

# 幼儿体育对幼儿身心发展重要性 研究概述

凌之晨, 罗 峰

怀化学院, 湖南 怀化

收稿日期: 2022年11月17日; 录用日期: 2022年12月16日; 发布日期: 2022年12月23日

## 摘 要

在教育改革不断发展、人们健康问题日益严峻的背景下, 体育的发展状况成为了国家关注的重点。本文通过检索中国知网数据库、健康中国网、中国青少年研究网、中国青年报, 得出体育锻炼对儿童身心发展具有促进作用, 儿童可以在体育运动中增强体质、健全人格、锤炼意志。

## 关键词

幼儿, 幼儿体育, 身心发展

# Research Progress on the Importance of Children's Physical Education on Children's Physical and Mental Development

Zhichen Ling, Feng Luo

Huaihua University, Huaihua Hunan

Received: Nov. 17<sup>th</sup>, 2022; accepted: Dec. 16<sup>th</sup>, 2022; published: Dec. 23<sup>rd</sup>, 2022

## Abstract

Under the background of the continuous development of education reform and the increasingly serious health problems of people, the development of sports has become the focus of national attention. In this paper, by searching the CNKI database, China Health Network, China Youth Research Network, and China Youth Daily, it is concluded that physical exercise can promote children's physical and mental development. Children can strengthen their physique, improve their personality, and temper their will in sports.

## Keywords

### Young Children, Children's Physical Education, Physical and Mental Development

Copyright © 2022 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. 引言

2022年6月21日在第十三届全国人民代表大会常务委员第三十五次会议上, 国务院关于儿童健康促进工作情况的报告提到: 新冠肺炎以来, 儿童居家和上网课的时间剧增, 体育运动减少, 在电子屏幕前的时间长, 导致儿童近视和肥胖问题日益严峻。据统计, 大多体育运动馆针对的是7岁以上儿童且成年人居多, 为7岁以下幼儿提供服务的运动场所少之又少, 我国在幼儿体育领域的理论和时间方面都发展较为缓慢, 常有的体育锻炼主要是学校的体育课, 但体育课活动形式单一, 难以提起幼儿运动的欲望, 久而久之也沦为“形式主义”, 无法达到幼儿运动的标准, 因此, 幼儿锻炼的机会也聊胜于无。再者, 根据“双减”政策要求, 需要减少学生在学习上的时间, 增加课外活动和锻炼的时间。综上所述, 幼儿体育发展刻不容缓, 体育锻炼将在儿童发展的关键时期起到重要作用。

## 2. 幼儿体育概念

郝晓岑, 王婷在《幼儿体育概念辨析》中提到关于幼儿体育的概念: 称幼儿通过户内或户外的身体活动达到教育目标的过程称为幼儿体育, 包括跑、跳、攀、爬、钻等身体锻炼活动[1]。而一般来说, 人们提到的幼儿体育是指3~7岁儿童完成在幼儿园开设的体育课程的教学目标, 不可否认的是, 幼儿园是根据国家要求结合幼儿园本身要求合理规划的课程, 能满足绝大多数幼儿的锻炼需求, 但其缺点是很难满足全部人的需求。幼儿发展具有差异性, 受遗传因素和环境影响, 幼儿与幼儿之间的身体发展水平是不大相同的, 因此统一的标准无法满足幼儿的个性发展。

因此笔者认为, 幼儿体育不仅仅是学校开设的体育课, 还包括在运动馆参与的训练、由父母带着孩子进行的室内或者室外锻炼和自行在网络媒体上进行的跟练, 不过后两者的运动安全性难以保证, 不建议以此种方式进行幼儿体育锻炼。

## 3. 幼儿身心特点

幼儿期是人发展的初阶段, 有其一定的阶段性特点, 在此期间奠定良好的身体基础是人成长的关键。

### 3.1. 幼儿身体特征

幼儿骨骼发育尚未成型, 骨骼硬度小, 可塑性强; 幼儿肌群力量弱且容易受到损伤, 心脏发育尚未完善, 不适合高强度的剧烈运动; 幼儿神经系统易兴奋, 注意力很难长时间的集中在某一事物上。[2]

### 3.2. 幼儿心理特征

在幼儿期内, 人有着强烈的好奇心和求知欲, 对新鲜事物会产生强烈的探索欲望; 幼儿时期人的心理素质较差, 情绪与性格都处于一个波动较大的时期, 容易出现焦虑、恐慌等情绪; 幼儿时期人主要依靠感知来认识事物的表象, 逻辑性差, 思维活动不明显; 幼儿时期人的自我意识慢慢形成, 外部的环境

