

功能性动作教育视域下的幼儿体育活动

高晓云

石家庄市长安区第六幼儿园 河北 石家庄 050000

[摘要] 现代文明快速发展的背景下,人类正在享受高科技带来的便捷、舒适生活,虽然高科技在一定程度上增加了人类幸福感,但却也逐渐侵蚀着人类的身体健康,其中对幼儿的影响尤其严重。高科技电子产品导致幼儿身体活动能力匮乏,幼儿身体素质差、超重现象愈发明显,为有效改善这一现状,要求幼儿园应当充分重视幼儿体育活动,以此有效提高幼儿运动能力,保证其身体健康。本文基于功能性动作,从幼儿园体育活动开展现状、功能性动作教育设计方案2方面对幼儿体育活动展开了相关论述,意在为幼儿的终身运动奠定坚实基础。

[关键词] 教育; 体育活动; 功能性动作; 幼儿

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.701

幼儿阶段是人类形成基础动作技能、发展基础动作、培养动作能力的重要时期,功能性动作能够根据幼儿不同年龄段的不同身体特征、心理特征和智力特征展开满足身体功能需求的集体训练,因此在幼儿体育活动中,融入功能性动作至关重要。功能性动作训练能帮助幼儿打下坚实的运动基础,能够促进幼儿身心全面发展。

1. 功能性动作训练的相关阐述

1.1 功能性动作训练概念

对于幼儿体育活动来说,功能性动作训练指的是在体育活动中融入协调灵活的活动内容,以此促使幼儿身体具有稳定性、敏捷性、协调性。功能性动作训练更加强调肢体动作的正确性以及关节练习,其主要的核心训练内容是训练幼儿神经系统的本体感觉。为充分满足幼儿的身体功能需求,应以幼儿身体结构和发育规律为基础,重视多关节、多维度、多平面上的训练。

1.2 幼儿功能性动作教学原则

幼儿在带领幼儿开展幼儿体育活动时,应根据幼儿的实际身心发展特点,科学制定功能性动作训练方法,以此有效提高体育活动质量,全面提升幼儿的运动能力^[1]。

①安全性原则。安全性原则指的是幼儿在开展体育活动时,应全程将幼儿的安全放在第一位。具体来说主要体现在以下4方面:体育活动现场安全,充分防止幼儿因磕碰而受到伤害;在展开功能性动作教学时,应有3名教师,分别是主教和2名助教,主教主要负责讲解具体动作并进行演示,2名助教主要负责纠正动作,保护幼儿不受到伤害;两名助教应仔细观察幼儿在运动过程中体力情况,并以此为基础协助主教科学设定训练内容;训练内容必须具有保护性内容,且能够在循序渐进中帮助幼儿养成自我保护意识。

②科学性原则。科学性原则指的是幼儿体育活动中的功能性动作练习必须符合幼儿生理特点和动作发展规律,即要求幼儿教师在设计动作时应遵循由易到难的原则,运动量也应遵循循序渐进的原则。例如:幼儿教师在最开始应当向幼儿传授单关节动作,之后再逐渐引入多关节动作联动和基本技能等。这能够促使幼儿在正确动作模式的前提下,不断提

升自身运动能力,从而有一个良好的身体素质。

③针对性原则。针对性原则指的是幼儿教师必须正视幼儿的个性化差异,并且能够根据幼儿的具体运动情况展开针对性教学。例如:幼儿教师可以在家长同意的情况下对幼儿的运动过程进行拍摄,之后教师要通过录制的视频科学分析幼儿在当前的运动能力并以此为基础,助教对幼儿进行单独额外训练,确保其能够逐渐跟上所有幼儿的学习进程,并能够正确掌握动作要领^[2]。

