

幼儿体适能发展现状与对策研究

——以西安市雁塔区幼儿园为例

前言

肥胖、近视、体质虚弱是近年来儿童领域存在的问题，科学的健身理念和意识已逐渐被公众所接受。“双减”政策给运动训练轨道带来了很大机遇，体育项目成为市场需求。从长远来看，综合体育锻炼更适合儿童学习，提高综合身体素质后的专项学习有利于儿童运动技能的发展。基于此，本文以西安市雁塔区幼儿园为例对幼儿体适能发展现状与对策进行探究，具有重要意义。

关键词

幼儿体适能；发展现状；对策研究

“双减”后，体育在西安市雁塔区幼儿园教育中的作用越来越重要，因此需要更加注重推广和完善竞赛体系，构建“家校会”三位一体的体育生态，合理利用社会资源支持学校体育发展，注重家校会联动，搭建平台、整合资源。儿童体能活动目前非常流行，大多数人对儿童体能的观念非常模糊。“体适能”概念起源于美国，主要是通过系统的体育锻炼，使儿童的身体、心理、智力在得到全面发展的基础上，结合儿童体质测试体系，进行更科学的课程内容安排。

1 幼儿体适能发展现状

所谓儿童身体素质，是指儿童以其身体素质适应生活、学习、运动和综合的能力。儿童体能训练可以促进他们的身心发展，形成团队合作，建立规则感，形成锻炼习惯。儿童体质的核心是通过体育活动提高儿童和青少年的身体素质。孩子们有更多的时间参加体育活动，因此，有针对性地进行身体锻炼，对处于身体黄金发育期的青少年儿童来说，大有裨益。西安市雁塔区幼儿园建议学生们应该长期坚持体育锻炼，身体素质包括心肺耐力、力量和速度8个要素，例如，80米或100米跑、1分钟跳绳等对心肺耐力都有比较高的要

求的活动，让孩子们可以通过体能训练更好地了解自己，养成运动习惯和健康的生活方式^[1]。

幼儿期的大脑属于快速发展期，运动对促进其发展尤为重要，而视觉和情感的逐步建立则导致其发育不良。在这一阶段，儿童对体育的兴趣主要是通过体育游戏逐渐建立起来的。因此，我们不建议0~6岁儿童进行特殊运动，从儿童身体发育的角度来看，不建议0~6岁儿童进行单侧力量较强的运动，这不利于儿童身体的均衡发展，会对儿童早期骨骼和肌肉发育产生不良影响，如造成姿势不当或出现生长痛。建议幼儿期多做体操、健身操或进行游泳。孩子们进入小学后，也应注意身体、体重和视力问题，这段时间需要增加孩子的心肺锻炼、力量锻炼以及肌肉平衡和协调训练。通过长期系统的训练，让孩子养成良好的锻炼习惯。

现阶段，儿童身体健康面临的挑战更多来自内部挑战。例如，西安市雁塔区幼儿园对行业、专业和市场认识不够成熟，因此需要核心团队及时更新自我认知和组织能力。由于儿童健身产业太新，中国目前还没有形成特别完善的儿童健身产业体系，部分幼儿园对儿童健身产业的认识还不成熟，整个过程涉及运营人才、专业知识、管理、品牌建设等方面，

而不仅仅是学习技术。儿童体育健身产业有着巨大的机遇,儿童体育健身产业链不仅包括培训行业,还包括赛事、设备等行业,可以产生更大的附加值。

2 幼儿体适能发展现状与对策

2.1 积极推广和普及儿童运动,建立专业体适能训练体系

作为西安市雁塔区幼儿园的教师,我们应积极推广和普及儿童运动,坚持从儿童、从校园开始,建立最专业的儿童体适能训练体系,通过系统的体育和体适能训练,促进儿童身心和智力的全面发展。此外,还应解决体育标准、身体健康、加强心理咨询、提高体育消费等问题。体能的增强主要通过素质训练、技能动作模式训练、基本动作模式固定等方面的练习,使其和谐发展。现阶段,社会环境缺乏锻炼的时间和空间,容易导致儿童肥胖问题,尤其是在城市,这需要体育从业者在其中发挥作用。根据社会需求开发课程,我们可以借助体适能活动,使得儿童的身体得到改善和增加,辅之以不同的锻炼方式来提高儿童的身体素质^[2]。

2.2 与家长合力提升幼儿体适能训练

在这个人们生活压力越来越大的时代,熬夜和吃垃圾食品已经成为许多人日常生活的一部分,这些不良习惯也导致了人们身体机能的一系列变化,身体健康的作用得到了越来越多的重视,身体健康的概念得到了越来越多的支持。为了让孩子们有更好的身体素质,让他们从小接受体育锻炼,关注幼儿体适能发展十分重要。在国家优惠政策的背景下,随着家长消费观念的转变和消费升级,越来越多的家长开始关注儿童体育习惯的形成。蔡元培先生曾经说过:“健全的人格首先在于体育。”体育可以说是最好的教育。性格决定命运,性格需要从小培养。孩子养成习惯和性格的黄金时期是从3岁到7岁,而这个年龄段的孩子通过体育锻炼培养的专注能力、团队合作能力、战斗能力、抵御挫折的能力和自信力,将是孩子未来成功的最关键素质。性格来自童年,而体育是培养孩子性格的最好方式。随着互联网的普及和科学技术的发展,体育与其他教育门类的结合也将是未来体育发展的契机。

