

我国少儿体适能发展状况及提升策略研究

官羽宸

(广西体育高等专科学校, 广西 南宁 530012)

摘要:继“全民健身计划+《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》”发布实施后,中国青少年的时间正在经历一场“此消彼长”式的重新分配。减轻学生过重的作业负担,要引导学生“开展适宜的体育锻炼”。同时,家长对儿童体育锻炼越来越重视,但普遍存在认知不够、认知不深。良好的运动习惯要从小培养,但盲目的进行体育锻炼,不仅达不到锻炼效果,还会对儿童造成伤害。选择合适的训练,才能为孩子打下优秀的运动基础。基于此,本文对我国少儿体适能发展的现状以及提升策略进行了探究,文章首先就现阶段体适能发展中存在的问题进行了阐述,之后提出几点优化策略,旨在为我国少儿体适能的发展提供一些有价值的参考。

关键词:少儿体适能;发展现状;提升策略

在教育事业不断改革的大环境下,少儿的体能素质逐渐受到较大的关注,特别是教育部发布的新课标让体育逐级下沉,帮助更多儿童建立起运动兴趣,提升运动参与度,这对少儿体育事业发展无疑是巨大利好。专业的体适能运动,能够通过多种运动形式激发少儿参与体育锻炼的兴趣,提升他们的身体素质。因此,我国的各级教育机构需要充分了解影响少儿体能素养的关键因素,更为有效地落实开展体适能教育活动。为此,本文重点探讨了有效提升体适能教育活动的策略,从整体上为提升我国少儿体适能教育水平提供参考,提高少儿群体的身体素质,帮助少儿更好地进行体育锻炼,为未来的生活和学习打下坚实的基础。

一、少儿体适能训练的意义

(一) 增强身体素质

首先,体适能训练可以给少儿提供一定的运动量,教会孩子如何科学运动。在课程进行时,全身的血液循环加快,促进身体新陈代谢,让孩子的肌肉变得更加结实。其次,协调运动的过程中,会刺激骨膜的反作用,让骨骼获得更旺盛的发育,变得更加坚固。同时,体能多方面的运动,还会促进全身的主要器官代谢,让器官的功能迅速成长。

(二) 刺激感觉神经,促进大脑发育

首先,少儿时期是大脑快速发展的时期,体适能训练能给少儿身体适度的刺激,促进神经系统的成长,让全身的组织 and 神经系统更早地发育完善。其次,少儿体适能课程多为团体课程,孩子在团体训练的过程中获得团队的喜悦,进而养成活泼、开朗,广交朋友的个性,提升团队意识。同时,科学合理的体适能训练还能开发孩子的大脑,加速智力发育,由于在体适能训练过程中,神经中枢系统与大脑获得不断刺激,能够增加大脑皮层的活跃程度,增加大脑皮层活动的频率,使大脑更加发达。

(三) 提升运动能力,培养运动习惯

首先,科学正确的体适能训练过程中,根据孩子的动作展示,可以判断孩子身体素质中的弱点,进而可以进行相应的辅助训练。所以,体适能训练能够对少儿体态进行调节,在运动中强化少儿的肌肉组织,能够使其更容易支撑少儿的骨骼,纠正不良体态,让少儿获得更好地体态。其次,少儿体适能课程是严格遵循运动人体科学理念的课程,能够让孩子掌握基本的运动能力,提升其运动技能,为今后的运动发展打下良好的基础。体适能课程可以养成孩子科学运动的习惯,保持运动的节奏,在提高其身体素质与智力发展的同时,培养其敢于面对生活中各种困难和挑战,更加自信从容去面对未来。

二、现阶段我国少儿体适能教育发展中存在的主要问题

现阶段,少儿体适能课程在我国一些发达地区逐步得到了一

定的重视,但是在实际教学活动中并没有充分发挥其应有的效果。在一些地区,体适能教学理念依然停留于表层,且未能与普通的体育课程教学区分开来,难以真正落实到教学实际中。这些问题都严重阻碍了少儿体适能课程的推广,对此,我国教育事业应充分认识,为进一步落实体适能教育活动创造条件。

