

6—12岁儿童体适能训练的有效策略

冯玉荣

(新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第八十一小学, 新疆维吾尔自治区 乌鲁木齐 830023)

[摘要]近些年,我国经济表现出高速增长的态势,国民物质生活条件不断改善,人们对健康方面的需求也不断增加,在一定程度上推动着我国体育事业的发展。当下,体育教育被世界各国所重视,但是我国6—12岁儿童的身体素质以及健康水平整体偏低,呈现出下滑的态势。因此,提高6—12岁儿童的身体素质及健康水平是目前学校体育教育的重要课题,这也突出了体适能训练课程开展的紧迫性。本文从儿童体适能的相关概念出发,对儿童体适能训练的相关内容以及必要性做简要分析,然后结合体适能训练案例分析其相关特点,提出6—12岁儿童体适能训练的有效策略。期望本次研究能够丰富有关儿童体适能训练方面的研究理论,为儿童体适能训练课程的有效开展指明方向。

[关键词]6—12岁儿童;体适能训练;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1571

“生命在于运动”人的身体健康与体育锻炼有着密不可分的关系。目前,我国体育事业蓬勃发展,在建成体育强国的进程中,体育人才的培养就成为发展重点。而6—12岁儿童是祖国的花朵,其身体素质的好坏关系着整个民族体育事业发展的成败^[1]。但是,随着互联网技术的普及,让人们的学习与工作方式发生了不同程度的改变,儿童的活动空间越来越小,再加上受家庭教育观念的影响,很多儿童的身体素质出现不同程度的下滑,所以6—12岁儿童体适能训练将是当前学校体育教育工作的重点。

一、儿童体适能训练的相关概念

(一) 儿童体适能

儿童体适能是一种能力的体现,即保证儿童不在疲劳状态下参与学习和生活,也能确保其有充足精力参与相应的娱乐活动,应对生活中的部分突发事件,促进其健康成长。具体来讲,儿童体适能主要包括柔韧度与耐力、肌肉强度与爆发力等内容^[2]。

(二) 儿童体适能训练的内容

1. 健康体适能。健康体适能,即身体的各机能器官均在健康标准范围内,这样人体才会有足够的精力,保持良好的柔韧性,使身体免受伤害。健康体适能主要包括四方面内容,一是身体成分,二是心肺耐力,三是肌肉与肌肉耐力,四是柔软素质^[3]。

2. 技能体适能。技能体适能的含义是人体的一些行为特征,例如敏捷与协调、速度与平衡、反应时间与爆发力等。技能体适能主要包含几方面内容,首先是敏捷度与协调性,其次是平衡性与反应时间,最后是速度。

二、6—12岁儿童体适能训练的必要性

(一) 儿童饮食习惯不良,肥胖问题严重

当今时代,快餐行业发展迅速出现了很多高油脂的油炸食品。同时,绝大多数儿童对甜食情有独钟,导致其饮食结构不合理。畸形的饮食结构增加了儿童发生肥胖的概率。过度肥胖对儿童的心理健康以及生长发育产生不良影响,不利于儿童的健康成长。故而,在校内开展儿童体适能训练课程势在必行。

(二) 儿童运动量大幅下降

现阶段互联网技术的发展改变着儿童的学习与生活方式,不少儿童对电子产品产生强烈的依赖感,导致其外出活动时间减少,养成不爱运动的习惯。而儿童体适能训练课程可以帮助儿童养成良好的运动习惯,激发其运动的兴趣,促进其健康成长^[4]。

(三) 6—12岁是儿童生长发育的关键阶段

6—12岁的儿童在生理与心理上均处在高速发展的阶段,可塑性强,易受外界因素的影响,故应引起教师以及家长的注意,可以说此阶段的成长关系着儿童的一生发展。在此阶段儿童学习能力出色,养成正确的学习习惯,会让其终身受益。为此,学校在进行儿童体适能训练的时候,就要对这个阶段表示高度关注,做好正确引导,为儿童的健康成长奠定基础。

三、6—12岁儿童体适能训练案例展示

(一) 游戏准备

青蛙跳游戏的目标在于提升儿童的跳跃能力,精确掌握立定跳远的动作技巧。此游戏需要儿童跳过25厘米高、30厘米宽的障碍物,也是对儿童胆量的一种锻炼。在游戏开始之初,需要做好两项准备,一是让儿童做好立定跳远动作,二是木桩障碍物与泡沫块。