④趣味性原则。趣味性原则指的是在幼儿体育活动中对幼儿展开功能性动作训练时,幼儿教师应主动运用诙谐幽默的语言和灵活多变的的游戏化的教学方法对幼儿展开教学,以此有效激发幼儿主观能动性、激起其主动参与运动的兴趣。这既能够有效提高教学质量、教学效率和教学效果,又能帮助幼儿养成良好的运动习惯。

2. 功能性动作教育背景下的幼儿体育活动

幼儿教师在对幼儿展开功能性动作教育时,应按照人类动作发展序列,通过正确动作模式学习,发展儿童的平衡与稳定、速度与灵敏、力量与技巧等体能和技能能力,这能够为幼儿的日后的动作学习以及动作发展奠定良好基础。

2.1 幼儿园体育活动开展现状

在幼儿成长的过程中,不仅要重视幼儿身体健康和智力发育,还要注重对幼儿完整人格的塑造和坚定意志的培养^[3]。但就我国目前大部分幼儿园来说,其还存在许多的不足:①缺乏男性幼儿教师,导致幼儿缺乏一定的阳刚之气,不利于幼儿完整人格的塑造和勇敢冒险精神的培养。基于此,幼儿园应当加强对男性幼儿教师的吸纳和培养,以此充分保证幼儿的成长与发展。②幼儿教师的专业能力不能紧跟时代步伐。教育教学深化改革背景下,对幼儿教师的专业能力以及教学能力都提出了高的要求,但根据相关调查资料显示,部分幼儿教师并非幼教专业,其不能对幼儿科学展开体育活动,导致体育活动质量和效果都受到了一定程度的影响。基于此,高校和幼儿园应加强对幼儿教师的培养,使其既具有扎实的理论知识基础,又具有良好的教学能力,并且能够以幼儿体育教学目标为导向,对幼儿展开科学的体育活

动。③部分幼儿园缺乏相应的体育活动器材，因此幼儿园应当加强在体育活动器材方面的投资，充分确保幼儿体育活动能够顺利开展，幼儿的综合运动能力能够有明显提高。

2.2 幼儿体育活动中功能性动作教育设计方案

对于人类来说，幼儿阶段是动作训练的“窗口”期，在此阶段对幼儿展开功能性动作训练，既可以有效促进幼儿身心健康发展，又可以使其具有良好的运动能力^[4]。

2.2.1 设计依据

①生长发育规律。根据相关调查显示，神经系统、骨骼和肌肉在幼儿4岁以前的发展速度为神经系统>骨骼>肌肉。在4岁-6岁之间，神经系统的发育速度依然很快，但骨骼与肌肉的发育速度则较为平稳。基于此种生长发育规律，幼儿体育教师应当明确：在幼儿阶段对幼儿展开功能性动作教育的主要目的是促进幼儿神经系统良好发育，因此训练内容应当以刺激神经系统和动作能力训练为主，即保证幼儿具有良好的平衡能力，并且具有规范的动作习惯。

②动作发展规律。动作发展应由低级逐渐向高级发展，幼儿阶段是各种基本动作养成的重要阶段，因此训练内容应当以培养幼儿基本能力为主^[5]。需要幼儿教师注意的是在设计教育方案时，应当充分注重幼儿全身动作能力的培养以及动作控制能力的培养，这能够使幼儿身体活动能力有明显提高。

2.2.2 方案设计

为使幼儿的整体身体素质有明显变化，包括灵敏、平衡、稳定和速度，可以将功能性动作教育方案设计为4个阶段：①爬、蹲、推阶段，这一阶段主要锻炼幼儿的平衡与稳定。②走、跳、拉阶段，这一阶段主要锻炼幼儿灵敏性和速度。③跑、投、抛阶段，这一阶段属于综合练习，意在增加幼儿自重力量素质。④接、踢、抓，这一阶段主要锻炼幼儿的耐力素质。通过这4个阶段，意在让幼儿在灵敏、平衡、稳定和速度方面都能产生质的变化。

