

少年儿童健康体适能的培训及发展意义分析

王博毅

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年5月19日; 录用日期: 2023年6月19日; 发布日期: 2023年6月27日

摘要

健康体适能是对Physical fitness较普遍的中文翻译, 但不同国家对于其含义有着不同的解释, 德国将其翻译成“工作能力”, 欧洲及港澳台地区将其翻译成“体适能”。对于健康体适能的研究及其发展都处在一个上升阶段, 笔者认为主要发展健康体适能的人群在于幼儿和青年时期, 更多的是培养其运动兴趣和基础活动能力, 以求其能够综合性全面发展, 本篇主要采用文献资料法对于健康体适能进行一个意义和作用上的明确阐述和讨论, 以求在健康体适能板块领域能增加更多新的见解和参照。

关键词

健康体适能, 青少年, 儿童

Analysis on the Significance of Training and Development of Children's Healthy Physical Fitness

Boyi Wang

The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: May 19th, 2023; accepted: Jun. 19th, 2023; published: Jun. 27th, 2023

Abstract

Healthy physical fitness is a common Chinese translation of Physical fitness, but different countries have different explanations of its meaning. Germany translated it as “working ability”, and Europe and Hong Kong, Macao and Taiwan translated it as “physical fitness”. For health fitness research and development are in a rising stage, the author thinks that the main development of health fitness crowd is children and youth, more is to cultivate its sports interest and basic activity ability, in order to its comprehensive development. This paper mainly uses the literature method

to make a clear explanation and discussion of health fitness, in order to add more new insights and references in the field of health fitness plate.

Keywords

Health and Fitness, Teenagers, Children

Copyright © 2023 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. 健康体适能的构成

曾朝恭对体适能相关概念作出的辨析得知健康体适能的出发点在于分析和研究身体健康和体力活动的一个对比关系以及身体活动的时间、消耗量对促进身体健康的影响,并分析在缺乏一定的体力时,进行体力活动时的心理变化,并对此提出有效的预防和促进措施等。无论是体适能、体能还是体质,他认为其本质和内核是相同的,都是基于身体机能,只是侧重点不一样。体适能更多的是侧重于适应能力和身体持续工作能力,即在不同环境下身体能迅速适应且可以长期工作的能力,体适能的适用范围更广[1]。其构成部分有:身体成分、肌力和肌肉耐力、心肺耐力、柔软素质、瞬发力。检测方法通常为身体质量指数、坐姿体前屈、一分钟屈膝仰卧起坐、立定跳远、三分钟台阶测试。

体适能实则为身体适应能力的简称,大众将体适能理解为身体适应现代生活的能力,生理学术范围将体适能解释为运动能力、工作能力和抵抗疾病能力等反映机体身心构成要素的全部机能[2]。十九大报告中提出“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”,“健康中国”已经成为我们党和国家以及各级党政班子为实现人民身体健康的第一要义,也成为为人民服务的根本准则[3]。对于目前的研究来看,我国根据现趋势将成为全球老龄化最严重的国家,并且有至少八亿成年人都患有传染或不传染症状的慢性疾病。这一切都和平常的生活方式和体质检测都有离不开的关系,并且根据研究显示还会成倍增加。美国提出的有规律的体育活动可以很大程度地改善身体技能,提高新陈代谢以及生理机能,有效地降低疾病风险,很大程度地促进身心健康发展以及心理健康。

根据文献得知体适能同时也分为成人体适能、儿童体适能以及中老年人体适能,现阶段儿童体适能是近几年我国新兴体育教学活动,随着家庭教育儿童方式的改变,幼儿体质逐渐趋于恶劣,根据李海霞老师所著高校开设儿童体适能课程必要性与可行性分析[4]得知,目前我国3至6岁儿童肥胖和超重率已经是全国最严重国家之一,小家庭以及各个方面的快节奏生活使幼儿丧失很多玩乐方式,另一方面家中长辈的关怀照顾使得其与他人的正常沟通受限,其活动空间也越来越收缩。这意味着国家对于幼儿体质把控还是不够牢固,与体质的下降和体适能的干预方式不正确有着关联。同时,在我国少儿体适能这一块的商业前景良好,父母的教育观念不断提升,对家中孩子的教育消费不断提高,对体适能的发展有非常积极的促进作用。儿童最好的教育是参与体育运动,应该更好得引导其参与到体育运动中,进行一些身体锻炼,提高他们的感觉统合能力。研究认为,合理的体质量对于保持健康非常重要,而BMI是被用于判断肥胖及营养程度的常用指标,虽具有一定争议和局限性,但是因其简单方便,仍被广泛使用。相对于BMI,体脂肪率为全身脂肪占自身体质量的百分比,更能反映个体的肥胖程度。

