

快乐体操对幼儿园学生身体素质的影响-以上海杨思幼儿园为例

丁燕妹

上海民航职业技术学院

摘要：本研究运用了文献资料法、访谈法、实验分析法、数理统计法对上海市首批快乐体操试点幼儿园实验班和对照班学生实验前后身体素质的变化进行实验测试与分析，结果表明：快乐体操练习对杨思幼儿园实验班学生五大身体素质有积极的影响。仅仅半年时间地学习，实验后，实验班学生相比较对照班学生在柔韧、协调、平衡方面有了极其显著性差异；力量和速度素质在实验后也有些许提高。

关键词：快乐体操；幼儿园；身体素质

前言

国家体操中心在 2014 年年初提出了“快乐体操”的理论。顾名思义，就是让参与体操运动的幼儿园孩子们能通过快乐的方式达到强身健体的目标。上海在中国作为一个发展水平较高较快的城市，经济水平和人口素质都在全国数一数二，因此对上海市幼儿园快乐体操开展情况进行研究具有一定的代表性。本文对上海市幼儿园快乐体操开展的状况进行调查分析，以浦东新区杨思幼儿园为例，在了解杨思幼儿园开展状况的基础上，通过实验数据分析快乐体操对幼儿园学生身体素质的影响，为快乐体操在上海市今后的广泛开展与普及提供科学依据。

一、研究对象与研究方法

（一）研究对象

以上海市幼儿园学生的身体素质为研究对象；以上海市杨思幼儿园大一班和大四班学生为调查对象。

（二）研究方法

1、文献资料法

在学校图书馆计算机网络中心、中国体操网进行了关于幼儿园基本体操和快乐体操相关的文件检索和资料搜集工作，查阅了大量幼儿教育、幼儿体育方面的书籍和文献，由此了解国内外学者关于幼儿园快乐体操开展和发展趋势相关的研究资料。

2、访谈法

根据本研究需要,针对目前快乐体操开展中存在的问题及发展趋势列出访谈提纲并对试点幼儿园园长、教师、学生等进行面对面访谈,将本研究的相关问题向专家请教和交流,并结合多方建议,提出对策,并做了详细的访谈记录,并对访谈的结果做了详细的整理分析。

3、实验分析法

采用“幼儿体质测试标准”分别测试试点幼儿园中学习快乐体操的实验班大一班与不参与快乐体操学习的对照班大四班学生实验前(9月初)、实验后(1月中旬)的五大身体素质状况,对学生前后两个阶段身体素质情况进行比较,得出相关结论并分析。

4、数理统计法

对回收的有效问卷进行编码,并将所得的数据录入 EXCEL 软件,利用统计软件 SPSS17.0 对数据进行百分比统计,并采用 t 检验方法对所取得的数据进行检验,对数据进行整理分析。

二、研究结果与分析

(一) 实验前,实验班与对照班学生各项身体指标的比较分析

1、实验前,实验班与对照班学生各项身体指标的比较分析

通过对实验班与对照班学生坐位体前屈、10米折返跑、网球掷远、双脚连续跳、走平衡木项目的测试,得出相应数据,研究快乐体操对幼儿园学生身体柔韧性、速度、力量、协调、平衡五大方面的影响。运用 SPSS 数据分析软件对实验班与对照班学生的测试数据进行 T 检验,显著性水平取 0.05,并以此构造均值的 95%的置信区间,若 P 值 <0.05 ,或者 P <0.01 ,则拒绝原假设,认为数据前后有差异。P 值就是当原假设为真时所得到的样本统计量观测值或更极端结果出现的概率,P 值越小,表明结果越显著,拒绝原假设的理由就越充分。

如表 1 所示,在进行快乐体操学习前,对实验班 32 名学生,对照班 29 名学生进行各项身体指标测试,测试结果如表 1 所示,实验班与对照班在实验前身体素质没有明显差别(P >0.05),说明两组学生水平相当,可以进行实验。

