

# 发展儿童体适能的作用与方法研究

## Research on the Function and Method of Developing Children's Physical Fitness

李云梦

Yunmeng Li

天津职业大学 中国·天津 300410

Tianjin Vocational Institute, Tianjin, 300410, China

**摘要:** 现阶段中国儿童运动缺乏、体质下降、视力下降等问题屡见不鲜,为进一步解决该类问题,势必要明确儿童出现问题的影响因素,了解儿童体适能的重要作用,针对当前时期所衍生的一些情况制定有效的解决性举措,以期提供参考。

**Abstract:** The present stage China's children problems such as lack of exercise, physical deterioration, vision loss, in order to further solve the problem of the class, is bound to clear the influence factors of children's problems, understand the important role of children's fitness, according to the current period by derivative of circumstances to make effective solve the initiatives, in order to provide the reference.

**关键词:** 儿童体适能; 评价体系; 功能作用

**Keywords:** children physical fitness; evaluation system; functions

**DOI:** 10.12346/sdc.v4i8.7027

## 1 引言

儿童体适能又被称为体适能,对于儿童的自身健康水平有着直接的联系,其经常发挥着高效的作用,有利于增进人类的体质并努力改善人们身体的各项器官功能,使得身体达到良好的条件,可在维持生命体的正常运行同时减少慢性疾病风险。儿童健康体适能主要包括身体成分、肌力和肌肉耐力、心肺耐力、柔软素质等,与健康密切关系。对于儿童来说,提高健康体适能最有效的方式是多运动,科学合理的安排时间,增强体育运动。

## 2 儿童体适能发展的影响因素

### 2.1 儿童自身的内在因素

#### 2.1.1 年龄

对儿童体适能起着重要影响的一个因素是年龄。在一般情况下,儿童随着年龄的逐步增长,其生理与心理逐渐成熟化。总体而言,儿童体适能在年龄呈现出的“倒U”趋势中处于较高峰的时期。GOTAB 等对不同年龄的适龄儿童进行分组实验,发现这些年龄相近却不同年龄的健康体适能差异存在

相似性,相似年龄的适龄儿童健康体适能总体情况较好<sup>[1]</sup>。

#### 2.1.2 性别

儿童健康体适能的差异性还体现在性别上。据中国及其他国家最新研究表明,男性儿童在肌力、肺活量等方面略微强势过女性,女性儿童的柔韧性强于男性儿童。根据其他国家一个针对儿童体适能的研究报告显示,由于儿童的性别不通,其健康体适能水平的差异性较为显著,男童在心肺耐力及肌力方面相比女性儿童表现更为亮眼。造成这些差异的原因大多数为男女发育中的差异,家庭观念上的差异也是导致该现象的重要因素。相对于女性,男性的锻炼意识更加强烈,处于积极的状态中,因此男童具有较好的健康体适能<sup>[2]</sup>。

#### 2.1.3 遗传因素

对于儿童健康体适能带来的影响最为直接的还是遗传因素。许多遗传病是我们现阶段的医疗水平无法解决的难题。国外著名团队实验结果表明,先天性的遗传因素对于儿童的体适能是决定性的,后天的锻炼对体适能的改善有着极为重要的作用。所以父母双方需要在后天情况下积极锻炼,不断提升自身的体适能水平,确保后代儿童的先天遗传是健康的。

【作者简介】李云梦(1992-),男,中国河北人,硕士,助教,从事体能训练及运动康复研究。

#### 2.1.4 其他内在因素

除却三种对于儿童体适能影响较大的因素来说，儿童自身的精神状态、健康素养、家庭环境、家族遗传病史等也会对儿童体适能产生影响。

### 2.2 所处环境的外在因素

#### 2.2.1 体育运动

现阶段，中国正在大力倡导全民运动，提升全民体质。体育运动是保持良好的身心状态，抵御疾病的最佳方式。科学合理的体育运动能够降低慢性病危险因素，给人们带来良好的健康体适能水平。相反来说，体力活动少甚至没有体育活动就会引发各类心脑血管疾病、代谢综合征的危险因素。CHEN 等对数百名适龄儿童进行调查发现，儿童的健康体适能水平与儿童的户外活动时间，体育活动的项目种类呈正相关关系，随着儿童户外活动的时间的增加，儿童体适能水平就越高<sup>[3]</sup>。

#### 2.2.2 经济水平

对居民健康体适能够产生重要影响的还有经济发展、个人收入。国内外调查研究发现，当地政府对于卫生投入、区域经济发展与健康体适能密切相关：不断增加对卫生事业的投入，可以明显地改善居民健康体适能水平，而当我们与经济发达的城镇地区相比，积极水平较为薄弱的乡村地区调查适龄儿童难以达到体适能正常值的最低标准。调查还发现，受教育水平越高，他们的健康体适能状况越好，他们的子女体适能水平也会变高。导致这种现象的原因在于受过良好教育的人群拥有着较好的工作，时间自由，财务自由使得他们有足够的机会去锻炼。经济收入保障这日常生活的各种开销，不会出现经济上的危机，足以协调全家人的健康体适能水平<sup>[4]</sup>。