从陈伟的《提高我国大学生健康体适能的研究》[5]文中了解到,提升体适能水平不仅能够提高学生体育锻炼的意识和身体健康,更可以通过实践工作和完善的教学体系来促进身心健康水平的发展。现阶段

段无论是体育教学或者体适能或者课程,都需要加入育人目标,这样在身体健康水平和运动技能水平得到提升的同时,也发展了身心健康,提升了学生的整体素质,促进学生形成了良好的人格品质。

从汪婕的《体育核心素养视域下体适能训练对小学生运动能力教学策略的研究》[6]文中可见体适能对于在校学生主要表现为体育运动的适应能力,主要包括健康体适能与竞技体适能两个方面,其中,健康体适能主要针对人体的心肺能力、肌肉耐力、力量以及身体柔韧性等方面展开训练;而竞技体适能则主要针对身体的灵敏性、平衡性、协调性、速度以及爆发能力等方面进行训练。对于小学生体育教育而言,主要是针对健康体适能训练进行研究。体适能以促进学生的身心健康发展为目标,借助游戏、竞争以及其他体育活动等方式,使小学生运用闲暇时间,自愿、愉悦地参与体育运动,使其在掌握相关体育知识的同时,也能使身体状态更好地适应学习与生活的需要,从而达到健康成长的目的。

张志华认为,目前儿童体适能教练水平良莠不齐,很难形成稳定的、标准化的教学输出[7]。“很多儿童体适能机构的教练是从成人体能培训板块转行而来的,对于儿童的体适能训练没有经验,有些机构只给教练两三页纸,上面粗略地写一些基本动作、注意事项,教练看完就上岗,还有些机构最多培训一周就让教练上岗了。”另外,很多教练背负着较大的销售压力,且业绩不达标的居多,导致其流动性普遍较大,这也会影响课程的标准化输出,容易造成儿童在学习课程方面缺乏系统性、连贯性。我国的体育测评制度还存在不完整的现象,不同年龄段、不同身体素质、性别的不同都没有详细的分解出来制定规则,还是按照统一的评价标准在进行。

综上所述,体适能的发展在我国还亟需完善和归纳,也应不断加强我国的体适能机构发展和建立,给国人传输和树立较好的体适能健康意识,使国人将健康放置为第一位,全面推进体适能健康教育,促进高校的体育教育改革,考虑人群的实际情况,分年龄段的来进行体适能的健康理念的传授和帮助,虽然目前在实施体适能健康教育的过程中还是遇见了许多问题,但是相信在不断的分析体适能的构成和形成良好评价的前提下,体适能也一定能有效地融入到生活中去,使国人的健康体适能水平得到提高。

2. 健康体适能训练意义

1) 完善了体育知识,传统的体育课堂和教学,注重运动的原理保健、营养等,忽视了健康评估、测量评价、体重控制等,现阶段体育知识传授要由单一像多重转变,在体适能的基础上,依据学生的差异与特点,为学生制定科学合理的教学方法。

2) 落实了终身体育意识,要引导学生树立终身体育意识,提高学生整体素质,体适能可以将理论与实践相结合,在传授理论知识的同时,不忘实践教学的训练和操作。发挥学生的主体作用,引导学生主动参与。

3) 促进了个人身体素质的快速增强和运动寿命的增加,健康体适能是对人体的运动前后和静止下身体状态的一个监控和测评,在有效的测评下可以对照不同的能力缺失问题进行对症下药。实时监控改变后的变化轨迹,从而延长运动寿命。

