

小学体育教学中的感觉统合训练方法

吴招雀

(浙江省温州市苍南县龙港镇白沙小学 浙江 温州 325000)

【摘要】 由于综合了视觉、听觉和触觉等器官功能,大脑中枢对器官能进行统一管理。感觉统合是在大脑中进行信息加工的过程,首先经由大脑收集感觉信息,然后在对收集到的所有信息进行加工,包括比较、选择和控制等等,让人体做出最合理有效的反馈。我国目前主要是由小学体育教学过程中应用感觉统合训练,主要是为了提高小学生身体协调能力,在一定程度上减少我国感觉统合失调的人数。

【关键词】 感觉统合;小学生;体育教学

伴随着人民生活水平日益上升,我国小学生的身体健康受到了前所未有的关注。由于小学生处于身边和心理不成熟阶段,在小学时间开展感觉统合训练是很重要的,感觉训练不仅在一定程度上训练了小学生的身体协调能力,另一方面也有助于小学生感觉系统的成长发育,不同年龄段的学生进行的训练方式和训练目的都是不一样的,例如,低年级的同学主要是利用感觉训练提高自身的感觉统合能力,而高年级同学则是通过训练巩固自身的感觉统合能力,此外,科学证明训练感觉统合能力,有助于小学生的大脑神经系统可以有效整合大脑接受的信息,并对这些信息进行有效反馈。

1. 简述感觉统合训练的重要性

现阶段统一认为感觉统合能力对小学生的全面发展十分重要,那么如何有效训练广大小学生的感觉统合能力是一大难题。首先,学校要尽快将感觉统合训练融入正常体育教学中,一方面是要利用体育课程提高小学生感觉统合能力,另一方面是想利用相关训练,激发学生们对体育课程的兴趣,从而积极参与体育教学过程。由于感觉统合训练丰富了日常学习生活,所以有些学校的体育课堂已经具有进行感觉统合训练的条件和能力,教师在体育课堂上向学生们提供各类器材,鼓励学生运用器材,同时体育老师也要仔细观察每位同学,因人而异,尽量让学生们感受到训练的乐趣,最终降低感觉统合失调的可能性。

2. 如何进行感觉统合训练

2.1 针对触觉功能不良的训练方法

部分小学生在小学体育课堂上,由于触觉功能不良导致的的感觉统合失调具体表现有:相对孤立、动手能力较弱等等,教师可以用握手、抚摸等行为帮助小学生改善感觉统合失调问题。此外,感觉统合训练也可以帮助此类学生有效感知外界给予的刺激等等。

2.2 针对前庭失调现象的训练

由于前庭失调导致的的感觉统合问题主要表现为平衡能力差,教师可以强化相关训练,帮助学生改善症状。比如教师可以带学生在器材室训练,利用平衡木等帮助学生进行感觉统合能力训练。

2.3 针对本体感觉失调的训练

本体感觉失调表现为肢体感知能力的降低,现阶段针对本体感觉失调的训练有:单脚跳、蹦床和踏步等等。学校可以在体育课堂中对有关学生进行大规模集中训练,在训练一段时间后,举办有关比赛,利用竞赛的方式调动学生们的参与热情和积极性,比如可以根据不同年级举行相关的比赛。

2.4 针对听觉不良的训练

针对听觉不良学生的感觉统合训练,现阶段主要是从听觉辨识度上进行重点训练的。比如,体育老师可以在课堂上进行“敲敲小游戏”,即事前在操场上备好锣和鼓,老师站在学生身后,敲一下鼓,学生则往前走一步在往后走一步,敲两下则是青蛙跳;敲一声锣,学生则原地转圈,敲两声则原地兔子跳,老师在带领

学生们进行“敲敲小游戏”训练时,重点是要让学生们听清指令,从而做出正确动作,在学生基本了解规则后,要求听三遍做出正确动作,在熟悉规则后,则要求听一遍就完成正确动作。

2.5 针对视觉不良进行的训练

由于多方面因素的影响,目前我国小学生普遍存在视觉不良现象,学生很难准确辨认眼前物体的大小形状等等,同时对于光线也不是很敏感。现阶段针对视觉不良学生的训练方法,主要是针对物体形状大小、颜色和材质的训练,不断刺激学生的视觉。针对部分手眼协调较弱的学生,教师可以利用交替推球、投球等活动进行强化训练,通过这些活动不断强化学生的手眼协调能力。针对眼球震颤的同学,教师可以带领他们在室内,观察图片等,通过在静止的图片中寻找制定物品来改善症状。此外,广大体育教师在训练过程中,要注重与学生的眼神交流。

3. 关于在小学体育课堂中进行感觉统合训练的注意事项

在小学体育课堂中进行感觉统合训练时,首先要保证学生在训练过程中的安全,因为感觉统合能力较差的学生本身活动能力就差,在训练过程中的活动对于他们也更加具有挑战性,所以要重点关注此类学生安全,老师在上课前,要详细说明本节课可能面临的危险,要清楚讲解相关注意事项,体育教师要表明本节课的主要目的,要让学生们积极参与相关训练过程,通过训练改善有关症状。

4 结束语

小学是进行感觉统合训练的黄金时期,对于改善学生感觉统合不协调现状,加强学生感觉统合能力十分重要。对此,我国小学体育课程中普遍加入了国家综合训练的内容,一方面是为了培养学生们的感觉统合的能力,另一方面是通过训练增强学生的身体素质,同时也想通过训练向学生们提供一个更加欢乐的学习氛围。

参考文献

- [1]毛雪娜,竺本杰.探析感觉统合训练对小学体育教学的启示[J].当代体育科技,2013,3(13):52-54.
- [2]朱树强.探讨感觉统合训练对小学体育教学的启示[J].中国校外教育,2012(29):159.
- [3]高波.感觉统合训练融入小学二年级体育教学的实验研究[D].湖南师范大学,2015.
- [4]殷伟光.感觉统合训练在小学体育教学中的运用探究[J].现代教育,2015(12):96.
- [5]刘志萍.浅谈感觉统合训练对小学体育教学的启示[J].课程教育研究,2017(03):159.
- [6]郭志鹏.体育游戏对小学低年级儿童感觉统合失调的影响研究[D].山西师范大学,2017.
- [7]刘庆华.小学低年级体育教学融入感觉统合训练的实验研究[J].运动,2017(05):82-83.