

体适能课程对3~6岁儿童运动能力影响的研究

黄倩文, 李旭辉*

内蒙古师范大学, 内蒙古 呼和浩特
Email: *1525693323@qq.com

收稿日期: 2020年11月23日; 录用日期: 2020年12月21日; 发布日期: 2020年12月29日

摘 要

目的: 探讨体适能课程对3~6岁儿童运动能力的影响, 使体适能课程在幼儿园中得到全面推广, 从而促进幼儿体质健康的提高。本文依据《国民体质测定标准手册》(幼儿部分)指标, 以体适能运动馆内40位参与体适能锻炼的3~6岁儿童作为研究对象, 综合运用文献资料法、访谈法、测量法等研究方法进行调查。研究表明: 体适能课程对儿童的运动能力和身体素质发展有影响。

关键词

3~6岁儿童, 体适能, 运动能力

Research on the Influence of Physical Fitness Course on the Exercise Ability of 3~6 Years Old Children

Qianwen Huang, Xuhui Li*

Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia
Email: *1525693323@qq.com

Received: Nov. 23rd, 2020; accepted: Dec. 21st, 2020; published: Dec. 29th, 2020

Abstract

Objective: Explore the impact of physical fitness courses on children's athletic ability of 3~6 years old, so that physical fitness courses can be fully promoted in kindergartens, so as to promote the improvement of children's physical health. Based on the "National Physical Fitness Measurement Standard Manual" (Children Part) indicators, this paper takes 40 3~6 years old children partici-

*通讯作者。

pating in physical fitness exercises in the physical fitness gym as the research object, and comprehensively uses the literature method, interview method, measurement method and other research methods. The research results show that: physical fitness curriculum has an impact on children's athletic ability and physical fitness development.

Keywords

3~6 Years Old Children, Physical Fitness, Athletic Ability

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

儿童体适能是对我国现有学校体育教育的补充, 主要强调在健康体适能的基础上, 通过合理的体能训练提高幼儿身体素质, 发展儿童的爆发力、弹跳力、耐力、敏捷性、灵巧性、距离感、平衡感、协调性, 为未来的生活、学习、工作打下良好基础。3 周岁到 6 岁是儿童性格形成的关键时期, 可塑性较大, 儿童体适能课程强调以游戏为主导, 以竞技为引导, 以游戏、运动专项、竞技比赛等教学形式, 达到运动能力、学习能力和领袖能力等全面提升的综合运动教育, 使孩子享受自由控制身体所获得的自信心与成就感, 能够更好地适应生活, 培养良好的生活习惯和兴趣爱好[1]。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

儿童体适能馆 40 位参与体适能课程 3~6 岁锻炼者作为研究对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

本研究通过中国知网、万方数据等, 对文献资料进行仔细阅读和整理, 了解本研究领域的基本情况, 从中了解国内外有关学龄前儿童的体适能锻炼现状和发展状况, 保证了研究方向的明确性, 同时参阅了《UKK 系列丛书——青少年儿童体适能》《儿童青少年体适能评定与健康促进》等相关书籍, 为论文的选题和写作奠定了理论基础。

2.2.2. 访谈法

根据本文研究, 对体适能馆的主教练和相关负责人进行访谈, 详细的了解场馆方面的教学、课程设置, 场地器材分配, 孩子课堂监测方式以及参加运动前后的行为表现对比, 与家长沟通了解孩子的状态, 为本文的真实性提供可靠依据。

2.2.3. 测量法

本文采用《国民体质测定标准手册》(幼儿部分)指标进行体质测试, 在儿童体适能运动馆抽取 40 位参加体适能课程训练的 3~6 学龄前儿童, 测试者均为四个月内坚持锻炼达 16 节课以上, 测试项目有坐位体前屈、立定跳远、网球投掷、双脚连续跳、10 米折返跑、走平衡木共计六项, 测试结果与新入学时测试结果进行对照, 并得出正确的研究结果。

2.2.4. 数理统计法

所有的数据结果均采用平均值±标准差的形式进行汇总, 实验数据采用 SPSS 24.0 和 Excel 软件进行分析处理, 使用配对样本 t 检验的统计学方法来分析样本的差异, $P < 0.01$ 存在极显著性差异, $P < 0.05$ 存在显著性差异。