表 1 实验前实验班与对照班各项身体指标测试结果

注：*代表 $P < 0.05$ ，**代表 $P < 0.01$ ，以下表相同

	实验班		对照班		P
	平均数	标准差	平均数	标准差	
坐位体前屈/厘米	5.38	5.49	4.03	5.60	0.343
十米折返跑/秒	7.32	0.84	7.73	0.84	0.057
网球掷远/米	5.06	1.86	4.11	1.61	0.037*
双脚连续跳/秒	7.73	2.44	7.99	1.62	0.637
平衡木/秒	5.25	2.16	7.04	3.95	0.028*

2、实验后，实验班与对照班学生各项身体指标的比较分析

经过一学期的快乐体操体验后，对实验班和对照班学生进行实验测试，所得数据进行整理，如表 2 所示；

表 2 实验后，实验班与对照班学生各项身体指标测试结果

	实验班		对照班		P
	平均数	标准差	平均数	标准差	
坐位体前屈/厘米	11.09	4.13	5.3	4.31	0.000**
十米折返跑/秒	6.99	0.59	7.96	1.03	0.000 **
网球掷远/米	5.75	1.71	4.23	1.63	0.001 **
双脚连续跳/秒	6.23	1.29	7.54	1.04	0.000 **
平衡木/秒	3.51	0.83	5.44	1.71	0.000 **

历经一学期的快乐体操课程后的数据显示，实验班与对照班在坐位体前屈、十米折返跑、网球掷远、双脚连续跳、平衡木五大项目上相比实验前所得的数据均表现出极其显著性差异 ($P < 0.01$)；在实验前，实验班与对照班在网球掷远和平衡木两大项目中存在显著性差异 ($P < 0.05$)，但经过快乐体操的学习之后，实验班与对照班在网球掷远和平衡木项目中都出现了极其显著性差异的变化 ($P < 0.01$)。

3、实验班实验前与实验后学生各项身体指标的比较分析

表 3 所示的是实验班实验前与实验后学生各项身体指标的数据情况，从数据得知，实验班经过一学期的实验后在坐位体前屈、双脚连续跳、平衡木三大项目

中有极其显著性差异 ($P < 0.01$)，可见快乐体操的学习对幼儿园学生柔韧性、协调性和平衡性的提高大有帮助；而十米折返跑和网球掷远在实验后增长并不明显 ($P > 0.05$)。

表 3 实验班实验前后学生各项身体指标情况

	实验前		实验后		P
	平均数	标准差	平均数	标准差	
坐位体前屈/厘米	5.38	5.49	11.09	4.13	0.000**
十米折返跑/秒	7.31	0.84	6.99	0.59	0.079
网球掷远/米	5.06	1.85	5.75	1.71	0.119
双脚连续跳/秒	7.73	2.44	6.23	1.29	0.000**
平衡木/秒	5.25	2.16	3.51	0.83	0.003**

4、对照班实验前与实验后学生各项身体指标的比较分析

表 4 对照班实验前后学生各项身体指标测试情况

	平均数	标准差	平均数	标准差	P
坐位体前屈/厘米	4.03	5.60	5.30	4.31	0.339
十米折返跑/秒	7.73	0.84	7.96	1.03	0.359
网球掷远/米	4.11	1.61	4.23	1.63	0.771
双脚连续跳/秒	7.99	1.62	7.54	1.04	0.218
平衡木/秒	7.04	3.95	5.44	1.71	0.050

从表 4 的数据可以看出，未参加快乐体操学习的对照班在实验前后的测试中，坐位体前屈、十米折返跑、网球掷远、双脚连续跳和平衡木五大项目的成绩均未有明显增长 ($P > 0.05$)，即意味着对照班学生在半年时间内柔韧性、速度、力量、协调性和平衡方面均未有提高及改善的现象。

(二) 实验后实验班与对照班单项身体指标的比较分析

1、实验后实验班与对照班柔韧素质实验结果分析

坐位体前屈主要测试人体躯干、腰、髋等部位关节、肌肉和韧带的柔韧程度，以此来反应人体的伸展性和柔韧性，体现身体的柔韧素质¹。

表 5 实验后实验班与对照班柔韧素质测试结果

	实验前	实验后	P
实验班	5.38 ± 10.76	11.09 ± 8.11	0.000 **
对照班	4.03 ± 10.98	5.30 ± 8.45	0.339

