

# 幼儿体适能训练对其体质健康促进作用研究

高冲冲

(广西幼儿师范高等专科学校运动与健康学院 广西南宁 530022)

摘要:近年来,随着经济文化水平的不断发展与提高,人类的生活水平也较之以往有了较大的改善,人们有更多的时间与精力追求生活的质量,同时也更加注重对自身身体素质的发展与提升,更加追求健康的生活方式。尤其是随着近年来体适能训练的提出,越来越多的体适能训练应用在成人的健身活动当中,但相比而言,在幼儿中的应用相对较少,这也是导致我国儿童肥胖率、近视率不断升高而运动能力下降的重要原因之一。这种现象值得我们引起重视,这是因为幼儿是促进社会建设和发展的新鲜力量,在未来社会中,他们将是社会可持续发展的中坚力量,而“少年强则国强”,所以幼儿的体质健康程度对于整个社会生活的发展起着决定性的因素,故而幼儿的体质健康也越来越受到社会各界的关注。基于此种情况,笔者开展此次研究,针对幼儿体适能训练对其体质健康促进作用进行了相关的分析,旨在此与广大的同仁进行探讨,共同促进幼儿身心健康发展,并为改善我国幼儿体质健康状况提供相关的理论依据。

关键词:幼儿;体适能训练;体质健康;促进作用

有相关的研究指出,在2020年以来,对国民体质进行了数据监测,其结果显示,在幼儿群体中,其体质健康状况并不是十分理想,体质综合评级的总体水平以及幼儿的身体素质各项体能指标均呈下降趋势,而超重和肥胖幼儿的数量则越来越多<sup>[1]</sup>。俗话说“少年强则国强”,可见,对于一个国家来讲,幼儿是祖国的希望,他们的身体健康程度对于未来社会的全面可持续发展具有重要的影响作用,因此有效促进幼儿的体质健康发展,对于全面提高我国国民素质、建设人力资源强国具有重要的战略意义,这提示我们应该要重视幼儿健康发展不平衡的问题<sup>[2]</sup>。幼儿时期是一个人生长发育快速发展的关键阶段,拥有良好的体质不仅有利于其今后的健康成长,而且还有可能影响其成年后体质健康状况,因此有相关的研究指出,在身体发育的早期阶段,即幼儿阶段,可以对其进行相关的体适能训练,以有效促进其体质健康发展,从而为其成年后的体质状况打下良好基础,进而推动全民身体素质的有效提升<sup>[3]</sup>。基于此种情况,笔者开展此次研究,分析了幼儿身体素质下降的原因以及什么是幼儿体适能训练,并就幼儿体适能训练对其体质健康促进作用有哪些进行了相关阐述,现进行如下报道。

## 一、幼儿身体素质下降的原因分析

笔者查阅相关的文献并进行了生活观察后发现,导致幼儿身体素质下降的原因较多。其一,随着经济文化水平的提高,社会对于人才的要求也越来越多,这就导致家长望子成龙、望女成凤的思想占据上风,故而针对幼儿的智力发展尤其重视,让幼儿参加较多的文化补习班、兴趣爱好班等,从而使得幼儿自由活动的时间大大缩减,身体素质得不到有效提高,反而体弱多病<sup>[4]</sup>。其二,随着信息网络及科技的发展,城市化水平不断推进,家长在工作之余,在手机、电脑、游戏机等方面耗费了较多的时间,而幼儿也有样学样,在有效的空余时间中宅在家里玩手机、网络游戏、看电视等,久而久之,幼儿逐渐丧失了对于体育运动的积极性,无法有效提高身体素质<sup>[5]</sup>。其三,部分家长对于幼儿身体素质方面具有一定的意识,但缺乏科学的运动方法与指导,反而让孩子盲目的去从事体育活动,这就导致幼儿在运动过程中发生损伤的风险较高,如果损伤程度较重反而会影响到幼儿的身体健康<sup>[6]</sup>。其四,部分家长忙于工作,对于幼儿的照顾时间相对较少,大多交由父母、保姆照顾,而照顾者在幼儿进行运动活动时由于过分担心幼儿会发生磕碰等损伤,故

