

# 趣味体能练习对幼儿体适能发展的影响研究

谢 群

广州市医药职业学校, 广东 广州 510430

[摘要] 发展体能增强幼儿体质近年受到广泛关注但在促进幼儿体适能发展方面成效不佳。文中据此设计趣味化体能练习方案,并用对比实验法进行验证表明:本趣味体能练习在促进幼儿体适能发展的效果更理想,并能更好激发幼儿练习兴趣,提高其专注度和投入度。幼教工作者可在遵循安全性及因材施教的原则下,积极开展此趣味体能练习实践。

[关键词] 趣味体能练习; 幼儿; 体适能; 对比实验; 体能促进

DOI: 10.33142/jscs.v1i1.4425

中图分类号: G808

文献标识码: A

## Study on the Influence of Fun Physical Exercise on Children's Physical Fitness Development

XIE Qun

Guangzhou Pharmaceutical Vocational School, Guangzhou, Guangdong, 510430, China

**Abstract:** Developing physical fitness to enhance children's physique has attracted extensive attention in recent years, but it has not achieved good results in promoting children's physical fitness development. According to this, this paper designs an interesting physical exercise program, which is verified by comparative experiment. It shows that this interesting physical exercise has a better effect on promoting the development of children's physical fitness, can better stimulate children's interest in practice, and improve their concentration and investment. Preschool teachers can actively carry out this interesting physical exercise under the principle of safety and teaching students according to their aptitude.

**Keywords:** interesting physical exercise; child; physical fitness; comparative experiment; physical promotion

### 引言

发展体能增强幼儿的体质健康水平一直以来都是我国学前教育工作的重要目标。为了促进幼儿体质健康水平的全面提高,现各类大中小型的幼儿园和幼儿培育机构都会在学前教育活动课中安排专门的体能练习课程。特别是在近些年幼儿体适能的概念得到广泛关注以后,学前教育工作者对幼儿体能练习活动的重视程度更是有增无减。然而,本人通过对社区附近的幼儿园进行走访、与幼儿园管理人员和幼儿园教师进行沟通过程中发现,虽然他们普遍非常重视幼儿体能练习活动,但在开展体能练习时,因为专业知识的缺乏采用的多是参考学龄期儿童体能训练的方法。这种情况与现阶段我国体育学研究领域中,关于幼儿体适能发展的研究成果不够丰富之间存在一定的关系。

然而,学龄前幼儿和学龄期儿童在活动方式和认知水平等方面存在明显不同。学龄期儿童,特别是小学中高段的学龄期儿童已经具备了较强的听指令、执行指令的能力,抽象思维能力和自我约束能力。而学龄前幼儿则主要以形象模仿为主,明显学龄前幼儿的活动能力与学龄期儿童具有差异性。在这样的情况下,直接套用学龄期儿童的体能练习方法,显然无法取得理想成效。鉴于此,本次我们就基于学龄前幼儿的身心特点,设计了一系列趣味化的体能练习方案,通过方案的实施,在简化练习内容的基础上,采用情景创设、游戏融入等思路改编了练习方式,让幼儿园活动教师融于课堂,更好地契合了学龄前幼儿的体能练习需求,并采用对比实验的方法对其促进幼儿体适能发展的作用进行了验证。

### 1 实验设计

#### 1.1 实验对象

实验对象为广州市棠景幼儿园大班四个班的 120 名幼儿。

#### 1.2 实验指标

幼儿体适能可以通过身体成分和速度、力量、平衡、柔韧、灵敏等身体素质的发展水平进行评价。所以在研究开展过程中,就采用《国民体质测定标准手册》中幼儿部分的测试指标和测试方法开展了幼儿体适能测试工作,所确定的实验指标为: BMI、10m 折返跑、立定跳远、网球掷远、双脚连续跳、坐位体前屈、走平衡木等 7 项。

