

# 少儿体能训练的重要性与训练方法探寻

□丛浩

兰州市少年宫，甘肃兰州 730000

**摘要：**少儿时期是人身体生长和发育的重要阶段，在少儿时期进行体能训练有利于孩子体质的改善。“体能”是一个综合的、抽象的、整体性的概念，是身体整体功能的总称，并不取决于身体某一种器官机能的强弱，它与人类的健康状况密切相关，所以少儿实行体能训练很有必要。在这一背景下，文章着重探讨了少儿体能训练的重要意义和训练方法，以供相关人员参考和借鉴。

**关键词：**少儿体能训练；重要性；训练方法

## 引言：

体能是由力量、耐力、柔韧性、协调度、速度、灵敏度等运动素养所体现出来的综合运动能力，它是人们工作、生活和学习的基本要素，是运动员在比赛中最大限度地展示竞技水平的一个重要环节。在专业运动员的培训中，不管是以技术为主的体育运动项目，还是以身体机能训练为主体的体育活动，都会加大对身体素质的锻炼，即体能训练。在全民健身运动中，体能训练在我国蓬勃兴起，在经济发展相对成熟的区域快速发展，但在相对落后的地方，体能训练的发展就非常艰难。许多少儿体育运动馆的教练员讲述，少儿体能训练在相对落后的地区进行难以实施的原因是：大众对少儿体能训练的功能和作用尚不清楚，所以大部分人并不十分认同少儿体能训练这一活动，所以作者在本文就少儿体能训练的作用和方式进行详细的介绍，以供少儿家长和有关培训工作者借鉴。

## 1. 关于少儿体能训练的重要意义

### 1.1 强化少儿的身体素质

随着时代的快速发展，很多青少年必须长期接触各类电子设备以保证学习，所以在室外进行的运动也越来越少，以致于每日活动量无法满足少儿的生长与发展需要。少儿期是少儿身体发育的一个关键时刻，它直接影响着少儿身体的健康发展。所以，不论是学校，还是父母，正确认识少儿体能训练的关键性作用，积极开展体能训练，这样既可以提升少儿的新陈代谢和成长，又可以改善少儿的体质，降低少儿肥胖的风险，避免少儿对电子产品和互联网产生依赖。

### 1.2 提升少儿的运动能力

体能训练的一个主要功能就是针对各种体育活动的不同需要，增强运动员综合素质和参加职业运动的功能。少儿体能训练能够加强少儿的力量、耐力度、反应能力等素质，从而全方位提升少儿体质。另外，适当的体能锻炼可以有效地防止少儿运动不当而受到伤害，比如，体能训练可以减缓少儿生理性疲劳，增强少儿的耐力度；体能训练也可以改善少儿抗压能力和反应能力，提高少儿的自卫能力；少儿在进行体能训练时，可以提高少儿身体的灵敏度和肌肉的拉伸能力，从而最大程度地降低少儿在运动过程中出现肌肉、韧带拉伤等状况<sup>[1]</sup>。

### 1.3 增强少儿的免疫能力

免疫组织是人类身体保持健康的关键，它不仅可以抵抗各种疾病，还可以对老化和死亡的细胞进行有效的辨识和清理，从而维持身体的稳定和身体的正常运作，促使人们维持健康的状态。适当的体能训练可以提升少儿的新陈代谢能力，提高少儿各项器官的免疫功能，从而增强少儿的免疫能力。

### 1.4 提高少儿智力的开发

许多经验和实践表明，人的大脑和身体机能是可以同时开发的。研究结果显示，少儿适度开展体能训练，可以提高身体素质，促使孩子脑细胞发育，增加脑皮层的厚度。体能训练能够改善儿童的体质，使其获得充分的体力和精力来进行科学和文化的学习。少儿身体健康对少儿的脑力发展起着至关重要的作用，体能训练还可以增强儿童的专注能力、观察能力和想像能力，增强少儿文化学习的效果。另外，与传统的理论知识教学方式不一样，体能训练适合在户外开展，在开放的室外，可以让少儿在较放松的情况下进行体能锻炼，在不断加强的身体运动中，激发大脑的神经，增强对少儿大脑的开发，促进大脑的神经活动<sup>[2]</sup>。大家都知道，长时间的保持一个姿势坐在书桌前看书，会让人身心疲惫。所以，在少儿学习出现倦意时，可以添加一些体能训练运动，以促进大脑皮质的兴奋度，达到缓解大脑疲倦的目的，提高少儿的学习效率。