(二) 热身环节

游戏的热身时间是5分钟,由班级中的所有儿童手牵手绕着运动场围成一个大圈,然后进行游戏前的热身。老师对小朋友们说:“同学们,今天我们来做一个游戏,游戏的名字叫作小青蛙,游戏规则是跟着我一起做动作,大家明白吗?立定”。然后老师继续说:“同学们请全体注意,游戏开始!两只手放哪里,放这里,两只手掐着腰,来,点头,再点头,摇摇头,再摇摇头。两只手放哪里,摆摆双手,使劲摆,来看一看有哪个同学不用劲,使劲摆,再使点劲。双手放到屁股上,摇两下,两只手放在膝盖上,摇两下,跳两下,蹲两下,立定”^[5]。

(三) 游戏环节

本节游戏时间是15分钟,老师对同学们说道:“在池塘边或丛林里,有一种跳来跳去的小动物,它经常帮助农夫除害虫。它是什么小动物呢?请同学们到圈子里示范一下。”之后,老师继续讲:“有一种跳法与我们熟悉的小青蛙的跳法是一样的,这就是立定跳远,现在由我来给大家演示一下立定跳远是怎样跳的。首先是准备动作,把我们的双脚轻微张开,两只腿稍微弯曲,之后手臂向后摆动,上下甩起来,上身稍微向前倾斜,就实现了一次弹跳。动作要领是起跳后双腿蹬直,臀部向前上方摆动,然后展体,身体就会向前蹦出去,最后双脚落地,屈腿全蹲,这样一次完整的立定跳远动作就完成了”。教师在一旁观看,由同学们反复练习立定跳远的动作。

在儿童完成立定跳远的基础上,教师将班级中的儿童分成五个小组,每个小组的所有同学均要跳过木桩障碍物与泡沫块。然后,教师对同学们讲:“现在,每个小组的同学都

要跳过摆放好的泡沫块与木桩，先跳完的同学要回到起点与下一位同学击掌，下一位同学才可开始跳。优先跳完的小组是胜利组”。同时请同学们做示范，跑完就回到队伍尾部继续排队。

（四）游戏结束

此环节时间是3分钟，老师放音乐，全体学生学跳青蛙舞蹈，同学们之间可以手牵手一起跳，音乐播放完成，由老师向同学们讲：“同学们，今天的游戏到此结束！”

四、6—12岁儿童体适能训练的策略

从上文可以看出，儿童体适能训练在提高儿童健康水平方面发挥着重要作用。而6—12岁是儿童健康成长的关键阶段，本文将立足于儿童体适能训练的实际，提出几种6—12岁儿童体适能训练的有效策略，旨在提高此年龄段儿童的健康水平，为全面提高儿童的综合素质做铺垫。

（一）强化安全保障

整体分析来看，我国在儿童体适能训练方面远不及西方发达国家，其主要原因在于教学研发力度不够。所以在近些年我国开始大力进行体育教学的改革，重视儿童体适能训练。在儿童体适能训练的过程中，最基本的保障是安全，它涵盖两项重要内容，一是场地安全，二是课程安全。6—12岁的儿童主观意识较强，对新生事物比较感兴趣，富有冒险精神，然而其安全意识不强，极易引发人身意外伤害事故，故安全保障问题是保证此阶段儿童体适能训练开展的重要前提。

因而，从实践角度讲，相关教育部门要统一组织儿童进行体适能训练活动，并给予正确的指导，从顶层设计规划入手确定发展方向，以唤起学校对儿童体适能训练工作的重视。首先，从学校的实际情况出发，加强校园内部的体育设施建设，并由专人负责对体育设施的维护，按时排查安全隐患，做到及时发现及时处理，为儿童体适能训练提供安全环境，调动儿童参与体适能训练活动的积极性。其次，立足课程安全，强化师资力量建设，积极开展不同形式的教学研讨活动，帮助教师树立新的教育理念，优化其学识结构，以适应儿童体适能训练工作的节奏。