从表 1 数据可知,在实验前,实验班和对照班在坐位体前屈项目上,不存在显著性差异 ($P>0.05$),即实验前实验班和对照班学生柔韧素质水平相当。

表 5 显示的是实验后实验班与对照班柔韧素质测试结果,通过一学期的快乐体操学习,实验班学生在坐位体前屈项目上的测试成绩的平均值有大幅度的提高,而没有参与快乐体操学习的对照班测试成绩未有明显变化。并且实验班在实验前后存在极其显著性差异 ($P<0.01$),对照班在实验前后并没有明显差异 ($P>0.05$)。

人的身体素质发育存在敏感期,即孩子在某一个年龄阶段发展某些身体素质会特别有效,而一旦错过这个年龄阶段,即使加倍付出努力,也无法获得理想的锻炼效果。比如柔韧素质的敏感期为 5-9 岁,在 20 岁之后停止发展²。由此可知,在幼儿园时期对学生进行柔韧素质的练习是非常有必要的,而快乐体操的训练内容和方法可以很有效地促进幼儿园学生柔韧性素质的提高。

2、实验后实验班与对照班速度素质实验结果分析

速度包括反应速度、动作速度以及移动速度,十米折返跑是三种速度的综合,主要以移动速度为主³。从表 1 的数据可知,在实验前,实验班和对照班在十米折返跑项目上,不存在显著性差异 ($P>0.05$),实验班和对照班在速度素质上两组为同质。

表 6 实验后实验班和对照班速度素质测试结果

	实验前	实验后	P
实验班	7.32 ± 1.65	6.99 ± 1.17	0.079
对照班	7.73 ± 1.64	7.96 ± 2.04	0.359

如表 6 所示,经过一学期快乐体操学习后,实验班学生在十米折返跑项目的测试成绩的平均值有所提高,但差异不显著 ($P>0.05$);而没有进行快乐体操学习的对照班在十米折返跑项目上平均值比实验前有所下降,差异也不显著 ($P>0.05$)。说明一学期的快乐体操学习,对幼儿园学生速度方面的提高较小。

6-12岁是反应速度提高的第一个高峰期,幼儿园大班学生年龄在5-6岁。由此,幼儿园在开展快乐体操时应当科学合理安排速度训练,有效锻炼幼儿园学生的腿部肌肉力量,以此来提高学生下肢力量。此外,经常进行合理的速度素质练习可以更好的促进循环和呼吸系统的发育,使学生健康成长。

3、实验后实验班与对照班力量素质实验结果分析

力量素质是指人体肌肉工作时,依靠肌肉紧张或收缩克服或对抗阻力的能力。肌肉力量根据收缩形式可分为静力性力量和动力性力量,绝对力量和相对力量,根据肌肉功能的表现形式可分为最大肌肉力量、快速肌肉力量(速度力量)、力量耐力⁴。本研究通过网球掷远来分析幼儿园学生上肢力量情况。

表 1 实验后实验班和对照班力量素质测试结果

	实验前	实验后	P
实验班	5.06 ± 3.65	5.75 ± 3.34	0.119
对照班	4.11 ± 3.16	4.23 ± 3.20	0.771

从表 7 数据得知,在实验后,实验班和对照班在网球掷远项目上的测试成绩的平均值都较实验前有所提升,但变化并不明显;且实验后,实验班和对照班在力量素质方面没有显著性差异($P>0.05$),说明快乐体操学习对提高幼儿园学生网球掷远成绩影响较小,对学生上肢力量的发展意义不大。

体操项目是所有项目中涵盖人体 33 个身体素质最全面的项目之一,包括了力量、速度、耐力、柔韧性、协调性等各种各样的素质要求。所以经过体操练习,可以全面地提高孩子的身体素质。但在杨思幼儿园通过快乐体操学习,幼儿园学生的力量素质并未得到很好地提高,通过访谈笔者得出原因,由于现阶段快乐体操处于试点,综合诸多主观和客观因素,并未很好将快乐体操的全面性融入到教材中,相信今后会逐步完善各方面因素。

