。

(3)实验对象:以丹江路学校的60名学生为调查对象,其中男生30名,女生30名。在实验之前对学生进行柔韧素质相关指标的测试,并做详细记录。

测试方法:实验干预12周后,对实验对象进行测试;依据受试者的技术动作和动作,对受试者进行测试指标的测试,并对数据进行记录、统计、分析。记录受试者的基本信息(姓名、性别、年龄、伤病情况等)、测量身高、体重等基本数据;向受试者讲述实验过程、实验要求以及注意事项,让受试者熟知整个实验的过程;受试者应先行充分的准备活动,然进行1-2次被测试动作的练习,依据受试者的技术动作和动作轨迹进行记录;对受试者进行定焦定点拍摄,并对得到的数据进行统计、分析。

2.2.3 访谈法

通过对少儿体适能领域的老师进行访谈。针对本研究的主要问题,对体适能方面的专家、教授,进行访谈。将涉及论文研究内容的信息就下来,为论文的撰写提供保障。

2.2.4 逻辑分析法

主要运用综合、归纳、分析、演绎等逻辑方法,对收集到的资料结合自己所学的理论知识,进行深入的整合,最后得出科学的研究结论。

3 结果与分析

3.1 实验方法与测试指标

(1)体适能实验方案

表 1 体适能训练设计

阶段	周期	频率	时间	训练重点	训练内容
第一阶段	4	每周一、三、五	45min	是影影响训练	15 米×17 次折返跑、五线折返跑、Burpee 跳训练、软梯训练、反应球训练、30 米冲刺跑、60 米冲刺跑
第二阶段	4	每周一、三、五	45min	熟练进行体适能训练	上肢力量：俯卧撑下肢力量：静蹲、半蹲跳、跳箱训练、跳绳训练、核心力量：腹桥训练
第三阶段	4	每周一、三、五	45min	提升体适能完成质量	上肢力量：俯卧撑下肢力量：半蹲跳、跳箱训练、软梯训练、反应球训练

在体适能训练的过程中，整理和归纳人体的生理学、解剖学的特征以及相关文献资料，并且结合少儿身体结构的特点，进而安排三个阶段的练习动作。

适应阶段 1-4 周具体训练内容：主要是进行一些常见的练习以及固定的负荷作用下完成动作的练习。通过一系列的练习，让学生在一定程度对体适能练习有新的认识，同时提升学生自身对机体控制能力，并且要求学生体会其技术动作，熟记于心，形成规范的技术动作。

巩固阶段 5-8 周具体训练内容：在此阶段主要以对抗一定负的情况下完成体适能训练为主。使学生在训练中全神贯注，通过自身积极主动的调整，从而达到控制身体的目的，并且能够有效的调动深层肌肉参与运动，进而提高机体的神经-肌肉控制能力。

提高阶段 9-12 周具体训练内容：在此阶段主要是使学生完成固定动作的训练时尽可能以最快的速度，进而提高肌肉在剧烈运动的情况下的协调能力，以及在各种复杂的境况下有效地运用技术动作的能力。

(2) 柔韧素质测试指标

①立位体前屈

方法：受试者两脚尖稍分开，并与平台前沿横线起平，脚跟并拢，两腿伸直。身体尽量前屈，两臂及手指伸直，用两手中指尖轻轻推动标尺上的游标下滑，注意不得有突然下震动作，直到不能继续下伸时为止，记录显示的刻度读数。

②坐位体前屈

测量方法：受试者直腿坐于地上，双足跟赤足置于基准线后，两脚相距 20cm。由一同伴在受试者体侧按压双膝，令受试者上体前屈，同时向前伸臂，用两手中指端一起向前推动引尺，直到不能前移为止。测验时，上体不得左右摆动或前后弹振，双手不得离开引尺。测 2 次，记录量尺的读数。

③俯卧抬臂

测量方法：受试者直立，两手下垂于体侧，测量其右臂长。受试者俯卧，下颌着地，两腿伸直，双臂前伸，两

手相距与肩同宽，正握木棍，然后两臂尽力上抬。肘伸直，双臂保持在同一水平面上。测试者持尺在受试者前方，置尺的零端于地，当受试者两臂上抬至最高点时，迅速上移引尺直至触及木棍下缘中点为止。要求测验时下颌始终着地。测 2 次，记录量尺的读数。用右臂长减去最大上抬高度，取其差为成绩。

