

# 花样跳绳对视障学生平衡康复的应用效果研究

黄秋

重庆市特殊教育中心 重庆 400060

**【摘要】**：本研究旨在探究花样跳绳对视障学生平衡能力的作用。通过文献梳理，明确了视障学生平衡能力的重要性及花样跳绳在康复训练中的潜在价值。采用实验设计的方法，对视障学生进行为期8周的花样跳绳训练，并通过定期的数据收集与分析以评估其对平衡能力的影响。实验发现：实验组学生测试前和测试后有显著差异，对照组学生测试前和测试后差异不明显。实验表明花样跳绳对视障生平衡能力有积极影响，花样跳绳作为一种促进视障学生平衡能力发展的有效训练方法，有其重大的教育意义和实践价值。

**【关键词】**：视障学生；花样跳绳；平衡能力；康复训练

DOI:10.12417/2982-3803.25.08.006

## 1 相关研究

### 1.1 视障学生平衡能力研究

通过文献梳理，明确了视障学生平衡能力的重要性及花样跳绳在康复训练中的潜在价值。采用实验设计的方法，将视障高中学生分成实验组和对照组，进行为期8周的花样跳绳训练，在实验前后分别对其进行平衡测试，并通过影响因素分析确定了其有效性的内在机制。

### 1.2 花样跳绳在康复中的应用

本文通过对相关研究的综述，发现了花样跳绳在康复训练中的潜在价值，并了解到视障学生平衡能力的重要性。为了评估花样跳绳训练对视障学生平衡能力的影响，笔者设计了一项为期8周的训练，并进行数据收集与分析。实验设计采用了多种针对视障学生的花样跳绳训练方案，包括不同的训练频率、持续时间和训练内容。在训练过程中，对学生的平衡能力进行了全面的评估，包括静态平衡和动态平衡的测试。

## 2 研究对象和方法

### 2.1 研究对象

本文以花样跳绳对视障高中学生平衡能力为研究对象，以重庆市特殊教育中心高中生为调查对象。选择高中生作为实验对象的原因是因为高中生协调能力相较于小学、初中生而言，相对较好并且学习能力强，能够学习有难度的动作，花样跳绳具有一定的难度，小学、初中学生学习较为困难，需要更长的练习周期。

### 2.2 研究方法

(1) 文献资料法：通过图书馆查阅书籍及中国知网、万

方数据库、维普等数据库等搜索“视障学生”，“平衡能力”等文献资料，阅读了与本研究相关的学术论文、等资料，分析总结相关研究成果，为本文的撰写提供坚实的理论基础。(2) 数理统计法：将实验中所得数据运用 EXCEL 软件进行分析统计，运用 SPSS 对实验测试数据进行统计分析。

## 3 实验过程

### 3.1 实验设计

由于盲校学生人数较少，因此实验样本量较少。在实验开始前，选取了20名没有接触过花样跳绳的高中学生，随机分为实验组和对照组。实验组10名同学6男4女，对照组10名同学5男5女。实验组在体育课上进行花样跳绳学习，实验计划如表1所示。对照组按照常规体育课内容学习。实验持续8周，高中学生每周2次体育课，每次课堂时长40分钟。实验分为前测和后测两个阶段。在前测阶段，对学生进行平衡能力、前庭功能测量，并记录基础数据。训练结束后，进行后测，比较前后测试数据差异。在实验过程中，采用逐步加强的方法，从简单的基本动作逐渐过渡到更复杂的花样跳绳动作，以确保学生的适应性和进阶性。通过数据收集与分析，对实验结果进行量化评估，以确定花样跳绳训练对视障高中学生平衡能力的实际影响。

表1 视障学生花样跳绳运动计划

训练时间	练习内容	练习次数
第一周	花样单摇基础练习(S、O、C、E、T)	30
第二周	复习单摇基础练习;练习基础双摇OO、CC、OC、CO	30
第三周	练习基础双摇OO、CC、OC、CO;练习SO、SC、SE	30
第四周	练习所学内容学习、EE、EO	25

第五周	练习胯下动作 C1、C2、C3、C4、E1、E2	20
第六周	基础三摇练习 (000、SOO、SCC、CCC)	30
第七周	基础套路学习	4
第八周	结合音乐节奏练习基础套路及评价	4

(注:续表1)

