

艺术体操训练对4-6岁儿童体质健康的影响

应微

(龙城高级中学(教育集团)宝龙外国语学校 广东 深圳 518100)

[摘要]本研究通过对15名4-6岁女幼儿进行18周的艺术体操训练,观察艺术体操训练对女幼儿体质健康的影响。结论:艺术体操训练能够有效全面提高女幼儿身体形态、身体机能和身体素质,有效提高女幼儿体质健康水平。

[关键词]艺术体操;女幼儿;体质健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.061

前言

增强儿童青少年体质健康已上升为国家战略高度,艺术体操是一项以发展运动员柔韧性、灵敏性、协调性为主,以新、巧、灵、稳为发展方向的运动项目,恰与幼儿身体发展特点相吻合。本文旨在通过对女幼儿进行艺术体操训练,来探索艺术体操是否能够有效提高女幼儿体质健康。希望通过此研究,为提高幼儿体质健康水平提供理论依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

4-6岁儿童

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅中国知网(cnki)、万方数据,对找到的文献进行分类,为本研究的撰写提供理论支撑和数据参考。

1.2.2 测试法

本研究依据《国民体质测定标准手册(幼儿部分)》的要求对幼儿身体形态(身高、坐高、体重、胸围)、身体机能(安静时心率)以及身体素质(立定跳远、网球掷远、坐位体前屈、10米折返跑、走平衡木、双脚连续跳)进行测试。本研究均已与所有受试者的监护人签订知情同意书。所有受试者参加艺术体操培训为期18周,每周两次课,每节课60分钟。

2 研究结果与分析

2.1 艺术体操训练对儿童身体形态发育的影响

通过对训练前进行比对得到表1。由表1可以看出,经过18周艺术体操训练后,幼儿的身体形态指标均有所增长,且差异性非常显著。其中身高、坐高、体重与胸围较训练前分别增长了2.4cm、1.39cm、0.13kg、1.56cm,具有显著性差异;同时,参加艺术体操训练后,4-6岁儿童身体机能也得到显著提升,安静时心率减缓了1.73次/分。

2.2 艺术体操训练对幼儿身体素质的影响

经过18周系统的艺术体操训练,4-6岁儿童身体素质得到大幅度改善。其中下肢爆发力(立定跳远)、柔韧性(坐位体前屈)、速度灵敏性(10米折返跑、双脚连续跳)和平衡能力(走平衡木时间)均得到显著提高。与训练前相比下肢爆发力提高了5.33cm、柔韧性进步了2.85cm、10米折返跑与双脚连续跳时间分别缩短了1.27s、1.36s、走平衡木时间缩短了1.27s。

3 讨论与分析

3.1 艺术体操训练对儿童身体形态、身体机能产生影响的原因

有学者提到,营养是生长发育的物质基础,运动是生长

发育的根源^[1]。幼儿的生长发育主要受营养、疾病、气候与季节、社会因素、遗传因素、体育锻炼等六个因素影响。而通过体育锻炼幼儿的身高、坐高均有显著性提升,这是由于运动加快了全身的血液循环,使肌肉和骨骼得到了充分的营养,增加了对骨端骺板的刺激,加速骨细胞的增殖进而促进骨骼的生长。有研究显示3-6岁幼儿身体呈缓慢且稳定的增长态势,且每年增长5cm左右^[2],本研究中参加过艺术体操培训班的儿童身高增长趋势正与之相符。根据幼儿生长发育特点,幼儿的骨骼软骨成分较多,其含量中更多由水分和骨胶原组成,富有弹性,虽不易完全骨折但却容易在长时间外力作用下弯曲变形。因此正确的姿势在幼儿生长发育期显得尤为重要。

3.2 艺术体操训练对儿童身体素质产生影响的原因

身体素质由速度、力量、耐力、灵敏性、柔韧性和平衡能力组成。柔韧性和灵敏性是艺术体操训练的基础^[3]。根据幼儿生长发育特点,幼儿骨连结的关节软骨相对较厚,关节囊较薄,韧带伸展性大,关节周围的肌肉呈细长状分布。此阶段幼儿关节灵活性好、运动幅度大,是发展柔韧性的最佳时期。从研究数据可以看出,通过艺术体操训练后幼儿各方面能力得到显著提升。

4 结论

综上所述,通过艺术体操训练,能够非常有效地全面提高4-6岁儿童的身体素质水平。尤其在柔韧性、速度灵敏性和平衡能力上更是超过了重庆市平均水平。通过艺术体操训练,幼儿的身高、体重等身体形态非但没有受到抑制,反而促进了增长。幼儿的身体机能通过艺术体操训练也得到了明显的提高。

参考文献

- [1]王瑞元、苏全生.运动生理学.[M]北京.人民体育出版社.2011.
- [2]杨敬苓.成都市城区3-6岁幼儿体质健康现状的研究[D].四川师范大学.2010.
- [3]国家体育总局青少年体育司.中国青少年艺术体操训练教学大纲[M].北京:北京体育大学出版社.2016.
- [4]张政.青少年运动员的体能训练[J].辽宁体育科技.2011.
- [5]吴玉兰.运动功能性训练干预幼儿体质发育状况的实验研究[D].首都师范大学.2015.
- [6]朱莹.少儿业余艺术体操运动员足踝关节力量训练方法研究[D].成都体育学院.2015.
- [7]周喆喆.3-6岁幼儿身体功能性动作体系的构建与实证研究[D].河北师范大学.2017.

表1 艺术体操训练后4-6岁儿童身体形态、身体机能发育情况对比

	身高(cm)	坐高(cm)	体重(kg)	胸围(cm)	安静时心率(次/分)
训练前(a)	108.93±6.59	59.06±3.11	17.47±2.825	53.07±2.977	93.8±2.372
训练后(b)	111.33±6.883	60.45±3.124	17.60±2.694	54.63±2.796	92.07±2.542

表2 艺术体操训练后4-6岁幼儿身体素质情况对比

	立定跳远(cm)	网球掷远(m)	坐位体前屈(cm)	10米折返跑(s)	走平衡木时间(s)	双脚连续跳(s)
训练前(a)	90.2±22.072	4.17±1.374	11.55±3.81	7.96±0.988	8.63±2.77	6.75±1.03
训练后(b)	95.53±22.32	4.73±1.223	14.40±3.85	6.96±1.001	7.36±2.28	5.39±0.77