

少儿体适能教育培训现状研究及提升对策*

曾贵花

(重庆师范大学, 重庆 400030)

摘要: 少儿体适能是反映青少年儿童健康状况的重要指标, 通过少儿的体能锻炼, 可以全面发展少儿的身心健康, 为其健康成长提供帮助。目前, 青少年儿童的肌力、心肺功能、耐力、爆发力等身体指标依然存在不足。本文分析了少儿体适能教育培训的现状存在着缺乏相关专业人才、课程标准体系尚不完善等制约问题, 针对这些问题提出了对加强少儿体适能教练员的培训, 提升专业素养水平、完善训练课程的结构体系等诸多对策。

关键词: 体适能 教育 培训 发展现状 提升对策

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.21.125

少儿体适能是指少儿适应日常生活、休闲、娱乐和运动的身体能力, 在面对突发事件时, 能够安全有效地应对日常生活和身体的影响和负荷。随着现在经济快速增长, 人们生活水平的也逐渐提高, 在衣食住行等需求得到满足后, 人们对身心健康的发展也愈发重视, 越来越多的家庭在素质教育上的支出意愿逐渐增加。2019年, 教育部、国家体育总局等相关部门开展了第八次全国学生体质健康状况调查。据最新数据集显示, 2020年我国6岁以下儿童肥胖率超过10%, 6-17岁儿童和青少年肥胖率接近20%; 中国儿童和青少年总体近视率为52.7%。其中, 6岁以下儿童占14.3%, 小学生占35.6%, 初中生占71.1%。2020年总体近视率比2019年提高2.5个百分点。^[1]值得关注的是, 小学生近视率上升较快, 从一年级的13.9%上升到六年级的58.6%。通过对某小学进行调查分析得知, 其主要原因是不规律的生活饮食习惯、缺乏锻炼以及对手机、平板电脑等电子产品的强烈依赖。而少儿肥胖随着年龄的增长会表现出一系列不良症状, 如生理功能紊乱、基础代谢率低等, 则会严重影响青少年儿童的健康成长。因此在进行在小学体育教育中, 教师应从利于小学生生长发育和身体健康的角度出发, 充分利用课外时间积极引导学生进行体育训练与竞赛, 激发学生运动的兴趣, 培养学生锻炼体育的意识。相关研究表明, 少儿的心理、生理等方面快速变化的关键时期是在3-6岁, 若在这个期间对少儿进行有效的干预。^[2]使少儿接受正确的身体锻炼, 可改善少儿的生长发育, 激发少儿的体育锻炼的乐趣, 尤其是对少儿身体的敏感性、平衡性、协调性和反应速度等方面的改善效果更为明显。

一、当前少儿体适能教育发展现状研究

(一) 问卷调查的实施

通过本次问卷调查, 笔者希望调研现阶段家长对少儿体适能教育的知晓及接受程度, 让家长知道少儿体适能教育对孩子生长发育的影响。调查对象主要涉及相关社区的父母家长以及孩童监护人, 结合现阶段情况, 设计出了相应的问卷调查表。因此, 向父母家长共发放145份问卷, 回收145份问卷, 其中有效问卷为137份, 有效率约为94.4%。在经过线上问卷调查和线下访谈调查后, 理性分析了问卷结果, 部分调查结果如表1、表2、表3所示。

(二) 通过问卷调查结果分析

1. 是否了解少儿体适能教育

通过线上线下问卷调查, 能够让少儿接受体适能教育的年龄大致分布在3-11岁, 可以看出通过对被调查人群对少儿体质问题持有重视的态度。首先, 52.17%的家长对孩子的少儿体适能了解很少, 而只有17.39%的家长了解这项教育培训, 21.74%的家长从来没有听说过孩子的少儿体适能教育。因此, 还需要做到大量的普及宣传, 具体情况见表1。

表1 是否了解少儿体适能教育

选项	人数	百分比
了解	24	17.39%
了解得很少	71	52.17%
从未听说过这一概念	31	21.74%
非常了解	11	8.70%

*项目基金: 重庆市大学生创新创业训练计划项目(S202110637103)资助的课题。

2.对于学校体育课能否满足孩子运动需求量

而对于学校体育能否满足孩子的体育锻炼需求,通过家长对孩子的观察,52.17%的家长认为学校的课程不能满足孩子的运动需求,21.74%的家长认为可以满足学生的体育需求。这一结果表明,当前家长对孩子的体育锻炼越来越重视,但对现有的学校体育课程有一定的疑问,详情见表2。

