

趣味篮球活动促成幼儿身心健康实践分析

李双良

(云南省迪庆藏族自治州维西傈僳族自治县幼儿园 云南 迪庆 674600)

[摘要]趣味篮球运动是一种兼备娱乐性和健身性的幼儿球类运动。在全民运动的背景下,把篮球运动和幼儿游戏相结合,非常符合幼儿的心理、生理需求,不仅能够很好的锻炼幼儿的身体平衡性、起到强身健体的作用,还能够促进大脑开发,让幼儿在愉悦的运动中收获自信心、恒心、锻炼协作能力,明白竞争精神,有利于培养幼儿身心健康,全面发展。本文主要从趣味篮球运动的概念、对幼儿身心健康的促进机理以及开展形式三方面分析,探究趣味篮球运动在幼儿成长过程中的作用。

[关键词]篮球运动; 身心健康; 幼儿阶段

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.574

幼儿园的学生大多处于三到六岁的年龄,贪玩、心智不成熟是他们的一大特点,并且正处于锻炼平衡能力、协作能力的初期,篮球运动则可以很好的满足这些需求,既能够满足幼儿爱玩的天性,又能够通过篮球运动培养幼儿的平衡能力、协作能力。篮球运动需要孩子手脚并用,同时大脑还要运转起来,要有很好的平衡感,才能牢牢把握住球,防住对手的同时进球得分。

一、趣味篮球运动概述

篮球运动最先起源于美国,最开始只是在青少年和成人之间盛行,后来发展成为奥运会的核心赛项之一,影响力逐渐扩大,受到越来越多人青睐,逐渐发展成为一种全民性的运动,深受各个年龄段的人们喜爱,尤其是青少年,可以以球会友,放松心情。篮球运动是一种全身运动,可以锻炼一个人的速度、弹跳能力、协调能力等,对于提高身体素质,全面均衡发展有着非常显著的意义。幼儿阶段是一个人身体协调能力、灵敏度、心理素质发展的初步时期,在这一阶段,开展趣味篮球运动,可以很好的符合幼儿发展轨迹,发挥篮球运动的优势。

鉴于幼儿所处阶段的独特性,在幼儿园所开展的趣味篮球运动和青少年的篮球运动还是有所区别的,要充分考虑到幼儿所处年龄、身体特征、还有智力发展情况,在基本遵循篮球运动规则的条件下,对相关理论、技术进行修改,以便能够适应幼儿阶段孩子的学习特点。篮球运动是一个很消耗体力和脑力的运动,老师应该从幼儿出发,通过各种形式让幼儿能够得到合理锻炼,充分发挥其锻炼幼儿身体素质,帮助幼儿身体和心理能够平衡发展。

二、篮球运动的开展对幼儿身心健康的促进机理

1、篮球运动可以促进幼儿身体机能平衡发展

篮球运动是一项比较综合性的全身运动,和乒乓球的协调力、铅球的臂力相比,篮球能够锻炼一个人的协调能力,在奔跑的同时思考应对对手的策略,开发大脑智力。在整个篮球运动过程中,需要奔跑、跳跃、投球等多种动作,并且需要协调转换,在奔跑、拦截对手的同时,也要守好手里的球,不进能够更加全面综合地让孩子进行训练身体各项技能,而且可以根据运动时间逐渐加大孩子的体能训练,增加持久力,促进孩子骨骼发育成长,对于学前儿童的身体成长

有着不可忽视的作用,为儿童接下来的成长打下一个良好的基础,也能够增强身体免疫力,远离各种疾病。三岁左右儿童正处于锻炼平衡力的阶段,他们会奔跑,能够做一些简单的球类游戏,但是对自身协调性控制还不是很好,在幼儿教育中引入篮球运动则能够很好的改善这一点。用改良版的篮球运动吸引儿童的注意力,让儿童能够多加锻炼,通过一项新的运动结识更多的朋友,完善人格。

