

篮球运动对幼儿动作发展的影响研究

马弈邳慧 任文君*

西安交通大学体育中心, 陕西 西安 710000

[摘要] 本研究的主要目标是分析篮球运动对 3 至 4 岁幼儿动作发展的影响。研究采用了实证研究方法, 选取了西安市某幼儿园 40 名幼儿, 并将其分为实验组和对照组。实验组幼儿接受了为期 16 周的篮球运动训练, 而对照组则进行常规体育活动。为了评估幼儿的动作发展水平, 实验采用了国民体质监测标准, 测试项目包含立定跳远、网球投掷、坐位体前屈、10 米往返跑以及平衡木行走等。研究结果显示, 实验组幼儿在立定跳远、网球投掷以及 10 米往返跑等项目上的表现有了显著提升, 并且他们的动作协调性、反应速度以及空间认知能力也得到了积极影响。然而, 对于坐位体前屈和平衡木行走等项目, 篮球运动的改善效果并不明显。因此, 本研究认为, 篮球运动是促进 3 至 4 岁幼儿动作发展的重要途径之一。建议幼儿园增加篮球运动设施场地建设, 开展多样化的篮球活动、篮球课程, 同时确保活动的安全性和趣味性。对于未来的研究, 可以进一步探讨篮球运动对不同年龄段幼儿动作发展的具体作用, 并优化其在实践中的应用。

[关键词] 动作发展; 篮球运动; 幼儿

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14814

中图分类号: G61

文献标识码: A

Research on the Influence of Basketball Sports on the Development of Children's Movement

MA Yizhihui, REN Wenjun*

Sports Center of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

Abstract: The main objective of this study is to analyze the impact of basketball on the motor development of children aged from 3 to 4. The study adopted empirical research methods, selecting 40 children from a kindergarten in Xi'an and dividing them into an experimental group and a control group. The experimental group received 16 weeks of basketball training, while the control group engaged in regular physical activities. In order to evaluate the motor development level of young children, the experiment adopted the National Physical Fitness Monitoring Standards, and the test items included standing long jump, tennis throwing, sitting forward bend, 10 meter round run, and balance beam walking. The research results showed that the experimental group of children showed significant improvement in performance in standing long jump, tennis throwing, and 10 meter round run events, and their coordination of movements, reaction speed, and spatial cognitive ability were also positively affected. However, the improvement effect of basketball on sitting forward bending and balance beam walking is not significant. Therefore, this study believes that basketball is one of the important ways to promote the motor development of children aged from 3 to 4. It is recommended that kindergartens increase the construction of basketball facilities and venues, carry out diversified basketball activities and basketball courses, while ensuring the safety and fun of the activities. For future research, we can further explore the specific effects of basketball on the motor development of children of different age groups and optimize its application in practice.

Keywords: movement development; basketball sports; children

引言

幼儿期是人类生长发育的重要阶段, 这一时期的动作发展不仅影响着幼儿的身体素质, 还对其未来的智力、情感、社交等多方面发展具有深远的影响。篮球运动作为一项全身性的体育活动, 因其特有的移动脚步、投篮、传球等动作, 对幼儿的动作发展具有显著的促进作用。本研究旨在探讨篮球运动对 3~4 岁幼儿动作发展的影响, 通过具体的实验方法和数据分析, 验证篮球运动是否能够提高幼儿的控制性动作发展水平, 并为其未来的动作发展提供有益的帮助。

1 篮球运动对 3-4 岁幼儿动作发展的影响研究

1.1 幼儿动作发展的理论基础

幼儿动作发展是指幼儿在成长过程中, 通过与环境互动, 逐步掌握各种动作技能的过程。这一过程遵循一定的

顺序和规律, 从简单的粗大动作, 如爬行、站立、行走, 逐渐发展到精细动作, 如抓握、捏取, 从无意识动作逐渐发展到有意识动作。3~4 岁幼儿正处于动作发展的关键期, 他们开始能够进行一些简单的跳跃、投掷、抓握等动作, 同时, 这一时期的动作发展也为其未来的精细动作、平衡能力、协调能力等打下了基础。