#### 1.3 实验方法

(1) 将广州市棠景幼儿园大班四个班的 120 名幼儿,以班为单位分为干预组和对照组,每组 2 个班,各有 60 名

幼儿。

(2) 针对参与实验的两个组进行体适能测试，并针对测试结果进行对比分析。

(3) 对干预组实施趣味体能练习干预，干预中运用比较具有代表性的趣味体能练习活动如：表 1 所示。对照组依然保持原有的教学常规安排不变。

表 1 干预组幼儿趣味体能练习活动统计表

游戏名称	发展的身体素质					
	速度	力量	平衡	耐力	灵敏	柔韧
小兔子过桥		√				
抓老鼠	√					
大力士擂台赛		√				
小猴走平衡木			√			
卷腹我最行		√				√
拍臂躲闪					√	
老狼抓人	√			√		
踩高跷			√			
小小送信员				√	√	
转圈跑	√		√			
直臂翻滚				√		√

(4) 一个学期（18 周）后再次对参与实验幼儿的体适能发展水平进行测评，并对测评结果进行对比分析。

#### 1.4 实验控制

除是否接受趣味体能练习干预这一点不同之外，两组实验幼儿对象在校的其它安排完全保持一致。

## 2 实验结果

### 2.1 实验前幼儿体适能测试结果及对比情况

在利用预先设计好的趣味体能练习，对干预组幼儿进行干预之前。首先对两组幼儿的体适能发展状况进行了测试和对比。具体测试数据和对比，结果如表 2 所示。

表 2 实验前幼儿体适能测试数据及对比分析统计表

测试指标	干预组 (n=60)	对照组 (n=60)	T 值	P 值
BMI	16.10±1.79	16.27±1.92	0.440	0.717
10m 折返跑/s	8.18±2.23	8.20±1.98	0.340	0.867
立定跳远/cm	76.51±15.54	76.53±17.20	0.321	0.892
网球掷远/m	7.50±3.87	7.41±3.82	-0.420	0.701
双脚连续跳/s	10.48±3.12	10.41±3.36	-0.502	0.696
坐位体前屈/cm	6.15±4.01	5.96±2.97	-0.543	0.660
走平衡木/s	9.85±3.62	9.36±4.23	-0.497	0.773

根据表 2 中统计的测试数据和两组幼儿体适能指标的对比分析结果可知：干预实验正式实施之前，干预组幼儿和对照组幼儿在各项体适能指标测试结果上均不存在显著性差异。也就是说，两组实验对象幼儿的体适能发展状况无明显差别，具备同质性。从而既保证了干预实验实施后两组幼儿体适能发展状况之间的可比性，也保证了实验结果的可靠性。

### 2.2 实验后幼儿体适能测试结果及对比情况

针对干预组幼儿实施了一个学期的趣味体能练习干预之后，再次对参与实验两个实验组幼儿的体适能发展状况进行了测试，同时也基于测试结果再次进行了对比分析，结果如表 3 所示。

**表 3 实验后幼儿体能测试数据及对比分析统计表**

测试指标	干预组 (n=60)	对照组 (n=60)	T 值	P 值
BMI	14.41±2.03	16.85±2.23	3.689	0.002
10 米折返跑/s	6.98±2.14	8.05±1.93	2.125	0.043
立定跳远/cm	82.10±16.76	79.50±17.01	-3.569	0.000
网球掷远/m	8.93±3.25	7.51±2.76	-2.830	0.002
双脚连续跳/s	9.12±3.30	10.18±3.00	3.304	0.003
坐位体前屈/cm	7.72±3.56	6.94±3.29	-2.424	0.027
走平衡木/s	8.25±4.10	9.02±3.92	3.876	0.030

通过表 3 数据可见,我们观察到表 3 中的数据,经过一个学期(18 周)的时间,参与实验两个小组的幼儿的各项体能测试指标数据均出现了一定的变化和差异性,且变化的方向和幅度存在明显不同。其中:

身体成分指标 BMI。接受趣味体能练习干预的幼儿,一个学期之后身体质量指数出现了明显下降,从实验前的 16.10,下降到了实验后的 14.41,下降幅度为 1.69。而没有接受趣味体能练习干预的对照组,幼儿一个学期之后身体质量指数不但没有下降,还从实验前的 16.27 上升到了实验后的 16.85。并且参与实验幼儿在一个学期之前,身体质量指数之间是不存在显著差异的,但在一个学期之后,两组幼儿测得的 BMI 数值经过独立 T 检验得到的 P 值为 0.002,小于 0.05,出现了显著性差异。说明,趣味体能练习能够促进幼儿身体质量指数的下降。

10m 折返跑测试。经过了一个学期的时间之后,参与实验幼儿的 10m 折返跑测试成绩均有所提高,其中干预组幼儿的 10m 折返跑测试成绩由干预前的 8.18s,提高到了实验后的 6.98s,提高了 1.2s。对照组幼儿的 10m 折返跑测试成绩由实验前的 8.20s,提高到了实验后的 8.05s,共提高了 0.15s,干预组 10m 折返跑测试成绩的提高幅度明显更大,并且两组对比的结果出现了显著差异。10m 折返跑测试反映的是幼儿的速度素质。说明,在一个学期的实验时间中,干预组幼儿的速度素质明显发展的更好、更理想,从而验证了趣味体能练习对幼儿速度素质发展的促进作用。

立定跳远测试。经过了一个学期的时间之后,参与实验幼儿的立定跳远测试成绩同样也都呈现出了提升趋势。其中干预组幼儿的立定跳远测试成绩,由干预前的 76.51cm 提升到了 82.10cm,共提高了 5.59cm。对照组幼儿的立定跳远测试成绩,由实验前的 76.53cm 提升到了实验后的 79.50cm,共提高了 2.97cm。对比可知,干预组幼儿的立定跳远测试成绩提升幅度同样也比对照组更为明显。并且在基于一个学期后测得的立定跳远测试成绩,对两组幼儿进行 T 检验时,得出的 P 值为 0.000,小于 0.01,存在非常显著性差异。立定跳远测试反映的是幼儿的下肢爆发力素质。这说明,经过了一个学期的时间之后,干预组幼儿的下肢爆发力水平已经显著高于对照组,趣味体能练习能够促进幼儿下肢爆发力素质的发展。

幼儿 10m 折返跑和立定跳远测试结果的变化情况,同样也出现在了网球掷远、双脚连续跳、坐位体前屈、走平衡木等几项测试之中,即:一个学期后,干预组幼儿在上述几项测试中的表现情况明显优于对照组。综合以上分析可见趣味体能练习能够较好的降低幼儿的身体质量指数,实现促进幼儿速度、力量、平衡、柔韧等多项身体素质的发展,是提高幼儿体能水平的有效手段。

### 3 分析讨论

研究通过对比实验,验证了趣味体能练习在促进幼儿体能的发展过程中的积极作用,并证实了相较于幼儿园以往采用的常规体能练习活动,本次研究中所设计的趣味体能练习在促进幼儿体能发展中的作用更显著和理想。根据数据的分析,我认为造成这一结果的原因主要有以下两点:

#### 3.1 趣味体能练习突出了重点动作训练

相较于幼儿园开展的常规体能练习活动,直接套用学龄期儿童练习内容和练习方法缺乏趣味性和无法突出动作的重点的情况,本研究在设计上突出练习的趣味性,并简化了练习内容突出动作细节和重点,实现突出了重点动作的训练特点,这样不但能保证学生模仿体能练习动作的完整性,更能在趣味练习中,模仿到动作细节和重点,提高体能练习的成效。以“小兔子过桥”这项趣味体能练习为例,教师通过课前准备,预先在练习场地中画出几座长约两米的“小桥”,在桥的一端采用标志物做出小房子图形,作为小兔子的“家”。在桥的另外一端,利用各种颜色的小球各布置一块“萝卜地”。游戏开始前,教师将班级按照人数分为几个小组,并让每组的小朋友排队进入桥一端的“家”。然