（二）创新内容设计

儿童体适能训练是一项长期性的工作，需要学校循序渐进地开展。第一，从学校角度看，应对儿童体适能训练的内容体系进行完善，关注体适能训练思想的实际运用，将其作为提高儿童身体素质的核心。同时，学校还要通过形象化的文字来向儿童描述其作用机理，调动儿童参与体适能训练活动的积极性。总之，开展儿童体适能训练的目的在于鼓励儿童做好终身体育的准备，以此提高自身身体素质。第二，在6—12岁儿童体适能训练校本课程开发的过程中，应坚持“以人为本”的教学理念，将儿童作为主体，给予具有个性差异的儿童适度的尊重，结合相应教材开展具体的教学实践活动。第三，关注儿童的身心发展特点，对课程内容进行优化，同时结合现代体能训练理论，以保证课程内容的科学性。第四，将运动保健内容纳入儿童体适能训练课程中，确保儿童在体适能训练结束后获得足够的能量保障，为儿童的健康成长奠定坚实基础。

（三）完善组织方法

维尔曼是美国的一位知名权威学者，他曾讲述道：“运动游戏能够提高儿童的运动能力，增强其体力，提高其适应现代社会的能力，帮助养成良好的生活习惯”。根据相关科

学理论研究成果可知，6—12岁儿童性格活泼开朗，易冲动，充满激情，而这种状态保持的时间较短，且极易产生疲劳。因此年龄段的儿童生理特征各异，所以合理的体适能训练能够取得良好的效果。在儿童体适能活动设计过程中要坚持趣味性原则，激发儿童参与训练活动的热情。简言之，在儿童体适能训练中运动游戏是最佳干预方式之一，应根据儿童年龄段特点，科学设计训练活动，越是低年龄段就越要强化情景化与趣味化的设置。总之，适度的训练与感官刺激，能够调动儿童参与训练活动的积极性，最大限度激发其运动潜能。为此，教师应将提高儿童健康水平作为体适能训练目标，合理选择生活素材，汲取国内外先进的实践经验，关注儿童需求，综合考虑区域差异，对训练方式进行创新。通过上述举措开展不同形式的体育活动，促进儿童体适能的全面提升。在儿童体适能训练体系中，应根据儿童接受体适能训练的实际情况不断对活动方案进行优化，以保证训练活动方案的有效性。

（四）健全评价机制

健全评价机制对6—12岁儿童体适能训练来说是一个反思与提升的过程。只有借助评价机制才能找到训练过程中的问题所在，进而提高问题的解决效率。在健全评价机制期间，其主要依据是儿童体质监测成绩。在此基础上将诊断性、过程性以及结果性等三种评价方式有机结合在一起，深入了解学生体质变化情况，由此判断儿童体适能训练课程是否真实有效，并能将教学水平反映出来，使各要素组织更加科学合理。并且，诊断性评价时常用用于儿童体适能训练的初始阶段，教师应以儿童体质监测成绩为依据，获得信息反馈结果。过程性评价通常被用于儿童体适能训练的中间阶段，教师也会积极参与，在参考小组记录的基础上获得相应的数据结果。结果性评价则用于儿童体适能训练的最后阶段，其主要体现的数据有两种，一种是调查问卷数据，另一种是体质测试成绩。在此基础上，每个学期结束时，教师都会对所获取的数据进行深入分析，然后结合儿童反馈建议，找到训练活动中存在的问题，以此对体适能训练的实施计划进行调整，以此获得最大效能。

总结

总之，儿童是一个国家的未来与希望，人才培养战略也提倡从娃娃抓起。6—12岁是儿童成长的关键阶段，在这一阶段进行科学的体适能训练，对提高儿童体质健康方面发挥着不可替代的作用。本文从6—12岁儿童体适能训练的概念角度出发，对其训练内容进行简要介绍，然后论述儿童体适能训练的必要性，以此提出6—12岁儿童体适能训练的有效策略。希望可以进一步强化6—12岁儿童体适能训练效果。

参考文献

- [1]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):2.
- [2]段双红.少儿体适能发展现状与研究[J].休闲,2019(3):1.
- [3]范云格.少儿体适能教育发展探析——以北京市成效体育馆为案例[J].文体用品与科技,2019.
- [4]李云梦.发展儿童体适能的作用与方法研究[J].教育研究,2021,4(6):64-66.
- [5]王紫薇.体适能训练对6-12岁儿童生长发育的影响[J].休闲,2020(23):1.