

感觉统合训练在小学体育教学中的应用研究

张礼念

(贵州省金沙县安底镇中心完全小学 贵州 毕节 551800)

[摘要]当前,在我国各个领域飞速发展的基础下,教育领域也在不同程度改革。然而,在小学教学阶段,体育教学作为教育事业的重要组成部分,其发展水平在不断提高。小学体育课程的形式和内容在不断丰富,感觉统合训练也应运而生,它可以在体育教学过程中增强学生身体素质同时,也能够培养学生的心理素质,对学生全面发展有着重要的意义。本文先分析了感觉统合训练的内涵,并对感觉统合训练在小学体育教学中的应用研究做了探析,以期望为小学体育教育结合感觉统合训练带来积极的影响。

[关键词]感觉统合训练;小学体育教学;应用研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1712

引言

感觉统合训练是个体大脑信息加工的过程,综合了人体的听觉感官、视觉感官、触觉感官,使人脑中的中枢神经针对获取的信息进行整合与反馈,并且由人脑进行统合信息模式,对统合的信息进行比较、对比、控制、选择,以此达到良好的体育训练效能。在小学体育教学中,将感觉统合训练运用到其中,是对传统体育教学观念、模式的一种变革,实现小学体育教学的优化,从小学生感官出发,以体育多元化活动、训练模式,给予小学生视觉、听觉、触觉的冲击,使小学生在体育锻炼中身心健康得到发展,彰显体育育人效能,进而推进阳光体育更好地落实到小学体育教学中。因此,在小学体育教学中,教师应重视感觉统合训练运用,从而提升小学体育教学质量。

一、什么是感觉统合训练

感觉统合训练的英文为Sensory Integration,简称SI,一般被用来针对人体神经系统的需要,引导人体对其受到的感觉刺激来做适当的反应训练。感觉统合训练主要被用在儿童和神经系统受到过创伤的人群。现在的人从小由于遗传因素、外界环境因素、生物因素等影响,出现了很多有着感觉综合能力失调的特殊儿童,他们往往对一些感觉刺激缺乏感觉学习能力。感觉统合训练指人体的脑对感觉信息进行选择、解释、练习的过程,它往往涉及儿童的大脑、心理、身体三个方面,三个方面互相联系、协作,通过对人体的视觉、听觉、感觉、肌肉等方面进行适当的刺激,实现人体大脑与各种身体机能的协调运作,从而提高人体大脑感觉神经系统的灵敏性,锻炼人体左右脑共同发展。

二、感觉统合训练在小学体育教学中的应用的策略

(一) 创新小学体育教学内容

当前小学体育教学中需要体育老师去不断创新教学内容,有效且适度地将感觉统合训练融入进去,通过体育游戏中的训练给予小学生有效身体刺激,让小学生的感官发生变化。对于出现轻微感觉统合能力失调的小学生来说,体育课的训练强度是大多数小学生的身体可以适应的,也是可以起到一定的改善作用。不同的体育训练项目对于身体的肢体动作有着不同的要求,相对应的带来的感觉刺激存在差异。恰当且适度的体育训练内容还要保证体育活动和学生的实际特点相符,这样一来,对小学生的身体进行有效感觉刺激可以保证感觉统合训练质量。

(二) 合理利用体育器材

合理利用体育器材是感觉统合训练在体育教学中应用的一个重要手段,要想提高和改善体育课堂中的感觉统合训练的效果,借助体育器材进行辅助教学是非常重要的。实际上,单纯的肢体运动做得多了也会枯燥无味,体育器材的运用可以在

很大程度上丰富体育训练内容,让学生产生更加强烈的锻炼热情。体育教师应该在课堂上丰富体育器材的使用方法,积极拓展体育器材的新玩法。例如,跳绳是小学体育锻炼当中的一种重要器材,体育老师可以拓展这一器材的玩法,比方说可以用跳大绳或者花式跳绳的方法,通过其多元化功能丰富小学生的活动形式,不断增强小学生对自身姿势的调控能力和肢体动作的把握能力,从而对小学生进行有效的感觉刺激,促进小学生的多元体育能力的发展。

(三) 促使体育教学目标和感觉统合训练目标的结合

体育与健康是一门技能性非常强的课程,学生最终的学习效果主要体现在技能的掌握、体质的增强以及行为态度的转变上,并不是认知性的积累就能实现的。单从这一方面来看,体育课与文化课就有着很大的不同,因此,以各种运动方法为主的身体练习和活动性游戏成为体育教学的关键,对课程技术技巧、负荷以及运动量也有了更高的要求。要想实现感觉统合训练和体育课程的有效融合,教师就要将丰富的体育游戏活动利用起来,充分激发学生对体育活动的兴趣,通过学生感兴趣的方式发展基本技能,提升动作灵敏性,从而培养学生良好的意志品质。在感觉统合训练中,利用运动过程中身体和器械、场地等的相互作用,促使学生综合各感官接受刺激,锻炼视觉、触觉、运动知觉等方面的能力。具体来看,绝大多数的感觉统合训练都属于体育活动的范畴,二者的融合可以锻炼学生身体的灵敏性、协调性和柔韧性,在促进学生心智发展上具有重要意义。所以在感觉统合训练中,教师要有意识地将体育教学目标和感觉统合训练目标进行结合,让学生在感觉统合训练的过程中达到增强体质、促进心智发展的目的。

结语

在素质教育的大背景之下,为了更好地促进小学生的身心健康发展,作为新时代的体育教师需要不断创新体育教学形式和内容,将感觉统合训练融入小学体育课程的主要教学内容当中。小学生在参与体育锻炼的同时,感觉统合训练的在同时进行,这不仅仅对小学生身体素质和神经系统的发育有着重要的促进作用,对于预防感觉统合失调也有着非常重要的作用。

参考文献

- [1]刘超.感觉统合训练对小学体育教学的作用[J].体育风尚,2019(10):66.
- [2]顾峰.感觉统合训练在小学体育教学中的应用初探[J].小学科学:教师,2016(8):71.
- [3]卢琦.感觉统合训练在小学体育教学中的应用研究[J].科技资讯,2019,17(24):98-99.
- [4]张鸿庭.感觉统合训练在小学体育教学中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(20):48-50.