

体育教育中“体适能”理论及其应用浅析

——基于3到6岁儿童体适能研究

◆赵婉辰

(吉林大学 吉林长春 130000)

摘要:随着我国社会的快速发展,人们在关注幼儿生活质量的同时,对幼儿的身体素质培养也越来越关注,因此很多幼儿园都在体育教育中应用“体适能”理论。本文首先阐述了“体适能”理论的概念,然后分析了在幼儿教育中应用“体适能”理论的优点,最后探讨了在幼儿体育教育中应用“体适能”理论的策略。

关键词:幼儿体育教育;体适能训练;身体素质

前言:随着我国素质教育的不断改革,在幼儿教育中越来越多的应用到“体适能”理论。最初“体适能”理论是由美国健康、体育、舞蹈组织所提出,主要目的是帮助少年儿童了解体育运动所蕴含的价值,在引入我国的教育体制之后,对于幼儿的健康成长具有重要的意义,有效的增强幼儿的身体素质。

一、“体适能”概念

“体适能”概念最初源于欧美国家,通常指人们能够用足够的经历进行学习、工作,在日常活动结束后不会产生疲惫感,而且还有一定的精力进行其他休闲娱乐活动。体适能由于每个人的要求不同主要分为运动体适能和健康体适能。运动体适能主要为锻炼速度、反应力、爆发力以及协调性等等,这通常是体育运动员为在比赛中取得优异成绩而追求的体适能;健康体适能是指一般人为追求身体健康,而进行改善心血管耐力、体脂成分、耐力以及肌肉力量的训练,通过这样的体适能训练可以有效提高生活质量以及学习、工作的效率。幼儿体适能教育主要是将“体适能”理论融入到游戏之中,使幼儿在进行游戏的时候完成锻炼。

二、在幼儿体育教育中应用“体适能”理论的优点

经过长时间的研究可知,幼儿在课堂学习时的注意力集中程度与体适能有很大的关系,脑部的有氧能力对于幼儿的学习能力起到重要的作用。幼儿在学习过程中,脑补所需要的氧气是人体消耗总氧气的二分之一左右,所以为增强幼儿从外界获取氧气的能力,应该通过体能训练的方式,满足幼儿运动的需要,使其新陈代谢速度加快,血液循环能力增强,从而为大脑提供更多氧气和营养物质。这样幼儿在学习过程中由于有氧能力的增强,会有更加集中的注意力。

幼儿时期的身体发育对于幼儿的成长十分重要,经常进行体能训练的幼儿不仅会在身高上有一定的优势,肺活量也会增加。在进行体适能训练后的幼儿在身体素质方面会有提高,具有一定的疾病抵抗力,在空气环境发生轻微变化时,并不会出现身体不舒服的现象。与此同时,进行体适能训练,增强了幼儿心脏功能和血管系统能力,使其能够适应多种不同的环境[1]。

“体适能”理论不仅仅是在幼儿学习生活中进行相应的体能训练,更是在一定程度上培养幼儿自主进行运动的习惯。随着幼儿的不断成长,会形成自己的认知,加上生活环境、饮食习惯、社会交往等方面的变化,会对幼儿性格和生活习惯造成一定程度的影响。幼儿在有运动的习惯之后,会在生活中有足够的时间和精力参加体育活动,这样可以有效培养幼儿积极向上、乐观、活泼的精神状态,进而树立良好的人生价值观,为幼儿以后的发展打下良好的基础。

三、在幼儿体育教育中应用“体适能”理论的策略

在幼儿体育教育中进行体适能训练要从确认身体状况、运动前热身、有氧活动、后期缓和运动、进行游戏、缓和运动六个阶段进行,根据幼儿年龄的不同,合理安排不同阶段的训练时间。

(一) 确认身体情况

在进行体适能训练之前需要检查幼儿的身体情况,通过了解幼儿的身体情况判断其是否适合进行体育活动,这是进行体适能训练之前的关键环节。幼师不仅要询问幼儿身体是否有不舒服的感觉,还要询问幼儿家长,确定幼儿可以进行体适能训练。同时还要激发幼儿参与体适能训练的积极性,在体育教学课堂中营造

活泼快乐的氛围。

(二) 运动前热身

在进行体适能训练之前要进行一些热身活动,主要目的是提升幼儿的身体温度和心率,增大关节的活动度,以免幼儿在运动过程中出现抽筋、关节疼痛的现象。进行热身活动主要是一些简单的动作和一些暖身的体操,在这期间可以播放欢快的音乐,当幼儿体温以及心率上升之后,进行静态舒张运动,从而使其保持最佳的状态进行体适能训练[2]。

(三) 有氧运动

带领幼儿进行有氧运动要充分考虑幼儿的身体条件,尤其是3岁到6岁的幼儿,身体素质不强,所以可以进行健步有氧活动,在天气良好的情况下带领幼儿在操场上进行健步活动,这个过程中要使幼儿行走的速度比散步速度大一些,头部轻微上扬、上身前倾、双臂向前摆动、呼吸均匀、注意力集中。在天气情况不适合进行室外运动时,可以带领幼儿在室内学习舞蹈,比如民族舞、拉丁舞等等,这不仅可以对幼儿心肺能力以及血管系统进行锻炼,还可以培养幼儿的肢体协调能力。

(四) 后期缓和运动

在进行有氧运动之后,幼儿的心率和提问会快速提升,这时不能进行休息,而是做一些后期缓和运动缓和运动之后的高心跳数和血流速度,比如在健步之后带领幼儿慢慢的散步、在跳舞之后做一些压腿运动等等,同时结合下一阶段的游戏活动,可以避免幼儿产生疲惫感。

(五) 进行游戏

幼儿天生对于游戏就十分感兴趣,所以在后期缓和运动结束之后进行相应的游戏,可以使幼儿在欢快的氛围之中对身体肌群进行锻炼,还可以增进其相互之间的感情,培养团队合作精神。比如,所有幼儿围成一圈,进行踢球游戏,在踢球过程中幼儿既要发动全身的力量去踢球,还要集中注意力注意球的运动方向,幼师要引导幼儿遵守游戏规则,有序的进行游戏。

(六) 缓和运动

在体适能训练结束之前的五分钟左右,要组织幼儿进行最后的缓和运动,这样做的目的是减缓幼儿体内由于激烈运动造成的乳酸积累,提高幼儿运动之后的舒适程度,放松其心情。

结语:综上所述,“体适能”训练对于幼儿的成长具有重要的意义,不论在增强幼儿的身体素质方面,还是在养成健康的性格、树立正确人生价值观方面都具有重要的意义,幼师在由于体育教育之中要积极应用“体适能”理论,结合幼儿的身体状况,制定科学“体适能”训练策略,达到提升幼儿身体素质的目的。

参考文献:

- [1]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):419-422+443.
- [2]陶春雷.基于健康体适能幼儿体育活动的评价体系研究[J].当代体育科技,2019,9(08):14-15.

作者简介:赵婉辰(1998.02.13-),女,大学本科,研究方向:体育3-6岁儿童体育课程开发。

