

感觉统合训练对小学体育教学的启示

张益民

(湖南省慈利县金慈实验小学 湖南 慈利 427200)

[摘要] 伴随着生活环境的骤变,全国范围感觉神经发生失调的儿童也越来越多。鉴于此,人们也越来越重视感觉综合方面的训练活动,而且现阶段这项训练也开始逐步被推广应用到小学阶段的体育课上。本文简介了对感觉统合这项训练活动的认识,探讨了实施感觉统合训练的必要性及其对目前小学体育教学的启示,希望可以对小学体育的教育工作者给以某些必要的帮助。

[关键词] 小学体育;感觉统合训练;启示

时代的进步,全社会都变得愈发关心小学生的身体状况,小学体育也以锻炼小学生的体质为终极教学目标。然而,体魄强壮并不代表身体就一定健康。于小学生而言,诸如触视觉、肢体协调等感觉有没有符合健康标准,才是评价他们身心健康情况的关键性衡量标准。因此,体育老师应统合训练我国小学生的各项感觉,以促进小学生健康发展身心。

一、对感觉统合训练的基本认识

1.1 感觉统合训练的含义

感觉统合训练是指教师通过组织体育游戏活动,为学生构建轻松自由的教学环境,使学生通过参与轻松愉快的体育游戏活动,锻炼学习平衡与本体感觉等方面的协调能力。通过感觉统合方面的训练活动旨在帮助小学生更健康地成长。在统合训练感觉的过程中,小学生将会反复综合协调自身的感觉和相应的神经。并且多次协调身体也会明显改善学生肢体运动的统一协调性、集中注意的能力等。

1.2 导致感觉统合失调的原因

(1) 神经系统紊乱或受损,儿童感觉系统的统合是由多区域中枢神经共同作用完成的。所以当任意感觉神经或中枢神经有损害时,都会导致统合神经的工作异常进而导致感觉统合失调。

(2) 缺少感觉刺激训练,由于家长对孩子的溺爱,怕孩子摔跤、哭闹,缺乏在室外跑、跳、爬、玩的活动,这样就剥夺了孩子该有的感觉刺激,就不能锻炼其感觉统合能力进而出现统合失调,其结果就会出现整体协调能力低下。

1.3 感觉统合失调导致的后果

(1) 心理障碍,部分感觉统合失调的孩子会出现咬指甲、爱哭、自伤自残、怕黑等等,这些行为不仅招惹旁人异样的眼光和耻笑,也会导致孩子的身心健康受到损害。

(2) 学习障碍,感觉统合失调的学童在阅读、记忆、思维等方面与正常学童发展相比较缓慢。如说话不清、读书漏字、写错字甚至不认识,不会算数等,好奇心缺乏和观察能力低下,导致学习方面比较吃力。

(3) 活动能力和日常行为障碍,感觉统合失调的孩子其眼手脑等的协调性和灵敏性都有下降,易跌倒,易出现眩晕,动手能力有限等。

二、小学生实施感觉统合训练的必要性

实行感觉统合训练是保证孩子能更好成长所必须的。根据有关研究表明,经过一段时间的感觉统合训练,能更好发展孩子的中枢神经系统尤其是大脑前庭,这样可以使孩子们的大脑感觉和动作协调能力增加。同时,大大改善学生的人际交流和日后学习都会有良好的影响力。

三、感觉统合训练对小学体育教学的启示

3.1 提高对感觉统合训练的认识

与文化课不同的是,上体育课后的效果并不会体现在知识累积或者深化层面上,而大多体现在小学生改善身体机能、端正行为态度、能适应社会等方面。正是鉴于机能性特征的存在,则赋予了小学体育课要通过结合游戏与运动的方式来实施的要求。所以,小学体育老师在上课时,应有针对性地融合好感觉统合这种训练和体育学科教学,意欲同步提高小学生的身体素质与智力水平。同时,体育老师还应充分明确并不是只要是体育项目即能锻炼小学生的感觉系统,因此,在上体育课并挑选统合训练感觉的运动项目时,老师必须大致了解基础运动项目的具体特效,以更

充分地认识感觉统合这项活动训练。此外,在体育课上,具体结合感觉统合这项训练活动的时候,还应在体现体育课程需要的同时,综合考量小学生的整体学习特征,以增强训练实效,获得事半功倍的效果,加快小学生的健康成长。

3.2 发展感觉统合训练的专业技能

尽管很多感觉统合方面的训练在表现形式上,均很类似于体育游戏,但是鉴于感觉统合方面的训练属于一个综合了多个学科的理论系统,且有涉及体育教育学、心理学、训练学、行为学等,故此体育老师需要拥有足够高的专业技能水平和扎实的理论知识基础,方才能开展这项感觉统合方面的训练活动,以控制训练实效性。但目前,很多体育老师却并不十分了解感觉统合这样的训练活动。因此,各级小学应积极组织体育老师展开培训教育,在专业、系统化的训练中,熟练掌握感觉统合方面的训练技能,以充分融合体育教育和这项训练活动,帮助小学生及时治愈感觉统合病症。总之,唯有体育老师增强专业能力,方才能更好地融合感觉统合与体育教育。此外,为了上好小学体育课,老师还应注意小学生的个体性,需要兼顾小学生的内外在特点,从小学生出发,以自身的高超专业技能,来因势利导地因材施教。例如,针对感觉统合部分失调的小学生,体育老师应予以特别关注,甚至采取针对性锻炼辅导。这便需要体育老师及时学习新的体育知识,并从教学情况出发,勇于尝试新的技能,为小学生的健康开辟教育途径。

3.3 优化体育教学的方法

在小学时期,小学生正值身体、心理、神经发育的黄金阶段。所以,这时的体育教学应更加强调活动性。鉴于此,小学领导则应要求体育老师适当改进自己的教学方法、优化调整教学方案,及时更改传统的技能型教学,并大力推广活动性教学。自然,这并不是指完全摒弃体育技能方面的教学。伴随小学生渐渐地长大,相应的身体机能、大脑神经也会逐步发展成熟,这时再强调技术性内容将更加合理科学。总的来说,体育老师在体育课上,应从以下方面来加以改进:首先,深入理解“健康”概念,始终本着“健康第一”的原则,以更科学的教学方法,来促使小学生健康发展身体机能。其次,深入研究感觉统合方面的基础理论,丰富感觉统合方面的训练项目。很多体育项目均有益于感觉系统的正常发育,目前的小学体育学科中有涉及大量的促进感觉统合提升训练效果的运动项目,比如,健美操、太极、基本的健身运动等。因此,老师应大力研究既有体育课程内容,以促进小学生增强身体素质,达到感觉统合有关训练的目标。

四、结语

总之,鉴于小学生普遍在感觉方面拥有最强的可塑性,加之他们的调节能力相对薄弱、感觉统合方面极易出现失调问题,故此有针对性的锻炼至关重要,而在这方面感觉统合的系统化训练发挥着无可替代的作用。所以,体育老师应担负起训练小学生感觉统合方面的责任,不断健全体育教育,改进教学方模式等,以优质的体育教学来促使小学生更好地发育,并健康、快乐地长大。

参考文献

[1] 刘君阳.感觉统合训练在幼儿体育特色课中的应用——以体能课为例[J].当代体育科技,2017,7(2):34-35.

[2] 陆洋.房产借名登记中事实权利人保护问题研究[D].上海:上海师范大学,2016.