

# 篮球游戏对幼儿身体素质的影响

韩壮

辽宁省盘锦市兴隆台区渤海街道兴油幼儿园

**[摘要]** 篮球作为一项风靡全球的运动项目，不仅可以提高幼儿的身体健康素质，还能促进幼儿的心理健康和智力发展。本文通过分析和论证篮球运动对于4~6岁幼儿身心发展的影响，从而得出篮球有益于幼儿身心健康的结论，并倡导在幼儿体育教育中要科学传播和发展篮球运动。幼儿体育活动作为幼儿教育的重要组成部分，对于促进幼儿身体机能、形态、素质以及心理的健康发展至关重要。因此，在幼儿园日常教育中开展篮球体育活动是有必要的。

**[关键词]** 篮球游戏；身体素质

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.2227

“篮球游戏”篮球游戏在很大程度上具有非常明显的集体性特点，能够有效帮助教师在很大程度上培养学生的团结协作能力以及集体意识，增强他们的集体荣誉感和使命感。体育游戏具有十分明显的竞赛性，篮球游戏也不例外，通过一定的竞赛内容帮助学生培养竞争意识，锻炼他们积极进取、坚持不懈的精神。传统的体育游戏已经很难提起学生的学习兴趣，新鲜、刺激的篮球游戏恰巧能够满足学生们对新鲜事物的追求，让学生对篮球技能学习提起充足的兴趣，帮助学生快速地掌握篮球技巧，更能够增强人们的身体素质。篮球游戏与传统的篮球教学相比并没有很高的场地环境、器材方面的要求，能够随时随地进行开展，能根据实际情况进行适当的改变。

“身体素质”从体质的范畴中可以看出，身体素质本身就是体质的一个基本要素或组成部分，它是衡量幼儿体质状况的一个重要方面。为了达到增强幼儿体质的目的，就必须使体质所包含的诸方面都能得到适宜的、全面的、协调的发展，其中，也应该包含对幼儿身体素质的培养和发展，这是幼儿体能增强的重要标志。

## 一、在幼儿园开展幼儿篮球运动的价值

### 1. 丰富幼儿体育活动

适合4~6岁幼儿的体育活动并不多，大多是一些健美操、趣味运动等非器械类的体育活动，形式相对单一。而篮球作为幼儿比较喜欢的球类活动之一，可有效丰富幼儿的体育活动。在篮球运动的基础上，幼儿不仅可以进行体能、技能训练，玩篮球游戏，了解篮球明星及其成长故事，学习篮球基本规则，熟悉篮球比赛礼仪，欣赏篮球比赛，理解裁判身体语言等，还可以参加篮球操、三人篮球表演赛、篮球排球比赛等活动，这些都极大丰富了幼儿的体育活动。

### 2. 篮球运动能够提高幼儿的身体素质

篮球运动涵盖了走、跑、跳、投等多种身体运动形式，能全面、有效、综合地促进幼儿身体素质全面发展，保持和提高幼儿生命活力，为幼儿其他活动打下坚实的身体基础。幼儿在学习运球、传球、投篮、花式篮球等基本篮球技能时，自身的力量、耐力、速度、灵敏性、柔韧性、平衡能力和协调能力等方面得到了锻炼。

### 3. 篮球运动能培养幼儿乐观心态

篮球运动可以培养幼儿良好的情绪、坚强的品质、积极的态度、开朗的性格，促进幼儿身心健康发展。比如拍篮球时，幼儿要掌握时机、力度和角度，才能把篮球拍好。这不仅能培养孩子的手部控制力，还培养了孩子的专注力。从拿着篮球不知所措，到在赛场上所向披靡，这就是篮球运动带给孩子的成长，带给孩子的自信。篮球体育活动让幼儿在坚持训练的同时具备勤奋执着之心，可以磨炼幼儿的意志，培养幼儿永不放弃的精神。另外，篮球运动能有效缓解幼儿的学习压力，良好的竞争环境又能培养幼儿健康的心理适应力和压力承受力，调整幼儿的心理健康水平。

