

花样跳绳练习对小学生感觉统合能力影响的实验研究

高帅

(辽宁省盘锦市辽河油田迎宾小学 辽宁 盘锦 124000)

[摘要]感觉统合能力作为学生发展过程中极为重要的一个能力养成,一方面是要借助遗传基因的力量,另一方面则是要从有效的训练角度进行提升。特别是对于小学阶段的孩子们来说,更是要从花样跳绳的角度来实现这种能力的协调与发展。

[关键词]花样跳绳;感觉统合能力;实验研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.314

作为一种灵活性的跳跃活动,花样跳绳在实际的教学过程中不仅能够有效的激发学生的运动能力,同时也能够在训练中有效的提升学生们的感觉统合能力,在前庭能力发展的同时确保孩子们能够拥有较强的平衡能力、敏捷能力以及柔韧性。为拉近学生之间的友谊、开发大脑、提升体质健康提供支撑与帮助。下面就来结合实际教学经验,从花样跳绳练习对小学生感觉统合能力影响的角度展开研究。

一、花样跳绳与感觉统合能力的关系

“感觉统合能力”主要是指身体与大脑之间的协调与学习作用关系,在实际的发展中教师必须要引入有的放矢的体育训练,来帮助孩子实现既定的发展目标。通常来讲,感觉统合能力必须要借助自身感官在外界环境中所获取的多元化刺激感受,在激发内在注意力与协调力的同时,完成一种感统之间的紧密关联。花样教学作为一种有效的教学方式,在实际的工作中不仅有效的提升了学生的综合能力,同时也从一个侧面实现了学生终身体育训练的能力。特别是在很多体育教师的努力下,将传统的而花样跳绳融入了更多的创新,在兼顾小学体育训练的同时,也融入了更多的感统训练要素,为每一名小学生的发展提供了支撑与保障。

二、花样跳绳与感统能力的实验

小学阶段的孩子们大多具有较强的可塑性,为此在进行花样跳绳与感统能力的过程中,教师必须要关注学生的整体动态,从外在肌肉力量与肌肉线条流畅程度,到学生骨骼健康发育与内脏器官健康,这些因素的协调发展都是学生感统能力提升的重要保障。

在实际的工作中,更是要借助体育教学具体形式的优化组合,来对小学生的身心健康进行关注,在实验中我们将学生们分为两组,一组是采用自由活动方式的孩子们,另一组则是通过教师的科学引导开展各种花样跳绳练习,以每节课程40分钟计算,对该时间进行科学划分,同时对学生的课后时间也进行了详细的安排。在16周的训练结束后,得到了一组数据:

经过花样跳绳的小组与自由活动小组相比,其行为问题显著改善率为62.3%~62.4%,身体运动协调性提升12.71%,此外学生的注意力、情绪稳定能力以及学习成绩均有5.1~5.85%的提升。从学生学习状态的角度来看,孩子们的大脑思维活跃水平、抗挫折能力等方面均有了明显提升,特别是对于“动作协调性”和“学习成绩”提升角度来看,改善率分别为59.6%~72.7%和13.3%~13.6%。

可以肯定是,花样跳绳能够最大程度上满足学生感觉统合的发展需要,为学生未来的发展提供良好的支撑与帮助,同时也能够从儿童体育运动的角度来实现孩子们的全面能力提升,为他们日后的发展提供支撑与保障。

三、花样跳绳对感统能力提升的结论研究

提高感觉统合能力对于社会各界来说都是一个十分重要的课题,特别是在儿童感觉统合训练的过程中,教师必须要结合学生的个体差异以及整体要求,来进行研究和思考。

(一) 导入趣味性花样跳绳学习

小学阶段的孩子们注意力时长是十分有限的,因此在实际的教学推进过程中教师必须要将看似枯燥、乏味的跳绳转变为一种体育游戏,在提升学生参与热忱和参与兴趣的同时

实现既定的教学目标。

(二) 关注学生的兴趣点

新课改下的跳绳体育运动教学,教师关注的是学生能在一段时间内完成多少组,而新课改教学理念下则是要鼓励学生不断突破自我、完善自我来实现更多的感统训练,通过不同种类的花样跳绳训练,来不断提升学生的前庭感觉、视觉、听觉感官以及本体觉能力,在对个别感统能力略低的孩子们给予更多关注,借助综合治理的方式取得真正的实效。

(三) 关注协调互动的过程

“感觉统合能力”主要是指大脑在与身体协调的过程中所产生的各种对应反应,关注机体在各种环境的作用下如何充分、有效的调动个人感官和神经,在不同的感觉通路中完成视觉、味觉、听觉、嗅觉、前庭觉、本体觉等协调“作战”。真正的将运动环境下所获取的各类信息录入大脑展开相关的处理。而在花样跳绳的训练过程中,则是可以通过比较、思考、应对、统一等方式,来完成这一运动过程。

在实际的训练过程中,体育教师必须要鼓励家长也积极的参与到花样跳绳的联系过程中,通过有效的指导来让每一名家长更加清楚的知道该如何去在课余时间去辅导孩子、指引孩子,将那些看电视、玩手机游戏的时间进行充分调用,为学生的感统能力提升打下基础与保障。

(四) 借助多媒体教学的方式提升感统能力

花样跳绳作为学生们非常喜欢的一种运动方式,在与感觉统合能力提升的过程中,也要从提高学生运动方式创新的角度来给予关注和辅导。例如在实际的教学中,教师就可以通过导入多媒体教学的方式,通过信息化的平台展示来帮助学生学会更多的“花样”,在提升个人认知与身体的协调能力的同时,在多媒体平台的帮助下能够准确的开展各项运动,利用数据的统计和3d复原来进行动作的对比,在不断的修订中实现既定的教学和感统能力提升综合目标。

此外,在实际的教学推进过程中还应当将学生的关注点进行充分考虑,在花样跳绳的教学过程中还可以通过配合热门且动感十足的音乐作为背景,来激发学生的思维体系构建,在多元化的引导下实现既定的发展目标。

总结

综上所述,花样跳绳作为一种在不停摆动中完成各类运动的体育游戏,在日常的教学实践中不仅是对教学手段的创新,同时也拉近了学生与教师之间、学生与学生之间的距离。特别是在优美的音乐配合下,小学生们的学习热情和感统能力都能够得到有效提升。每一名小学体育教师都应当在关注学生花样跳绳学习兴趣的同时,实现学生感统能力的发展。

参考文献

- [1]夏书海.花样跳绳训练对青少年篮球运动员灵敏素质影响的实验研究[D].南京体育学院,2018.
- [2]叶平平.12周多尔4R理论在花样跳绳中的实践对小学生体质健康和锻炼诱导情绪的影响——以扬州市四年级学生为例.[D]扬州大学,2019.
- [3]王娜,刘芳芳.花样跳绳对小学生身体素质影响的实验研究[J].当代体育科技,2019(1)2-3.