

# 中国舞训练对发育障碍儿童运动能力的影响

曲洛萱<sup>1</sup> 吴敏<sup>1</sup> 张旭<sup>2</sup>

1. 中国农业大学 北京朝阳 100083

2. 中国石油大学 北京昌平 102249

**摘要:**发育障碍儿童由于中枢神经系统的障碍性缺陷,在认知、行为、社交和学业方面面临挑战。其中,发育性协调障碍(DCD)是一种常见的运动能力障碍,对儿童的日常生活和学业产生影响。本研究旨在探讨中国舞训练对发育障碍儿童的运动能力和交流能力的影响。选取日本A小学1至6年级的19名发育障碍儿童作为研究对象,进行了为期3个月的中国舞训练。通过运动能力测试和数理统计法,对比训练前后的变化,并结合专家访谈法,对问题进行交流并整理相关信息得出结论。实验后,儿童在柔韧性、敏捷性和力量方面有显著提升,但平衡能力改善不明显。通过训练,儿童的本体感觉增强,动作完成度提高,精神状态和人际交往方面得到改善。通过实验中国舞训练作为一种非药物治疗手段,对发育障碍儿童的运动协调性提升具有积极作用。未来的研究应进一步探索跨学科的综合教育体系,为发育障碍儿童提供更全面的支持。

**关键词:**发育障碍;中国舞;运动能力;社交能力

## 引言

发育性障碍是一系列影响儿童脑部正常发育和功能的病症,这些病症涵盖了孤独症谱系障碍(ASD)、注意缺陷多动障碍(ADHD)、学习障碍(LD)、认知障碍以及脑瘫等多种类型。这些障碍通常会导致儿童在认知发展、行为表现、社交互动和学习过程中带来诸多困难其中,发育性协调障碍(DCD)尤为突出,它主要表现为运动技能障碍,严重影响了儿童的日常生活技能和学业表现。

研究表明,体育运动是改善发育障碍儿童病症的一种经济且安全的干预方式,相较于药物治疗和音乐治疗,展现了其特有的优势。日本学者高桥野美智子(2019)等人研究指出,运动对发育障碍儿童的有益影响是多方面的,明确指出运用多种支援方法改善发育障碍儿童的运动能力和生活质量是必要的。汲艳蕊(2012)的研究表明,根据儿童发展的生理和心理特点建议采用中国舞作为训练项目,发挥舞蹈中特有的美育作用,让儿童在锻炼身体的同时,增强心理素质、健全人格。伊藤美智子(2014)的研究中发现,舞蹈活动能增进亲子间的互动,为发育障碍儿童提供社交机会。田中(2011)的研

**作者简介:**曲洛萱(1990.9-),女,满,辽宁大连,教育学硕士,助教,教育学、特殊教育、运动训练学,中国农业大学。

究中证实了,以学龄前的发育障碍儿童为研究对象,采用芭蕾舞训练作为舞蹈疗法是具有有效性。因此,研究运动对于发育障碍儿童的身心健康的影响十分重要。

中国舞,凭借其丰富多样的风格和深厚的文化背景,不仅能够增进日本学生对中国舞蹈美学的欣赏,还能加深日本学生对中国传统文化的理解。中国舞强调情感表达和肢体语言的运用,有助于提升儿童的表现力。此外,通过中国舞的学习,可以激发儿童对新事物的好奇心,提高他们的观察力、模仿力和想象力,同时在不断的练习中增强身体感知能力。

本研究旨在对发育障碍儿童的身心健康进行实况调查,并对实验前后的数据变化进行比较研究。通过探索如何在特殊教育体系中更广泛地实施中国舞训练,为进一步完善特殊教育课程和多样化的教学方法提供参考,对促进发育障碍儿童的全面发展和社会融合具有非常重要的意义。