### 3.2 数据收集与分析

前测阶段对 20 名学生进行静态平衡、动态平衡测试,如表 2 所示。

表 2 视障学生平衡测试项目

测试项目名称		测试方法	评分方式
静态平衡	单足闭眼平衡	受试者使用习惯脚站立,另一只脚屈膝离开地面,用小腿贴靠在站立腿的膝部,双手叉腰。当脚离地时开始计时,至离地脚落地或站立脚移动时停表,计算闭眼单脚站立的时间。	测试三次,取平均值
动态平衡	六步走	在盲道上贴一条长约 3 米的直线,让受试者沿着直线的方向,脚跟贴着脚尖一步一步地向前行走 6 步。要求行走过程中双手叉腰,抬头正对前方。若在此过程中失去平衡,有一只脚离开了直线或没有脚跟挨着脚尖行走,则停止计数。	一步一步一分,满分为 6 分

在数据分析阶段,笔者首先对实验数据进行了整理,去除了异常值和噪音干扰,保证了数据的准确性和可靠性。运用独立样本 T 检验等统计方法,对实验前后的平衡能力数据进行比较和分析。

## 4 结果与分析

### 4.1 花样跳绳对视障高中学生平衡能力的影响

表 3 实验组与对照组实验前后平衡测试结果对比

		闭眼单腿站立	六步走
实验前	对照组(N=10)	21.132±5.351	4.382±4.578
	实验组(N=10)	21.561±4.832	4.205±4.321
实验后	对照组(N=10)	22.376±4.742	4.873±4.631
	实验组(N=10)	28.156±4.154**	6.365±4.565**

注:\*\*表明实验前后 P<0.01

如表 3 所示,比较花样跳绳和对照组静态平衡、动态平衡的前测和后测值,测试前值之间无明显差异,保证了实验的有效性。当检验测试后值时,发现实验组前测和后测数值具有非常显著差异,说明花样跳绳可以改善视障学生平衡功能。

### 4.2 花样跳绳对视障高中学生前庭功能的影响

旋转-行走测试量指标的值越小表示受试者的前庭器官能力越稳定,旨在对实验设计中视障学生前庭功能稳定性的测

试。

表 4 实验组与对照组实验前后前庭功能测试结果对比

		旋转-行走测试(cm)
实验前	对照组(N=10)	22.672±13.230
	实验组(N=10)	21.990±13.918
实验后	对照组(N=10)	20.770±9.341
	实验组(N=10)	21.990±13.918**

注:\*表明实验前后 P<0.05,\*\*表明实验前后 P<0.01

如表 4 所示,比较花样跳绳和对照组前庭功能的前测和后测值,测试前值之间无明显差异,保证了实验的有效性。当检验测试后数值时,发现旋转-行走测试实验组前测和后测数值具有非常显著差异,说明花样跳绳可以改善视障学生前庭功能。

在实验数据分析中,测试人员发现在花样跳绳训练后,学生的平衡能力明显提高,前庭功能得到改善。此外,通过对实验数据的深度分析,笔者发现在花样跳绳训练中,学生的躯体协调能力、肌肉力量和神经反应速度得到了有效的锻炼和提高,这些因素为他们在平衡能力上的表现提供了有力支持。

通过本研究,本文得出结论,花样跳绳作为一种康复训练手段,对提升视障学生平衡能力具有积极的影响。这一结论对于改善视障学生的康复训练方式,提高其生活质量具有重要的指导意义。同时,在教育实践中,花样跳绳作为一种简便、有效的康复训练方法,对提升视障学生的身体素质具有促进作用。因此,本研究的发现具有重要的理论和实践意义,为视障学生康复训练提供了新的思路和方法,对于引领康复训练领域的发展具有重要的理论和实证贡献,同时也为学术界和实践领域提供了有益的参考和借鉴。

### 4.3 影响因素讨论

在研究设计中,选择花样跳绳作为实验项目的原因是手臂、躯体、腿在不同位置呈现出不同的动作对协调能力有较高的要求,在练习动作时,身体需要在不同空间做出各种不对称的动作,对视障学生的平衡能力有较好的发展。

首先,花样跳绳作为一种全身性运动,能够有效促进视障学生的肌肉力量和身体协调能力的提升,从而增强其对自身平衡的控制能力。同时,花样跳绳的律动性和节奏感,对视障学生的空间定位和身体稳定性的培养起到了重要作用。此外,花样跳绳的训练过程中,视障学生需要依靠听觉和触觉等其他感官来补偿视觉上的不足,这种跨感觉训练有助于提高其整体感知和平衡调节的能力。最后,花样跳绳不仅需要视障学生克服心理障碍和恐惧,还需要他们接受挑战,克服困难,这种积极的心态对其平衡能力的提升有着重要的影响。