1.2 篮球运动对幼儿动作发展的影响

篮球运动是一项全身性的体育活动, 它包含了跳跃、投篮、传球、运球等多种动作, 这些动作不仅有助于幼儿骨骼和肌肉的发育, 还能提高幼儿的平衡能力、协调能力和反应速度。研究表明, 篮球运动可以促进幼儿骨骼的生长和发育, 因为在运动中, 经常的跳跃可以刺激骨骼生长激素分泌。同时, 投篮动作可以拉伸身体的肌肉和韧带,

有助于幼儿从小保持良好的姿势和体型。此外，篮球运动中的传球、投篮等动作还能提高幼儿的手眼协调能力，增强他们的空间感知能力。

1.3 前人研究成果与不足

在过往的研究中，广泛探讨了篮球运动对幼儿动作发展的积极作用，这些研究大多聚焦于篮球如何提升幼儿的身体素质、动作协调性和平衡能力等方面。然而，这些研究往往将关注点放在年龄较大的幼儿或儿童身上，而对于3~4岁这一幼儿动作发展的关键时期，相关的研究却相对匮乏。此外，这些研究多采用观察法、问卷调查法等定性研究手段，导致缺乏具体的实证数据来支撑其结论。因此，本研究旨在通过实证研究方法，探讨篮球运动对3~4岁幼儿动作发展的具体影响，为这一领域的研究提供新的视角和数据支持。

2 研究方法及研究结果

2.1 研究方法

在研究中，我们选取了西安市某幼儿园的40名3~4岁幼儿作为实验对象，并通过随机分配的方法将他们平均分配到两组，每组20名。在持续16周的实验过程中，实验组的幼儿接受了篮球运动干预，而对照组则保持了常规的体育锻炼。为全面评估幼儿的动作发展水平，依据国民体质监测（幼儿部分）的评分标准，对幼儿在立定跳远、网球掷远、坐位体前屈、10米折返跑以及走平衡木这五个项目上的表现进行了评分。在收集完所有数据后，借助SPSS统计软件进行描述性统计分析、配对样本T检验以及独立样本T检验。本研究的目标是，通过对比两组幼儿在实验前后的动作发展水平差异，来验证篮球运动对幼儿动作发展的推动作用。

2.2 研究结果与分析

2.2.1 描述性统计分析

在实验前，对两组幼儿的各项测试成绩进行描述性统计分析，结果如下表所示：

表1 组间各项测试成绩前测对比结果

测试项目	实验组平均值	实验组标准差	对照组平均值	对照组标准差
立定跳远 (cm)	80.5	10.2	79.8	9.8
网球掷远 (m)	3.2	0.5	3.1	0.4
坐位体前屈 (cm)	10.5	2.3	10.2	2.1
10米折返跑 (s)	8.5	1.2	8.4	1.1
走平衡木 (s)	6.2	1.5	6.0	1.4

从表中可以看出，在实验前，两组幼儿在各项测试成绩上均无显著差异，说明两组幼儿在动作发展水平上处于同一水平。

2.2.2 配对样本T检验

对实验前后两组幼儿的各项测试成绩进行配对样本T检验，结果如下表所示：

表2 组间各项测试成绩前后测对比结果

测试项目	实验组 T 值	实验组 P 值	对照组 T 值	对照组 P 值
立定跳远 (cm)	2.34	0.03*	0.87	0.39
网球掷远 (m)	3.12	0.01**	0.56	0.58
坐位体前屈 (cm)	1.23	0.23	0.45	0.66
10米折返跑 (s)	-2.78	0.01**	-0.67	0.51
走平衡木 (s)	-1.98	0.06	-0.34	0.74

注：*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ ，下同。

从表中可以看出，实验组幼儿在立定跳远、网球掷远和10米折返跑三个项目上的成绩在实验前后存在显著差异，且均为正向变化，说明篮球运动干预对这些项目的成绩提高具有显著作用。而对照组幼儿在各项测试成绩上均无显著差异，说明常规的身体锻炼活动对这些项目的成绩提高作用不明显。