### 4. 篮球运动能培养幼儿团队意识

作为团体运动项目，篮球运动有明确的规则，遵守规则是大家和谐相处的前提。篮球运动可以从小培养幼儿的规则意识，让幼儿从小知道规则的重要性。另外，篮球作为集体项目，是需要团队合作的运动。幼儿能与同伴一起共同面对和解决困难，这能有效地培养他们的团结协作的精神及良好的体育精神，帮助幼儿正确理解和处理个人与集体、竞争与合作的关系等。

## 二、幼儿篮球游戏对幼儿生长发育方面具有的重要影响

### 1. 对幼儿身体素质的影响

幼儿通过参与幼儿篮球游戏，促进了幼儿骨骼的生长发育，加粗了关节周围的肌腱和韧带，加强了关节的稳固性，提高了幼儿的运动能力。使幼儿的身体各肌肉的工作能力大大提高，使幼儿身体变的更加灵活协调、反应更加迅速、肌肉更加有力。参与幼儿篮球游戏的幼儿，提高了自身身体的协调性和平衡性，增加了身体的力量。

### 2. 对幼儿身体发育方面产生相关影响

现阶段幼儿教育中篮球游戏模式的发展，能够有效加强对幼儿身体发育方面的影响，促使幼儿的身体素质达到健康水平，对幼儿的日常发展起到重要作用。由于现代社会中人们对幼儿的饮食等生活方面特别注重，导致幼儿在生活中缺少必要的锻炼，促使幼儿容易出现肥胖等情况，如果家长和教师没有重视，会增加幼儿未来出现疾病的概率，因此在幼儿教育的发展中加强关注力度。其中篮球游戏在教育过程中

可以采用拍球、传球、跑步等方式进行相关训练，能够在提升幼儿体育能力的同时，锻炼幼儿的协调能力，进而提升幼儿的耐力和勇气，对幼儿的身体发育具有相关的联系。

### 3. 对幼儿心理品质方面产生相关影响

幼儿篮球游戏在现代幼儿园教育中的应用，对幼儿心理品质方面进行有效管理，有助于实现幼儿心理方面的健康成长。在实际教育发展过程中，教师需要针对幼儿的基础能力进行考察，然后制定针对性的教学策略，同时也可以采用小组合作的方式进行相关教育，能够促使素质教育的发展更具有目的性，以及培养幼儿的集体主义精神，对激发幼儿的团结意识和竞争精神具有重要作用。其中在篮球游戏教学过程中，教师在教授新动作或技巧的过程中，学生会产生不熟悉以及排斥的状态，教师需要采用趣味性的方式进行有效引导和鼓励，从而实现幼儿体育运动方面的高质量发展。

### 4. 对幼儿行为习惯方面产生相关影响

根据对当前幼儿教育的发展，发现篮球游戏教学形式的推广对幼儿行为习惯方面具有重要的影响作用，教师可以利用多样化的教学方式，促使学生养成良好的学习习惯，有助于促进幼儿自身综合实力的显著提升。在实际发展过程中，教师需要根据幼儿的年龄和心理特点，进行相关的教育安排，并在玩耍的过程中养成有序的习惯，有助于培养幼儿的集体意识和道德素养，从而体现幼儿篮球游戏教育的真正作用。

## 三、关于幼儿教育中篮球项目游戏的开展可以采用的相关方式

### 1. 注重带动幼儿的学习兴趣，采用篮球游戏的方式

现代社会中幼儿教育中篮球项目的教育，教师可以关注幼儿的学习兴趣，进而吸引幼儿的学习热情，能够有效活跃幼儿的学习氛围，促使幼儿的学习质量和综合素质得到显著提升。幼儿的年龄偏小，因此教师普遍采用游戏的方式，正好迎合学生的兴趣点，有助于激发学生的兴趣，然后教师根据学生的年龄和理解程度，教学相关程度的教学内容，能够直观体现学生的学习程度和综合实力。

