

婴幼儿运动协调训练的意义与训练方法

韩亮 安佳*

东北石油大学, 黑龙江 大庆 163319

[摘要]文章围绕婴幼儿运动协调训练展开, 强调其在婴幼儿成长中的重要性, 但目前学术研究薄弱且实践有不足。在对运动协调及婴幼儿进行了概念界定并分析了婴幼儿协调能力的发展特点后, 论述婴幼儿运动协调训练的意义。其中包括增强婴幼儿身体多系统协同工作能力; 提高注意力和集中力, 培养空间感知能力和记忆、思维能力; 塑造积极心理品质三个方面。在训练方法上, 提出结合婴幼儿个体能力和发展特点设计多样化游戏和进行多种专项技术学习进行运动协调训练。在对未来研究方向展望中, 要探讨最佳训练时间等关键问题、深入了解不同年龄段和性别的差异以制定个性化方案、结合现代科技手段开发新训练方法和工具等。婴幼儿协调性体能训练意义重大, 需各方共同努力以促进其发展, 为婴幼儿未来奠定坚实基础。

[关键词] 婴幼儿; 运动协调训练; 训练方法

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.13992

中图分类号: G613

文献标识码: A

The Significance and Training Methods of Coordination Training for Young Children's Sports

HAN Liang, AN Jia*

Northeast Petroleum University, Daqing, Heilongjiang, 163319, China

Abstract: The article focuses on the coordination training of sports for young children, emphasizing its importance in their growth. However, current academic research is weak and there are shortcomings in practice. After defining the concept of motor coordination and analyzing the developmental characteristics of children's coordination ability, this paper discusses the significance of motor coordination training for children. This includes enhancing the multi system collaborative work ability of children and adolescents' bodies; Improve attention and concentration, cultivate spatial perception, memory, and thinking abilities; There are three aspects to shaping positive psychological qualities. In terms of training methods, it is proposed to design diversified games and conduct various specialized technical learning for motor coordination training based on the individual abilities and developmental characteristics of young children. In the outlook for future research directions, key issues such as optimal training time should be explored, in-depth understanding of differences between different age groups and genders to develop personalized plans, and the use of modern technology to develop new training methods and tools. The coordinated physical training for young children is of great significance and requires joint efforts from all parties to promote their development and lay a solid foundation for their future.

Keywords: young children; sports coordination training; training methods

当今社会, 婴幼儿的健康成长备受关注。随着教育理念的不断更新, 体能训练在婴幼儿成长过程中的重要性日益凸显。运动协调训练作为体能训练的重要组成部分, 对于婴幼儿的身体和心智发展具有独特的价值。然而, 查阅文献, 在学术领域, 对于婴幼儿运动协调训练的研究尚处于相对薄弱的阶段, 在实践层面, 也存在一些不足之处。为推动婴幼儿运动协调训练的科学发展, 为婴幼儿的健康成长保驾护航。文章希望在剖析婴幼儿运动协调训练的意义基础上, 探讨科学有效的运动协调训练的方法, 为婴幼儿教育工作者和家长提供一定的理论依据和实践指导, 促进婴幼儿协调能力的良好发展, 为其未来的学习、生活和健康奠定坚实的基础。

1 概念界定

1.1 运动协调

目前国内外对运动协调的定义并未达到统一。体育词典中, 运动协调指“动作舒展, 没有多余动作, 在做技术

动作时身体各部位相互配合协调发力, 不会出现肢体动作停顿的情况”; B. H. 普拉托若夫^[1]认为运动协调即人体在已知或未知的情况下, 快速、合理、省力、灵巧地或者说最好地完成运动任务; 邓力博等^[2]认为运动协调是神经系统根据反馈信息(环境)进行判断后, 通过衔接各器官、部位形成的子运动在时间、空间、强度的关系, 以完成和达到某个目标或效果的过程。运动协调是一种复合运动素质, 与其他运动素质相互作用, 相互影响^[3]。文章认为运动协调是指身体各部分在时间和空间上相互配合, 准确、流畅地完成动作的能力, 它涵盖了神经、肌肉、骨骼等多个系统的协同工作, 包括身体的平衡、节奏、反应等多个方面。

