

飞扬幼儿体适能3-6岁幼儿身体素质调查与分析

许伟业 鲁俊华

(辽宁理工学院 辽宁 锦州 121000)

[摘要]本研究选择了飞扬幼儿体适能3-6岁幼儿身体素质作为观察对象,本文通过文献研究法、调查法、资料收集法等方法,对3-6岁幼儿身体素质进行调查,调查内容涉及体适能中心环境、体适能运动项目等方面,结合以上调查结果,分析飞扬幼儿体适能3-6岁幼儿身体素质现状,提出了幼儿体适能培训发展的对策方法。本研究让教育者直观看到了自身行为对幼儿体质发展的影响,引发了环境对幼儿体质发展影响的讨论,促进教师重视幼儿体质的发展,有效促进锦州幼儿体育活动的开展,提升了幼儿的身体素质。

[关键词]3-6幼儿; 身体素质; 飞扬幼儿体适能

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.199

幼儿园健康教育问题不容小觑,在当前社会幼儿园健康教育无疑是最重要 的问题,要本着全面提高幼儿对健康的认识水平、培养幼儿的良好生活习惯的宗旨,积极解决这个重中之重的问题。因此本研究选择飞扬幼儿体适能,研究3-6岁幼儿身体素质情况,希望提升幼儿体育健康教育,进而提升幼儿身体素质。

1 研究内容

一是利用合理有效的手段促进幼儿身体健康;

二是利用科学的理论依据做好学前儿童的身体姿态规范性;

三是利用有限的资源,寻求合理运用体育场地、器械的规律;

四是体育活动的多种多样,把枯燥的动作和身体素质的练习变成有趣的活动;

五是以课程理论为指导,优化幼儿每日户外体育活动;

六是合理的体育活动,提升幼儿克服困难的勇气和互帮互助的良好品质。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以飞扬幼儿体适能3-6岁幼儿为研究对象。

2.2 研究方法

文献资料法、数理统计法、逻辑分析法

2.3 部分研究项目介绍

一是上肢力量成绩,检测运动项目为沙包投远,其标准值为3.5米,通过该项目可以了解幼儿上肢力量以及协调能力。检测方法则是幼儿站在标准线后面,进行投掷沙包,有三次投掷的机会,投掷最远距离则是检测成绩。

二是身体耐力成绩,检测运动项目则是1分25秒往返跑,通过该项目可以了解下肢力量。检测方法是在操场上设置两个筐子,筐子之间距离25米,其中一个筐子放满球,另一个筐子则是空的,幼儿在1分25秒内进行往返跑,将球放入空筐子中,记录幼儿的放球个数,标准为3个。

三是手眼腿三项协调性成绩,检测项目为15米运球,通过该项目可以了解幼儿身体协调性,让幼儿在15米内进行连续运球,记录中断次数,标准值是连续拍45个球。

3 结果与分析

3.1 身体素质呈平稳上升趋势

表1 近三年3-6岁幼儿身体素质达标率统计表

	上肢力量	下肢力量	耐力水平	协调能力
第一学年达标率	65.44	88.26	84.47	78.41
第二学年达标率	67.33	88.78	87.62	79.34
第三学年达标率	91.71	99.53	99.84	98.93

通过表1能看出,目前3-6岁幼儿身体素质各项水平发展整体呈平稳发展状态,各发展水平之间相比,上肢力量的发展水平相对偏弱。但就近三年来看,幼儿上肢力量的发展也是提升最快的项目。