对人的性格养成具有很大的影响力。

#### 4. 幼儿体育运动对幼儿身心的影响

幼儿阶段是儿童身体发展和意志发展极为迅速的关键期, 具备良好的身体素质、乐观的心态、正确的价值观与健康的生活习惯和基本的生存能力是幼儿身心健康发展的标志, 是发展智力、脑力的基础, 而体育教育是最适合幼儿身心发展的助力。

##### 4.1. 运动可以帮助幼儿形成良好体态

幼儿身体是否健康主要是通过身高和体重表现出来的, 有数据指出: 我国主要大城市 0~7 岁儿童肥胖率达 4.3%, 7 岁以上学龄前儿童肥胖率约为 7.3%, 也就是说在这个区间的儿童肥胖人数将近 4000 万人, 儿童肥胖已成为流行态势。影响肥胖的因素主要由遗传、环境、行为和生活方式构成, 考虑到肥胖相关基因不可能在短时间内改变, 那么其他的因素便成为了导致肥胖的罪魁祸首。[3]

健康的行为和生活方式是减少肥胖的主要途径, 根据《3~6 岁儿童学习与发展指南》要求 3~6 岁男孩体重应在 12.7~27.1 公斤, 女孩体重应在 12.3~27.8 公斤[4], 而由于生活方式的改变, 幼儿运动的机会减少, 加上大量营养物质的摄入让幼儿的体重飙升, 甚至有的幼儿在 4 岁时就已经达到 51 斤的体重, 而正常四岁幼儿体重应该在 28~36 斤, 足足超重 15 斤。幼儿自主意识薄弱, 不愿规规矩矩的运动, 偏好吃多脂肪食品和甜食, 导致肥胖的几率大幅提高。在王睿、徐鹏所著的《浅谈幼儿肥胖的成因危害及对策》中提到: 幼儿肥胖不仅会导致脂肪肝、高血压、肺功能退化等疾病, 这些疾病有很大可能会影响成年之后的身体状况, 还会诱发自卑、易怒、抑郁等心理问题[5]。而运动可以帮助代谢脂肪与身体中过剩的糖分, 增加肺收缩的频率从而扩大肺容量, 使身体达到健康的平衡状态。根据范艳芷、乔玉成的《运动辅助治疗幼儿肥胖减肥效果的系统分析》, 运动可以帮助幼儿有效控制体重, 如果持续周期长, 还有助于提高心肺功能健康[6]。

总之, 运动能帮助幼儿减轻体重, 保持良好体态, 减少患病的概率, 愉悦心情, 使幼儿能健康成长。

##### 4.2. 运动可以帮助幼儿锻炼四肢协调能力, 增强肌群力量

于 2012 年教育部颁布的《3~6 岁儿童学习与发展指南》指出: 要保证幼儿每天运动量不低于两小时, 要发展幼儿身体平衡和协调能力, 鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷等活动。

最近爆火的跑酷运动能够满足这一要求, 让幼儿在游戏的同时锻炼身体、发展潜力。跑酷 2006 年传入中国, 由于其运动特点和安全性问题限制了它在我国的发展和普及, 我们在网上、在现实生活里经常看见的跑酷多是成年人的跑酷, 成人跑酷多以公园、废弃的工厂和一些房屋作为跑酷的场地, 他们的动作难度更强、场地安全保障不足、危险性更大。而幼儿因其身体特点, 不适宜危险性强、运动量大的运动, 幼儿跑酷可以根据原本跑酷的标准降低动作难度, 同时为幼儿跑酷提供专门的场地、可靠的护具和专业的教练, 设置小的障碍来提供幼儿攀爬、跑跳的条件。通过翻越障碍物、攀爬高墙、跳跃栏杆等动作训练, 可以加快幼儿血液循环, 促进代谢增强肌肉力量, 同时也能锻炼幼儿的四肢协调能力。

##### 4.3. 运动可以帮助幼儿舒展身体, 减少运动安全问题发生的概率

例如拉伸运动, 一般有过运动经历的人一般都会在运动前后留给自己拉伸的时间, 幼儿运动也不例外。运动前的拉伸运动也叫“热身”, 可以帮助幼儿舒展肌肉和骨骼, 让肩膀、胯骨、韧带等有一定的活动基础, 以此来尽量避免在运动过程中因突然的用力而产生的韧带拉伤、脱臼等问题。剧烈运动后的拉伸运动可以舒展幼儿因运动而僵硬的肌肉, 正确的拉伸姿势还可以提高韧带的柔韧性、舒缓运动后肌肉酸痛, 也能让心率有一个慢慢平缓的时间, 更好的促进血液循环。总之, 拉伸运动是幼儿体育运动的