表2 对于学校体育课能否满足孩子运动需求量

选项	人数	百分比
不清楚	36	26.09%
不能满足	71	52.17%
能满足	30	21.74%

3.了解少儿体适能教育后,是否会让孩子参与体适能的相关课程

通过家长了解少儿体适能教育相关知识后,是否能让孩子接受体适能教育。问卷调查显示,若有专门为青少年儿童开设少儿体适能教育课程的话,86.96%的家长是愿意让孩子接受体适能教育,则有13.04%的家长表示不会。结果表明,少儿体适能教育具有较好的发展趋势,结果见表3。

表3 了解少儿体适能教育后,是否会让孩子参加体适能的相关课程

选项	人数	百分比
否	18	13.04%
是	119	86.96%

4.孩子每天的运动时间多少较为合适

在运动时长方面,78.26%的家长希望运动时间为30分钟以上,10.04%的家长认为运动时间要达到1小时以上,经过调查分析可以看出,家长很重视孩子运动的时间限度。对于家长认为孩子运动时间的要求详情见表4。

表4 孩子每天的运动时间多少较为合适

选项	人数	百分比
20分钟以内	12	8.7%
30分钟以上	107	78.26%
一小时以上	14	10.04%
不清楚	4	3%

总体上来说,家长愿意让孩子接受少儿体适能教育的目的,是为了增进健康、增强体质;从中还能培养孩子吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质以及团队协作凝聚力的精

神,很多人在选择培训机构时,主要会从教练员的教學能力水平以及教练员的责任心等教學态度问题考虑。

三、当前少儿体适能教育发展主要制约问题

(一) 体育培训市场准入宽松,缺乏相关专业人才

据调查研究发现,目前青少年体育培训的市场准入门槛较低,市场行业机构对教练员的职业资格证书种类繁多,包括裁判员证书、社会指导员证书、商业健身指导员证书等,机构吸纳了各体育院校在校大学生组成教练员队伍。训练的开展主要依靠教练员的个人经验,没有统一的标准课程体系,难以保证其综合教育素质、体育健康知识和教學能力。这就导致体适能教师严重短缺,缺乏相关的专业人才,因为教练员不仅需要掌握相关的理论知识和教學技巧,还得掌握少儿的心理和身体素质发展情况,在培训时还得结合家长们在家对孩子行动能力的观察,及时做到沟通交流。在大部分机构中都很少有对教练员采取专业知识培训,导致教练员的教學水平能力参差不齐。

(二) “双减”政策背景下,所面临的多种挑战

根据2021年7月中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和课后培训负担的意见》(以下简称“双减”政策),有效减轻义务教育阶段学生繁重的作业负担,促进学生的全面发展。从校内教育教学、校外培训两个方面保障了体育类教育教学的时间和空间。^[3]青少年体育教育培训得益于政策形势成为学科培训机构转型的重要方向。据调查发现,自“双减”政策实施以来,市场监督管理局的职责范围内承担了相关体育培训行业的职业证照、合同规范等方面的监管工作,但具体涉及办学许可证前置审批、教师资质、场地设施安全等方面还无法监管。综合来看,市场中部分少儿体适能培训机构存在行业自律涣散、缺乏有序竞争意识以及服务水平良莠不齐等问题。导致远不能满足青少年运动技能培训高品质和特色化的发展需求,反而容易给青少年儿童的安全和身心健康带来隐患。

(三) 课程标准体系尚不完善,课程质量有待提升

2022年4月,教育部发布了《义务教育体育与健康课程标准(2022版)》。将体适能列入义务教育阶段体育与健康课程内容,新课程标准将于2022年秋季学期正式实施。内容主要包括:基本运动技能、身体素质、健康教育等。身体素质包括:身体成分、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移能力等。^[4]因此,由国家体育总局运动科学研究所主办的全国“一级”儿童青少年体能教练在线培训,成为基层儿童青少年体能教练培训的新平台。该课程是一套完善的

