

足球“动物课程”中动作模式练习对4~6岁 幼儿大肌肉动作发展模式影响的研究

前言

幼儿期是指3~6岁年龄的儿童，这一年龄段的儿童还未进入小学开始正式的学习，但在生长发育上表现出了很快的速度，无论是大脑发育还是身体发育在这一阶段都处于高峰期。所以这一阶段往往会着重培养幼儿的运动能力，让幼儿在运动中锻炼自己的智力和身体，因此本文研究了足球“动物课程”中动作模式练习对4~6岁幼儿大肌肉动作发展模式的影响，希望从更多角度去探索加强幼儿运动能力锻炼和提升的策略。

关键词

足球“动物课程”；4~6岁幼儿；大肌肉动作发展模式

幼儿的优点在于学习速度快、模仿能力强、身体的柔韧性非常好，在这个阶段对幼儿展开一些动作技能的培养是非常适合的。而足球“动物课程”是一种有趣的动作模式，不仅能够提升幼儿的模仿能力，也能以一种有趣且科学的方式帮助幼儿进行更多的身体锻炼。

1 幼儿足球动物课堂及幼儿大肌肉动作发展模式的概述

目前，幼儿足球活动在我国众多幼儿园中还属于一项比较少见的课程，在球类运动中大部分幼儿园都是将皮球给幼儿，让幼儿进行基础的丢和捡的玩耍活动。幼儿足球与一般的足球活动有着很大的区别，幼儿足球充分考虑了这一阶段幼儿的身体发育特点和学习能力，并用一种更为游戏化、轻松化、简单化的方式设计了锻炼和游戏的方式。

幼儿足球教学的首要原则就是将幼儿安全放在第一位，然后采取多元化的教学方式培养幼儿对于足球乃至运动的兴趣。动物课堂就是其中一种教学的方式，这一方式通过引导幼儿来模仿动物的姿态并进行足球的基本训练，比如模仿动物的运动方式来运球，用幼儿喜欢的动物名称来给足球取名字，每个幼儿扮演不同的动物来展开游戏等等。总的来说就是在幼儿足球的各个环节都融入了幼儿喜欢的动物元素，给幼儿带来更为生动有趣的足球活动课程。目前在国外一些国家，幼儿足球已经进行了很多的研究，最

终得到的教学效果对幼儿教育这一领域的发展起到了重要的推动作用。这更明确了我国需要进一步地研究幼儿足球对幼儿运动能力发展的影响，并将这些研究理论与教学实际结合起来，设计出更加适合幼儿阶段身体和心理健康发展的运动。

大肌肉运动则是指幼儿的大肌肉以及相关的大肌肉群进行系统化、专业化运动的活动，大肌肉收缩是大肌肉动作的主要特点。幼儿阶段正是一个人身体发育的初始阶段，在这一阶段中大肌肉的运动发展是非常关键的部分，只有从小就锻炼幼儿在这一方面的运动能力，加强其肌肉发育和运动协调能力，才能让幼儿在成长过程中拥有一个更为健康的体魄。

根据幼儿阶段的体质来对幼儿运动发展过程中的多方面因素展开研究并以此为基础探索对应的教学理念和方式是一项非常有意义的工作。但目前，我国幼儿大肌肉运动还未得到足够的重视，幼儿园在幼儿运动教学这方面也缺乏探究性的教学，这使得幼儿大肌肉运动这一领域的研究目前还较少。我国在幼儿动作研究领域仍处于起步阶段，与美国等国家比还存在着一定的差距，所以加强幼儿动作发展的研究，制定出符合自己国情的幼儿运动教学策略和相关的运动量表非常有意义。幼儿园也可以以此为依据来改革优化自己的教学方法，转变以往传统幼儿运动教学中单一的模式，为幼儿课外活动的内容设计增添更多趣

味性。一方面,在有科学研究和依据的支持下,教师所设计的幼儿运动内容会更符合幼儿的生理特点和心理特点;另一方面,幼儿的好奇心、自主活动的愿望也能被满足,这也是当前众多研究者研究幼儿大肌肉动作发展模式的一个重要目的。

2 动作模式联系对4~6岁幼儿大肌肉动作发展模式的影响

幼儿足球的特点在于很大程度上契合了幼儿身心发展的特点,在保证幼儿安全性的前提下提高课堂趣味性。而足球动物课堂这一方式又进一步地为足球活动增添了趣味性,不仅让幼儿在模仿过程中感受到了足球的乐趣,也锻炼了自身的运动能力。以下是本文研究的足球“动物课程”中动作模式联系对4~6岁幼儿大肌肉动作发展模式的影响。

2.1 准备热身阶段的影响

在幼儿的成长过程中,每个动作都经过了多次练习才变得熟练,从学习走路时的摇摇晃晃到可以稳步走、跑、跳,这些动作都是幼儿在经历了多次身体练习之后才形成的身体记忆和大脑记忆。所以说每个幼儿动作模式的发展都离不开对基本动作模式的一次次练习,幼儿阶段的教育最重要的也是帮助幼儿逐步积累基本动作经验以及培养正确身体姿势,才能经由这些已经熟练的动作模式来学习和发展基本的动作技能。功能性训练强调动作质量,强化姿势控制的正确动作模式,能够促进幼儿动作发展,提高幼儿体质水平^[1]。