(一) 认识不够深刻,影响体适能教育的落实

少儿处在生长发育的特殊时期,他们在生理和心理上的发育速度较快,通过体适能运动可以干预优化其生长状态,让其在生长发育的关键期获得良好的锻炼。由此可见,体适能教育活动不同于普通的体育教学,在开展教学活动的过程中,需要教师充分认识其独特性,深刻认识其概念意义。但是,由于体适能教育理念,在我国的推广时间比较短,并没有形成完整的教育体系,同时相关的教学研究也比较少。在这样的背景下,大多数家长并不真正了解体适能教育的机制,无法正确认识体适能教育对孩子生长发育所具有的重要影响。同时,大部分体适能教师也没有充分认识体适能教育的核心理念,与传统意义上的体育教学活动混淆,导致整个教学活动难以体现体适能教育的独特性。对体适能概念存在的错误或偏差认识,是导致其进一步推广的重要因素,影响体适能教育在教学活动中的落实效果。

(二) 管理机制欠缺,影响体适能教育开展

当前,体适能教育课程在我国并没有得到大范围推广。就设立该课程的学校而言,大部分都是城市中的一些培训机构或者一些高端的幼儿园,在公立幼儿园的占比较小,在农村学校目前更是无法看到相关课程。此外,由于部分幼儿家长并未深入了解体适能教育的重要性,仍然存在重知识、轻体能的情况,因而在这部分家长中,少儿体适能运动没有得到应有的重视。而对于体能训练在孩子生长发育过程中的影响有所关注的家长,也仍然因未能全面了解孩子各阶段发展与体适能课程结构的关系,未能从家庭方面更好地为孩子选择合适的体适能教育。因此,在选择幼儿园时,就不注重要求拥有或完善这一课程,进而难以推动幼儿园进一步增设专门的体适能教育课程。另外,最重要的还是我国的教育主管部门对少儿体适能未能给予必要的关注,并没有建立相应的推广和普及制度,给予学校的相关支持也相对较少,难以激发和推动学校完善课程机制,保证体适能教育课程的实施质量。在这样的情况下,体适能教育活动缺乏相关保证和激励机制,难以实现进一步的发展,也影响其在教育工作中的开展效果。

(三) 缺乏专业教师,影响体适能教育质量

在开展体适能教育活动的过程中,体适能训练的特殊性,决定了学校需要为少儿配备专业的教练,一方面保证了体适能教育活动的有效性,另一方面也保证了少儿在训练中的安全。但是,

由于体适能教育课程引入我国的时间比较短,国内缺乏相应的研究活动,导致大部分体育专业的学校部分没有设置相应的体适能专业课程,部分设置了相应课程的学校在人才培养过程中未能取得实质性成果,为学校输送的体育人才依然是传统模式下的体育人才,并没有形成体适能专业人才应有的培养模式。因此,少儿体适能教育活动就缺乏专业教师提供教学支持。此外,部分幼儿园、小学为了落实体适能课程的教育活动,要求普通体育教师转岗成为体适能课程的教师,但又未能给这部分教师专业的培训学习机会。在这样的情况下,少儿体适能课程的教学活动就难以保证科学性和有效性。总之,现阶段体适能课程缺乏专业的教育人才,难以保证体适能课程的教学质量。

三、提升我国少儿体适能课程质量的具体策略

结合现阶段少儿体适能课程中存在的问题,我国的教育主管部门需要以积极的心态面对,为其广泛推广和应用创造更多的条件。接下来,笔者就如何提升少儿体适能课程的教学效果进行阐述,从四个方面分别进行了总结,以此为我国少儿体适能课程的发展提供有效开展的策略。

(一) 强化宣传力度,创造更多落实机会

针对现阶段体适能课程在我国的教育事业中没有得到广泛的推广应用,教育主管部门需要多样化积极开展一些宣传活动,帮助家长和学校深刻认识到体适能课程在少儿个人发展中的重要作用。可以借助新媒体,从社会层面进行广泛的宣传,使体适能教育活动广泛地推动,让更多的人群认识到这一概念,为其长久在教育事业中的发展创造条件。

此外,高校还应该注重培养体适能专业的人才,通过在高中、高职以及一些职业院校中宣传体适能课程的先进性和发展前景,吸引更多的体育人才参与到体适能课程的建设工作中。比如,体育类高校可以增设少儿体适能专业课程,并引进专业课程教师,为高校体育人才提供给系统的体适能理论知识,在专业课程中传播体适能专业技能。与此同时,在该专业的教学活动中,高校可以适当地融入实践教学项目,与幼儿园、中小学校建立实习实训合作基地,以此为少儿体适能专业学生的提升实际教育教学技能创造条件,保证日后开展教学质量。