2、篮球运动可以促进幼儿大脑开发

按照大脑的构造来看,每个人的大脑都可以分为两个部分,即左脑和右脑,它们根据大脑里面的神经进行连接控制身体的不同部位,在身体活动时各司其命,传达相对应的命令,发挥不同的作用。它们根据各自控制机理控制不同的肢体,进行日常活动。如果我们平时只是进行正常的活动,如走路、写字等,在这些简单的运动下都会下意识的使用优势躯体,如右手,导致控制这边神经系统的右大脑会发育更快,而左半部分大脑则会因为使用较少而发育缓慢,当然左撇子除外,刚好处于相反的情况,最终就会出现左右两边大脑发育不平衡的现象。现实表明,在人的一生中大脑开发是有限的,只是使用了很少的一部分,但仅仅如此,人类也创造了很多奇妙的东西。所以,后来渐渐开始有人类研究大脑开发,越来越多的家长也开始重视脑力开发程度。其实,所谓大脑开发,不过是人类在生活、运动过程中对左右两部分肢体使用的频度,如果能够同时使用两边躯体,那自然而然就可以让两边大脑发育程度一致。篮球这一运动则可以很好的满足这一点,在趣味篮球运动中,孩子会使用左右腿进行奔跑,左右手进行抢球、投球,进行下蹲,跳跃等动作,同时锻炼上下肢体运动,对于大脑开发更加全面。

3、篮球运动可以提高幼儿的自信心,培养毅力

篮球运动是一项竞技性运动,需要双方不断通过比赛进行练习,提高打球技巧。篮球运动比赛上并不是某个人退缩或者相让对方就能够获得成绩的。要不断的表现自己,敢于展现自己,才能够和队友一起取得好成绩,俗话说“不怕神一样的对手,就怕猪一样的队友”。在篮球运动中这也同样适用。如果一个幼儿在篮球比赛中一直害羞,长期以来,其他孩子就会不愿意和他玩耍,小孩子自己也会变的越来越没有自信心。所以,无论孩子自信心如何,都可以通过篮球

运动来培养孩子的自信心或者增强自信心，促进孩子身心健康成长。而且，篮球运动也不是一项必胜的运动，每次投球都可能投不中，但是只要尝试投球总会有机会进球，获得突破。所以，小孩子在篮球运动中需要能够一直坚持，不断取得突破，要有坚持下去的毅力。另外，每次投球没有命中其实也是一次小小的挫折，也许对成年人来说这不算什么，但是对幼儿来说，能够在每一次失败后还继续坚持下去，无疑是一种很大的进步。

4、篮球运动可以增强幼儿的协作意识

在现在社会上，随着父母的文化水平越来越高，对于自身的要求也越来越高，想尽自己最大的能力给孩子一个最好的成长环境，养孩子的成本直线增长，在这种情况下，独生子女越来越多，这样的孩子在家中受到来自全部长辈的关爱，亲戚朋友的重视，往往会潜意识的有这样的思想：什么都是自己一个人的，不需要分享，也不需要和其他小伙伴一起玩耍，进行协作。但是当今社会确是一个需要合作的时代，单打独斗大多数时候都是要吃亏的，也不利于孩子之后在社会上的生活。在篮球运动中，团队协作的重要性要远远大于个人单打独斗，只有团队之间亲密无间的配合，才能够尽量减少失误，防控对手，多得分，取得最后的胜利。篮球运动从来都不是一个人的运动，一个人只能进行简单的投球，运球，真正的比赛，无论是成人的还是幼儿的，都是需要团队合作的，需要彼此之间不断经过比赛进行练习，相互磨合，进行分工合作，找到最适合自己的位置。无论懂不懂得什么是合作，孩子在同一个团队中一起训练，一起玩耍，也会逐渐学会合作，体会到合作的精神内涵。

