

# 幼儿体适能开展现状分析

乔璐璐

(长沙师范学院 湖南 长沙 410100)

**[摘要]**通过对幼儿体适能开展现状的研究进行分析,为今后我国幼儿体适能的发展和创带来启示和帮助。在社会的发展进程中,教育逐渐成为被关注的焦点之一,随着社会对教育的重视程度愈发加深,幼儿体适能逐渐进入大众视野。由于近年来幼儿的身体素质水平状况不容乐观,幼儿体适能方面的研究逐渐受到更多人的关注。本文从幼儿体适能的界定概念及主要内容入手,分析其对幼儿生长发育所起的重要作用,以及影响幼儿体适能发展的重要因素。

**[关键词]**幼儿;幼儿体适能;体育教育;现状

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1914

目前幼儿群体普遍存在身体质量水平下降的状况,其中主要为幼儿肥胖、幼儿心理健康、幼儿运动量不足、幼儿抗拒运动问题等。因此,需加大对幼儿体育教育的重视程度。幼儿阶段是身体发育的第一个快速阶段,而且体育活动有利于幼儿良好习惯的养成<sup>[1]</sup>。幼教专家陈鹤琴先生曾经指出:强国必先强体,强体必先强身,强身必注意幼年的儿童<sup>[2]</sup>。积极正确的体育指导方法能够促进幼儿养成体育锻炼的好习惯,为终身体育打下坚实的基础。本文从幼儿体适能的概念及基本内容入手,分析幼儿体适能对于幼儿成长的积极作用,以及影响幼儿发展的重要因素。

## 1 幼儿体适能的概念及主要内容

### 1.1 幼儿体适能的概念

体适能(Physical Fitness)通常意义上是指人体对日常工作学习具备充足的精力。可以有足够的精力享受休闲娱乐活动带来的乐趣,具备适应和调整自己应对突发状况的能力。常见的可以提高人体体能的训练方法有力量型训练、爆发性训练、敏捷性训练等<sup>[3]</sup>。

### 1.2 幼儿体适能的主要内容

《国民体质测定标准手册》幼儿部分中幼儿体适能的测试主要是判定幼儿机体间的整合能力,包括对幼儿心肺功能、力量素质、柔韧素质、协调素质、灵敏素质的评判,测试内容主要包括6个方面。分别是:①10m折返跑,人体灵敏素质的测试;②立定跳远,人体爆发力的测试;③网球掷远,人体上肢和腰腹处肌肉力量的测试;④双脚连续跳,人体协调性及下肢肌肉力量的测试;⑤坐位体前屈,人体柔韧性素质的测试;⑥走平衡木,人体平衡能力的测试<sup>[4]</sup>。

## 2 幼儿体适能的积极作用和影响因素

### 2.1 幼儿体适能对幼儿的积极作用

幼儿体适能训练有助于改善幼儿的身体状况,同时培养幼儿热爱体育的态度。幼儿在参与体适能训练时,能充分感受到体育运动带来的快乐,在此过程中,幼儿与自然、社会的接触机会也有所增加。此过程不但增强幼儿体质,还有助于幼儿社会化的发展,是幼儿健康成长和全面发展的重要环节之一。

#### 2.1.1 幼儿体适能对幼儿生理发展的积极作用

在各项体适能指标中心肺适能是重要因素之一,心肺适能主要包括心脏机能、肺脏机能以及血管血液等相关组织系统机能,根据相关研究报导,有氧训练可以提高心肺机能,提高身体素质和生活品质<sup>[5]</sup>。体适能课程不仅能增强幼儿肌肉力量和心肺功能,科学的体适能训练还能提高多项身体指标。

#### 2.1.2 幼儿体适能对幼儿心理发展的积极作用

在幼儿体适能训练中,幼儿与教练、同伴的沟通和交流,能够有利于幼儿的心理健康建设,从而降低心理健康问题产生的可能性,有助于幼儿在成长过程中身心健康发展。依据《幼儿园教育指导纲要》等相关性的规范性文件来看,对于幼儿的体适能锻炼能够直接增强幼儿的身体素质,提高幼儿对于社会环境的适应力,培养幼儿在日后的生活中养成良好的运动习惯,促进幼儿的德智体美劳的全面发展<sup>[6]</sup>。