3.2 测试结果与分析

3.2.1 立位体前屈测试结果

表 2 立位体前屈测试数据 (均值) N=60

	实验前测试	试验后测试	变化值
男生	3.35cm	5.68cm	+2.33
女生	4.15cm	7.15cm	+3.0

柔韧性指的是人体各关节，肌肉，韧带等软组织扩张的幅度以及活动伸展的能力等等，柔韧素质主要靠后天训练以及个关节局部锻炼来提升。如上表所示通过 12 周的体适能教学实验之后，我们可以发现在实验后男生女生的测试数据均比实验前测试的数据要提升很多。其中男生在实验前的测试数据为 3.35cm，实验后为 5.68cm，提升了 2.33cm，女生在实验前测试为 4.15cm。实验后测试为 7.15cm，提升了 3.0cm。通过立位体前屈的测试，我们可以发现通过 12 周的少儿体适能去练之后，在一位体前屈测试中效果明显，差异性显著。

3.2.2 坐位体前屈测试结果

表 3 坐位体前屈测试数据 (均值) N=60

	实验前测试	试验后测试	变化值
男生	8.42cm	10.44cm	+2.02
女生	11.15cm	14.50cm	+3.35

如上表所示，通过 12 周的少儿体适能训练之后，男生在坐位体前屈的成绩有实验前的 8.42cm，提升为 10.44cm，提升了 2.02cm；女生在实验前测试数据为 11.15cm。试验后测试数据为 14.50cm 提升了 3.35cm；实验前后变化指较大差异性显著说明，体适能训练在坐位体前屈测试指标中非常有效。

3.2.3 俯卧抬臂测试结果

表 4 俯卧抬臂测试数据 (均值) N=60

	实验前测试	试验后测试	变化值
男生	32.15cm	37.18cm	+5.03
女生	36.44cm	40.70cm	+4.26

如上表所示，经过 12 周的少儿体适能训练之后，我们可以发现在实验前后男生与女生的测试，结果均有所提升。其中男生在实验开始前测试的数据为 32.15cm，实验后的数据为 37.18cm，提升了 5.03cm；女生在实验前测试的数据为 36.44cm 在实验后测试的数据为 40.70cm 变化，值为 4.26cm。通过俯卧抬臂测试，我们可以发现通过 12

周的少儿体适能训练之后,在一位体前屈测试中效果明显,差异性显著。

3.3 讨论与分析

通过为期12周的少儿体适能教学实验以后,发现在所测试的指标中数据较实验前均有所提升。说明体适能训练对于少儿柔韧素质的提升有着很好的促进作用。同时,在所测试的三个指标中女生在实验前后的变化值相对比男生提升更多,效果更加明显。但是在实际的教学训练中,我们应注意按照运动规律,以及少儿的身心发展规律进行由浅到深,循序渐进,切不可揠苗助长,急于求成。在学校体育中应多安排相关的一是能训练来促进学生的柔韧素质的的发展。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 通过12周的少儿体适能训练之后,60名学生在立位体前屈、坐位体前屈、俯卧抬臂三个测试中提升效果明显,说明体适能训练对于少儿柔韧素质有非常好的促进作用。

(2) 通过12周的少儿体适能训练之后,在所测试的三个指标中女生在实验前后的变化值相对比男生提升更多,效果更加明显。说明体适能训练对于女生柔韧素质的促进效果优于男生。

4.2 建议

(1) 体适能训练对于促进少儿柔韧素质有着很好的

促进作用,尤其是女生柔韧素质效果更加明显。因此在少儿阶段应多开展体适能训练,以此促进少儿身体素质的不断提升。

(2) 在进行体适能训练时,注意按照运动规律循序渐进,由大到小,由易到难,由浅到深。忌揠苗助长,急于求成。

【参考文献】

- [1] 蔡梦雨,吴涛.少儿体适能开展的理论与实践研究[J].休闲,2019(9):163-164.
 - [2] 王丽.幼儿体适能的理论与实践分析[J].幼儿教育,2016(8):14-18.
 - [3] 邱么聿,关颖嵘,黄琪.江西省3~6岁幼儿体质健康现状[J].中国学校卫生,2018,39(10):1525-1527.
 - [4] 勇浩宇.5-6年级小学生体适能培训课程构建[D].北京:北京体育大学,2017.
 - [5] 李明.幼儿体适能训练的实践分析[J].体育研究,2016(5):100-103.
 - [6] 吴军军.浅析幼儿体适能的理论与实践[J].科技导刊,2017(6):108-109.
- 作者简介:张力文(1997-)女,汉族,云南昆明,硕士,学生,云南民族大学,研究方向:体育教学;刀可欣(1995-)女,回族,云南昆明,硕士,学生,云南民族大学,研究方向:社会体育指导;冀承志(1997-)男,汉族,云南昆明,硕士,学生,云南民族大学,研究方向:运动训练。