2.2.3 独立样本T检验

对实验组和对照组在实验后的各项测试成绩进行独立样本T检验，结果如下表所示：

表3 组间各项测试成绩后测对比结果

测试项目	T 值	P 值
立定跳远 (cm)	2.14	0.04*
网球掷远 (m)	2.98	0.01**
坐位体前屈 (cm)	0.56	0.58
10米折返跑 (s)	-2.56	0.02*
走平衡木 (s)	-1.34	0.19

从表中可以看出，实验组和对照组在实验后的立定跳远、网球掷远和10米折返跑三个项目上的成绩存在显著差异，且实验组幼儿的成绩均优于对照组幼儿，说明篮球运动干预对这些项目的成绩提高具有显著作用。而两组幼儿在坐位体前屈和走平衡木两个项目上的成绩无显著差异，说明篮球运动干预对这两个项目的成绩提高作用不明显。

2.2.4 辅助评估指标分析

在实验过程中，通过观察记录幼儿在进行篮球运动时的表现，发现实验组幼儿在动作协调性、反应速度、空间感知能力等方面均有所提高。例如，实验组幼儿在传球、投篮等动作上更加协调流畅，能够更快地反应和判断球的落点和方向，且在走平衡木等项目中表现出更好的平衡能力。这些观察结果进一步验证了篮球运动对幼儿动作发展的促进作用。

3 研究结论与建议

3.1 研究结论

本研究采用实证研究方法考察篮球运动在3~4岁幼儿动作发展过程中所产生的诸多影响。研究结果显示：篮球运动介入一段时间后，3~4岁幼儿立定跳远，网球掷远及10米折返跑几个项目的表现，都取得明显进步。这一研究结果说明篮球运动对幼儿这些具体动作技能的进步有着不容忽视的积极影响。同时发现虽然篮球运动对坐

位体前屈、走平衡木项目成绩的促进作用相对较小,但是也为深入探讨篮球运动对不同动作发展领域产生的差异化效果提供了一些有用线索。另外,研究通过对幼儿篮球运动中具体表现的观察,发现幼儿篮球活动时动作协调性逐步提高,其反应速度显著提高,空间感知能力得到有效锻炼与增强。这些研究结果在丰富我们对于篮球运动和幼儿动作发展之间关系的认识的同时,给幼儿园教育带来了一些全新的启发和反思。

综上所述,篮球运动对 3~4 岁幼儿动作发展有明显的推动作用,尤其是对幼儿跳跃能力,投掷能力以及奔跑速度的提升作用尤为明显。这些积极变化既有利于幼儿现阶段动作技能掌握与提高,也为其今后身体发展与运动能力发展打下坚实基础。所以在幼儿园教育当中,可适当引进篮球运动作为推动幼儿动作发展最主要的途径之一,从而给幼儿带来更全面,更多元的机会与平台。

3.2 研究建议

3.2.1 在幼儿园大力推广幼儿篮球运动

有研究表明我国幼儿园运动器材数量、种类配备不齐全,户外可活动场地不足等多方面因素,从而抑制了幼儿基本运动能力的发展。由于幼儿篮球运动并不受场地和器材的限制,运动所需要的场地小,无需正规篮球场地,器材简单,一个篮球、一个篮球架,一块适当大小的平整场地就可以进行;幼儿篮球运动要求相对简单,富有趣味且容易入门,能够吸引幼儿广泛参与,使其更容易感受到运动的快乐;幼儿篮球能使幼儿协调性、灵敏性、合作能力、团队意识等方面提升;幼儿篮球的师资培训难度不高,在活动组织方面具有高度灵活性。师资培训流程简单,且具有较强的延续性,教师只需在掌握篮球基本动作技巧的基础上,通过多参与游戏和多练习就能有效提升篮球运动水平。因此,幼儿园可以积极推广篮球运动,将其纳入幼儿日常的体育活动中。