在进行花样跳绳训练的过程中,教师的经验和指导也是一个重要的影响因素。专业的教师能够根据视障学生的实际情况和特点,制定科学合理的训练计划,并在训练过程中及时发现问题,给予及时的指导和帮助,从而最大程度地提高训练的效果。另外,良好的训练环境和设施也对训练效果起到重要的支持作用,比如合适的场地和安全的跳绳器材等。专业教师的指导以及良好的训练环境也是保证训练效果的重要保障。因此,针对视障学生的花样跳绳训练不仅需要注重训练本身的科学性和系统性,同时也需要关注训练过程中的教师和环境的专业性和合理性。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

(1) 对视障学生进行花样跳绳运动干预后,静态平衡能力测试指标闭眼单腿站立有非常显著性差异;动态平衡能力测试指标六步走测试均有非常显著性差异,说明花样跳绳训练可以提高视障学生的静态平衡和动态平衡能力。(2) 前庭功能测试指标中的旋转行走测试具有非常显著性差异,说明花样跳绳训练刺激前庭感受器官,可以提升本体感。

### 5.2 建议

(1) 建议特殊学校特别是盲校可以将花样跳绳融合到体

育教学和课外体育活动中,加强体育教师对花样跳绳训练的培  
训,体育教师制定符合实际的花样跳绳大单元教学纲要和实施方案。(2) 建议特殊学校特别是盲校加大体育教师、助教或志愿者配比率,在体育课堂中通常一个体育教师负责十几个学生,学生视力障碍程度不同,常常导致教学开展困难,教学方式传统单一,不能全方位关注到每一个学生,学生动作技能掌握较差,可能会导致教学效果、实验效果达不到预期。只有加强社会关注程度,加大教师、助教配比率,呼吁大量志愿者加入,才能提高体育教育教学质量,才能进一步落实特殊教育的创新和改革发展。

## 6 结语

本研究还存在一些不足之处。首先,样本容量相对较小,未能涵盖所有类型的视障学生群体,因此在实际应用中需要进一步考虑不同类型视障学生的情况。其次,本研究未能对花样跳绳训练的具体机制进行深入探讨,对于其在康复训练中的作用机制尚需进一步研究。因此,未来的研究可以从扩大样本容量、深入探讨训练机制等方面展开,以完善花样跳绳在促进视障学生平衡能力发展方面的研究。本文证实了花样跳绳作为一种有效的促进视障学生平衡能力发展的训练方法的可行性,并提出了未来研究的方向和实践建议,为进一步推动康复训练领域的发展提供了思路和参考,希望可以为相关领域的学术研究和实际教育工作提供一定的借鉴和帮助。

## 参考文献:

- [1] 赵丹丹.花样跳绳练习对小学生感觉统合能力影响的实验研究[J].,2020.
- [2] 时世增,刘超.花样跳绳对初中学生体质的影响[J].当代体育科技,2019.
- [3] D Wang.Simulation research on safety detection of pattern rope jumping motion based on large data background[D].Connection Science,2020.
- [4] 陈建设,刘志刚,王松超.中学花样跳绳教学研究以及对学学生体能的影响[J].,2019.
- [5] Konga D J,Cheboi S T.INFLUENCE OF SCHOOL RESOURCES ON ACADEMIC PERFORMANCE OF VISUALLY IMPAIRED LEARNERS IN INTEGRATED PUBLIC PRIMARY SCHOOLS IN BARINGO COUNTY,KENYA[J].Open Access Publishing Group,2021(2).
- [6] 袁琳.花样跳绳对小学三年级学生身体素质的影响[J].,2019.
- [7] Jang I Y,Yoo D.Effects of High-Intensity Interval Music Rope-skippping on Blood Lipids,Apolipoproteins and Growth-Related Factors in Obese Girl Children[J].Korean Journal of Sports Science,2023.
- [8] 郝青青."花样跳绳课课练"对水平三学生体质健康水平影响的实验研究[J].,2020.
- [9] 段太宗.花样跳绳活动对小学生合作能力培养的促进作用分析[J].学周刊,2019.
- [10] 呼红红.花样跳绳对高职学生体质健康测试成绩的影响研究[J].,2021.
- [11] 张娅.8周花样跳绳不同跳法对8-9岁小学生体质健康影响的实验研究[J].,2019.
- [12] 谷晓伟.跳绳训练对青少年男排运动员弹跳力影响的研究[J].,2019.
- [13] 李荣.花样跳绳对小学生协调能力的影响研究[J].拳击与格斗,2023.
- [14] 许晓慧.花样跳绳对增强五年级学生身体素质的价值初探[J].新课程导学,2021.
- [15] 庞东.花样跳绳对学生灵敏素质的影响[J].体育风尚,2020.