借此,我国可以通过强化体适能教育活动的宣传力度,将这一概念更深、更广的推向社会,为落实体适能课程的教育活动创造更多的条件和机会。

(二) 从政府层面入手,建设体适能训练场地

由于体适能教育在我国发展时间较短,同时国内也缺乏相应的研究,因此在实际落实过程中,还需要我国的政府部分给予一定的政策扶持,为在教育活动中正确、顺利落实体适能教育理念,创造更多有利的条件。结合这一需求,我国除了在教育事业上提供的支持外,还可以充分利用社会资源,在一些体育场地建设专门的体适能训练场所,为少儿提供便捷的体适能训练活动。我国的政府部门可以通过借助政府层面的力量,在更多公共场所建立体适能训练场地,鼓励少儿家长带领孩子,利用课余时间练习体适能教师提供的教育内容。此外,在一些专业的运动场地建设体适能训练项目,能够帮助更多的少儿接受体适能教育。随着体适能课程在学校的广泛开展,这些训练场地可以为少儿提供更多参与体适能锻炼的机会。

(三) 教育主管部门更新理念,完善体适能教育体系

随着教育理念的更新,全民健身活动已经逐渐取得了广泛的认可,特别是教育部发布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》让“体育与健康”课占总课时比例超越外语成为小、初

阶段第三大主科。借助教育主管部门的力量,我国的少儿体适能教育活动才能够从整体上得到推进,为此,我国的教育主管部门需要积极转变教育理念,深刻认识到体适能教育活动对少儿个人成长和心理发展的重要作用,为我国的少儿提供更优质的体适能教育内容,同时在今后的教学活动中注重提升体适能课程教育质量。针对我国现阶段缺乏少儿体适能教育体系的问题,教职人员需要积极地向落实体适能课程取得良好教学效果的国家学习,将更多先进的体适能教育理念融入教学活动中,并构建符合我国少儿和教育情况的体适能课程体系。比如,在学校的体适能教育活动中,可以将体适能作为一项体能测试项目,并纳入到学生素养的考核中。进一步提升体适能课程在教学中的地位,有利于对其进行广泛推广,为少儿营造更加良好、健康的成长氛围。

教育主管部门还应该注重要求幼儿园和小学开始配备相应的教育资源,积极引进体适能专业人才,或者从现有的体育教师中选择合适的人才,进入高等院校进行学习,深入了解体适能教育理念,并掌握开展教学活动的正确方法,将其应用到学校的教育活动中。与此同时,学校还可以通过设置有竞争性的薪资制度以及培养活动,促使转岗教师不断提升自己的综合能力,将更加专业的体适能教学活动落实到课程中。同时积极推动体适能训练进入“大课间”,让体适能除了专业的学习训练外,密切融入学生日常学习生活中。

学校在适应当前体适能课程建设和发展的过程中,积极组织一线体适能教师参与课程开发,秉承创新、科学地理念,让体适能课程都将在设计层面更加注重活动化、游戏化、生活化。同时,在教学形式上结合学生的实际情况,以更有趣的方式引导学生热爱体适能训练。

(四) 发挥家长的重要作用,推动体适能课程的落实

在少儿教育活动中,家长的参与有着至关重要的作用。因此,在落实体适能训练课程的过程中,我国学校需要注重发挥家长的积极作用,为少儿创造更多的体适能锻炼机会。就体适能课程的教育活动而言,在少儿的成长中需要长期坚持,才能看到实际的教育效果。为此,学校可以借助信息化的交流平台,充分利用便捷的社交软件,与家长之间建立良好的交流渠道,为他们提供更加优质的体适能课程,进一步提升家长对体适能课程的认识。学校还可以帮助家长掌握一些简单的体适能运动项目,鼓励他们在家庭中,将其作为与少儿互动的内容,为少儿提供更多体适能训练机会。在家校联合的模式下,体适能运动将得到更广泛的推广和应用,为少儿提供更多进行体适能训练的时间,保证少儿在体适能运动上的连续性和有效性。

四、结语

综上所述,体适能教育在我国的教育领域的发展史比较短。尽管现阶段在部分幼儿园和小学设置了相应的课程,但就广泛性来讲,并没有达到应有的程度。为此,我国需要进一步完善体适能课程相关工作,让少儿在趣味游戏、团队合作、鼓励担当、尊重个性、突破自我的教育理念下进行体能锻炼,进而增进身心健康、塑造身体形态、提高生理机能,使少儿全面发展和健康成长。

参考文献:

- [1] 魏永敬. 少儿体适能的发展现状探讨[J]. 文体用品与科技, 2020(23): 64-65.
- [2] 孙波. 我国少儿体适能发展现状及其开展成效提升策略研究[J]. 文体用品与科技, 2019(04): 189-190.