

儿童多方向移动训练模式研究

梁景添

(广西幼儿师范高等专科学校, 广西 南宁 530022)

摘要: 移动是各项体育运动的基础, 多方位移动可以综合锻炼儿童身体协调性、平衡力和弹跳力, 促进儿童身体发育。4-5岁儿童身体平衡性、协调性和弹跳力都处在发育中, 幼儿园体育教师要积极开展儿童多方向移动训练, 侧重运动跑动中步法训练, 让儿童身体可以快速变向移动, 设计身体平衡能力测试, 提升儿童手脚协调能力, 让儿童掌握袋鼠跳、台阶跳和侧滑步等位移技巧, 帮助儿童掌握运动技能, 逐步提升儿童运动水平。

关键词: 多方位移动; 儿童平衡能力; 重要性; 训练策略

很多4-5岁儿童在运动过程中常常会发生身体侧倾、左右脚互踩或跳不起来等情况, 很容易造成儿童运动损伤, 这让很多儿童畏惧户外运动, 影响了他们身体素质的提升。幼儿园体育教师要对传统移动训练方式进行改革, 立足4-5岁儿童身体发育特点, 精心设计Smartfit测试, 提升儿童身体协调能力; 从基本步法训练入手, 开展台阶跳下、往复侧滑步和绳梯训练, 让儿童掌握多方向步法变化, 提升儿童手脚协调能力; 开展平衡木测试和袋鼠跳训练, 让儿童掌握起跳、平衡技巧, 让他们真正爱上运动; 开展20米跑测试训练, 规范儿童摆臂、步伐大小, 让儿童可以控制自己身体, 让儿童快乐奔跑、安全运动, 为小篮球、跳绳等教学奠定坚实基础。

一、4-5岁儿童多方向移动训练特点

(一) 聚焦儿童身体协调能力培养

多方向移动训练以多元化为体征, 把平衡能力、速度、协调性和弹跳力等训练融为一体, 一个训练项目可以锻炼儿童多个运动能力, 更富有挑战性和趣味性, 更能激发儿童学习兴趣, 让他们更好地控制自己的身体, 提升他们的身体协调能力。例如在滑步训练可以锻炼儿童膝关节、髋关节和腿部力量, 儿童一边快速向目标物移动, 一边还要摆动双臂, 可以锻炼儿童的身体协调能力。

(二) 注重儿童身体位移能力培养

身体位移能力竞技体育的基本能力, 4-5岁儿童年龄小, 身体器官发育不太完全, 身体移动能力还不太完善, 多方向移动训练可以让儿童体验加速度、步伐、平衡能力, 进一步提升儿童身体位移能力培养。例如体育教师可以精心设计绳梯练习, 把高抬腿和身体位移能力训练结合起来, 儿童需要站在绳梯方格中, 用单脚逐格高抬腿的方式通过绳梯, 这个训练可以提升儿童弹跳能力, 提升儿童脚步移动速度, 让儿童感受身体位移, 提升他们的身体移动能力。

(三) 提升儿童身体平衡能力

平衡是困扰4-5岁儿童运动的难题之一, 多方位移动训练可以让儿童掌握加速度、跳跃和身体位移等技巧, 让他们在运动中

更好地控制自己的身体, 保持身体平衡, 避免在运动中摔倒, 保障儿童运动安全, 从而培养儿童积极锻炼、快乐锻炼的好习惯。例如平衡木训练可以让儿童掌握身体平衡技巧, 让儿童懂得利用张开双臂来保持身体平衡, 控制好脚下步伐, 平稳通过平衡木, 还可以培养儿童勇敢、敢于挑战的精神。

二、多方向移动训练模式对4-5岁儿童发育的影响

(一) 有利于激发儿童运动兴趣

虽然幼儿园开设了户外运动课程, 但是4-5岁儿童自控能力比较差, 传统的移动训练很难激起他们的学习兴趣, 多方向移动训练可以帮助体育教师解决这一难题。体育教师可以开展纵向、减速、横向和多方向综合训练, 把不同的位移训练融为一体, 并在其中融入一些小游戏, 让儿童展示滑步、切布和后退等步法, 让儿童体会到运动的快乐, 从而让他们主动参与到锻炼中, 让他们爱上户外运动。