#### 2.2.3 生活方式

儿童体适能水平高，离不开健康的生活习惯。不良的生活方式是诱发疾病的罪魁祸首：

①饮食结构不合理，脂肪摄入过多、高热量食物不断摄入而缺少纤维素、维生素等食物的摄入，急剧增加糖尿病、高血压患病几率；②睡眠时间不足，睡眠质量过低，此种状况会阻碍淋巴系统和内分泌系统正常的排毒活动，睡眠时间越短，儿童体适能水平就会越低。

#### 2.2.4 其他外在因素

儿童健康体适能的影响因素纷繁复杂，除上述儿童自身的内在因素以及外在的生活环境因素的影响外，社会环境以及文化背景等因素也会对儿童健康体适能水平产生影响。

综上所述，儿童健康体适能的影响因素存在对内在因素与外在因素的分析，两者的交互作用主要涉及年龄、性别、基因、体育活动等因素。

## 3 儿童体适能发展的功能作用

### 3.1 有利于适应社会发展需要

《儿童体适能评定理论与方法》课程不仅仅是体育健身

专业的本科生必修课程，也是从事健身工作者的上岗培训必修课。经历过该课程的学习，使得人们可以熟悉体育健身过程中人们的身体形态、机能等的测量与评价方法，可以帮助个人、公司团建以及社区体育活动的参与者给出与体适能锻炼相关的科学合理地指导，积极引导人们从事科学健康、有规律且强度合适的体育活动，积极响应全民运动的号召<sup>[5]</sup>。

### 3.2 有利于满足儿童健康需求

经过历史的演变，人类早已从殚精竭虑地寻找食物并从食物中汲取能量以延续自身生命，应对势必到来的饥饿、严寒和干旱的阶段早已经过去。原始的生存法则对于现阶段的我们来说已经过时，在一定程度上，人类经历过去了最深刻的变化。由于人们的生活习惯以及生活方式上已经发生了翻天覆地的变化，由此寿命也大大提高。现阶段不保守地说，当前我们的不健康的生活习惯、生活方式是比癌症、战争或瘟疫还要致命的一种“疾病”，严重影响了下一代儿童的体适能水平。“体适能评定理论与方法”可以为我们提供健康生活方式的操作方法，满足儿童的健康需求<sup>[6]</sup>。

### 3.3 有利于促进儿童心血管健康

欧洲青年心脏研究所的一项分析显示，有氧运动活动量越大，儿童身体脂肪水平就会越低。当有氧运动进行的时候，胰岛素的承受能力会下降、甘油对胆固醇的比率也会随之降低，高密度脂蛋白的比率呈现出下降趋势。人在发育过程中，由于各个器官以及各个系统存在独特性，所以发育的顺序是不一样的，相对来说，神经系统以及淋巴系统的发育比较早，而其他的系统相对来说要比较慢，特别是生殖系统的发育速度是最慢的。

### 3.4 有利于加强儿童的柔韧性

儿童体适能的强化会影响儿童的柔韧性。柔韧素质对于儿童必不可少，一个好的体育成绩离不开儿童的韧性。健康体适能够高效协助儿童加强柔韧的素质，进一步减小儿童受到伤害的可能性，最大程度降低儿童在运动后出现的疼痛感，并加强儿童的肢体协调能力。一个儿童若是腿部韧带的柔韧性不佳，则该儿童骨髓关节痛患病的可能性会大大提升，韧带受损的风险也会随之上升，在离心运动的过程中，肌肉疼痛也会出现。

### 3.5 有利于促进儿童成长

在一个人的儿童时期，是一生中成长速度最快的阶段，在这个过程中，不管是身体发育还是智力发育，都处于一个顶峰时期，因此在这个过程中，采取相应的措施，可以极大的促进儿童的成长，并且在这个阶段也是儿童各种习惯型以及基本动作技能定位的时期，在这个过程中，也要采取相应的干预措施来提高，儿童成长的速度体适能的训练可以在很大程度上达到相应的要求，比如说通过体适能训练，一方面可以提高儿童的身体素质，促进儿童的身体发育，另一方面，还可以通过一些简单的心理训练来让儿童形成一种比较坚韧的心性，这对于儿童未来的发展来说是非常有利的，但是

在这个过程中,运动量的度要进行精准的把握,要与儿童身体发育的具体阶段相适应,忌不可过多,也不可过少,只有处于一个比较适当的水平,才能有利于儿童的成长。

## 4 改善儿童体适能方法及建议

### 4.1 深化对体育锻炼的认知

从认识的角度出发,通过奥运会等体育活动表现的内容和体育形式本身,认识不同时间、不同空间、不同种类的体育活动,如铁人三项等。通过细致的观察,从教育的角度出发,儿童体适能属于德智体美劳中的体育,通过体育中各项运动的类型所需要的运动技巧对儿童形成思想和身体上的感染和影响。儿童的体质,离不开他的生活环境,在他周围经常可见体育锻炼的人,那么这个儿童的体育锻炼能力也会比常人更高,对体育竞技的敏感性更强,更会享受体育活动带来的活力感。如所有体育活动中的运动技巧、造型等方面都能给人不同的体育启发。体育活动的内容和形式是丰富和多彩的。体育,浅意识地理解就是活动,各种不同肢体活动的搭配,形成一项项运动,需要我们身心投入,细细体会<sup>[7]</sup>。