起始环节,也是必不可少的一个环节,拉伸过程中肌肉对骨骼的刺激也会促使骨骼发育,促进幼儿身高的增长。

#### 4.4. 幼儿体育运动对幼儿心理的影响

幼儿所生长的环境是一个复杂的社会,他们必须要脱离家庭的舒适圈投入到人际交往当中,幼儿的心理是单纯的,十分容易受到外界刺激的影响,相对于成年人来说,幼儿心理具有极强的开放性、可塑性和旺盛的求知欲,据梁运佳所著《幼儿心理素质基本成分与发展特点的研究》来看,教育不仅仅只关注幼儿心理发展的某一个方面,而是要讲求心理的全面发展,优化幼儿心理素质。幼儿健康的心理和人格教育需要有以下四个基本内容:独立的自我意识、社会交往能力、自理能力和探索周边环境的好奇心[7]。

在幼儿体育运动中,如篮球,足球等球类运动需要参与人员相互配合得当才能赢得比赛,幼儿参与此类运动能锻炼幼儿的集体主义精神,培养集体荣誉感;如攀登、跑酷等运动则需要幼儿依靠自身能力,一点一点的克服困难,取得成功幼儿会获得成就感,自信心也会得到提高;再如竞技类运动则会培养幼儿的竞争意识,激发其积极进取的精神,对幼儿良好的性格养成有极大促进作用。运动的环境就是一个小型的社会环境,孩子会在集体中学会相互关爱,学会荣辱与共,更能学会与他人交流得到方法与技巧,对于幼儿培养大方、开朗的性格也有极大的影响。

### 5. 小虎伯特儿童运动馆案例分析

2021年中国青少年研究中心对全国6座城市4000多名青少年的调查显示,近40%的人表示读书比运动更重要并且觉得爱运动的人大多成绩欠佳,有20%左右的青年没有强烈的运动的欲望,且随着年龄的增长青年运动次数达标的比例就越小。独立意识较强的青少年都是如此,更何况是幼儿。除此之外,运动领域普遍存在着一些弊端,如缺乏运动指导教师或教练员、缺乏运动器材或设施和缺乏运动费用等。

在儿童身体问题频发,国家倡导体育运动的背景下,人们对一个能科学锻炼身体,开发兴趣,广交朋友,建立自信,提高能力地方有着迫切的需求。儿童运动馆是专门为2~12岁儿童打造的锻炼场所,他们会根据不同年龄儿童身心特点打造专属的锻炼方案,采取游戏训练的方法来提升儿童的身体素质,让锻炼的效果最大化。

而位于怀化市的小虎伯特儿童运动馆也是如此,会有专业的老师对各个年龄阶段不同孩子的运动能力、身心发育、技能拓展等,制定合理的儿童体能训练,进行一对一或一对多的教学,以情商教育为辅助,提高幼儿的身体素质,帮助幼儿养成良好的运动习惯。此外,小虎伯特运动馆还配备户内户外超大的运动场地,适合幼儿活动的运动设施,还有十分完备的保障运动安全的护具,能让幼儿的精力得到极致的释放。小虎伯特儿童运动馆基本训练主要有热身操、上肢力量训练、下肢力量训练、腰腹力量训练、平衡能力训练和儿童感统能力的训练;此外还有些特色运动,如PLEA儿童体适能、球普乐体适能课程、跑酷和球类竞技等,这些课程能帮助幼儿在游戏中获得身心锻炼,开发幼儿潜能,磨练心智,极具趣味性和益智性。据小虎伯特儿童运动馆的网评:经过在运动馆长达七个月的训练,孩子食欲上涨,体质增强,很少生病,也变得十分开朗自信了。

### 6. 结论

据以上论述,幼儿体育运动针对幼儿身心特点开展能很好地促进幼儿身心全面发展,幼儿期是人类成长的关键期,期间身体素质与性格养成情况对于成年后意义重大,应积极发展幼儿体育教育,为国家富强培养一代又一代健康青少年。

## 参考文献

- [1] 郝晓岑, 王婷. 幼儿体育概念辨析[J]. 首都体育学院报, 2017, 29(1): 26-30.
- [2] 吴晓敏. 结合幼儿身心特点合理开展活动[J]. 小学科学(教师版), 2015(8): 113+108.
- [3] 马冠生, 米杰, 马军. 中国儿童肥胖报告[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017.
- [4] 中华人民共和国教育部. 3-6岁儿童学习与发展指南[R]. 2012.
- [5] 王睿, 徐鹏. 浅谈幼儿肥胖的成因危害及对策[J]. 新西部(理论版), 2016(17): 124+115.
- [6] 范艳芝, 乔玉成. 运动辅助治疗幼儿肥胖减肥效果的系统分析[J]. 吉林体育学院学报, 2029, 35(2): 75-80.
- [7] 梁运佳. 幼儿心理素质基本成分与发展特点的研究[D]. [硕士学位论文]. 重庆: 西南师范大学, 2005: 4-8.