

# 新时期发展幼儿体适能的理论与实践探讨

赵广义

(阳光雨露教育科技有限公司 北京 100000)

**摘要:** 随着社会发展,现如今,人们对幼儿体适能的重视度也日益升高。关于幼儿体适能的研究也逐渐被更多人关注。从目前状况来看,幼儿们的身体综合素质非常不容乐观,其中体适能水平也不例外。体适能的合理发展有助于幼儿身体素质的有效提高,使得幼儿可快速的适应当前生活环境,从而使其具备自我保护的基础技能以及基本意识。因此,为使幼儿健康的成长,本文将针对如何有效发展幼儿体适能展开探讨。

**关键词:** 幼儿;体适能;理论与实践

幼儿阶段的教学是我国教育工作的重要组成部分之一,也因此而受到很多人的关注。幼儿时期的孩子正处在生理以及心理快速发育的重要时期。对此时期内的幼儿生长发育方向进行合理的引导有利于幼儿身体素质的全面发展,将会为幼儿今后长远的工作、生活、学习状态打下良好的基础。幼儿体适能与幼儿柔韧素质、心肺功能、协调素质、灵敏素质、力量素质的高低息息相关。因此,本文从以上几点着手研究讨论发展幼儿体适能的训练策略。

## 一、体适能的理论基础

一般来讲,体适能就是指人们身体所具有的能够合理的应对突发状况时的能力,主要体现在精力充沛、兴趣广泛、不易劳累等方面。体适能大概可以划分为心肺适能、柔软素质、肌力与肌肉适能、心肺适能这四大内容[1]。

### (一)心肺适能

心血管与心肺是人们机体连续工作的基础,想要持久保持身体机能的健康状态就要坚持进行保健。而心肺耐力的锻炼就是重要的保健途径之一,“心肺能力”又被称作为“有氧耐力”,是指人们在运动的过程当中,需要保持人体所需求的氧气与吸入的氧气相平衡,从而达到生理上的平衡。长期坚持锻炼心肺耐力有助于人体心肺功能的改善并且还还可预防骨质疏松、调节状态与精神状态。

### (二)柔软素质

人的肢体若是过于僵硬,就很容易导致折损[2]。人们肢体的柔韧度是人体协调、平衡的重要体现。因此,平时应当有意识加强平时对身体柔韧度的训练,做到“以柔克刚”,以柔软度保护身体。

### (三)肌肉与肌力适能

肌肉作为产生肌力的力量源泉,是我们能够看得见的身体健康状态与否的人体表面特征[3]。人体肌肉是否强健关系到日常生活中我们所要用到的肌力大小,而强大的肌力可以有助于提升我们自卫能力,有效提升肌肉抗击能力更是有助于长期保持人们健康的身体状态。

### (四)身体组成

身体是协调统一的整体。若是在整体当中有一部分状态不良、某一成分偏高或是偏低就会出现人体不适的状况。例如:低血糖所引起的眩晕状态,肥胖所引起的相关疾病等。

## 二、培养幼儿体适能的实践内容

### (一)预备实践环节

在预备实践阶段,首先,要做到的就是需要教师明确训练目的,例如要求幼儿们需要达到的身体状况标准,要求幼儿需要学习到的相关技能以及相关运动方式与行为等。其次就是合理的规划训练时间段,预先准备好相关的训练设备与运动器材。此外,还要检查幼儿身体状况是否适合进行训练,确保孩子的穿着不会对体育锻炼活动有效地进行产生不利影响。在确保孩子们身体状况良好、穿着得当、相关训练器材准备齐全的基础上还须得要求幼儿进行相应的预热准备活动,旨在减少运动对

孩子身体造成的不良影响。例如,在训练正式开始之前,需要老师协助幼儿做好提高肌肉温度从而降低肌肉僵硬程度的预热准备工作。

### (二)专业实践

利用运动人体科学专业实践培养幼儿体适能。第一,设置相关运动游戏项目,并且依据不容体质、不同年龄阶段的幼儿将各项目的强度以及标准划分为合理化的不同层次。依据不同层次幼儿进行运动强度控制可满足不同孩子的多样化运动需求。每一类项目都需要被有序划分,例如,将长跑运动划分为短跑、长跑、慢跑、直线跑。第二,专项训练。例如,篮球、排球等跳跃类训练,可使学生在体育训练的活动中增强生活乐趣、培养健康的身体素质、促进其团队意识的形成。

### (三)加强管理与监督

通过加强运动培训,使得影响幼儿身心健康的不利因素被有效减少。但是,过量的、不合理的运动同样会致使幼儿身体健康状态失去平衡<sup>[4]</sup>。如医生的“药方”一样,运动训练也需要合理的“运动处方”,依据幼儿实际身体状况,制定合理的训练管理方案。例如,将某地内的幼儿园划分为对照组与实验组:对照组继续进行常规性教学,而实验组实行实践性的体适能教学,半年后将两者进行对比可发现,经过坚持不懈的体适能教学训练,实验组的幼儿们身体素质都得到了改善与提升,而对照组的孩子身体素质却得不到显著的提升。由此可以说明,体适能训练对提高幼儿身体素质起着至关重要的作用。此外,在进行体适能培训的同时,还要积极对其进行合理的指标测评与监督措施,使得体适能测评不再只流于形式,将体适能训练的作用效率最大化。

### 结束语:

总而言之,体适能实践可有效保证幼儿阶段孩子们体能素质的健康成长,针对幼儿时期的孩子进行合理的体适能训练对孩子长远发展起着不容小觑的作用。因此,幼儿园需要制定多元化、多途径、全方位的体适能训练方案与措施,加强对幼儿进行体适能训练的重视程度。经过相关的体适能实践活动,有效提升幼儿孩子的柔韧素质、心肺功能、协调素质、灵敏素质、力量素质等综合体能素质,从而提升幼儿的生活质量以及学习体验,为幼儿往后小学、初中以及高中阶段的运动水平及体能打下坚实的基础。

### 参考文献:

- [1]徐瑶.幼儿体适能课程内容体系的思考[J].当代体育科技,2019,9(22)
- [2]刘万志,刘丰彬.幼儿体适能开展现状研究综述[J].湖北体育科技,2019,38(05)
- [3]李鹏.发展幼儿体适能的理论与实践[J].当代体育科技,2019,9(08)
- [4]闫先慧.发展幼儿体适能的理论与实践[J].中国校外教育,2017(05)