1.2 婴幼儿

儿童心理学根据儿童心理特点将儿童发展阶段划分为婴儿、幼儿、童年、少年、青年初期五个阶段, 分别对应 0~3 岁、3~6/7 岁、6/7~11/12 岁、11/12~14/15

岁、14/15-20岁；韩春远等^[4]根据儿童生长发育规律及不同阶段形态、生理和心理的特点，结合婴幼儿体能训练的特殊需求将儿童划分为婴儿、幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、少年、青年等六个阶段，分别对应出生后28天~1岁、2~3岁、4~6岁、7~12岁、13~17岁、18~25岁；本研究认为婴幼儿是指3~12岁的儿童。

1.3 婴幼儿协调能力的发展特点

发展协调能力的敏感期为6-13岁^[4]。在幼儿阶段(3~6岁)，儿童神经系统发育迅速，他们开始学习基本的动作技能，如走、跑、跳等，但各种动作难以准确地把握节奏和力度，动作的协调性比较差；到了少儿阶段(7~12岁)，儿童的协调性发展经历了一个从初步探索到逐渐成熟的过程，随着身体各器官系统的进一步发育，儿童身体的各个部分开始更加默契地协同工作，肌肉的力量、关节的灵活性以及神经系统的控制能力都在不断增强，协调性逐渐提高，能够完成更加复杂的动作组合。

2 婴幼儿运动协调训练的意义

2.1 增强身体多系统协同工作能力

运动协调意味着多个系统或部位同时或先后被恰当地动员起来，这要求大脑的计算和控制能力缺一不可^[3]。一方面，运动协调训练通过增强婴幼儿的肌肉力量，让他们的肌肉能够更有力地支撑身体的各种动作，保持并提升关节的灵活性，使关节在运动过程中能够更加顺畅地活动，极大程度地减少卡顿和阻碍情况的发生。由此，婴幼儿在运动中可以更加自如地控制身体，身体各部位之间能够实现良好的协同配合，无论是奔跑、跳跃还是进行其他复杂的动作，都能随心所欲地做出准确、流畅的反应。与此同时，随着肌肉力量的增强和关节灵活性的提升，婴幼儿身体的平衡感也会得到显著提高，在单脚站立或者在不稳定的平面上活动时，都能保持较好的平衡状态，以防摔倒，身体的稳定性也会进一步加强，在面对外界的干扰或者突发情况时，身体能够迅速做出调整，保持稳定的姿态，从而更好地完成各种运动任务。有研究表明^[5]，通过跳绳等活动，增强幼儿手脚协调配合，能够有效地锻炼腿部肌肉和身体的协调性，同时提高平衡能力，减少摔倒的风险。

另一方面，在运动协调训练中，大脑需要对身体各部位的运动进行极为精确的控制和调节，它要求大脑能够敏锐地感知身体各部位的状态和运动需求，并迅速发出准确的指令，指挥身体各部位做出相应的动作。这种对身体各部位运动的精确控制和调节，有助于刺激神经系统的发育，通过运动协调训练，神经系统能够不断地接受新的刺激和挑战，从而促使神经细胞之间的连接更加紧密和复杂，神经通路更加通畅，对大脑左右半球的均衡发展也起到促进作用。由此，婴幼儿在面对外界刺激时能够更快地做出反应，大脑的协调能力也大大增强，大脑对多个信息的整合能力增强，指挥身体各部位协同工作。例如，有研究表明^[6]，乒乓球选手击球前“球一拍”运动协调模式是

在不断变化的，越是接近击球越需要乒乓球手有更强的神经肌肉控制能力，脑电活动控制着运动协调模式的变化。经过长期的运动协调训练，大脑的这种协调能力会不断得到提升，婴幼儿在处理复杂情况时会更加得心应手，从而更好地适应各种运动和生活场景。

2.2 提高注意力和集中力，培养空间感知能力和记忆、思维能力

相较于常规体育活动，协调训练能显著改善青少年的注意加工速度及认知策略^[7]。其原因或许在于运动的产生需要动作的执行，而动作的执行是一个连续、不间断的过程^[8]，运动协调训练需要婴幼儿集中注意力，关注身体的动作和运动的节奏，在训练过程中，儿童需要不断地调整自己的动作，以达到最佳的协调状态。这种注意力的集中和调整有助于提高婴幼儿的注意力和集中力，为今后的学习和生活打下良好的基础。

