

# 浅谈幼儿艺术体操启蒙训练内容与作用

## Brief Discussion on the Content and Function of the Enlightenment Training of Infant's Artistic Gymnastics

李妍霖<sup>1</sup> 林夏<sup>2</sup>

Yanlin Li<sup>1</sup> Xia Lin<sup>2</sup>

1. 云南农业大学  
中国·云南 昆明 650000;  
2. 宜宾市少年儿童体育学校  
中国·四川 宜宾 644000  
1. Yunnan Agricultural University,  
Kunming, Yunnan, 650000, China;  
2. Yibin Children's Sports School,  
Yibin, Sichuan, 644000, China

**【摘要】**由于学前儿童年龄较小,力量、速度、耐力等身体素质处于启蒙阶段,因此刚柔并进、优雅端庄的幼儿艺术体操是该阶段幼儿主要的体育运动之一。幼儿参与艺术体操锻炼不仅可以培养气质,陶冶心灵,还可以培养优美形体、节奏感、灵活性、力量素质等,会对幼儿的身体健康、心理稳定性以及良好的意志品质等产生积极影响。论文通过实地调研法和文献资料法对幼儿艺术体操运动员的训练内容进行归纳,探索其对幼儿身心发展的积极作用。

**【Abstract】**Due to the young age of preschool children, their strength, speed, endurance and other physical qualities are still in the enlightenment stage, rigid and flexible, elegant and dignified artistic gymnastics is one of the main sports of infant in this stage. Infant's participation in artistic gymnastics can not only cultivate their temperament and cultivate their soul, but also can cultivate their beautiful body, sense of rhythm, flexibility and strength qualities. It will have a positive impact on infant's physical health, psychological stability and good will quality. This paper summarizes the training contents of infant's artistic gymnastics athletes through field investigation and literature review, and explores its positive role in infant's physical and mental development.

**【关键词】**幼儿艺术体操;启蒙训练;基本技术

**【Keywords】**infant's artistic gymnastics; enlightenment training; basic skills

**【DOI】**10.36012/sde.v2i4.1908

## 1 前言

艺术体操是一项以手持轻器或徒手完成动作的新型女子竞技体育运,因运动员动作舒展、体态优美,被誉为“地毯芭蕾”深受社会大众的欢迎。近年来,中国幼儿艺术体操运动发展迅速,该项目运动员不论是竞技水平还是数量上都有很大的提高。艺术体操训练除了能有效地发展运动员协调、平衡、灵敏、柔韧等身体素质外,还对其艺术素养、节奏、表现力及审美等方面的训练具有显著的作用。目前,中国许多地方都已经

把艺术体操纳入了包括在小、中、大学体育教学的内容中,成为体育教学的重要教学内容之一,也是开展课外活动的主要项目之一。现在,与俄罗斯的艺术体操相比,中国幼儿艺术体操项目发展速度与竞技水平仍然有很大的差距,尤其是幼儿启蒙训练阶段上。中国幼儿体操训练的年龄为5~7周岁处于启蒙阶段,过渡到中级训练阶段通常是在8~9周岁,再过渡到高级训练阶段则是10~12周岁。中国不少家长对艺术体操运动的认识和理解不够深入,认为艺术体操是专业运动员才会从事的体育运动,加上动作难度较高,孩子年龄又小,怕孩

子吃苦受累,或许还会影响到文化课的学习,因此对孩子加入艺术体操训练的积极性不高,这也是让中国幼儿艺术体操发展情况变得相对缓慢的原因之一。如何让幼儿在艺术体操启蒙阶段对该项目产生浓厚兴趣,提高运动技能,是研究幼儿艺术体操启蒙训练的难点与重点。

## 2 兴趣培养

在幼儿艺术体操训练的启蒙阶段,培养幼儿对这项运动产生兴趣十分重要。教练员需要从幼儿的生理、心理特点出发,结合科学训练原则,安排训练内容、手段和方法,由此提高幼儿们训练的兴趣。然而活泼、好动的天性是大部分幼儿与生俱来的,无法集中注意力也是训练中需要攻克的难题。在需要长时间集中注意力的训练中,可以选择生动、简单、直观、易懂的教学方式来吸引幼儿的注意力。艺术体操器材纱巾、带、棒、圈、绳、球,器材本身五彩缤纷、美观有趣,就容易吸引幼儿的注意力。当幼儿开始接触到艺术体操器材时都表现得十分喜爱,这时教练员就可以运用不同器材的特点,组织能多人共同参与的、游戏,如传球、跳圈、跳绳、滚球、穿圈等。这些内容不但可以提高幼儿对训练的浓厚兴趣,增加他们的灵敏度与积极性,在使用器械的小游戏在一定程度上也提高了幼儿对器械的熟悉度。