3.1.1 上肢力量达标率

表2 近三年3-6岁幼儿上肢力量达标率统计表

	第一学年达标率	第二学年达标率	第三学年达标率
上肢力量	65.44	67.33	91.71

飞扬幼儿体适能3-6岁上肢力量达标率如表2所示,逐年呈现上升趋势,随着年龄的增长,达标率越高,可以看出一般在6岁左右的幼儿上肢力量发展较快。

3.1.2 下肢力量达标率

表3 近三年3-6岁幼儿下肢力量达标率统计表

	第一学年达标率	第二学年达标率	第三学年达标率
下肢力量	88.26	88.78	99.53

飞扬幼儿体适能3-6岁下肢力量达标率如表2所示,逐年呈现上升趋势不明显,但3-6岁幼儿的下肢力量达标率一直很高,因此说明幼儿的下肢力量发展较好

3.1.3 耐力水平达标率

表4 近三年3-6岁幼儿耐力水平达标率统计表

	第一学年达标率	第二学年达标率	第三学年达标率
耐力水平	84.47	87.62	90.84

飞扬幼儿体适能3-6岁耐力水平达标率如表4所示,逐年呈现上升趋势不明显,但3-6岁幼儿的耐力水平同上肢力量一样,达标率一直很高,因此说明幼儿的耐力水平发展较好。

3.1.4 协调能力达标率

表5 近三年3-6岁幼儿协调能力达标率统计表

	第一学年达标率	第二学年达标率	第三学年达标率
协调能力	78.41	79.34	98.93

飞扬幼儿体适能3-6岁协调能力达标率如表4所示,最初的幼儿自身协调能力较差,但逐年呈现上升趋势,后期的达标率很高,达到98.93%。

3.2 弱项

表6 近三年3-6岁幼儿协调能力达标率统计表

	上肢力量	下肢力量	耐力水平	协调能力
第三年与第一年比上升百分比	26.27	11.27	6.37	20.52

如表6所示,到了第三年,上肢力量发展和第一年比上升了26.27个百分点,同时各项之间的标准偏差也下降为4.4,这说明各项之间的差异性明显改善并呈现出逐年下降趋势。

4 幼儿身体素质发展现状的影响因素

4.1 幼儿身体发展现状的影响因素

在以上项目数据中,我们直观的可以看出,3-6岁幼儿的上肢力量在日后有着较快的上升趋势。我们可以通过第一年上肢力量达标率看出,3-6岁幼儿的上肢力量比较薄弱,是由于体适能培训教师在对幼儿日常体适能训练中,对上肢力量重视程度较低,同时没有正确理解体育运动项目。飞扬体适能中心针对幼儿上肢锻炼体育活动项目较少,而且教师对于年龄较小的幼儿引导不到位,让年龄较小的幼儿进行自主性锻炼,仅有着看管的作用。因此为了更好的促进幼儿的上肢力量发展,应该设计多项促进上肢力量运动项目,教师应该适时引导幼儿进行上肢力量训练,这样才能推动幼儿身体素质发展。

根据上表,我们发现引起表格变化的原因有两个,一是教师对幼儿身体素质重视程度较低,在第一年的时候幼儿上肢力量偏弱,因此在体适能运动培训项目应该着重对上肢力量的训练,在表4中可以看出幼儿的耐力能力较好,应该减少耐力能力的训练;二是没有充分了解幼儿的身体发展特点,对于体育锻炼能力较强的幼儿,则是重点培训,而忽略了能力弱的幼儿,没有针对能力弱的幼儿进行训练,因此造成幼儿之间体育锻炼能力差距较大的原因。

4.2 3-6岁幼儿身体素质发展现状的影响因素

在以上数据中,我们可以得出以下影响3-6岁幼儿身体素质发展的因素:

一是体适能培训教师对于幼儿体适能运动项目的理解,在调查的过程中,曾与体适能培训教师进行沟通,不少教师认为体适能运动项目是通过某些器械进行自由活动就是正规的体适能运动项目,而忽略了体育游戏也能够起到体育锻炼的作用。对于3-6岁幼儿来说,体育游戏更能激发幼儿参与体适能运动的欲望,因此体适能培训教师应该重视体育游戏,可以通过游戏性帮助幼儿形成体育锻炼的习惯,体适能培训教师对幼儿体适能运动项目的理解,影响着幼儿是否对体适能运动项目的兴趣。

二是引导体育基本技能,在进行体适能运动培训的过程中,教师针对不同幼儿学习不同体育运动项目,应该进行积极引导。在这个引导的过程中,不光进行体育基本动作技能的引导,更应该引导幼儿能够进行自我保护,这样可以有效增强幼儿的自信心和兴趣。