(二) 有利于提升儿童锻炼积极性

多方向移动训练融合了平衡力、协调力、弹跳力和速度训练, 可以满足不同儿童运动喜好, 让体育教学更加多元化, 让儿童按照体育教师指令进行运动, 进一步提升儿童运动能力。例如体育教师可以增加袋鼠跳训练, 把双脚跳跃和平衡力训练结合起来, 让儿童跟随着指令进行跳跃, 用袋鼠跳的方式达到终点, 可以在袋鼠跳训练中增加一些动感的音乐, 提升多方向移动运动趣味性, 让儿童配合体育教师完成训练任务, 激发儿童锻炼自主性和积极性。

(三) 有利于提升儿童身体位移能力

多方向移动训练核心是提升儿童身体位移能力, 让儿童掌握跳跃、奔跑、滑步和后退等步法, 让他们掌握身体快速变向移动能力和身体姿势控制能力, 从而提升他们的身体协调能力和平衡能力, 帮助儿童掌握篮球、足球和20米跑等运动技巧。体育教师在多方向移动训练中要合理使用绳梯、平衡木等器材, 把纵向移动、侧向移动和变向训练结合起来, 提升儿童身体敏捷度, 可以快速通过绳梯和平衡木, 进一步提升他们的身体移动速度。

(四) 有利于培养儿童良好的运动习惯

移动能力是各项运动的基础, 由于4-5岁儿童身体协调性、速度和平衡力和自控能力都比较差, 运动往往是“率性而为”, 他们更喜欢自由奔跑。多方向移动训练涵盖了变向移动、身体控制、跳跃和多种步法训练, 进一步规范了儿童运动过程中的摆臂、脚的位置、步伐大小和发力特点等, 可以提升幼儿科学运动能力, 减少运动损伤, 进而培养儿童良好运动习惯。

三、4-5岁儿童多方向移动训练策略

(一) 立足儿童身体发育特点, 开展Smartfit测试

幼儿园要立足4-5岁儿童运动能力开展多方位移动训练, 开

展科学化 Smartfit 测试,选取一个中班幼儿进行 Smartfit 测试,把运动训练和认知训练结合起来,检验幼儿手脚协调能力。教师可以把 Smartfit 系统设置为“TracktheTargets 追踪目标”这个模式,时间设置为 30 秒,幼儿需要根据指令来徒手击打目标。这个测试类似于我们熟悉的“打地鼠”游戏,幼儿们需要根据屏幕上出现的指令来做出相应动作或击打目标,例如当屏幕上出现向左箭头时,幼儿需要在游戏板上快速击打一样的图标,可以锻炼儿童手脚协调移动能力。4-5 岁儿童在追踪模式中正常分数在 110 分左右,懂得利用手脚协同的儿童更容易击中目标,经过一段移动训练后,大部分儿童可以达到 160 分左右。教师可以根据儿童游戏分数来进行分析,手脚协同能力好的儿童分数较高,只会用手拍打游戏板的儿童分数标记,针对分数较低的儿童要制定针对性移动训练,例如安排儿童进行滑步取物训练,让他们跟随左右移动指令来快速取物,帮助儿童了解并掌握移动技巧,从而提升他们的协调能力。

(二) 注重基本步法训练,培养幼儿身体协调能力

步法是多方向移动训练的基础,幼儿园体育教师可以从基本的步法训练入手,让儿童掌握运动步法,从而提升他们的身体协调能力。例如教师可以开展台阶跳下训练,挑选低一些小台阶,引导儿童从小台阶上跳下,双脚同时着地,尽量放低重心,落地时要微微弯曲膝关节,减少落地时对脚踝和膝盖的冲击,同时保持上身平衡,这可以锻炼儿童减速能力和控制自己身体的能力。往复侧滑步则是横向一左右的移动训练,教师在场中放置两个轮胎,二者间距 5 米左右,儿童准备姿势站在轮胎旁,先侧对移动方向,膝关节微微内扣,双臂自然弯曲在身体前,当身体向右移动时,左脚要向移动方向用力蹬,幼教快速向另一侧轮胎移动,移动过程中要快速摆臂,右脚落地时左脚自然靠拢。这一训练难度比较大,教师可以带领儿童进行多次练习,逐步规范儿童脚下动作,让他们掌握快速移动技巧。教师可以利用绳梯开展侧向同步跳跃,主要是锻炼儿童侧向移动的协调和同步能力,儿童一只脚站在绳梯格子中,另一只脚放在后面,两只脚同时起跳,跳起后一条腿向前,同时落地在下一个格子中,以这种方式通过整个绳梯,整个过程中要控制好步伐大小,避免跳到绳梯上,注意手臂和腿部的同时发力,全面提升儿童身体协调能力。