儿童青少年体能训练与训练体系，为中国儿童青少年体育锻炼行业树立了初步的标准，但相关课程体系依然尚不完善。据不完全统计，2021年，少儿体适能行业增长率高达204.64%，而2020年的增长率是84.38%。行业发展进入探索期的快速发展阶段，受双减政策合规化和体育产业趋势化的影响，叠加少儿及学龄前儿童用户规模的不断扩大，少儿体适能成为各类教育培训行业转型的焦点。

四、关于提升少儿体适能创业成效的对策建议

（一）加强少儿体适能教练员的培训，提升专业素养水平

在选择少儿体适能教练员时，首先从教学经验来看，要选择有过2年以上的执教经验的教练员，并接受过专门系统性训练过。从学历专业方面来看，在大专及本科生以上，专业必须是以体育教育类、幼儿教育类等为主。同时，培训机构要定期对教练员进行规范系统性培训，提高教练员的专业水平，多鼓励教练员考取相关的资格证书，做到持证上岗。应不断提升教练员的思想认知水平，让他们深刻地明确教育的重要性，加强自身能力建设，努力做好本职工作。

（二）对培训场地器材设施进行改善，提高设备利用率

根据现阶段少儿的特点和爱好，在场地设施的布置上，可以设计新颖有趣的训练场地，能够吸引幼儿的注意力，激发少儿的兴趣，从而提高少儿的训练积极性。同时，在关注利益的同时，也要确保孩子的安全，排查现场所有的安全隐患。在场馆设备功能的区域划分上，可以结合课程功能和培训内容摆放和设置，使整个课程有序进行，避免课堂混乱。可建立器材使用与管理规章制度，合理地使用场地设施，着重提高课堂质量。

（三）完善训练课程的结构体系，注重课程内容的全面性

少儿体适能训练课程不只是简单进行身体素质训练，还要对心理、生理健康方面进行训练。由此，要针对少儿各阶段身心发展规律合理制定一套全面的课程体系，使少儿的机体在训练过程中能得到全面的发展。譬如，进行力量或者耐力等方面训练时，运用多种训练内容、方法和手段，使身体的各个部分、器官、系统功能，以及各项身体素质、运动能力以及心理健康方面都能得到全方面的锻炼。在课堂上，要规避枯燥乏味的教学方法，敢于对课堂形式的创新，多采用新颖的教学模式使课堂更加具有趣味

性，不断改进课堂教学方法，调动学生学习的积极性，使其自主参与课堂中。关于课程内容可以根据促进骨骼和肌肉生长发育和培养正确的身体姿势等，如小篮球、网球等；增强心肺功能及体能耐力训练，如折返跑、游泳；提高社会适应性及抵抗挫折的能力有儿童攀岩、露营、小型越野等。

五、结语

中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出，要实施青少年体育活动促进计划，培养青少年儿童的体育爱好，青少年儿童基本掌握一项以上的体育技能，确保中小学生学习日常体育活动不少于1小时，全国学生体质健康标准标准符合率在25%以上。^[5]因此，我国更加重视中小学生的体育活动，提高了人们对体育的认知和理解，使中小学生学习参加体育锻炼的人数逐渐增加，持续时间明显增加。少儿体适能教育借此要抓住这一形势政策，适当加大对儿童青少年体育活动的宣传推广力度。针对受众获取信息渠道相对单一的困境，要加大对健身活动健康知识的精准传播，增强少儿体适能相关知识的影响力，让活动深入人心，扩大潜在受众群体的接受度，增加其对健身健康的了解。当前，都将推进以“五育并举”全面发展学生的素质教育，在对少儿进行体适能训练的同时，要激发少儿对体育运动的兴趣，使之成为一种乐趣，让青少年儿童养成终身锻炼体育的习惯。

参考文献

- [1]中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)[J].中国医学前沿杂志(电子版),2021,13(11):1-55.
- [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.
- [3]专家组.“双减”政策与学校体育发展[J].上海体育学院学报,2021,45(11):1-15.
- [4]潘绍伟.体育与健康课程的重要变化与基本理念——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家系列解读之一[J].体育教学,2022,42(5):5-7.
- [5]本刊记者.中国教育学会2017年度课堂教学展示与观摩系列活动暨第七届全国中小学优秀体育课教学观摩展示活动在内蒙古鄂尔多斯成功举行[J].体育教学,2017,37(07):4-5.