

浅谈平衡车在发展幼儿平衡能力中的作用的研究

李杰

昆明市盘龙区东华幼儿园 云南 昆明 650041

【摘要】作为幼儿载体的幼儿平衡车对儿童非常有吸引力并且具有多样化的训练的特征。它可以用作良好的体育锻炼选项。本文介绍了平衡车对幼儿的平衡训练,以促进幼儿的身体健康,目的是促进幼儿的身体素质,提高对运动的兴趣,提高运动意识,并建立终身运动的理念。

【关键词】平衡车;平衡能力;培养

平衡能力是维持人体姿势的能力,特别是在较小的支撑面上控制身体的重心,同时也是人体维持站立、行走以及协助完成各种动作的保障。平衡感是人类行动的基础,平衡活动有利于良好情绪、意志品质的培养,克服畏难情绪、退缩心理。它对前庭器官的强化、对宽背关键的锻炼,对全身肌肉伸展的强化等都有帮助,更使幼儿身体协调发展。

1 儿童平衡车对于孩子的意义

儿童平衡车在几年前,可能还是众多国人眼中“没有脚蹬子的奇怪自行车”,但近年来,无论是在小区的花园里还是广场上,随处可见这个小车车的身影,它已然悄悄改变了大家的看法,成为2-5岁孩子的成长伙伴,一个新兴的儿童运动项目。

1.1 提高孩子平衡能力和身体协调性

2-6岁是培养平衡能力的敏感期和关键期。平衡能力有益于提高孩子在学习上的专注力,并且是所有运动的基础能力。而平衡车是锻炼平衡力的最佳项目之一,也是这个年龄阶段的孩子适合从事、并且能够轻松掌握的极少数运动之一。学习儿童平衡车,有助于儿童的前庭系统发育,锻炼核心平衡力,提高身体协调性。

1.2 促进孩子身体发育

平衡车骑行过程中,宝宝的全身肌肉都在运动,身体处于轻松活跃的状态,可促进小脑发育。

1.3 促进孩子参加户外活动,接触大自然

宝宝每天要保证充分的户外活动时间。户外活动使人心情开朗,是宝宝快乐成长的一剂良方。户外有清新的空气和充足的阳光,对孩子的自然生长发育有着无与伦比的益处。

1.4 提高孩子反应灵敏度

骑行过程中,孩子需要对骑行路线、路况及道具等及时做出判断,迅速避开障碍物或采取针对的骑行姿势,这都有利于提高孩子的反应灵敏度。

2 平衡车在发展幼儿平衡能力中的应用策略

2.1 创造一个有趣的心理环境,让孩子们爱上平衡车

教师的态度和管理习惯有助于营造安全、温暖的心理活动环境,教师的言行是孩子学习的好榜样。尤其是良好的师生关系是有效开展平衡活动的先决条件。老师可以和孩子一起玩,儿童安全感来自于师生的和谐与平等,老师的一举一动、鼓励眼神和讨人喜欢的手势都激励孩子克服恐惧,让他们充满信心地参与平衡力活动中。

其次,可以设置冒险山坡设置环形的平衡车赛道,鼓励小班幼儿大胆挑战;利用操场铺砖平地,借助不同器械设置宽度、长度、弯道不同的平衡车骑行赛道,鼓励中班幼儿自主探索、掌握平衡车过弯道的方法;巧妙利用学园户外绿地、沙池弧度等,设置直线、曲线、环绕的平衡车竞赛车道,引导大班幼儿大胆挑战,体会、掌握不同赛道,掌握身体平衡的方法等。

2.2 为活动区域提供丰富的环境,并让环境来说话

平衡活动主要是发展孩子的平衡能力和身体协调能力。因此,老师需要让孩子们触摸平衡车,并在开展活动以改善平衡运动和协调能力之前帮助他们获得相关经验。其次,老师可以寻求父母的合作,家长可以在家中装备滑板车、滑板等,这样孩子可以更多地锻炼平衡能力,感受在滑板车上的感觉,激发孩子对平衡活动的兴趣,并促进他们积极主动的参与。