3. 研究结果与分析

3.1. 儿童体适能馆 3~6 岁儿童的基本情况

性别、年龄情况

《国民体质测定标准》(幼儿部分)的适用对象为 3~6 周岁的中国幼儿。表 1 按年龄、性别分组, 3~5 岁每 0.5 岁为一组; 6 岁为一组。男女共计 14 个组别。根据《国民体质测定标准》(幼儿部分)具体的年龄分布标准得出, 参与本次测试的 3~6 岁儿童共 40 位, 其中, 男性人数共计 19 人, 占总人数的 47.5%。女性人数为 21 人, 占总人数的 52.5%。3 岁 3 人, 3.5 岁 3 人, 4 岁 4 人, 4.5 岁 3 人, 5 岁 9 人, 5.5 岁 8 人, 6 岁 10 人。

Table 1. Gender and age of children aged 3~6 in the Children's Fitness Center (N = 40)

表 1. 儿童体适能馆 3~6 岁儿童的性别、年龄情况(N = 40)

年龄	3 岁	3.5 岁	4 岁	4.5 岁	5	5.5	6	合计
男	2	1	2	1	4	3	6	19
女	1	2	2	2	5	5	4	21
合计	3	3	4	3	9	8	10	40

3.2. 测量方法及参照标准

儿童体育馆对每一个新入学的儿童进行系统的身体评估, 详细记录每个测试项目的成绩, 并结合孩子在测试时的表现和成绩与家长沟通。教练员通过孩子的情况进行综合分析, 提出了合理化建议并实施教学。经过四个月的锻炼, 进行第二次测试, 第二次测试结果与第一次测试结果进行对比。本次抽查对象是在儿童体适能运动馆抽取 40 位参加体适能课程训练的 3~6 岁体格发育正常和智力正常的学龄前儿童, 测验者是四个月内坚持锻炼达 16 节课以上, 由体适能教练对幼儿进行逐个测试, 内容包括 10 米折返跑、立定跳远、网球掷远、双脚连续跳、坐位体前屈、走平衡木等 6 个项目, 测试标准参照《国民体质测定标准手册》(幼儿部分)指标测评[2]。测试结果采用 SPSS24.0 统计软件进行统计分析。

3.3. 课程设置分析

3.3.1. 儿童体适能课程

根据幼儿体质测评标准, 通过情节性情景、模仿性情景及音像性情景等方式的情景体验课程。儿童体适能馆在课程中通过专业的器材、游戏、社会角色体验、团队运动等多角度教学元素, 挖掘强化孩子的多种能力基础。

体适能课程设置里包含游戏训练法, 增进幼儿的积极性, 对各项运动能力的发展有很大的促进作用。体适能课程的内容设置: 热身跑, 根据儿童的年龄与体能状况合理安排, 避免受伤, 提高耐力; 拉伸: 肌肉拉伸, 避免拉伤; 坐位体前屈: 反映躯干和下肢柔韧性, 通过站姿体前屈、双人坐姿体前屈等练习。立定跳远: 反映儿童下肢的爆发力, 采用摆臂节奏感锻炼、双脚起跳双脚落地、障碍跳等练习方法; 网球掷远: 反映儿童上肢腰腹肌肉力量, 推小车, 四肢爬, 用游戏的方式和竞争比赛的方式去增强幼儿上

肢力量; 双脚连续跳: 通过绳梯训练, 青蛙跳、小兔子跳等方式来提高, 同时增强儿童协调性与下肢力量。10 米折返跑: 反映身体的灵敏素质, 起跑反应时, 步长, 步频, 跨步转身, 冲刺, 这些辅助训练提高灵敏性; 走平衡木: 反映人体平衡能力, 采用单腿站立, 单腿跳、跳绳等练习方法[3]。

3.3.2. 儿童体适能课程的授课流程

儿童运动馆的授课一课时为 60 分钟, 课程的基本流程分为准备阶段、热身阶段、动作与技能、运动素质、放松与评讲五个部分, 由表 2 可知, 第一部分: 准备阶段, 占总课程比例的 4%, 集合整队、师生互相简单介绍、宣布游戏开始。第二部分: 热身阶段, 占总课程比例的 13%, 以游戏的形式进行, 大多数会采用一些动物模仿, 情景植入达到跑跳爬, 充分活动各个关节与提高精神状态。第三部分: 动作与技能, 占总课程比例的 42%, 在课程中围绕的方向是体质测试项目, 通过教学手段或多以游戏插入训练课程中, 使孩子们在锻炼的过程中放松自我, 在做游戏中提一些小的游戏要求建立规则感, 在教学时教练本身注重与孩子的沟通交流, 尊重孩子的想法, 激励孩子们去完成, 并且通过这种手段让孩子养成一个良好的行为习惯, 让孩子们学会正确运动并喜欢上运动。第四部分: 运动素质, 占总课程比例的 25%, 通过游戏活动提升体适能素质。第五部分: 放松与评讲, 占总课程比例的 16%, 按摩放松, 集合点评总结课上孩子们表现, 多以鼓励为主[4]。

