**“幼儿体适能训练”对3-5周岁幼儿的身体素质发展影响**

**宋昌镐**

**成都体育学院**

摘要：2017年8月27日在第十三届全国运动会即将开幕之际，习近平总书记强调，体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。要把发展体育工作摆上重要日程，精心谋划，狠抓落实，不断开创我国体育事业发展新局面，加快把我国建设成为体育强国。在此大环境下，以北京大学2018年6月发布的国内首部《学龄前儿童3-6岁运动指南（专家共识版）》为指导，以其提出的“学龄前儿童的运动应当符合其身心发展特点，应以愉快的游戏为主要形式；在保证活动时间和活动强度的前提下，以发展基本动作技能为核心目标，兼顾该阶段快速发展的多种身体素质”。作为本次研究的重要理论依据，使得本次研究更具有理论与实践意义。

研究目的：通过本次研究的文献依据，依据上述的国家相关战略，通过实验研究幼儿体适能对3-5岁幼儿身体素质发展的影响，以及归纳总结出对各类身体素质影响大小，为“幼儿体适能训练”的开展提供科学的依据及参考，使孩子家长更好的了解幼儿体适能课程，提高参与度，使幼儿的身心素质得到更好的发展。

研究方法：本次研究对象为攀枝花市某幼儿园的适龄儿童，共计60人，随机抽选为实验组和对照组，双方各30人，对实验组进行为期两个月的体适能训练，期间监测培训效果两次，分为开始进行体适能训练前和后，对照组只进行正常的体育活动，不能接触实验组的训练模式。最后考核内容为：1.坐卧体前屈 2.平衡球站立 3.十五米绕标志盘蛇形跑 4.二十五米快速跑 5.立定跳远。 采用数据分析法、文献参考法、对照分析法进行分析研究。

研究结果：通过两个月的分开培训，实验组的坐卧体前屈、平衡球站立、十五米绕标志盘蛇形跑成绩比之对照组有明显提高。

研究结论：（1）通过最后成绩的对比分析，“幼儿体适能课程”使3-5周岁实验组幼儿在两个月的训练后，坐卧体前屈的成绩比对照组有明显的提高，说明“幼儿体适能训练”对幼儿的身体柔韧这一素质发展具有积极地促进作用。（2）通过最后数据的对比分析，“幼儿体适能课程”使3-5周岁实验组幼儿在两个月的训练后，平衡球上站立时间比对照组有明显的提高，说明“幼儿体适能训练”对幼儿的身体平衡这一素质有积极的促进作用。（3）通过最后数据的对比分析，“幼儿体适能课程”使3-5周岁实验组幼儿在两个月的训练后，十五米绕标志盘蛇形跑速度比对照组有显著提高，说明“幼儿体适能训练”对幼儿的身体灵敏素质有显著的促进作用。（4）而二十五米快速跑、立定跳远，两组通过数据对比并未发现太大的明显变化，说明“幼儿体适能训练”对幼儿身体肌肉耐力和力量素质发展不显著。

建议：（1）“幼儿体适能课程”应以幼儿灵敏、协调、平衡、柔韧身体素质为主结合其它身体素质锻炼，科学合理的进行创新式教学，增加幼儿的学习兴趣。（2）3-5周岁是幼儿身心素质发展的敏感期，家长和老师应予以高度的重视，把握这个时期，通过科学的“幼儿体适能训练”使幼儿身心素质得到最大程度的健康发展。（3）老师应以有趣的游戏与体育运动相结合，在得到科学锻炼的同时培养幼儿的体育兴趣，为学生的终身体育打下坚实基础。