功能性动作教育视域下，幼儿体育活动可以分为3个模块，下面将对这3个模块进行具体阐述。

①准备模块

通常情况下，在幼儿体育活动中，准备模块应当包含两部分内容，分别是游戏和动态拉伸。幼儿具有年龄比较小的特点，通过游戏可以有效引起幼儿注意力，并促使幼儿主动参与体育活动中来。与此同时，通过游戏还能有效拉近教师与幼儿之间的距离。从一定程度上来说，动态拉伸是下一部分体育活动的“准备”，动态拉伸通过拉伸幼儿肌肉伸展性和收缩性，可以将幼儿机能调整到最佳状态，这既可以有效避免幼儿在运动过程中出现损伤，又可以促进血液循环。动态拉伸内容包括头部写数字、臀部写数字以及其他拉伸动作等。例如：幼儿教师可以出示图片，然后让幼儿分别用头部和臀部进行比划。又或者幼儿教师可以带领幼儿进行正压腿1

分钟，即幼儿教师边示范动作，边对幼儿喊口令，强调幼儿的动作模式。

②主体练习模块

在主体练习模块中，幼儿教师需要带领幼儿展开五部分练习：核心脊柱训练：如果幼儿的脊柱受到伤害，则会令幼儿产生斜视、自闭症等症状，这严重的影响到了幼儿的健康发展。所以，需要幼儿教师通过模仿动物爬行的方式不断强化幼儿的核心脊柱训练，又或者教师也可以采取核心深层肌群的练习方式；神经肌肉促进练习：此练习既可以有效提高幼儿注意力，又可以提升大脑皮层神经对肌肉的控制能力以及幼儿动作的协调能力；动作模式练习：动作模式练习指的是幼儿教师需要根据幼儿所喜欢的运动器材，带领其科学进行推、拉、走、跑等练习，以此使幼儿具有正确动作行为习惯，并在未来能够完成更加复杂的动作；平衡稳定与灵敏：在这一练习环节中，幼儿教师需要以游戏的模式锻炼幼儿的平衡稳定能力与灵敏性，与此同时，在游戏中幼儿的其他身体素质也可以得到有效提升；循环练习：在此练习环节中，幼儿教师需要以幼儿已经学过的动作为基础，科学设置训练内容，包括跳跃比赛和爬行比赛等。此外，还应当利用运动器材帮助幼儿不断夯实功能性动作，从而有效提高幼儿运动能力，并促使幼儿具有良好的运动精神。

③整理与恢复模块

在这一模块中，幼儿教师首先需带领幼儿进行拉伸和放松，这既可以让幼儿紧张的肌肉得到有效放松并促进新陈代谢，又可以让幼儿的状态逐渐恢复平稳。其次，幼儿教师需引导幼儿主动回忆本次体育活动的内容，最后，幼儿教师应当为幼儿布置练习内容，即要求幼儿和家长共同完成相关的功能性动作，这既能对幼儿起到巩固的作用，又能引起家长对幼儿身体活动能力的重视。

结语

当今背景下，单一的幼儿体育活动已不能充分满足幼儿成长需求，因此在幼儿体育活动中展开功能性动作练习十分有必要，其既能有效提升幼儿身体素质，又能让幼儿具有正确的功能性动作。

参考文献

- [1]王丹凤. 功能性动作教育视域下的幼儿体育活动研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(21): 81-82+92-92.
- [2]朱红梅. 相约情境: 幼儿体育活动的新走向[J]. 好家长, 2021(95): 17-18.
- [3]吴地, 高杨峡. 幼儿功能性动作练习的影响及内容设计[J]. 广西教育(义务教育), 2021(2): 16-18.
- [4]刘涛, 董春华. 功能性体育活动对幼儿集中注意力的促进作用[J]. 中国体育教练员, 2020, 28(1): 79-80.
- [5]申丽媛. 浅谈如何开展幼儿体育活动[J]. 文体用品与科技, 2021(22): 133-134.