

基于动作发展的体能训练对5~6岁幼儿运动技能提升的效果研究

王徐博

(吉首大学体育科学学院, 湖南吉首 416000)

摘要 ▶ 5~6岁幼儿期是儿童运动技能发展的关键时期, 而动作发展理论为理解儿童运动能力的形成提供了宝贵的理论基础。文章基于动作发展理论的体能训练对5~6岁幼儿运动技能提升的效果, 深入分析动作发展的基本原理和关键时期, 结合体能训练的理论基础, 探讨训练对幼儿关键运动技能的影响, 以及体能训练在动作发展水平改变方面的作用。通过对这一关键时期的训练干预进行研究, 为提高幼儿运动技能水平提供理论依据, 为设计更科学、有效的体能训练方案提供实践指导。

关键词 ▶ 动作发展; 体能训练; 幼儿运动

5~6岁幼儿期是儿童运动技能发展的关键时期, 而动作发展理论为理解儿童运动能力的形成提供了宝贵的理论基础。体能训练作为促进幼儿运动技能提升的手段, 对于5~6岁幼儿的体育发展至关重要。然而, 基于动作发展的体能训练对这一特定年龄段的确切影响尚需深入研究, 以期未来为幼儿体育教育提供科学支持。

1 动作发展理论与运动技能

1.1 动作发展的基本原理

动作发展理论关注个体从出生到成年的运动能力和技能的演变过程。在幼儿时期, 动作发展的基本原理涉及一系列连贯的阶段, 每个阶段都对后续运动技能的习得产生深远影响。首先, 动作发展的基本原理包括神经系统、感觉系统和运动系统之间的协同发展。幼儿通过感知和控制身体的运

动, 逐渐建立起与环境互动的能力。其次, 动作发展是一个逐步递进的过程, 从简单到复杂、从粗到细。在这个过程中, 孩子通过不断地重复和练习, 提升自身的协调性和技能水平。最后, 个体差异也是动作发展中的重要因素, 不同幼儿在发展速度和运动技能上存在一定差异^[1]。

1.2 运动技能发展的关键时期

运动技能的发展在幼儿期是明显的关键时期, 是个体习得特定技能的黄金时期。在这个时期, 神经系统和肌肉系统的发展相互促进, 为运动技能的习得提供了良好的生理基础。关键时期的窗口期内, 幼儿更容易通过体验和模仿来学习新的运动技能, 这对于日后的运动表现和技能水平的提高具有决定性的影响。因此, 在这个时期, 提供有针对性的、丰富多样的运动经验对于培养幼儿的基础运动技能至关重要。通过在关键时期内进行系统的体能训练, 有望最大程度

基金项目: 吉首大学2023校级课题《动作发展视角下体能训练对5-6岁幼儿运动能力影响的实证研究》(JDCX2023888)

作者简介: 王徐博, 男, 在读本科生, 研究方向: 小学体育教学与训练。

地促进幼儿运动技能的全面发展。

2 幼儿期体能训练的理论基础

2.1 体能训练的定义与内容

体能训练是通过系统的、有目的的运动活动，以提高身体各系统的功能水平为目的的一种训练。在幼儿期，体能训练旨在促进整体运动发展，包括力量、耐力、速度、柔韧性等方面的提升。首先，体能训练强调全面性，旨在促进幼儿身体各方面的发展，而非单一方面的强化。其次，训练内容应具有足够的趣味性和游戏性，以激发幼儿的主动参与和学习兴趣。最后，体能训练的过程应考虑到幼儿的生理和心理特点，避免过度训练和竞争压力。

2.2 体能训练与动作发展的融合

体能训练与动作发展之间存在密切的关联，二者可以相互促进、相辅相成。首先，动作发展是体能训练的基础。通过体能训练，能够增强肌肉力量、提高身体协调性，从而为幼儿开展更复杂的运动技能奠定基础。其次，体能训练可以有针对性地促进动作发展的特定方面。例如，通过专门设计的体能训练项目，培养幼儿的平衡感、空间感和时间感，这些都是动作发展的重要组成部分。最后，体能训练的游戏性质与幼儿期特有的学习方式相契合，可以通过愉悦的游戏活动引导幼儿主动参与，从而更好地促进动作发展^[2]。