2.3 指导孩子使用平衡车的技巧

研究表明,在平衡车和轮滑练习中,这些基本动作

例如站立、踩踏、停止、直线滑行、向后滑动和弧线滑动,在运动技能发展中起着积极的作用,提高幼儿控制平衡姿势的能力。平衡车运动简单,易于锻炼且非常有趣,因此适合2至6岁的学龄前儿童。平衡车运动可以让老师针对特定的学龄前儿童状况(年龄、身高等)调整训练方法,这使他们能够有效地发挥控制学龄前儿童身体平衡的能力,并且更适合学龄前儿童娱乐和追求娱乐的身心特征。它不仅促进学龄前儿童独立性格的发展,而且还促进对竞争的正确态度,增强对规则的认识以及与他人相处的社交能力。

例如,云南萌骑军团滑板车俱乐部旨在让学龄前儿童在骑平衡车时不断踩踏板、滑动、弯曲和站立,对学龄前儿童进行各种形式的全面培训和竞争性活动。不断变化以保持人员和车辆的平稳运行,让学龄前儿童享受它,并具有强大的健身和娱乐价值,经常练习学龄前儿童脚可以有效增强身体的力量,改善身体各个部位的协调性,并提高学龄前儿童的心理素质和认知水平。

2.4 借助观摩研讨活动,有效推进平衡活动的进行

积极开展集体备课活动,在多次探讨后,定期开展课题观摩研讨活动,如围绕“巧妙利用场地资源开展平衡综合训练”开展不同年龄段有关平衡车练习的体育活动,充分挖掘学园户外场地的最大价值。例如:利用冒险山坡设置环形赛道;利用绿地秋千及沙池等设置多样赛道;利用操场铺地,结合多种器械设置长度和宽度不同的赛道。基于各年龄段幼儿实际情况提供不同高度的平衡车,结合竞赛游戏,开展平衡车练习活动,以提高幼儿身体协调性、灵活性和平衡能力。

3 有关发展学龄前儿童平衡能力的问题与原则

进行体育锻炼以培养幼儿的平衡能力是基于安全、易学、循序渐进的原则,全面的均衡以及生理和心理发展特征,科学设计和制定教学训练计划。

3.1 必须树立“安全第一”意识,为安全防护做准备

安全性原则是整个体育活动的首要原则,也是重中之重。若出现安全事故,一切都是空谈。遵循安全性原则,一是使用器材时,必须有教师在一旁实时监控,做到同步保护幼儿,这是降低安全事故发生的最根本、最有效的方法;二是器材本身必须保证幼儿活动的安全,选择体育器材不用追求“高大上”,在具备同等功能的条件下,选择的器材越简单越安全。

3.2 注意根据学龄前儿童身体的可变形性发展正确的指导学龄前儿童运动姿势,并发展科学的运动技能

器材的使用要遵循幼儿“三维动作”以及身心发展的规律,即平衡、协调与灵敏以及力量与持久力素质的有效发展。

3.3 规范性原则

正确且规范地使用器材是器材使用原则的基础。幼儿在使用器材时要注意动作的规范性,防止错误动作做久后导致身体某关节等部位发生变形,造成不必要的伤害。幼儿不能破坏和随意玩弄器材,在使用一些轻便的器材时,教师要教会幼儿轻拿轻放等注意事项,尽可能地延长器材的使用期限。

3.4 实用性原则

实用性原则也可称为可操作性原则,主要是指器材能够被幼儿进行正常和顺利的操作,器材的使用说明应做到“教师看得懂,幼儿看得懂”,必要时可采用一些幼儿能看得懂的简笔图片进行补充说明,这样更容易使幼儿对器材产生浓厚的兴趣,这样幼儿才能更好地进行身体锻炼。

4 结束语

总之,平衡能力的发展对所有人都非常重要,尤其是在幼儿时期,教师要立足幼儿平衡能力的发展现状,充分利用多样化的平衡器械和幼儿园户外场地,开展了多元化的平衡锻炼游戏,充分调动了幼儿的平衡感官,满足了幼儿热衷于运动的心理需求,既锻炼了身体,提高了平衡能力、自我控制能力,发展了动作的稳定性和协调性,又培养了幼儿勇敢、顽强的意志品质,并使其在健身、健脑、健心的同时,提高了适应生活的能力。

【参考文献】

- [1] 代勇,王磊.学龄前儿童平衡能力培养办法的研究[J].搏击·武术科学,2014(10):110-112.
- [2] 马俊杰.平衡车练习对学龄前儿童平衡能力发展的影响[J].上海体育学院学报,2001(2):67-71.
- [3] 葛小芬.在体育活动中培养幼儿的平衡能力初探[J].新课程研究(下月刊),2015(01).
- [4] 庄弼.“三维”幼儿体育活动组合器材[M].广州:广东高等教育出版社,2016.