## 3 柔韧性训练

在艺术体操运动中,大部分技术动作皆需要运动员身体各关节的柔韧性达到一定要求才能完成的,良好的柔韧性不仅增加了技术动作柔软度与动作质量,还能使技术动作的艺术性和难度价值得到有效的提高。在跳跃、平衡、翻转中躯干与腿弯曲的结合,可以使动作完成效果更加准确、完美,难度的价值也将得到肯定,可以在很大程度上增强艺术在成套动作中的欣赏。可见,为了提高难度动作的质量,增强柔韧性训练是必要的条件之一。因此,在幼儿启蒙训练阶段要特别重视柔韧灵活性的训练。

幼儿时期,身体的所有器官都正处于生长发育阶段,骨骼有弹性的同时也薄弱,容易变形、坚固性差,不能安排太难的、训练强度也不宜过大,同时还要避免过度拉伤及助教的粗暴辅助,应在教练员的帮助下循序渐进地进行柔韧训练<sup>[1]</sup>。儿童柔韧性训练应以发展踝、腕、髌、腰、胸、肩等部位的柔韧为基础,例如:站立一位,踝关节的最大外展训练;两腿坐在身体上进行前屈和前屈训练;俯身背部训练;采用绳肩,腰部训练;后、侧、前叉训练需逐渐去提高和加深柔韧训练内容,使参训者柔韧逐步得到全面提升。教练员在发展其柔韧素质时,还

应着重关注左右肢体柔韧度平衡发展,不可只发展一侧肢体的柔韧灵活性,防止髌关节损伤与脊柱侧凸,避免会对运动员身体造成伤害的各种灵活性动作,以保证幼儿的身心得到健康发展。

## 4 身体姿态与基本技术训练

在幼儿启蒙训练阶段,培养其良好的身体姿态意识和基本技能是幼儿长期发展的重要组成部分。通过身体姿势训练培养幼儿良好的姿态意识以及动作的规范性和协调性。身体姿势练习内容有:跑、跳、芭蕾手位、基本的站立、肢体波浪、秋千、基本步伐、舞蹈组合等。这些身体姿势的训练,除了使幼儿掌握各种气质优美的基本动作外,更重要的还是培养幼儿的审美意识和表现力。通常,该训练首先从地面的练习开始,如地面的伸展、伸直躯和打开、上下肢的控制与摆动,躯干部位控制,腿前侧后方位的控制和踢等。经过一段时期反复训练,再循序渐进地过渡至站立位原地擦地、屈伸腿、小蹲大蹲、身体波浪、腿波浪、平衡控制、转腿、踢腿等动作。在有固定的身体姿势练习的情况下,还应加强无辅助器材,在场中的训练,如小跳、大跳、交换腿跳等跳跃组合、立转,平衡控制和简单步伐与技能锻炼。在这一阶段的练习中,教练需注意不能选一些难度较大的动作,需根据幼儿完成动作的质量情况,进行要求和指导。

## 5 器械训练

在中国,幼儿启蒙训练以基本功和徒手练习为主占大多数,在训练中器械练习则常常被忽视。因此,相比一些艺术体操发达的国家,幼儿从4~5岁就逐渐开始发展器械的情况而言,中国的幼儿启蒙训练中器械训练发展较晚,所以中国艺术体操在编排创新方面和器械熟练度上与其他水平较高的国家有一定差距。运动员使用设备单一、设备速度慢、错误率高,这些都与儿童启蒙阶段的设备训练不够重视,不够全面有关。在儿童启蒙训练阶段,在发展各种乐器的基本技能和动作的同时,发展基本技能和基本姿势,应熟练掌握乐器的基本使用。在儿童启蒙阶段,由于儿童的年龄和身高等因素,可以选择符合儿童身材比例的小尺寸设备,这既可以培养儿童的学习兴趣,又能让他们掌握一定的设备技术。先让幼儿熟悉设备的特点,再学习设备动作,在开展难点动作时一定要结合设备训练。在器械的训练中,教练员要从抱绳、抱环、抱球、抱棒、抱棒等入手。器械练习的内容有:抛接、绳子的小跳、原地摆动、环绕和移动等;圈的旋转、环绕、滚动、抛接等;球的滚、8字拍、小抛等;棒的小抛和环绕等;带的环绕、挥舞等练习。在成套动