3. 健康体适能评价

体适能测定测试内容包括身体质量指数(BMI)、体脂肪率、握力、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时、最大摄氧量等。该方案为美国运动医学会推行的经典方案,引入中国后由于负荷较大,不适合中国人群,改良后比较适合在国内推广。具体方案为先持续 2 min 无负荷骑行,接着持续 3 min 功率为 25 瓦特的低负荷骑行,然后根据最后 1 min 心率决定接下来的负荷强度,再逐级递增。

随着科学技术的升级,现代体适能评价方法更为全面和多样,例如高水平运动员的最大有氧阈水平测量,该测量评价方法可以直接的看出运动员现阶段的有氧无氧水平,并根据空间来进行判定增长幅度

的大小。其次就是 12 分钟跑实验，在 12 分钟的中长距离跑中，可以通过被测人群的心率，最大心输出量，血乳酸水平来判断此人的运动能力，根据数据调整运动标准和方式方法。最后就是心电图测量法，在被测人群进行运动的过程中，在其身上装备心电测量仪器，一边实时监控心电图情况，在被测者完成运动后，系统会自动生成心电图长图，由运动初、运动中、运动后三部分组成，心电图长图的运动中波段可以有效表示出被测者的运动中心率变化，和初始以及完成后的对比，看出是否合理和科学。

儿童体适能评价体系是随我国体适能测试、评定理论创立而逐步建立的。在 20 世纪末，很多学校便开始对健康体适能学科产生了浓厚的兴趣，开始了一系列的研究，在学校设定体适能课程以及派研究生至海外留学，专门攻读体适能，请来外籍教授在国内对体适能学课进行一个实践和理论性的讲解，上海体育学院的陈佩杰教授首先在《体适能评价学》上下起了功夫，并编写了第一本有关于体适能评定方法的书籍，标志着我国体适能的评价体系正式建立，体适能的评价建立于人体的运动及静止状态中，对身体素质、最大耗氧量、肺活量、心肺耐力、最大乳酸阈等指标进行一个评定，指标测定，评估整体等，并在评价过程中进行监督和完善，同时也是实现机体健康活力的技术支撑。国家出台的有身体指标评价《标准》等一系列关于健康体适能评价的政策，由于标准在使用过程中肯定会因为跟新换代等遇到一系列的问题，国家同时也在进一步的进行完善。也因为男女生生长发育的不同，身体机能水平和身体素质等水平也各不相同，也会在对标准执行时进行不同差异的选择。

4. 结语

总而言之，健康体适能落实了终身体育意识，可以引导学生树立终身体育意识，提高学生整体素质，但在我国对其研究还不够深入，更多偏向于体能训练方面。健康体适能的功能表现在我国的运动员使用情况上还较为落后，我国应该加强大学阶段体育专业学生群体对健康体适能课程的深入学习，并与多学科交叉，培养体适能方面人才，促进体育强国建设和体育事业的高效产能。

参考文献

- [1] 曾朝恭, 董会凯. 体适能相关概念的逻辑辨析与演变路径[C]//中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第七届中国体能训练科学大会论文集. 2022: 6. <https://doi.org/10.26914/c.cnkihy.2022.054865>
- [2] 蔡梦雨, 吴涛. 少儿体适能开展的理论与实践研究[J]. 休闲, 2019(9): 163-164.
- [3] 决胜全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利[M]. 北京: 人民出版社, 2017: 48.
- [4] 李海霞. 高校体育专业开设儿童体适能课程必要性与可行性分析[J]. 当代体育科技, 2023, 13(1): 88-91. <https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2208-1579-0480>
- [5] 陈伟. 提高我国大学生健康体适能的研究[J]. 体育科技, 2020, 41(5): 161-162. <https://doi.org/10.14038/j.cnki.tyky.2020.05.068>
- [6] 汪婕. 体育核心素养视域下体适能训练对小学生运动能力教学策略的研究[J]. 健与美, 2023(4): 116-118.
- [7] 颜宇星. 儿童体适能赛道升温 标准化成掘金关键[N]. 中国商报, 2023-03-03(006). <https://doi.org/10.38304/n.cnki.nzgsb.2023.000338>