3 幼儿运动技能提升的体能训练实践

3.1 实施体能训练的方法

3.1.1 游戏化训练

游戏化训练是在幼儿体能训练中广泛采用的一种方法，通过将训练内容嵌入富有趣味性和挑战性的游戏中，激发幼儿的主动参与和积极性。这种训练方法可以通过游戏的形式培养幼儿的协调性、灵活性和反应速度等运动技能。

3.1.2 个性化训练计划

个性化训练计划是基于幼儿个体差异而设计的体能训练方法，充分考虑每个幼儿的特点、兴趣和能力水平。首先，个性化训练计划通过系统地评估，了解幼儿的体能水平、运动技能和发展阶段，为其制定量身定做的训练方案。其次，个性化训练计划注重在训练过程中关注幼儿的个体差异，充分尊重其学习节奏和风格。

3.2 训练效果的观察与评估

3.2.1 运动技能水平的测定

为全面了解幼儿在体能训练中的表现，运动技能水平的

测定是一项关键任务。首先，通过选取与训练目标相符的运动技能测试项目，可以客观评估幼儿在力量、速度、灵活性等方面的表现水平。这些测试项目应当涵盖幼儿发展阶段的典型运动技能，确保评估的全面性和准确性。其次，运动技能水平的测定可通过定量数据来反映幼儿的进步情况，为训练效果提供客观依据。通过定期测定运动技能水平，可以追踪幼儿的发展轨迹，及时调整训练计划，确保训练的有效性。最后，测定过程中应当注重营造积极的氛围，以激发幼儿的兴趣和参与度，确保测试结果的真实性和可靠性。

3.2.2 动作发展的观察与分析

动作发展的观察与分析是评估幼儿体能训练效果的另一重要方面。首先，通过对幼儿在训练中动作表现的观察，可以深入了解其在力量、协调、平衡等方面的发展情况。这种主观性的观察可帮助教练更全面地了解幼儿的运动技能状态。其次，通过分析动作发展的趋势和特点，可以发现潜在的问题和优势，为个性化训练计划的调整提供依据。最后，动作发展的观察与分析需要结合幼儿的年龄特点，避免过度干预和过早引导，保持对幼儿动作表现的理解和尊重。通过运动技能水平的测定和动作发展的观察与分析，可以全面、多角度地了解幼儿在体能训练中的表现^[3]。

4 体能训练对幼儿运动技能提升的影响

4.1 运动技能水平的整体提升

体能训练在5~6岁幼儿中展现出显著的影响，其中之一是对关键运动技能的改善。通过有针对性地训练，幼儿在力量、灵活性、协调性等方面取得显著进步。例如，通过游戏化训练，促使幼儿在玩耍中锻炼平衡感；通过多样化的个性化训练计划，激发幼儿的爬行、跳跃和奔跑等基础运动技能。

体能训练不仅对关键运动技能有针对性地改善，同时也推动了整体运动技能水平的提高。通过综合性的训练计划，幼儿在不同方面的运动技能得到全面发展，包括但不限于柔韧性、速度、力量等。游戏化训练和个性化训练的结合，使幼儿在愉快的氛围中参与体能训练，从而更积极主动地提升运动技能。这种整体性的提高不仅在特定运动技能上表现出色，还为幼儿的运动发展奠定了综合性的基础，使其在各类运动中更加自信和熟练。

4.2 动作发展的促进

体能训练在促进5~6岁幼儿动作表达能力方面发挥着积极的作用。通过体能训练的多样性和趣味性，幼儿在训练

中有机会通过各种动作表达自己的身体能力。例如,在游戏中,通过模仿动物动作、模拟不同的运动场景,幼儿能够更灵活地表达自己的身体语言。这种表达过程不仅促进了动作的多样性,还提高了幼儿的动作感知和表达能力。在体能训练的引导下,幼儿学会了更多种类的动作,在运动中表现更为生动、自信^[4]。