### 1.5 推动少儿心理健康发展

随著社会的发展和时代的变迁，都市的生活节奏愈来愈加快，父母对于少儿的期望愈高，对于少儿学业成绩是假的压力愈重。在高强度的学业压力下，会给少儿们带来一种紧张性和压迫的感觉，少儿长期在这样的环境中，有一定机率出现精神心理方面的问题，如果父母没有及时进行正确的教育，那么少儿们的精神心理十分容易出现问題。所以，父母和老师一定要注意少儿的心理状态，一旦发现少儿情绪低落反常，就要进行正确的指导，体能训练是一种有效的消除儿童消极情感的方式。首先，通过体能训练可以改善少儿紧绷的学习神经，让少儿身心达到健康的状态。其次，体能训练可以促使少儿心理健康。体能训练运动项目丰富多样，有趣、欢乐、有互动性和竞争性，促使少儿团体意识和竞争能力的养成。比如，某些团体协作活动可以促进少儿的群体协作能力和集体荣誉意识；各种有挑战性的体能训练运动能培养少儿的意志力，提高少儿的心理承受能力和抗压能力。此外，参与体能训练也有助于青少年认识更多的人，拓展他们的人

际交流能力,结交更多朋友。对于很多独生子女而言,拓展朋友圈可以使他们心情失落的时候有可以交流的朋友,可以找人聊聊天,这样才能发泄自己消极的情感,才能用更好的心态面对失败。

### 1.6 提高少儿感觉统合能力

从人体的遗传性基因来看,所有的人类个体都拥有最基础的感觉统合能力,也就是说,一个人从出生一开始就拥有了感觉统合能力,但是这个技能必须要在他的成长中,与他的成长背景进行互动融合。假设少儿的身体感觉功能较差,就很难将自己的身体各个脏器的信息统一起来,那么他的身体就不能够和大脑的运转相适应,从而导致少儿思维混乱、感觉失调。当少儿在开展体能训练时,接到教练发出的指令命令后,他们的大脑就会做出相应的反应,并协调自己的感官来做出相应的动作去完成教练的命令,少儿在这种重复性的锻炼和刺激中,促进感官综合发展。

## 2. 有关少儿体能训练方法的研究探讨

### 2.1 强对体能训练准备活动的合理设计

#### 2.1.1 激活肌肉

肌肉激活运动是少儿进行体能训练前的首要准备运动,它是利用离心和向心收缩等运动方式,活化运动人体的肌肉,其作用是刺激大肌群和人体核心部位,而肌肉的收缩可以增加身体血液的流动,缓解肌肉粘性,预防肌肉扭伤,同时核心稳定性的练习可以提升体温,从而起到一定的热身作用。基础的激活核心运动有平板支撑、肩胛骨俯卧撑、猫爬、俯撑协调拉伸等;基础的激活肌肉运动有蹲起、俯卧撑、臀桥。

#### 2.1.2 动态性牵拉运动

动态性牵拉运动是少儿体能训练前的第二项预备活动,它是一项功能伸展锻炼活动,以模拟运动中的动作为动力牵引,对肌肉群进行拉伸,拉伸持续 3~5 秒,可以提高身体的柔韧程度,并为身体提供运动锻炼所必需的关节灵活程度。有调查显示,在训练之前进行的静态牵拉运动不但不能预防肌肉受伤,反而会导致肌肉的力量和反应能力下降,而适当的动力牵拉运动则可以提升 2%~10% 的运动爆发力<sup>[3]</sup>。基础的动态牵拉运动包括:弓步压腿、虫爬、伸展手臂、抱肩扩胸、屈膝后拉等。

#### 2.1.3 动作整合运动

动作整合运动是少儿身体体能训练前的预备活动中的第 3 个环节,它是根据这节训练运动课程的教学目标而开展的一项与基础动作运动性质、构造相似的专业运动,以各关节活动、行进间的运动锻炼为主,是预备运动和主要训练内容运动中间的过渡性运动,是为了适应后续的体能训练,因而有一定的针对性。落地稳定跳跃、纵跳落地稳定是常见的弹跳运动动作;高抬腿跑、车轮跑、后踢腿跑等是常见的跑步动作。