而限制了儿童的体育活动,这种溺爱的方式也不利于幼儿身体素质的提升,反而导致幼儿身体素质逐渐下降<sup>[7]</sup>。

## 二、什么是幼儿体适能训练?

体适能是指一个人能够保持旺盛的精力处理日常事务而不感疲劳,而且还能够拥有足够的活力去利用闲暇时间享受各种乐趣,并能够针对各种突发状况进行有效处理<sup>[8]</sup>。这是一个综合性的术语,其中包括两大部分,即“健康体适能”和“技能体适能”。幼儿体适能,则是将上述概念应用于幼儿群体之中,即幼儿能够精力充沛的应对日常学习且不感到疲劳,除此之外,还有富余的精力去享受运动休闲活动,并且具备处理突发紧急情况的能力<sup>[9]</sup>。幼儿阶段,是身体高速发育期,幼儿的神经系统相对较为活跃,因此也是形成良好体质的基础阶段。有相关的研究指出,幼儿阶段的神经肌肉具有较强的可塑性,对于学习、训练等的适应能力较强,因此是开展体适能训练的理想时期<sup>[5,6]</sup>。但幼儿与成年人不同,对其开展体适能训练要严格遵循幼儿生长发育的阶段性特点,不能够揠苗助长,要以适当的体育活动作为训练方式,从而有效提高幼儿的身体素质、适应能力以及心理调节能力,并能够将幼儿在此阶段中形成的身体素质延续到成年时期,进而使其能够具备足够的预防疾病的能力以及促进其动作技能的形成和发展<sup>[10]</sup>。

## 三、幼儿体适能训练对其体质健康促进作用有哪些?

幼儿开展多元化的体适能训练有助于提高其整体的身体素质,促进其心肺功能、肌力与肌肉耐力、柔韧性等更好的发展,具体而言,包括以下几个方面。

### (1) 有利于提高幼儿的心肺耐力

心肺耐力是指个体持续进行体力活动的的能力,它反映了人体吸收、携带和利用氧气的的能力。有相关的研究指出,幼儿的心肺耐力与其心脏泵血功能、肺部摄取氧与气体交换功能、血液循环运载氧至全身各部位的效率及组织利用氧的功能有关,是进行体适能训练的重要内容<sup>[11]</sup>。这是由于,幼儿年龄相对较小,身体各器官发育不完全,因此导致其心肺功能相对较弱,有氧代谢能力差,但幼儿阶段又处于一个人新陈代谢的旺盛阶段,因此如果幼儿进行长时间的运动活动后,往往更加容易感到疲劳,而通过实施幼儿体适能训练后,其心脏泵血等相关的功能均能够得到有效的提升,进而促进幼儿心肺耐力的提升,从而使得幼儿能够进行持久性运动<sup>[12]</sup>。但需要

注意的是,在幼儿的体适能训练中,应该以有氧代谢的相关体育活动为主,这是因为此类运动不仅有利于促进幼儿心肺功能的发展,且有利于幼儿保持心肺能力。

(2)有利于提高幼儿的肌力与肌肉耐力,进而提高幼儿的身体协调性、灵活性、平衡性

当肌肉处于紧张窗台或者收缩状态时所表现出的能力被称之为肌力<sup>[13]</sup>。而肌肉耐力则是指肌肉在一定负荷下能够保持较长时间收缩状态的能力<sup>[14]</sup>。例如我们在日常生活、工作、运动中发生的肢体活动,均是来源于此,是在神经系统的支配下所表现出来的不同形式的肌肉活动。因此对于一个人而言,肌力与肌肉耐力是我们发生一切生理活动的基础,一旦缺失,则无法进行正常的生活与工作<sup>[15]</sup>。对于幼儿而言也是如此,肌力与肌肉耐力是幼儿进行一切生活和运动的基础,针对幼儿的肌力与肌肉耐力进行相关的体适能训练有助于增强幼儿的肌肉功能,进而提高幼儿的体育运动能力与参与度,进而在体育运动中有效发展其他身体素质,如速度、耐力、协调性、灵活性、平衡性等<sup>[11]</sup>。但需要注意的是,该时期的幼儿年龄尚小,骨骼发育尚未完全,因此其骨骼弹性大而硬度小,如果不慎在运动中发生损伤则容易出现骨折或者发生弯曲、变形等,且该时期的骨折增长速度较快,幼儿更易感到疲劳,因此在幼儿的体适能训练中,应该以爬、走、跑、跳等运动为主,但要注意做好运动防护,避免其发生损伤<sup>[12]</sup>。

(3)有利于维持幼儿身体成分在正常范围内,保持身体健康状态

人体是一个有机整体,其由各个系统、器官、组织等组成,身体成分就是组成人体各种组织、器官的总成分,具体指机体体内所含水分、脂肪、蛋白质、无机盐等组成成分的百分比<sup>[16]</sup>。对于一个健康人来讲,其身体中的各项成分均保持在一定的正常值范围内,而超出此范围,则表示身体健康状态处于异常,即将或已经发生疾病,这不利于正常生活、工作、运动的开展<sup>[17]</sup>。故而有相关的研究指出,对幼儿开展体适能训练,有利于维持幼儿体内的各项身体成分在正常范围内,从而保持身体的健康状态,使其具有更多的时间与精力投入到学习与运动中<sup>[16]</sup>。