比如,20世纪80年代至90年代,国家要求国家全面发展素质教育,1993年在《中国教育改革与发展纲要》及其《实施意见》中正式提出实施素质教育,直到最近的“双减”和禁止学科培训政策,“双减”后,高中入学考试(初中)体育考试成绩也计入总分。通过这一系列的文件和方案可以看到,国家需要复合型人才,需要国家全面发展的综合素质,

因此素质教育势在必行。作为父母,我们应该为孩子们培养良好的身体素质,这不是通过在短时间内随意跑步、踢足球或打篮球来塑造的,而是通过长期坚持、系统的专业训练和持续的努力来实现的。除了身高之外,所有目标都可以通过锻炼和训练来实现。

根据大量文献和专家建议,“健身训练”最好从0岁开始,也就是出生时。事实上,现在年轻一代的父母,在孩子刚出生的那一刻,就一直在无意识地进行“身体素质训练(感官统合)”,比如触摸。因此,体育运动可以促进神经系统 and 大脑的发育,可以调节心理状态,家长应尽快为孩子开展符合其生长发育规律的体育活动。

3 结合儿童健身行业优势,提升幼儿身体素质的发展

幼儿身体素质的发展,儿童体育健身是当前市场的热点项目,产业发展前景十分可观。自2017年以来,国内儿童体育健身门店数量持续增长,现已遍布全国。国家政策推动体育产业成为经济转型升级的重要力量,从而推动体育培训市场的不断扩大。此外,随着“二孩”政策现的全面开放,越来越多的年学生已成为健身消费者。与此同时,消费升级也带来了红利。近年来,随着人们生活水平的不断提高,越来越多的家庭逐步增加了对优质教育的投资意愿。儿童健身产业的发展可以利用人口红利和消费红利,获得更好的发展。儿童运动发育模型还告诉我们,4至6岁是发展基本运动技能的关键时期,因此越来越多的家长在孩子很小的时候就给他们报名参加培训机构。因此,我们可以看到,未来儿童体质的发展趋势将与学校教育相结合^[3]。

“体育锻炼”和“户外活动”是与中国学生肥胖相关的最强因素,随着全面健身意识的增强,越来越多的家长开始重视健身训练,这是非常重要和必要的。儿童健身计划正在迅速升温,这对促进儿童的身心健康有着积极的作用。西安市雁塔区幼儿园应明确儿童健身课程的锻炼目标和时间,完善儿童体能课程内容,体能教学应符合儿童身心发展规律,打造专业的健身团队,以此提高家长对体能课程的理解。

由于消费升级与观念升级同步进行,居民消费水平不断提高,儿童教育和成长的消费支出在家庭支出中所占比例越来越大,这使人们意识到免疫的重要性,这些都为我国儿童健身产业的发展提供了重要支持,需求和资金推动了该行业的快速发展。在这种背景下,中国儿童健身产业将在未来两年到几年内进入分红期。立足市场环境应运而生,顺应市

场需求。作为西安市雁塔区幼儿园,我们应关注到儿童健身产业的发展,借助其发展优势,循序渐进,多阶段、多层次,使得课程体系更加完善、更加科学、体系更加完整。

运动影响孩子性格的形成,通过运动,孩子们可以培养自信;有了自信,他们就会愿意表达自己,结交更多的朋友,从而锻炼自己的社交技能。体育运动还能使孩子的性格变得开朗、活泼、乐观,鼓励孩子参加集体活动,培养与他人合作的习惯,这些活动有利于孩子的身心健康。促进身体发育,运动还会刺激孩子的新陈代谢和胃肠消化,从而增加孩子的营养摄入,钙、铁、锌、硒等营养素是支持身体发育的重要因素之一,也是身高发育的重要因素。改善儿童的整体健康,儿童体能训练的目的不是让儿童在未来成为职业运动员,而是培养多种素质和能力,可以终身使用。我们应打造一个平台,专注于3~12岁儿童的体能训练,专注于每

个孩子的体能提升,让孩子健康快乐地成长。针对中国儿童的身体和心理素质,我们应开发更有效的培训课程,可以全面提高儿童的身体、心理和智力水平。比如,通过趣味情景模拟训练、运动和时间训练、运动营养辅助训练和周期性生长体质监测等。

为了让孩子们拥有更健康的身体,国家出台了一系列政策,让他们加强体育锻炼,形成终身体育习惯。这项政策的实施需要与学校教育的发展相结合。此外,身体健康还将与日常生活相结合。随着社会的不断发展,人们在工作上的花费也越来越多,由此产生了一系列问题。所以人们越来越愿意把更多的时间花在休闲活动上。体育也逐渐融入人们的日常生活,坚持体育与休闲的结合将成为健康娱乐结合的一部分。总之,儿童体质的发展前景很好,发展趋势是贴近学校教育和日常生活,儿童的身体健康是发展的必然。

文/闵金婵,白建超(陕西学前师范学院体育学院,陕西西安 710000)

基金项目:陕西学前师范学院2021年校级教学改革研究项目

作者简介:闵金婵,女,陕西渭南人,陕西学前师范学院体育学院副教授,研究方向:体育教学与训练;白建超,男,陕西扶风人,陕西学前师范学院体育学院教授,研究方向:体育教学与管理。

参考文献:

- [1] 白志强,付娜仁.“健康中国”背景下幼儿体适能教育发展现状探究[J].公关世界,2022(6):62-63.
- [2] 李明明.3~6岁幼儿体适能促进策略研究——基于大肌肉动作发展测试量表(TGMD-2)视角[J].体育师友,2022,45(1):51-53+58.
- [3] 赵梓含.幼儿体适能教育培训机构现状研究——以长沙市为例[J].冰雪体育创新研究,2021(16):121-122.