5、篮球运动可以引导幼儿做出判断

篮球比赛和其他比赛相比时间较长，但是如果想要赢得最后的胜利还是需要把握好每一个机会，在恰当的时候投球、传球。把握好整体赛程局势，根据具体情况，判断自己所处的地位，对自己的位置有一个清晰的定位，准确的传球、投球、跳跃、抑或者是拦截，这些都需要在顷刻间做出判断，篮球运动胜败的关键点就在于顷刻之间，不能犹豫不决，要当机立断做出正确的选择，这样才能和对手之间拉开距离。否则短暂的犹豫可能就错失一个进球的机会。通过篮球运动，可以让幼儿明白机会的重要性，根据形势做出合理的判断。在以后的生活中，有太多需要做出选择的时候，这时就需要学生能够对形式做出正确的判断，当机立断。

三、趣味篮球运动开展形式探究

1、因材施教，积极开展户外篮球运动

篮球运动和羽毛球等运动不同，对于场地有些特殊的要求，可以分为户内和户外两种形式。一般情况下在高等教育阶段学校会建设体育馆，在体育馆内设计室内篮球场，但对于幼儿园来说，一来幼儿年龄比较小，很多体育馆里面的运动也并不适合他们，二来，幼儿最适合的运动还是户外的，可以看到自然景观，也比较符合儿童成长自然轨迹。在

户外篮球场，幼儿可以打篮球，也可以做其他运动，在幼儿园各个年龄阶段都可以一起组队玩耍。但是在具体的课程教学中，不同班级的老师需要考虑不同年龄段幼儿身心健康水平，小孩子成长速度很快，一般相差一两岁所能理解的东西就大大不同。对于小班的幼儿来说，可以从基础的先教起，一步一步来。先从运球、传球开始，传球更多的是属于一种传递形式的运动，把游戏和篮球运动融合为一体，让孩子以做游戏的形式接触篮球，刚开始可以就把篮球当做一个传递物，而且运动时间不宜过长，以免对孩子的骨骼发育成长造成负担。对于中班的学生来说，可以适当的增加运动量，运动时间也可以有所延长，可以适当的以篮球为目标物进行追逐活动，锻炼孩子的灵敏度。大班的孩子则可以进行逐渐学习真正的篮球比赛，规则可以适当修改，不能够蓄意伤人，以安全为主，分队进行运动，但是老师也要适当控制打球时间，避免幼儿打的时间过长，中间起冲突。

2、增加运动趣味性，探索多样化趣味篮球运动

幼儿园阶段小孩子的注意力都是有限的，注意力不能长时间集中，他们很单纯，往往只对自己感兴趣的事情花费时间和精力，对于不感兴趣的事情，情绪也会不加掩饰。要想把孩子的注意力吸引到篮球运动中，就要通过另外有趣的形式吸引孩子的注意力，通过间接形式来激发对篮球运动的兴趣。所以，幼儿篮球运动也需要根据孩子的性格特点进行适当改编，通过趣味运动的形式先吸引幼儿的注意力。尤其是对于中小班的幼儿来说，开展篮球运动的目的是更多的培养对篮球运动的兴趣，并不需要幼儿真正的学会篮球运动，只要通过这种方式让幼儿对篮球产生兴趣。幼儿篮球运动中可以只教孩子拍、传球等简单的运动动作，让幼儿通过简单的模仿增强身体协调性，在游戏中进行学习不同的运动。

趣味篮球运动对于幼儿的积极作用是不可忽视的，不仅可以加强幼儿身体锻炼，增强体质，还可以促进幼儿大脑开发，全面发展，提升综合能力。在幼儿园开展趣味篮球运动时应该尤其注意要根据幼儿的具体特点进行有针对性的改变，增加更多的趣味性，通过更加丰富多姿的形式吸引幼儿参与其中，主动进行参与，从而能够充分发挥趣味篮球运动在幼儿成长阶段中的作用。

参考文献

- [1]林文婷.“快乐篮球”促进幼儿心理健康发展[J].陕西教育(教学版)(9期):44-44.
- [2]黄有新.小篮球活动促进幼儿身心发展的有效性探索研究[J].科教导刊,2012,000(009):136-137.
- [3]覃云飞,陈灿,方园.篮球运动的开展对幼儿身心健康的促进作用分析[J].新一代:理论版,2020(13):2.
- [4]夏宇.篮球运动对少年儿童身心健康的促进作用[J].2021(2019-35):57-58.