(三) 开展平衡木和袋鼠跳训练,提升幼儿平衡能力

教师可以利用平衡木开展训练,铺好保护垫,先在平地上开展平衡力训练,引导儿童张开双臂来保持身体平衡,在平地上进行直线行走训练,等儿童可以顺利通过直线跑道,再进行平衡木训练。平衡木比较窄,对身体平衡力要求更高,教师要引导儿童在起点处控制好平衡,张开双臂,先用小碎步开始进行移动,当身体出现晃动时要及时停下,调整双臂的位置来保持平衡,鼓励儿童克服困难,勇敢通过平衡木。平衡木移动训练可以考验儿童的耐心、勇敢和智慧,教师要鼓励他们控制好步伐大小,不断调整双臂位置来保持身体平衡,激发儿童勇于挑战、自主锻炼的积极性。此外,教师还可以开展袋鼠跳训练,让儿童双脚并排站立,

昂首挺胸,双臂自然弯曲放在身体两侧,双脚同时起跳,可以先跳一格,一旦碰到绳梯边界,需要回到起点重新跳,这样的训练可以激发幼儿运动积极性,让他们更好地控制自己的身体,避免在运动中摔倒,提升户外多方向移动训练安全性。

(四) 开展 20 米跑测试训练,培养幼儿身体位移能力

体育教师可以开展 20 米跑训练,检验儿童多方向移动训练成果,观察儿童在奔跑过程中的摆臂幅度和频率、步伐大小、冲刺能力和快速变向能力。例如教师可以在 10 米处设置一个铃铛,到达此位置后需要拉响铃铛,然后绕过铃铛完成剩下的 10 米,这样的折返跑训练可以让儿童掌握起跑技巧,考查他们在奔跑中是否可以做到手脚协调,控制好双臂摆动复读,用脚掌先着底,在绕障碍物时需要控制好上身平衡,尽量不要触碰到障碍物,绕最小的圈通过障碍物,进一步提升儿童奔跑过程的变向能力和身体控制能力。此外,教师也可以直接设置 20 米跑训练,在终点处放置一些小玩偶,先到达的儿童可以先挑选,这样可以激发儿童参与积极性,第一次测试可以安排加速跑训练,提醒儿童在最后 5 米加速,第二次测试可以增加袋鼠跳训练,提醒儿童在最后 2 米进行袋鼠跳,把不同方向移动训练方式组合在一起,增添多方向移动训练趣味性,进一步提升儿童身体敏捷度和移动速度,为后续小篮球和跳绳教学奠定良好的基础。

四、结语

幼儿园要聚焦 4-5 岁儿童身体位移能力培养,积极融入多方向移动训练理念,合理投放绳梯、平衡木和轮胎等器材,打造多元化的多方向移动训练模式。幼儿园体育教师要立足儿童运动喜好和身体发育特点,从基础的步法训练、平衡力和身体协调能力入手,开展侧向、滑步、减速、变向、急速和跳跃等训练,逐步提升儿童肢体协调能力、平衡能力、控制能力,全面提升 4-5 岁儿童运动水平,让他们享受运动带来的快乐。

参考文献:

- [1] 宗文光.多方向移动训练对 7-8 岁小学生平衡及协调性影响的实验研究 [D]. 河北师范大学, 2020.
- [2] 李童.多方向移动训练对儿童身体位移能力影响的实验研究 [D]. 北京体育大学, 2017.
- [3] 韩硕.多方向移动训练对篮球训练营学员(小学生)灵敏素质的应用效果研究 [D]. 首都体育学院, 2020.
- [4] 闵笑.多方向移动训练对 10-12 岁学生灵敏素质影响的实验研究 [D]. 南京师范大学, 2020.

课题项目: 2021 年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目(2021KY0955), 2021 年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目(2021KY0962), 国家级婴幼儿托育服务与管理职业教育教师教学创新团队建设; 广西幼儿体质健康管理与服务高水平团队建设项目。