快乐体操的练习应当对幼儿园学生力量素质有积极的影响,但在本实验中未曾得以体现。此外,网球掷远项目不仅仅需要上肢力量来完成,同时需要加上腿部力量、腰腹力量和协调性统一连贯来完成。核心力量⁵的大小和协调性的好坏同样制约网球掷远的成绩。因此,快乐体操试点幼儿园在开展快乐体操过程中重视上肢力量的同时也应当在项目中适当加入核心力量练习和协调性训练。

4、实验后实验班与对照班平衡素质实验结果分析

如表 8 所示的是实验后实验班和对照班平衡素质的测试结果,在一学期的快乐体操学习后,实验班和对照班学生在平衡木项目上的平均值都有了很大的提高,其中实验班的提高幅度大于对照班。实验班在实验后的测试成绩存在极其显著性差异($P < 0.01$),而对照班在实验后的测试成绩不存在显著性差异($P > 0.05$)。由此说明,快乐体操的学习对于学生平衡木项目的成绩有积极的促进作用,对幼儿园学生平衡能力的促进有较大的影响。

表 8 实验后实验班和对照班平衡素质测试结果

	实验前	实验后	P
实验组	5.25 ± 4.24	3.52 ± 1.63	0.000 **
对照组	7.04 ± 7.74	5.44 ± 3.35	0.050

田径是运动之母,体操是体育之父。快乐体操的学习可以让学生在快乐开心的环境中有效地发展平衡能力。幼儿期身体素质具有不均衡增长的特点,其中平衡能力是最先发展的,3-6岁是幼儿平衡能力发展的高峰期。因此,在幼儿园开展快乐体操,对学生进行科学合理的快乐体操训练可以很好的培养出更多健康的社会主义接班人。

5、实验后实验班与对照班协调素质实验结果分析

从表 1 的数据对比可知,在实验前,实验班和对照班在双脚连续跳项目中,不存在显著性差异($P > 0.05$),即在实验前实验班和对照班学生的协调性水平相当。

表 9 实验后实验班和对照班协调素质测试结果

	实验前	实验后	P
实验班	7.73 ± 4.79	6.24 ± 2.52	0.003**
对照班	7.99 ± 3.18	7.54 ± 2.05	0.218

表 9 所示的是实验后实验班和对照班协调性素质测试结果,进行一学期的学习后实验班在双脚连续跳项目上有大幅度的提高,而没有参加快乐体操学习的对照班测试成绩未有明显变化。实验班在实验前后协调素质测试成绩存在极其显著性差异($P < 0.01$),而对照班在实验前后协调素质测试成绩不存在显著性差异($P > 0.05$)。说明快乐体操的练习对幼儿园学生双脚连续跳成绩的提高有积极的促进作用,能很好的改善幼儿园学生的协调能力。

幼儿园快乐体操有诸多益处,提高协调能力就是其中之一。学生在练习快乐体操时,老师通常会要求做许多动作复杂、别扭且需要手脚灵活配合的热身练习,会出其不意地变化动作的速度、方向等,通过诸如此类的方法不断提高学生的协调能力和手脚灵活度,同时还能帮助左右脑的发育。

结论

结果表明:通过实验测试证明快乐体操练习对杨思幼儿园实验班学生五大身体素质有积极的影响。仅仅半年时间地学习,实验后,实验班学生相比较对照班学生在柔韧、协调、平衡方面有了极其显著性差异;力量和速度素质在实验后改善幅度较小。可见,幼儿园快乐体操对提高学生基本身体素质是有效的、在幼儿园开展快乐体操是可实施的。

参考文献:

- [1]江崇民.国民体质测定标准[M].北京.中国标准出版社,2007.
- [2]蔡玉军.高希彬.快乐体操教学指导手册[M].人民体育出版社.2017:6.
- [3]杨晓聪.轻器械体操练习对幼儿身体素质的应用研究-以石家庄鹿泉区花之蕾幼儿园为例[M].河北:高等教育出版社,2014.17-18.
- [4]田麦久.运动训练学[M].全国体院教材委员会审定.人民体育出版社,2000.
- [5]杨晓聪.轻器械体操练习对幼儿身体素质的应用研究-以石家庄鹿泉区花之蕾幼儿园为例[M].河北:高等教育出版社,2014.18.