

以篮球运动为载体提高幼儿身体素养的实践研究

方燕萍

(上犹县城区幼儿园 江西 上犹 341299)

[摘要] 幼儿阶段的身体素养主要是让幼儿保持运动参与的能力和信心, 体会运动带来的快乐。篮球作为一种既锻炼身体且考验心理能力的运动, 可以帮助幼儿维持身心健康, 体验运动本身的乐趣。本文就如何利用篮球游戏提高幼儿身体素养进行探究。

[关键词] 篮球运动; 幼儿身体素养提高

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.2006

一、幼儿身体素养

(一) “幼儿身体素养”国内现状

近年来国家对幼儿体育教育质量方面愈加重视, 对幼儿阶段的身体素养提出了明确要求, 通过体育教育的方式, 保障幼儿快乐健康成长。我国的幼儿体育教育水平仍处于初级发展阶段, 具有不成熟、理论少、缺乏科学指导等问题, 这些都是未来我国发展幼儿体育教育强国需要解决的问题。当前的第一要务是建设具有现代化、科学性并富有中国特色的幼儿体育教育工程。

(二) “身体素养”理论

“身体素养”起源于欧美, 其主要表现为人对自己生命活动过程中的身体和心理负责任的态度。例如Literacy一词, 指代的是受过教育, 能读书习字, 在思想上关于做某事有自己的意愿, 自觉学习并与人交流。欧美国家对于幼儿发展阶段的身体素养研究较早, 已经形成了完整的理论体系, 并制定了系统的幼儿体育课程, 科学指导幼儿的体育教育。国内关于身体素养理论研究起步较晚, 相关的研究人才及理论研究成果屈指可数。

(三) “幼儿身体素养”测量工具

随着对于身体素养的研究逐渐深入, 一些欧美国家对于身体素养的评定进行了综合分析, 提出了一些测评指标并建立了详细的测评体系。针对青少年幼儿时期的身体素养, 可以从运动能力、身体协调性及爱好等方面进行评测, 为幼儿的体育教育过程中的动机和心理研究提供了客观的参考标准和依据。

二、篮球运动

现代的篮球运动是一种团队性质的对抗性竞技项目, 运动员在比赛时不仅要有良好的身体条件, 承受运动过程中能量消耗, 还要具有一定的心理抗压能力, 在面对比赛中的突发情况能快速反应。

在篮球运动中, 训练具有绝对的重要性, 是影响运动员在场上发挥的关键因素。通过科学的训练, 运动员的身体素质水平稳健提高, 心理承受能力逐渐增强, 从而全面提升身体素养。不科学、不系统的训练, 不仅不会提升运动员的篮球水平, 还会影响到他们的心理健康, 造成较大的心理压力, 从而放弃对于篮球运动的兴趣。培养良好的动机是运动员在场上发挥实力的保障, 可以激发运动员在训练中的刻苦性和团队的凝聚力。篮球运动员要具有顽强意志品质, 才能克服来自内部和外部的困难。比如在比赛时, 当队员遇到身体方面的伤害或者裁判误判时, 要靠坚强的意志克制自己的情绪, 并采用正确的方式表达自己的意见。

三、篮球运动实施的课程教学设计

设立幼儿篮球运动课程的主要目的是培养幼儿的体育运动爱好, 促进身体机能发展, 锻炼坚强的意志品格。课程中采用科学系统的教学方案, 通过有趣的教学方式, 吸引幼儿的注意力, 组织幼儿参与到体育锻炼中, 激发他们对运动的喜爱。在课程中要杜绝错误的引导方式, 避免非科学的随意性练习, 防止不安全的设施对幼儿造成危害。

(一) 简单技术训练

针对幼儿设计几组简单的篮球动作技能, 让幼儿快速体验到运动的乐趣, 达到培养运动动机的目的。如在幼儿面前拍打篮球引起他的注意, 引导他自己尝试进行拍打, 成功培养其对篮球的兴趣; 随后教他向无人区域抛射篮球, 让他奔跑过去接

球并抛射回来, 进一步促进他对于篮球运动的喜爱。当幼儿的兴趣培养起来后, 教师可以循序渐进的引导他们学习一些组合的动作。通过这样的方式, 幼儿能迅速地明确篮球的玩法, 并根据自己的理解和能力参与到篮球活动中。当幼儿掌握基础的篮球运动技巧, 可以自行设计篮球动作的时候, 教师要将规则融入到课程中, 如禁止互相抢球, 在别人运球的过程中不能推人, 不准对人身造成伤害。制定的规则一定以保护幼儿身体健康为首要目标, 其次可以增加游戏的可玩性。

(二) 系统身体训练

篮球运动是一门十分消耗体能的竞技活动。为保障幼儿在学习篮球时的身体机能稳定, 教师要采用科学的方法提升其身体素质。首先在篮球技能训练前要进行热身运动, 主要目的是活动幼儿的手脚关节, 放松身体的肌肉组织, 防止由于突然的剧烈运动造成拉伤神经, 或者扭伤身体中脆弱的部位。其次, 在正常的动作训练期间增加力量训练, 例如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等, 这些训练可以增强身体的强度和韧性, 在幼儿发生意外的动作失误时候有效保护自己。最后, 在进行高强度的训练后, 教师要让幼儿学会调息自己的身体, 如进行深呼吸、围绕场地慢走、做一些拉伸运动等, 这些可以帮助幼儿快速恢复身体状态, 并有效地将训练的成果融入到身体里。

(三) 科学心理训练

在进行身体训练和技巧训练时, 教师要时刻关注幼儿的心理状态, 及时对学生进行心理健康辅导。在教学过程中发现幼儿对于学习内容感到乏味时, 教师要灵活运用有趣的方式提升其兴趣, 如采用讲故事的方法增加训练的趣味性, 或者训练动作的时候模仿动物, 让幼儿发现动作的乐趣。当发现幼儿感到困惑时, 教师应耐心教导学生, 并以身示范动作的细节, 帮助幼儿快速理解行为的目的和意义。对于产生负面情绪的幼儿, 要主动上前与之交流, 通过谈话的方式疏导他的消极情绪, 并鼓励他向前看, 勇敢地克服困难。

(四) 训练成果

通过篮球运动的课程教育, 幼儿不仅增长了身体力量和耐力, 还提升了心理抗压能力, 达到全面系统地提高身体素养的目的。幼儿在篮球活动中逐渐掌握自己身体的平衡性和协调性, 对于事物的反应灵敏度也增强, 并且在游戏中与其他人合作, 锻炼自己的交往能力和沟通技能, 对于篮球以外的运动也勇于尝试和挑战, 扩大了自己的兴趣项目类别, 同时养成在游戏中遵守规则的好习惯。因此, 篮球运动有效地、科学地、系统地提升幼儿的整体性身体素养。

结束语

国外对于幼儿运动能力与习惯养成方面的理论研究和实践教学已经趋于成熟。目前国内缺乏完整的幼儿体育教育标准, 需要借鉴国外的优秀研究成果, 同时结合国内的总体水平, 建立符合我国实践背景的幼儿体育课程体系。本文以篮球运动为载体, 设计了针对幼儿阶段的篮球课程, 探究了幼儿时期的科学体育教育课程内容的设定, 对于提高幼儿身体素质具有理论创新和实践指导意义。

参考文献

- [1] 潘会. 研究幼儿篮球对幼儿身心健康发展的影响[J]. 读与写, 2020, 17(32): 274.
- [2] 范仕羽. 幼儿篮球运动对幼儿体能发展的意义[J]. 意林·儿童绘本, 2020(31): 49-50.