### 2.2 影响幼儿体适能发展的因素

当前我国幼儿体育教育开展状况不容乐观,主要体现在教育观念落后、专职人员不足、硬件设施欠缺等。所以寻求更科学的教育方式和教学内容成了目前较为热门的话题。2018年9月10日习近平总书记在全国教育大会上对学校体育提出了

“四位一体”的目标,未来国家将更重视对学生身体素质的培养,新时代的体育教育正愈加受到重视<sup>[7]</sup>。

#### 2.2.1 幼儿体育教育的观念

幼儿教育是国民教育体系的重要组成部分,是终身教育的开端,而幼儿的体育教育是幼儿教育的重要组成部分,是终身体育的开始阶段,对人的全面发展具有重要的意义<sup>[8]</sup>。家长或教师的观念在一定程度上能较为直接的影响到幼儿的全面发展是否平衡。幼儿体育活动是师生共同完成的一系列体育教育活动,教师在整个活动过程中具有十分重要的作用,是教育与幼儿相融合的纽带,幼儿教师队伍素质的高低在一定程度上决定和影响幼儿将来的发展。同时,家长作为幼儿的第一任老师,自身的观念和参与体育活动的态度都将会直接影响到幼儿对于体育活动的认知及看法。

#### 2.2.2 幼儿体育教师的专业性

幼儿的成长是一个发展的过程,周围的环境和所接受的教育对于幼儿的健康成长具有重要意义。幼儿在幼儿园内接触到最多的就是幼儿教师,幼儿教师是幼儿成长过程中的指向标和榜样。教师的专业程度和专业素养也时刻影响着教育质量的高低。所以教师队伍的严格管理和精心组建对幼儿的全面发展有着较为直接的影响。

#### 2.2.3 开展体育活动的硬件设施

幼儿园的场地是幼儿每天活动的重要场所,宽敞的场地会促进幼儿体育活动的开展。开展不同类型的幼儿体育活动对于场地的类型和要求各不相同。户外的场地往往能让幼儿感到自由和兴奋,但户外场地未能满足幼儿体育活动的需求。可充分利用现有的场地和器材,最大限度上发挥利用价值。深度挖掘各种器材的使用方法以及器材之间的关联性,开展多样化幼儿体育活动。

## 3 结语

幼儿期是幼儿身心各项指标发展的重要时期,不仅要重视其文化知识的发展,更要注重幼儿的全面发展。通过对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、平衡等素质的锻炼,可促进幼儿全身心的生长发育。对培养幼儿身心全面发展具有十分重要的意义和作用。幼儿园或幼儿家庭要以多途径、全方位地加强对于幼儿的体能训练,从而促进幼儿的综合素质的提高,通过实践和经验的积累,促进幼儿体适能未来发展达到更高的水平,迈向一个体适能的新台阶<sup>[6]</sup>。家校共同培养幼儿体育锻炼的习惯和方式,更有助于幼儿的全面发展。

### 参考文献

- [1] 张义斌. 幼儿园体育活动开展现状与对策分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(32): 254-256.
- [2] 兰继军, 冠崇玲. 陈鹤琴活教育的教学原则在特殊教育中的运用[J]. 现代特殊教育, 2000(05): 4-5.
- [3] 杨永存. 石家庄市区幼儿园体育教育现状分析[D]. 河北师范大学, 2013.

### 作者简介:

乔璐璐(1998.11-),女,汉族,河南孟州人,本科学历,研究方向为体育教育

基金项目: 国家级大学生创新创业训练计划项目。项目编号: S202013806001X。项目名称: 幼儿健康成长“军体”体适能项目推广研究。所属学校: 长沙师范学院