#### 2.1.4 神经激活运动

神经激活运动是少儿体能训练前的第四项运动,它主要是通过需要快速反应的运动动作来增强少儿大脑的兴奋性和对肌肉的掌控性,从而促进神经系统和肌肉的响应能力,达到更好的锻炼效果。快频步、开合跳、高抬腿等是常见的神经激活运动。

## 2.2 全面掌握少儿体能训练的有效方法

### 2.2.1 有关少儿身体形态的训练方式

少儿的身体发育尚处在发育的初期,还没有定型,所以

在少儿期进行良好形体的培养,对于纠正不良姿态,促进少儿良好的身形发展起着十分关键的作用。就拿拉丁舞来说,练习拉丁舞的时候,首先要练习的就是站着,在练习的过程中,孩子们要做的就是昂首挺胸,收腰,两条腿绷紧,肩膀下沉,尾巴朝下,头部、肩部和胯部保持成一条垂直线。其次是手臂的训练,儿童手臂必须保持一定的姿势,不断重复,保持舞蹈姿势的对称或者不对称;第三部分为脚部锻炼,其目的在于锻炼儿童的腿形,形成优美的腿形。通过这种特殊形式的专项训练,可以让少儿全身上下都能得到充分锻炼,经过反复、多次的运动锻炼,可以有效地改变少儿畸形体态,养成少儿的优秀体态,提高外在形象。

#### 2.2.2 有关少儿身体机能训练的方式

身体机能一般是指一个人人体的各项脏腑和系统的各项生理功能所呈现出来的各种生命活动状况。拥有健康的体魄是人们高品质生活的基础,而体能训练则是促使人类有良好的身体机能的重要因素。在少儿体能训练方面,可以针对少儿不同的爱好和所处生活背景的不同,进行不同形式的有氧锻炼;在训练场所的挑选上,尽量挑选通风良好、日照充足的场所。少儿在运动时要注意加强对于呼吸系统的运动,以增加少儿肺的通气能力,有利于少儿肺的发育。

#### 2.2.3 有关少儿身体素质训练的方式

一个人的体力强弱,最重要的体现是他的身体综合素质。人体生理素质重点体现在 5 个方面:力量素质,灵敏性,柔韧性,速度和耐力。有目标地开展五种体能锻炼,能全面提升少儿体质。①少儿的力量素质能在少儿全身各个方面得到充分的反映。少儿因为骨头发育期较柔软,容易造成畸形,不适合进行过量的力量训练,可以通过投实心球、玩角力赛等方式训练少儿的手臂,也可以通过纵跳、软梯跑等方式训练少儿的大小腿。②少儿的速度训练培养首先要训练他们的反应能力,然后才是速度能力,最后才是运动能力。可实行听教练指示捡东西的训练方式,训练少儿的反应能力;少儿提高运动速度可以采用上下坡跑、加速跑等方法;少儿提升运动能力可以通过山路跑、水中跑等运动形式<sup>[4]</sup>。③少儿的体能素质会随着年纪的增加而提高,故要有针对性地选用适合少儿的体能锻炼,根据不同年龄段来制定对应训练计划。总之,少儿体能的体能锻炼要具有弹性和多样性,适当地采用比赛的方式,而不应仅限于单纯的体能跑,从而使少儿的体能训练更具趣味。④在灵敏度训练时,要尽可能使少儿处于良好的竞技水平,教练要创造一种放松的环境,使少儿在没有任何心理压力的情况下进行全面的训练,以保证其良好的学习成绩的科学性,例如通过往返跑、跨障碍跑等运动培养少儿的灵敏度。⑤在柔韧性的培养中,教练要正确认识少儿的骨骼在发育期,所以身体柔韧度好,所以要采取适当的训练方式,同时还要注意不要过分的扭转少儿躯体,在进行训练的时候,要有教练在一旁照看,以免少儿的身体出现动作不规范而受伤的情况。