三是了解幼儿身体素质发展特点,体适能培训教师应该充分了解3-6岁幼儿身体素质发展特点,在培训的过程中了解不同身体素质的幼儿基本情况,针对性设计体适能锻炼方案,这样才能更有效的促进幼儿个体身体素质发展。

四是环境因素,在对3-6岁幼儿身体素质进行调研的过程中发现,体适能中心环境同样会影响到幼儿身体素质。为了提升幼儿平衡能力,很多体适能中心会建立攀岩墙,让幼儿进行攀

爬,但我发现飞扬体适能中心的攀岩设计存在不合理的地方,比如岩石之间空隙较大,幼儿不能进行有效的横跨,又比如室内的大型器械较多,幼儿自由活动空间减少,因此在体育运动时受到了严重的制约。

五是体质发展水平,在调查的过程中可以看出生活方式影响着幼儿体质发展水平,体育锻炼成绩较好的幼儿,在平时生活很少患病,而体育锻炼成绩较差的幼儿则经常生病。

5 建议

5.1 正确理解体适能运动项目,增强幼儿自我挑战能力

体适能运动项目应该针对不同年龄阶段的幼儿进行不同的运动训练,了解3-6岁的幼儿生理特征,有效锻炼自身身体素质,这样可以有效激发幼儿参与体育运动项目的兴趣,能够积极参与幼儿体育运动项目培训,因此促进幼儿身体素质全面发展。同时,在进行体适能培训时应该利用各种道具,比如梯子等,为幼儿设置障碍,不断增强幼儿自我挑战能力。

5.2 重视体育基本技能的引导,提升自我保护能力

体育基本技能是开展体适能培训的基础,体育基本技能与其他美术技能项目的目的有本质的区别,体育基本技能则是出于提升幼儿身体素质的目的,体育技能除了可以让幼儿掌握一项运动项目,更是可以提升幼儿身体素质,因此我们在开展体适能培训时,首先要重视体育基本技能的引导,充分重视体育技能提升身体素质的功能。在进行体适能培训的过程中,对幼儿的体育要求应该降低,但时常鼓励幼儿重视体育基本技能,矫正体育基本技能动作。

5.3 建立跟踪档案,加强对体弱儿的干预

有关资料表明,长期有体育锻炼行为的幼儿比没有或较少体育锻炼行为的幼儿患上呼吸道相关疾病的概率较低,可以说说明体育锻炼可以有效提升幼儿体质。因此幼儿体适能培训机构可以针对不同体质的幼儿跟踪档案,特别是体弱儿,更是在各个方面,比如膳食营养等。在体适能培训中,让体弱儿能够感受到快乐,针对性设计体适能运动项目,通过体适能运动项目可以更好的获得自信心。

5.4 合理开发利用场地,创设体育锻炼的条件

幼儿体适能培训机构的规模很大部分会受到场地的影响,因此利用有限的环境开发更多的适合幼儿体育活动的体育项目十分重要。幼儿体适能机构应该发掘各种器械锻炼项目,比如为了更好的锻炼幼儿四肢协调能力,可以在室内墙面进行拉网运动,让幼儿进行爬行,还可以通过在室内高处挂小球,让幼儿进行跳跃碰触小球,可以充分锻炼幼儿下肢和协调能力。幼儿体适能培训机构还可以充分利用角落进行障碍设施,让幼儿进行翻爬,帮助幼儿进行综合体能训练,这样才能促进幼儿身体素质发展。

参考文献

[1] 幼儿教育的原点[M]. 华东师范大学出版社, 高杉自子, 2014

作者简介:

许伟业, 1999年生, 男, 汉族, 山东平度县人, 辽宁理工学院体育学院, 社会体育指导与管理专业, 在读本科。

鲁俊华, 1977年生, 男, 汉族, 辽宁省锦州人, 副教授, 研究生学历, 从事方向体育教育训练学。