后讲述游戏要求，提醒小朋友们“在桥的另外一端有一块萝卜地，今天兔妈妈没在家，兔宝宝要帮到萝卜地里帮妈妈把萝卜带回家。因为你们都是小兔子，所以在拔萝卜来回的过程中，要用“小兔子”的双脚跳前进，拔到萝卜后也要蹦蹦跳跳把萝卜带回家。每次只能一只小兔子去拔萝卜，家之后，另外一只小兔子才能出发过桥去拔萝卜，而且一次只能拔一个萝卜。天黑之后萝卜地附近会有大灰狼出没，所以我们要赶在天黑之前把所有萝卜拔回家。

通过活动描述可以发现，“小兔子过桥”这一趣味体能练习活动，练习内容简单却重点突出，始终提醒行进的过程中必须采用双脚连续跳这一个动作，不但所有幼儿都能够完成，而且很好的锻炼了幼儿的下肢爆发力，促进了幼儿体适能的下肢力量发展。

### 3.2 趣味体能练习能更好激发幼儿的练习兴趣

研究过程中发现趣味体能练习结合幼儿的运动水平和身心特点进行设计，在很多练习中都会运用情景创设、游戏融入等手段，相较于直接套用学龄期儿童体能练习活动的直接完成动作的做法，趣味性可以更容易激发学龄前阶段的幼儿的练习兴趣，较好的提高了练习成效。仍然以趣味体能练习干预过程中开展的“小兔子过桥”为例，这一体能练习活动，不但融入了游戏元素，同时还创设了“小兔子帮妈妈拔萝卜，而且要在天黑前拔完回家”的故事情景，该场景是该年龄段幼儿熟悉的故事和角色而且还亲近于生活，练习过程中，幼儿很容易产生代入感，这样一来幼儿不但提高了趣味性和参与度，练习时小朋友投入度和专注度也更高，再加上游戏过程中运用信息化技术，插播配乐小朋友就能在轻松愉悦的氛围中高质、高效的完成体能练习。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 趣味体能练习更好的突出练习的趣味性，并简化了练习内容突出动作细节和重点，保证了幼儿模仿体能练习动作的完整性，提高了体能练习成效，促进幼儿体适能发展的效果更理想。

(2) 趣味体能练习通过情景创设、游戏融入等方式，更好地激发学龄前阶段的幼儿的练习兴趣，提高了幼儿在练习中的专注度和投入度，练习效果更佳。

### 4.2 建议

(1) 趣味体能练习在设计与实施的过程中应根据场地情况重视安全问题，教师应对提前配出练习时潜在的安全隐患提前做好排查与防范。

(2) 趣味体能练习最大的特点是“趣味性”，在进行练习活动设计时，教师应注意从学龄前阶段的幼儿特点的角度出发，力求设计适合该阶段幼儿喜闻乐见的体能练习活动。

(3) 趣味体能练习的设计与实施，应遵循“因材施教”的基本原则，针对小班、中班、大班幼儿特点合理调整练习内容、运动量和情景创设方式等细节性安排，确保练习的保质和有效性。

### [参考文献]

[1]于振峰. 体育游戏[M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.

[2]王健. 健康体适能[M]. 北京: 人民体育出版社, 2007.

[3]刘奕辰. 幼儿体适能训练效果的评价与分析——以西安市高新第一幼儿园为例[D]. 西安: 西安体育学院, 2019.

[4]陈土育, 李文超, 吴康耀, 许华文, 李文楠. 游戏体适能课程对大班幼儿身体素质影响的研究分析[J]. 福建体育科技, 2020(6): 27-30.

[5]周兴生, 周毅, 刘亚举. 构建 3~6 岁儿童动作教育中核心动作经验内容体系的研究[J]. 广州体育学院学报, 2016(3): 77-81.

作者简介: 谢群