作中,不管身体表现力和难度技术动作如何提升,都应该结合器械难度的分数价值才能够有效地表现出艺术体操的特点与价值。因此,幼儿启蒙训练阶段让幼儿熟练掌握正确的器械技术要领和训练的方法是非常关键的。

## 6 艺术体操对幼儿心理发展的影响

磨炼幼儿的意志。在该启蒙训练时期,幼儿自控力、意志力、自我意识等方面的思想意识会逐渐显现出距离。在通过这一阶段的艺术体操训练对幼儿心理发展的相关调查,发现结合幼儿自身的成长状况进行有目的有计划的锻炼,能帮助幼儿良好意志品质的形成,使幼儿的心理能够积极健康发展。教师在幼儿学习幼儿体操的过程中也要充分发挥自己的主导作用。

促进儿童自我意识的形成。在学前教育中推广幼儿艺术体操,不仅能加强幼儿的身体素质,同时还能给幼儿提供良好的教学互动环境,让他们知道在任何活动中都要遵守活动的具体规则,并在此过程中逐渐认识到纪律和秩序的重要性。在学习艺术体操各技术动作的同时了解如何通过与同伴合作完成一些集体操的配合动作,在学习的过程中实现互帮互助、学会团队合作,同时也改变了传统教育。通过幼儿艺术体操学习,使幼儿规范自己的行为,培养他们的控制能力并在未来成长中,为自己的行为负责,以加强适应社会的能力,快速融入社会学习与生活。

促进儿童思想感情的发展。幼儿在学习幼儿艺术体操的过程中经常经历以下四个阶段:入门阶段、训练阶段、比赛阶段及表演阶段<sup>[9]</sup>。幼儿在刚开始学习幼儿艺术体操的过程中,由于对这个项目一无所知因此属于入门阶段,通过学习了一段时间的艺术体操基本功后,幼儿能够在掌握一些基本的动作和基础训练方法后就属于训练阶段。当他们训练到一定程

度后,则需要通过比赛来展示自己的这段时间的训练成果。当幼儿通过不同的测试和比赛不断提高心理素质和竞技水平后,不在对比赛感到非常紧张或怯场,开始享受比赛时就到达了表演阶段。在这四个阶段,当团队中出现任何问题时,需要教练及时反映和做出相适应的调整,共同克服困难。在此过程中为逐步养成幼儿强烈的集体荣誉感,在克服困难的过程中,要求教师为幼儿提供正确的指导和提示。

提高儿童的沟通和音乐欣赏能力。艺术体操运动作为团队运动,能使幼儿在学习的过程中能够更多地与他人交流、配合,从而提高幼儿的沟通交流的能力,日常需要在学习幼儿艺术体操技术动作和比赛套路的过程中与小组成员、教师交流,保证每个动作的准确性,这种现象直接或间接地锻炼了幼儿参与幼儿艺术体操训练交流沟通的能力<sup>[9]</sup>。在学习过程中与小组成员交流是幼儿参与社会活动的开始,只与教师和同伴其中一方交流,在学习艺术体操的过程中都无法得到最佳的训练效果。

## 7 结语

在幼儿启蒙训练阶段,要培养他们的动作技能和器械感觉,同时也要培养其坚强意志品质、吃苦耐劳、勇攀高峰的运动精神,提高他们的自信心和自理能力,鼓励他们积极热情地参与体育锻炼,注重培养德、智、体全面发展的优秀学生。

### 参考文献

- [1]汪敏,刁在箴,谢颖,等.中国艺术体操后备人才现状调查与培养对策[J].中国体育技术,2005,41(1):35-38.
- [2]汪敏,王娜.我国艺术体操后备力量身体技术水平探析[J].北京体育大学学报,2007,30(3):417-419.
- [3]薛喆.体育教学方法在艺术体操课堂中的应用[J].科技信息,2010(11):245-246.