对于教师来说,无论是课堂上的理论教学还是课外的活动教学,一堂课程能否取得效果,很大一部分取决于教师能否在课堂伊始就牢牢吸引学生的注意力。在幼儿课堂中也是如此,幼儿正处于活泼好动且对规则不敏感的阶段,所以教师只有在一开始就用幼儿感兴趣的内容来吸引住他们,才能保证后续幼儿能够在教师的带领和指导下进行相应的活动。教师在进行足球“动物课程”教学时首先就需要设计一个吸引幼儿的课堂导入内容。而幼儿由于其年纪小、好奇心旺盛的特点,往往难以长时间集中注意力,因此在足球“动物课程”的准备阶段教师就需要尽可能地用一些简洁有趣的话语和简单易做的动作来快速让幼儿进入运动模式。这些动作比较简单,不需要器材和很大的空间,幼儿只需要站起来跟着教师进行简单的肢体运动,可以很好地让幼儿熟悉运动的感觉。

2.2 模仿动物阶段的影响

幼儿大肌肉动作发展的特征并不是一成不变的,而是随着年龄的增长处于一个不断变化的模式,且表现出明显的差异性。研究发现,在同一个年龄段的幼儿尽管由于个体差异会出现一些小差异,但总体而言在大肌肉动作发展的层次上还是保持一致的。他们都表现出了动作模式不固定,身体协调控制能力较差,动作连贯性不强,平衡能力、腰腹和腿部力量不足,方向感、空间感知距离感发展较慢,肢体优势侧和非优势侧动作表现差异较大的问题。除此之外,幼儿往往会因为缺乏动作经验,而表现出对动作概念的基本认知不足,对动作计划和教师指导表现出较多的陌生感^[2]。所以在幼儿动作经验不足且容易产生陌生感的情况下,用一种更有趣的方式来引导幼儿运动是一个很好的办法,这也是幼儿足球“动物课堂”中设置模仿阶段的意义。

2.3 情景教学部分的影响

在足球“动物课堂”的情景教学部分,教师会带领幼儿真正地接触到足球。在这个阶段,幼儿用自己模仿的动物动作来进行足球的踢、传等动作,为足球活动增添了很多趣味性。在运动锻炼方面,采取动物动作的形式能够让幼儿更快速地记住一些足球动作,比如双脚内侧运球这一技术,要让幼儿记住双脚内侧运球这一名词是非常困难的,而且幼儿也难以将这一名词与实际的动作联系起来,这时教师可以将这一动作与动物动作联系起来进行命名,比如根据这一动作与企鹅动作的相似性将其起名为“企鹅运球”。当幼儿听到这个名字后就会自然地想起企鹅的动作,然后联想起这一动作,也就自然地会去模仿企鹅,这个过程中,幼儿也会认识到这一动作对应的是身体的哪个部位,从而形成一种联想式的肌肉记忆。幼儿足球游戏作为幼儿课外活动中的一个非常受幼儿欢迎的项目,能够让幼儿在游戏中参与中学会基本技术,获得游戏体验,提高身体素质。再加上“动物课堂”这一有趣形式的融合,使幼儿可以很好地投入到身为动物的情境中,从而用一种直观形象的方式帮助幼儿进行部分技术动作的练习,很好地解决了以往教学的单调性。

2.4 结束部分的影响

有过运动经验的人都知道,在运动过后,身体放松是必不可少的一项流程。对于幼儿来说,幼儿足球运动过后也必须进行科学的放松活动,在这个环节中教师需要带领幼儿做出一些舒缓的动作来放松肌肉。这一阶段的活动主要是拉伸、深呼吸等平复型的活动,幼儿肌肉会得到一定

的静态拉伸从而放松下来。与此同时,有些教师也会在这个阶段给幼儿播放一些舒缓型的音乐,让幼儿在放松肌肉的过程中能很好地舒缓情绪。结束部分对于幼儿大肌肉动作的影响就是让幼儿熟悉放松肌肉的过程,并在感受身体放松的过程中对于肌肉运动和放松形成一种对比的感觉。对于成人来说,肌肉在绷紧状态和放松状态是很容易感知并认识到的,但是幼儿并没有建立起这些专业的概念,所以这就需要教师在运动后引导幼儿进行放松锻炼。

3 结语

综上所述,足球“动物课程”中的很多环节对于4~6岁阶段幼儿的大肌肉动作发展模式有着深刻的影响,而如何利用这一影响来改革、优化当前幼儿运动教学的理念和方式值得对其进行更多的研究。幼儿是我们国家的未来,也是全社会共同关注和精心呵护的群体,帮助幼儿从小获得更好的身体和心理发育是幼儿教育相关工作者共同的工作目标。

文/马满竹(华东交通大学,江西南昌 330001)

作者简介:马满竹,女,贵州毕节人,华东交通大学教师,研究方向:学校体育。

参考文献:

- [1] 王存宽,陈亚中.足球“动物课程”中动作模式练习对4~6岁幼儿大肌肉动作发展影响的实验研究[C]//中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(体能训练分会),2022:2.
- [3] 宁科.幼儿大肌肉动作发展特征及教学指导策略研究[D].北京:北京体育大学,2017.