3.2.2 教师做好安全教育,注重运动医务监督

在开展篮球运动时,教师特别要做好安全保障措施,根据孩子的年龄特点采取相应的安全教育与指导,提醒孩子们要根据老师的要求来进行篮球运动,树立安全第一的意识。对不同年龄段的幼儿,应重视锻炼前、锻炼中和锻炼后,锻炼频率、锻炼时间、锻炼强度三大因素的合理分配。在运动前教师要通过运动情绪、不良感觉、排汗量、气温、衣着多少等因素来进行运动难度、运动量以及训练方式等方面进行科学性调整;在运动过程中,医疗急救人员应密切关注训练过程中可能出现的各种问题,如腹部疼痛、肌肉抽搐、挫伤、擦伤、韧带损伤和骨折等,以便及时发现并采取相应的处理措施。还应当重视饮用水的卫生管理,尤其在高温气候下,喝水和补充盐分是预防中暑和电解质紊乱的重要举措,同时也要关注他们的呼吸模式和面部表情等容易被观察到的特征,以减少潜在风险。运动结束后,应当重视营养补给,以帮助身体的能量和功能得到恢复。因此,强

化对运动活动的医疗监管,实施积极有效的预防措施以减少运动相关的伤害,降低伤害的严重性,并确保孩子们的身体和心理健康,是我们共同的责任。在进行幼儿体育活动时,需要进一步深化研究,确保医疗监管更为科学和高效。

3.2.3 加强幼儿体育教育中需要的应用设施的建设

积极推动各个地区学龄前教育机构为 3~4 岁儿童提供专业的学习场所和训练场所。幼儿园是最主要的启蒙阶段,也是锻炼儿童身体的关键时期,当环境条件不允许时,可以首先从运动器材入手,提供适合孩子们的器械,这样可以更有效地激发孩子们对于运动的热情。目前国内很多幼儿园已经开展了一些针对幼儿的体育运动项目,比如小篮球等。为了更有效地推动小篮球和其他体育运动的普及,需要优化管理理念,激励各大体育学院培养具有针对性的体育教育专家,并积极进行各类幼儿体育教育课题的深入研究,以便为体育教育和育儿活动提供强有力的参考依据。

3.2.4 设计合理的教学组织形式

教学过程中因为儿童年龄的原因,在教学内容上主要选择的是趣味性,而没有注重动作的细节,只是进行泛化学习,场地和器材还有一定缺失还需要进一步地优化,根据儿童年龄的特点进行调整,在进行游戏的选择时应该进行分阶段,循序渐进地教学,这样更有利于儿童掌握更多的技能。在课堂刚开始时主要对学生进行激发兴趣,不要太早地将教学任务交给学生,在建立兴趣点和好奇心时再进行下一步的步骤,根据学生的能力不同进行分组教学将学习时间和效率进行最优化处理,在解决能力的同时将课堂推向更加快乐有默契的氛围。

【参考文献】

- [1]杨泽森.我国幼儿篮球适宜性游戏课程体系构建研究[D].长春:东北师范大学,2024.
- [2]汪跃祖.10 周小篮球活动对 5~6 岁幼儿大肌肉动作发展影响的实验研究[D].南京:南京体育学院,2024.
- [3]许淑明.小篮球游戏对 5-6 岁男童粗大动作发展和体质健康水平的影响研究[D].金华:浙江师范大学,2023.
- [4]张梓钰.小篮球创编课程对幼儿身心促进的实证研究[D].重庆:重庆大学,2021.
- [5]徐霄霄.篮球运动对 5~6 岁幼儿粗大动作发展的实验研究[D].成都:成都体育学院,2019.
- [6]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.
- [7]金晓敏.开展“幼儿花样篮球”活动的指导策略[J].儿童与健康,2017(1):3-5.

作者简介:马奔郅慧(1999—),女,蒙古族,陕西兴平人,硕士在读,西安交通大学体育中心,研究方向:社会体育;*通讯作者:任文君(1968—),男,汉族,陕西兴平人,博士,教授,西安交通大学体育中心,研究方向:体育锻炼促进健康的理论与实践。