### 4.2 使得儿童了解运动的魅力

通过参加体育活动,切身体会运动的乐趣,感受体育活动中身心的沉浸感以及活力感,不仅开阔自身眼界,而且接受体育锻炼后,在无形之中会提升自身的魅力。在进行各项体育活动的过程中,我们会不断开阔眼界,见识各种体育运动,也体会着世界上各项体育运动自身的奇特魅力。世界广阔无边无际,其中孕育了无数种美丽的生命体,打造出各式各样的异域风情,对每个人来说,无论他见识有多么广阔,也不可能全部见识全种族的全面美。但是我们可以通过体育活动,观摩到世界各地不同类型、不同时间、不同空间的优秀活动方式<sup>[8]</sup>。

### 4.3 增强儿童的竞技意识

体育运动可以通过散发热量展示儿童的绚丽生命,在生活中,体育这种授课方式让人受益匪浅,且更为容易接受相关知识。经过一段时间的体育锻炼,在体育方面,稚嫩的儿童也会略有所知,了解运动,同时见识众多风格迥异的体育活动。对于儿童来说,难以真正切身融入到体育的竞技精神中去,但是在耳濡目染之下,无形之中会提升儿童的体育竞技意识,为儿童今后的体适能水平的快速提升打下了坚实基础。

### 4.4 注重儿童运动系统变化

在上文中已经提到在儿童阶段,身体发育相对来说是比较快的,整体的可塑性相对来说比较大,但是在这个阶段,儿童的身形兼顾形象相对来说比较差,所以在运动过程中,如果运动的方式不正确,很有可能造成儿童身体上的损伤,以及各种生理上的损伤。因此,采取合理的运动方式是非常有必要的,同时,由于这个时期儿童的肌肉发育并不完全,整个肌肉纤维中可以促进肌肉收缩的有效成分和蛋白质,相对

来说比较少,跟成人之间拥有比较大的差距,所以在这个时期要更加注重儿童的肌肉发育,最后,由于儿童的体力以及生理条件所决定,儿童的激励以及持久性赶不上承认,所以在这个过程中,要对儿童的训练强度进行适当的控制,但是由于儿童的恢复性比较好,所以可以采取少量多组,的方式进行训练,尽量不要安排剧烈运动,同时还要关注儿童的心肺功能。

### 4.5 注重儿童心血管系统变化

通过相关调查发现,儿童在运动过程中可以承受住一定数量的短期负荷训练,但是由于儿童在发育过程中心肺功能发育并不完全,如果采取成人的训练方式,儿童在很大程度上是受不了的,相对来说,儿童的心率要比成人高很多,运动的心率直接决定着血输出量的多少,因此,运动的复合不能太大,而且训练的时间也不宜过长,可以采取一些球类活动来促进儿童的心脑血管系统的发育。

### 4.6 注重儿童呼吸系统变化

儿童在运动过程中,呼吸系统也发挥了重要的作用,呼吸机的力量相对来说比较弱,因此,呼吸频率快,所以在运动过程中要特别注重儿童呼吸系统的变化频率,如果出现变化,频率过快等现象应当及时纠正,并且在这个过程中,要知道儿童掌握正确的呼吸方式,促进儿童呼吸系统的发育和健全。

## 5 结语

综上所述,现阶段儿童健康体适能逐步受到社会各界的关注和重视,其已经在国内外的研究中已经取得了一定的成效,但与此同时,发展儿童体适能仍然存在着一些不足需要解决,故明确儿童体适能因素分析、功能作用以及建议举措方法有着十分重要的意义,可进一步加强儿童体适能水平的全面健康发展。

## 参考文献

- [1] 朱浩.体适能训练对小学生体质相关因素影响的实验研究[D].北京:北京体育大学,2017.
- [2] 张莉.儿童体适能阐释[J].农家参谋,2017(14):145.
- [3] 闫先慧.发展幼儿体适能的理论与实践[J].中国校外教育,2017(5):150-151.
- [4] 李鹏.发展幼儿体适能的理论与实践[J].当代体育科技,2019(9):14-15.
- [5] 相九州.儿童体适能运动馆市场现状及开发策略分析[D].南京:南京体育学院,2017.
- [6] 汪振.儿童体适能训练对3~6岁儿童感觉统合能力影响的实验研究[D].武汉:武汉体育学院,2018.
- [7] 相九州.儿童体适能运动馆市场现状及开发策略分析[D].南京:南京体育大学,2017.
- [8] 王向远.南京市少儿体育培训市场研究[D].南京:南京师范大学,2014.