体能训练的实施显著促进了5~6岁幼儿动作发展水平的积极改变。通过有计划的体能训练,幼儿的基础动作技能得到了系统性地强化和提高。例如,在个性化训练中,根据幼儿的个体特点调整训练内容,有助于突破个体动作发展的瓶颈,使得动作发展呈现积极的向上趋势。训练过程中教练对幼儿的动作进行及时观察与引导,有助于纠正不良动作习惯,使其动作发展水平呈现更为良好的轨迹。这种积极的改变不仅在训练期间表现显著,更在日常生活中展现出更加协调、流畅的动作表达。

5 影响因素的分析

5.1 幼儿个体差异的考虑

幼儿个体差异在体能训练中起着重要的决定性作用。每个幼儿都具有独特的生理、心理和运动特点,这些个体差异对于训练效果产生直接影响。一方面,不同幼儿在力量、柔韧性、协调性等方面存在差异,这会影响其对特定训练内容的适应性和反应效果。另一方面,幼儿的兴趣、动机水平、学习风格等方面的差异也会对其在体能训练中的表现产生影响。因此,在体能训练过程中,教练需要深入了解幼儿的个体特点,通过个性化的教学方法和关注个体需求,更好地引导每个幼儿取得积极的训练效果。

考虑到幼儿个体差异的存在,个性化训练计划的制定变得至关重要。通过对幼儿的综合评估,包括身体素质测试、运动技能水平测定以及个性特征的了解,教练可以制定更为精准、有针对性的个性化训练计划。这样的计划不仅能够最

大程度地发挥每个幼儿的优势,同时也能够有针对性地弥补其在运动技能上的不足。

5.2 训练频率与持续性的影响

训练频率是影响体能训练效果的关键因素之一。在5~6岁幼儿的体能训练中,训练频率直接关系到训练的持续性和积极性。适度的训练频率能够确保幼儿在训练中逐渐适应新的运动刺激,促进身体的生理和神经系统的逐渐适应和发展。合理的训练频率有助于巩固和提高幼儿的运动技能水平,防止因训练中断而导致技能退化。然而,过高的训练频率可能引起幼儿的疲劳和厌倦,甚至对其身体健康造成负面影响。因此,教练在制定训练计划时应综合考虑幼儿的年龄、身体状况和个体差异,确保训练频率既能够刺激进步,又能够保障幼儿的身体健康^[5]。

长期体能训练对于5~6岁幼儿运动技能的提升具有重要的意义。首先,长期性的训练能够使得体能训练更加系统和有序,为幼儿提供更多的学习机会,从而促进技能水平的全面提高。其次,长期训练使得幼儿能够形成稳定的运动习惯,加强体能的基础,为未来更高级别的运动技能学习创造条件。长期体能训练还有助于培养幼儿的坚持力和毅力,提升其对体育锻炼的兴趣,形成积极的运动态度。然而,长期性的训练也需要考虑到幼儿的生活、学业等方面的平衡,避免因过度训练而导致身心负担过重。因此,教练需要灵活调整长期训练计划,确保训练的科学性和可持续性。

6 结语

本研究表明,基于动作发展的体能训练对5~6岁幼儿的运动技能提升产生显著效果。训练通过游戏化和个性化设计,成功促进了关键运动技能的改善,提高了整体运动水平。通过对个体差异的考虑和个性化训练计划的制定进一步强化了训练效果的针对性和全面性。因此,该研究为设计幼儿期体能训练方案提供了有力的理论支持。

参考文献:

- [1] 黄巧婷,许杰,胡莉娟,等.家馆共建视角下基本动作技能对幼儿运动习惯养成的促进研究[J].青少年体育,2021(5):138-140.
- [2] 刘宏超,范艳芝.跳绳运动对5~6岁幼儿基本动作技能发展影响的实验研究[J].青少年体育,2023(3):128-131.
- [3] 陈甜,古松.气排球游戏教学对4~6岁幼儿基本动作技能及体质健康水平的影响[J].中国学校卫生,2022,43(11):1720-1724.
- [4] 孙燕,孙建刚.3~6岁幼儿粗大运动技能与感知运动能力关系研究[J].皖西学院学报,2021,37(2):146-150+156.
- [5] 何建龙,王伟,白锐.身体功能训练对3~6岁幼儿基础运动技能发展的实证研究[J].辽宁体育科技,2020,42(6):75-79.