Table 2. Distribution of teaching time of children's physical fitness courses

表 2. 儿童体适能课程的授课时间分布情况

阶段	时间(分钟)	比例(%)
准备阶段	2 分钟	4%
热身阶段	8 分钟	13%
动作与技能	25 分钟	42%
运动素质	15 分钟	25%
放松与评讲	10 分钟	16%
合计	60 分钟	100%

3.4. 身体各项指标的变化

从表 3 可知, 实验前后 3~6 岁儿童各项目测试成绩的结果分析, 通过四个月的体适能课程训练儿童的坐位前屈、立定跳远、掷远、双脚连续跳、10 米折返跑、走平衡木六项测试成绩提升效果明显。

Table 3. Comparison of test scores of children aged 3~6 years old before and after the experiment ($\bar{X} \pm S$ $n = 40$)

表 3. 实验前后 3~6 岁儿童各指标测试成绩对比情况($\bar{X} \pm S$ $n = 40$)

	立定跳远(厘米)	网球投掷(米)	10 米折返跑(秒)	走平衡木(秒)	坐位体前屈(厘米)	双脚连续跳跃(秒)
实验前	60.7 ± 16.92	3.33 ± 1.09	9.49 ± 1.77	19.44 ± 8.96	6.44 ± 1.62	11.96 ± 4.72
实验后	76.6 ± 16.85*	5.03 ± 1.38*	8.13 ± 1.48*	12.03 ± 6.89*	10.57 ± 1.75*	8.25 ± 3.10*
t	-4.211	-6.114	3.728	4.146	-10.953	4.155
P	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

注: *表示有统计学意义, 具有高度显著性差异($P < 0.01$)实验后 vs 实验前。

数据结果显示, 通过实验前后体适能课程对 3~6 岁儿童身体各项指标的影响可以看出, 通过教练的

指导下, 跑步不协调的儿童, 通过绳梯的练习孩子们的协调能力逐渐增强, 四肢与身体的配合越来越流畅, 跑动的速度得到提高, 速度和协调能力有明显提升, 10 米折返跑和走平衡木成绩提升效果明显, 均有统计学意义具有高度显著性差异($P < 0.01$); 通过四个月的练习, 儿童的上肢力量得到加强, 网球投掷成绩也有所提升, 有统计学意义具有高度显著性差异($P < 0.01$); 通过单脚跳、双脚跳、跳台阶等练习, 加强腿部力量和弹跳力, 立定跳远和双脚连续跳的成绩有明显提升, 均有统计学意义具有高度显著性差异($P < 0.01$); 通过柔韧性的练习, 坐位体前屈成绩有所提升, 有统计学意义具有高度显著性差异($P < 0.01$). 在跑动过程中开动脑筋寻找快速完成的方法, 经过锻炼孩子们对事物的空间判断能力加强, 敏捷性得到了提高, 由此可以看出其总体的变化明显升高。

4. 结论与建议

4.1. 结论

体适能课程以游戏作为训练的表现形式, 施以有趣的教学方式, 提高了儿童的运动能力, 速度、耐力、力量、平衡等素质提升效果显著。

4.2. 建议

加强师资专业能力的培训, 理论与实践相结合, 提高教练专业知识的补充和运动技能的完善, 更好地提升体适能课程对儿童运动能力影响的效果; 体适能课程应增设更多趣味性、多样性的课程项目, 有利于提高儿童的体育兴趣和运动参与的积极性, 增强各项身体素质; 提高孩子参加体育运动的意识, 建议教练应多于家长沟通, 共同努力抓住孩子的发育敏感期, 提高孩子的身体素质, 培养孩子运动兴趣, 让他们学会自主坚持参加体育锻炼, 养成良好的运动习惯。为学校体育和终身体育奠定良好的基础。

参考文献

- [1] 朱浩. 体适能训练对小学生体质相关因素影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2017: 1-14.
- [2] 龚月婷, 胡吴进. 探究 3 - 6 岁幼儿体质发展的影响因素[J]. 周口师范学院学报, 2019, 36(2): 130-132.
- [3] 朱娟娟. 体适能视域下大班幼儿体育课程构建研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2018.
- [4] 王旭. 多样性体育课程对 5-6 岁儿童体适能的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2018.