运动协调训练中的各种动作和活动都涉及到空间感知和思维能力的运用。例如，有研究证明^[9]韵律操作为运动协调训练的方式对言语工作记忆、图片工作记忆、空间工作记忆有积极的促进作用，方位的转换和动作的变化也会刺激视觉工作记忆，让婴幼儿能够更加清晰地记住自己所看到的动作和场景；而对音乐的反应则能够刺激言语工作记忆，使婴幼儿在听到音乐的瞬间，能够迅速地回忆起与之相关的言语信息，从而更好地配合音乐进行动作的展示。另外，方位的转换需要婴幼儿准确地判断自己在空间中的位置以及与周围环境的关系，还需要他们充分运用思维能力进行深入的分析 and 准确的判断。

2.3 塑造婴幼儿正向积极的心理品质

运动协调训练能够塑造婴幼儿群体正向积极的心理品质，刘国艳等^[8]研究发现，运动协调能力高的幼儿其学习品质得分高于运动协调能力低的幼儿，其中学习品质分为好奇心与兴趣、主动性、坚持与注意、想象与创造、反思与解释5个维度。首先，运动协调训练能够激发婴幼儿的好奇心与浓厚兴趣，在进行运动协调训练的过程中，婴幼儿们会接触到各种新奇的动作、有趣的活动以及充满挑战的任务，通过运动协调训练，婴幼儿们的好奇心得到了满足，兴趣得到了培养。其次，当婴幼儿在训练中感受到自己身体的力量和灵活性，他们会更加勇敢地去尝试新的事物，去挑战未知的领域，增加他们主动探索世界的可能。而在成功地完成运动协调训练中的各种动作和任务时，能力被认可的感受有助于增强个体的自信心和自尊心。再次，运动协调训练往往需要婴幼儿付出长期的努力和坚持，在训练过程中可能会遇到如高难动作、团队协作冲突等各种困难和挫折，应对挑战的过程也是对婴幼儿内心力量的锤炼，培养其顽强的毅力和坚韧不拔的精神。最后，运动协调训练可以促进社交能力和团队合作精神的发展，许多运动协调训练活动都是以团队形式进行的，如篮球、足球等。联合行动中，协调自身动作的能力以及协调和同伴相互动

作的能​​力会直接影响在联合行动中的任务表现^[10]。因此在团队活动中, 幼​​少儿需要与队友密切合作, 共同完成比赛任务。通过与队友的交流和协作, 幼​​少儿可以学会倾听他人的意见、尊重他人的想法, 提高社交能力和团队合作精神。

3 幼​​少儿运动协调训练的方法

搜索相关文献, 武术套路、各类操舞、花样跳绳、羽毛球、毽球等运动对于运动协调能力都有积极的促进作用, 但不同运动对运动协调能力的促进作用也有一些区别。如有研究发现^[11], 在不同拉丁舞中, 恰恰舞在提升肢体配合能力方面的作用最为显著, 伦巴舞对于静态平衡能力和节奏能力的促进效果最为突出, 而牛仔舞对动态平衡能力的提升作用最为明显。在进行幼​​少儿运动协调训练时, 训练方法要考虑多方面的影响因素, 使训练效果达到较高水准。

3.1 设计多样化游戏进行运动协调训练

幼​​少儿心智水平仍处于成长阶段, 游戏无疑是幼​​少儿最为喜欢的活动之一, 是探索未知、释放活力的最佳方式。多样化的游戏活动能够激发幼​​少儿参与运动协调训练的浓厚兴趣, 也可锻炼不同维度的运动协调能力。这些游戏活动可以是充满挑战的接力竞赛, 也可以是富有创意的模仿游戏, 也可以是不同形式的球类活动, 用以锻炼幼​​少儿团队协作以及他们身体灵活性和反应能力。游戏化训练中, 可以巧妙地利用各种游戏道具来进一步增加趣味性。波速球、平衡木、海绵垫, 颜色丰富的小飞碟、雪糕筒、沙包, 通过不同器材组合, 要求不同地完成动作, 达到所需要的训练效果。