## 3. 少儿体能训练需要注意的事项

### 3.1 遵循适度、适量的原则

少儿时期是人们身体生长和发展的关键阶段,这个时候的身体体能训练和成人的体能训练不同,要坚持适量、适度的原则。少儿的骨骼、肌肉等与成人的身体素质是不一样的,少儿身体处于发育阶段,身体机能不完善,如果用成人的身体体能训练方法和运动强度,很容易造成少儿正在发育期的

骨骼畸形和扭曲。为了防止儿童四肢畸形等不良现象发生,平时要及时纠正和养成正确的站立、跑、跳等运动姿势习惯,同时在身体锻炼时,也要注意以上几个正确动作的练习<sup>[5]</sup>。比如,在从事芭蕾舞、体育舞蹈等运动项目中,老师在进行基础动作教学的时候,都会让幼儿的身体在一定的时间段内始终维持一定的姿势,从而有利于少儿形成良好的站立、跑、跳等姿势。不过,在练习的时候要注意适当的时长和力度,长期坚持一个动作可能会造成少儿的身体畸形。少儿体能训练应根据少儿体质进行科学的体能训练,不能忽略少儿的主观意志而强制进行锻炼。

### 3.2 遵循适龄的基本原则

少儿在进行体能训练时,不仅要遵循适度、适量的原则,还要根据少儿的实际年龄情况,制定相应的锻炼项目和强度,不能与成年人制定一样的体能训练强度。少儿体能训练可以安排女孩进行舞蹈练习,从而有助于少儿形成良好的身体形态;男孩可以参加游泳、滑冰等项目的体能训练。鉴于少儿的身体成长速度较快,因此不宜在这个时期进行力量型运动锻炼,若训练强度过大、时间过长,则对少儿的下肢发育不利,会造成大小腿畸形。此外,少儿进行不适合的力量锻炼也会导致少儿腿部骨骼提前成熟,从而导致少儿的身高发育受到一定的限制。因此,不适当的少儿体能训练不但不会对少儿的健康发展起到一定的促进作用,反而会影响少儿的健康发展。

### 4. 结论

总之,体能是人体的一项关键能力,适当、合理的体能训练对少儿的身心发展具有积极的作用。少儿体能训练是适应现代社会时代发展的需要,促进了少儿生理和心理的健康发展,有利于少儿培养一个健康的体质和健康的个性。但是,少儿体能训练是一种比较抽象的说法,执行起来比较困难,

老师们可以利用一些媒体、网络手段进行实践教育,如舞蹈、运动竞技等手段,通过适量的体能训练,可以让少儿在锻炼身体的基础上,学到一门专业运动技能,促进少儿实现德智体美劳全面发展的目标。

### 参考文献

- [1] 郭志恒. 少儿进行体能训练的必要性研究 [J]. 体育世界, 2019, 16(04):150+154.
- [2] 张祯. 少儿体能训练的重要性与训练方法研究 [J]. 运动训练, 2022,14(05):55-56.
- [3] 徐成伟. 少儿期体能训练方法的研究 [D]. 烟台: 鲁东大学, 2018.
- [4] 孙才生. 少儿体能训练方法探究 [J]. 尚舞, 2021, 12(03):86-87.
- [5] 谢梦甜. 少儿体能训练及发展趋势 [J]. 新纪实·学校体育音美, 2020,15(04):183.
- [6] 张祯. 少儿体能训练的重要性与训练方法研究 [J]. 青少年体育, 2022(5):55-56.DOI:10.3969/j.issn.2095-4581.2022.05.013.
- [7] 卫启晖, 李志一. 少儿体能训练准备活动的设计 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(8):35-36.DOI:10.16655/j.cnki. 2095-2813.2020.08.035.
- [8] 卢勇绅. 浅谈少儿体能训练的重要性 [J]. 才智, 2015(14):157-157.
- [9] 贾革萍. 探讨少儿趣味田径体能训练开展的策略 [J]. 文渊(小学版), 2020(7):164.DOI:10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.326.
- [10] 孙守东. 关于少儿体育启蒙训练对身体体能发展的研究——以篮球为例 [J]. 文体用品与科技, 2019(14):72-73. DOI:10.3969/j.issn.1006-8902.2019.14.034.