(4)有利于提高幼儿的柔软素质,保护幼儿在运动中降低损伤风险

柔韧素质身体各个关节的活动幅度以及肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力<sup>[18]</sup>。对于一个人来讲,如果其柔韧素质相对较差,则在其运动过程中会严重影响其动作技能的释放,而且还会对其力量、速度及协调能力等产生限制作用,从而增加其运动过程中的肌肉拉伤、韧带损伤的风险<sup>[19]</sup>。因此在幼儿体适能训练中,适当训练幼儿的柔韧素质有利于帮助幼儿更好地运动,从而使得运动姿态更加协调优美,保护幼儿在运动中降低损伤风险。

#### 四、结束语

对于一个国家来讲,幼儿作为祖国的未来,其体质健康程度是未来国民体质的基础,故而提高其体质健康有利于提升我国未来的国民整体身体素质。因此,应牢牢抓住幼儿运动素质发展的敏感期,及时对其进行合理的、有针对性的、符合其身心发展规律的体适能训练,从而有效促进幼儿心肺耐力发展;提高幼儿的肌力与肌肉耐力,进而提高幼儿的身体协调性、灵活性、平衡性;维持幼儿身体成分在正常范围内,保持身体健康状态;提高幼儿的柔软素质,保

护幼儿在运动中降低损伤风险,进而为幼儿未来的健康发展打下坚实的基础。

#### 参考文献:

- [1]翁志宏,松淑惠,郑惠美.跳绳训练与核心肌群训练对小学生体适能改善之行动研究[J].海峡预防医学杂志,2016,22(02):76-77.
- [2]张志斌,徐磊,吴慧源.2001—2021年我国幼儿体能的研究评述——基于Cite Space可视化分析[J].青少年体育,2022(02):135-138.
- [3]吴薇.成都平原地区早教机构体能训练课程现状及发展研究——以成德绵经济带为例[J].西昌学院学报(自然科学版),2016,30(01):108-111+122.
- [4]金晓群.“乐”与“能”的平衡——幼儿园一日情境体能活动的实践探索[J].陕西学前师范学院学报,2019,35(11):46-52.
- [5]曾人杰,叶衍青,吴秀琴.“健康中国”背景下体能训练干预小学生身体素质的实证研究[J].长沙大学学报,2020,34(02):151-155.
- [6]李乾丙,薛清,解毅飞.国内外体能训练研究的发展态势及经验启示——基于Web of Science核心数据库的文献计量分析[J].体育科技文献通报,2021,29(05):178-181.
- [7]陈土育,李文超,吴康耀,许华文,李文楠,孙会园,石雷.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,2020,39(03):53-56.
- [8]赵延敏,章碧玉,常伟,王海燕,梁高亮.3~6岁幼儿基本动作技能与体能的相关性特征研究[J].山东体育学院学报,2021,37(01):102-111.
- [9]董梦馨.羽毛球专项体能训练对9-11岁少年体能的影响——扬州市少年羽毛球队为例[J].福建体育科技,2017,36(02):37-39.
- [10]马凤霞.幼儿户外活动器械有效性研究——财源街道中心幼儿园“体能欢动课”实验与研究[J].科技风,2012(15):44-45.
- [11]常青.基于视频图像的运动训练中幼儿体质状况实时监测系统的设计[J].周口师范学院学报,2019,36(02):114-117.
- [12]周国霞,周明.学龄前儿童体能训练课程设计原则及模式分析[J].当代体育科技,2020,10(15):130-131+133.
- [13]范乾辉,周文龙,梁文婧,纪丽娜,吴婍.幼儿体能教学改革研究[J].体育世界(学术版),2019(10):189+187.
- [14]宋博雅,孙致娴,巩红.幼儿体适能训练对其体质健康促进作用研究综述[J].青少年体育,2021(10):139-140.
- [15]沈继,杨健科.功能性动作筛查(FMS)在儿童体能训练中的应用[J].当代体育科技,2021,11(05):68-70.
- [16]白志强,付娜仁.“健康中国”背景下幼儿体适能教育发展现状探究[J].公关世界,2022(06):62-63.
- [17]刘南希.体适能训练对儿童青少年体质健康影响发展研究[J].当代体育科技,2021,11(29):58-61.
- [18]戴钰馨,杜光友.浅析儿童体适能训练对儿童成长的重要性[J].当代体育科技,2019,9(26):40+42.
- [19]陈爽,计杨,贾月娥,张兴.论体适能训练和体质监测对幼儿成长的重要性[J].运动,2017(08):11-12.