### 2. 选择适合幼儿年龄的篮球游戏，实现教育的和谐发展

对于幼儿教育中篮球项目游戏的开展，由于幼儿学生会跟随年龄的增长，自身的想法和见识出现质的变化，因此教师需要对学生的每个阶段进行具体分析，并且制定和设计相关教学形式和内容，有效避免出现无聊、厌烦等情况，对幼儿教育行业的发展具有重要推动作用。比如对于小班的学生，教师主要讲解拍皮球、抛皮球等方式，能够有效提升学生的学习兴趣；而对于大班的学生，教师可以讲解关于运球的知识，以及投球的技巧，同时增加相关训练的次数。

### 3. 采用幼儿篮球游戏的教学方法，推动教育策略的实施

在现代幼儿教育的推动下，教师注重提升学生的身体素质，促使加强对幼儿篮球游戏教学形式的研究和设计，能

够跟随时时代的发展进行创新，进而实现幼儿教育的高质量发展。比如幼儿的肢体协调能力较弱，因此在学习新动作的时候，会出现困难、紧张等情绪，教师可以利用教学模式的趣味性进行相关教育和安排，引导幼儿进入课堂氛围中，从而完成幼儿篮球的教学。

## 四、研究目的及意义

随着国家和社会的不断发展和进步，学前体育教育的价值和意义得到了越来越多的肯定和重视。研究者逐步意识到，通过关注教育机构中的体育教育是否给幼儿提供了身心全面发展的机会，包括获得身体发展和心理发展的机会。运动教育已被认为是从专业角度建立起来的经验领域，它在形式上表现为定期在幼儿园里进行的“运动课”。

运动和游戏是幼儿最基本的日常活动内容，也是他们最基础的表达方式。通过运动，幼儿将他们自己与周围的物质环境、社会环境区分开来，并从中获得认识，同样通过身体运动，提高了自身的身体机能，获得自己人格体验，促进个性发展。

球类运动在我国有着广泛的群众基础，特别是随着我国人民生活水平不断提高，全民体育发展需要，以及新闻媒体上频频亮相的我国球类运动员在世界高水平比赛中获得好的名次，如篮球比赛中的姚明，网球比赛中的李娜、郑洁，乒乓球比赛中的王陆、张怡宁等等，使球类运动成为教育机构、家庭、社区特别是青少年儿童广泛喜爱的运动项目。本人研究发现，篮球运动对于幼儿有着良好的健身益智等综合作用。首先，幼儿接触篮球运动时，通过观察球的运动方向、高度、速度、远近、大小等现象，促进他们的方位知觉、空间知觉和时间知觉的发展。其次，幼儿在拍、击、投的动作中，大脑、眼睛和四肢运动协调配合，通过教师、队友的呼喊声判断运行方向，能有效促进神经系统对四肢运动的控制能力以及与视觉、听觉、知觉的协调配合，提高幼儿动作技能的发展。再次，篮球运动中拍球、运球动作等，需要左右手和脚的相互配合，肢体两侧的协调运动有利于提高幼儿左右大脑智能的均衡发展，为幼儿学习思维能力的发展奠定良好的基础。此外，篮球运动需要团队合作进行，传接的配合，进攻和防守中的合作，游戏比赛规则的遵守等，有利于幼儿个体社会化的良性形成。同时，幼儿在篮球运动中，能自然认知篮球的玩法、规则，并且在篮球游戏为获胜而运用各种思维活动，这对幼儿的智力发展都起到了促进作用。通过自编创的幼儿篮球运动课程，为幼儿体育教学改革通过决策借鉴。

## 参考文献

- [1]徐丹华. 幼儿园足球游戏开展的策略研究[J]. 启迪与智慧: 教育, 2019, 000(008): P. 80-80.
- [2]缪小英. 关于幼儿体能发展的策略[J]. 国际教育论坛, 2020, 2(6): 183.