3.2 通过多种专项技术学习进行运动协调训练

年龄越小的孩子越需要多种技术学习和认知, 随着年龄的增长, 技术训练越集中在专项技术上^[4]。在选择专项运动进行运动协调训练时, 需要根据幼​​少儿的年龄和身体能力并结合专项运动特点进行。例如, 对于幼儿阶段的孩子, 可以选择舞蹈、体操等运动, 促进幼​​少儿运动协调能力中精细动作、手眼协调^[12]等能力的发展; 对于少儿阶段的孩子, 可以选择羽毛球、游泳、花样跳绳等运动, 促进相关专项所需运动协调能力中平衡、节奏、上下肢协调、综合协调等维度的发展^{[13][14]}。在进行专项运动训练时, 要制定科学的训练计划, 包括训练的目标、内容、方法和强度等。训练计划要根据孩子的实际情况进行调整, 从基本的技术动作到复杂动作或对抗练习, 逐步提高训练的难度和强度。

4 结语

未来的研究可以进一步深入探讨幼​​少儿运动协调训练的诸多关键问题, 如幼​​少儿协调性体能训练的最佳训练时间、训练强度和训练频率等, 为制定更加科学、合理的训练方案提供依据。同时, 不同年龄段的幼​​少儿在身体发育、认知水平、心理特点等方面存在着显著差异, 不同性

别的孩子在体能、兴趣爱好等方面也有所不同, 需要深入了解这些差异, 制定出更加个性化、针对性强的训练方案, 以便更好地满足不同孩子的独特需求。此外, 还可以结合现代科技手段, 如虚拟现实技术、运动传感器等, 开发更加新颖、有趣的训练方法和工具, 提高训练的效果和质量。

总之, 幼​​少儿协调性体能训练是一项具有重要意义的工作, 需要教育工作者、家长和社会各界的共同关注和努力。通过科学的训练方法和持续的训练, 幼​​少儿的协调性体能将会得到更好的发展, 为他们的未来奠定坚实的基础。

[参考文献]

- [1] B. H. 普拉托若夫. 运动训练的理论与方法[M]. 陆绍中, 译. 武汉: 武汉体育学院, 1984.
 - [2] 邓力搏, 吴华, 阮辉. 运动协调定义演进及其机制的研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(25): 1-7.
 - [3] 李景莉. 运动员协调能力的竞技价值之探讨[J]. 中国体育科技, 2003(12): 8-10.
 - [4] 韩春远, 王卫星, ABOBAKR RAVAND. GSCA 幼​​少儿体能训练与评估指南[M]. 新加坡: 维泽科技出版社, 2020.
 - [5] 王文军. 花样跳绳训练对初中生运动协调能力影响的实验研究[D]. 阜阳: 阜阳师范大学, 2023.
 - [6] 王杰年. 乒乓球选手击球前“球-拍”的运动协调及脑电表征研究[D]. 金华: 浙江师范大学, 2023.
 - [7] 马方梓康. 协调训练对 9-11 岁青少年注意力的影响研究[D]. 南京: 南京体育学院, 2024.
 - [8] 刘国艳, 马思思, 詹雯琪, 等. 家庭及运动协调能力对幼​​少儿学习品质的影响[J]. 中国儿童保健杂志, 2021, 29(12): 1286-1290.
 - [9] 张冰. 韵律操对某校六年级小学生运动协调、工作记忆和学业成绩影响的研究[D]. 北京: 首都体育学院, 2021.
 - [10] 于文婷. 联合行动中协调动作相关的脑机制[D]. 上海: 上海体育学院, 2023.
 - [11] 胡心怡. 不同舞种的拉丁舞教学对 8-9 岁小学生运动协调能力的影响研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2024.
 - [12] 司琦, 陈寅格, 聂澳, 等. 体操游戏干预促进幼​​少儿自我控制和运动协调能力的实验研究[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(1): 108-114.
 - [13] 王文军. 花样跳绳训练对初中生运动协调能力影响的实验研究[D]. 阜阳: 阜阳师范大学, 2023.
 - [14] 李伟, 唐正坤. 羽毛球运动对 8-9 岁儿童运动协调能力影响的实验研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(5): 36-37.
- 作者简介: 韩亮(1982—), 男, 汉族, 辽宁锦州人, 硕士, 讲师, 东北石油大学, 研究方向: 体育教学与训练; *通讯作者: 安佳(1981—), 女, 满族, 辽宁锦州人, 硕士, 东北石油大学, 研究方向: 体育教学与训练。