## 一、研究对象与方法

### (一)研究对象

以日本A小学1年级~6年级19名发育障碍儿童为实验对象(1~6年级男生14名、女生5名)。

### (二)研究方法

#### 1. 文献资料法

通过在 google scholar、中国知网数据库查阅有关发育障碍儿童的相关文献资料40篇,对研究的现状、方法有了清晰的了解。

## 2. 实验法

选取日本A小学1年级~6年级19名发育障碍儿童为实验对象。在特别支援教室进行为期3个月的中国舞训练,每周一次,每次45分钟共12周。并在实验前后各一次对实验对象进行运动能力测试,对测试指标进行对比分析。测试项目为柔韧性(长坐位体前屈)、敏捷性(十字跳跃)、力量(垂直跳)、平衡力(闭眼单脚站立)。

## 3. 专家访谈法

通过对学校相关专家进行访谈,在访谈过程中把提前设置好的问题进行交流并整理相关信息得出结论。

## 二、结果与分析

### (一) 运动能力测试结果

运用SPSS 22.0统计软件进行统计与分析,采用T检验对检验前后的各项指标分别进行对比, $P>0.05$ 说明无显著性差异, $P\leq 0.05$ 说明存在显著差异, $P\leq 0.01$ 说明存在非常显著性差异。从表1-表4中可以看出,关于柔韧性、敏捷性、力量均有显著提高。

表1 长坐位体前屈(柔韧性)

性别	实施前 平均值 ± SD	实践後 平均值 ± SD	t	P
男	72.27 ± 12.29	75.82 ± 10.31	2.466	0.028
女	78.60 ± 8.58	79.90 ± 8.61	3.474	0.026

表2 十字跳跃(关于敏捷性)

性别	实施前 平均值 ± SD	实践後 平均值 ± SD	t	P
男	3.08 ± 1.11	3.61 ± 0.96	2.391	0.033
女	2.13 ± 1.16	2.59 ± 1.06	4.822	0.009

表3 跳跃(力量)

性别	实施前 平均值 ± SD	实践後 平均值 ± SD	t	P
男	54.64 ± 11.20	64.93 ± 8.68	3.268	0.006
女	59.20 ± 4.15	60.80 ± 3.27	3.138	0.035

表4 闭眼单脚站立(平衡能力)

性别	实施前 平均值 ± SD	实践後 平均值 ± SD	t	P
男	10.88 ± 7.94	10.09 ± 7.67	0.411	0.688
女	10.45 ± 11.02	19.20 ± 13.56	1.747	0.156

通过以上数据分析,发育障碍儿童在柔韧性、敏捷性、力量方面的数据 $P\leq 0.05$ ,有显著差异。但在平衡能力方面的效果不明显。

1.关于柔韧性的分析:本研究以半足站立、背肌、踝、腰、肩等关节为训练目标。背肌、腰、肩部位主要是强化上肢的二尖肌、背阔肌。脚踝、半足站立的部位主要是强化下肢的大殿肌、股二头肌、腓肠肌、跟腱等肌肉。通过中国舞的训练发育障碍儿童上下肢部位的关节、肌肉、韧带等被拉伸。从表一坐位体前屈的测试结果可以明显看到, $P\leq 0.05$ 说明存在显著差异,关于柔韧性方面的能力得到了强化。

2.关于敏捷性的分析:训练的部位是全身。发育障碍儿童通过舞蹈动作之间转换动作的反复练习刺激了儿童的神经敏感性,增强了大脑的反应速度、和对动作的反应速度。此外,肌肉纤维的长度、关节的柔软性也影响敏捷能力。通过表二中的数据显示, $P\leq 0.05$ 说明存在显著差异,中国舞的训练对发育障碍儿童的敏捷性有显著的强化作用。

3.力量能力分析:本研究中使用的项目主要训练部位为小腿、大腿肌肉、髋关节、踝、脚趾。特别是脚踝的力量和稳定性,跟腱的柔韧性有助于两次起跳之间的快速连接,增强腿部推动地面的力量。加强下肢力量是保持动作速度、完成运动的关键。通过表三中的数据显示, $P\leq 0.05$ 说明存在显著差异,中国舞的训练对发育障碍儿童的力量能力有着明显的改善。

4.关于平衡能力的分析:文献显示,平衡能力具有先天性。为提高平衡能力,需要接受对特定运动的周期性力量训练,力量的提高带来更好的特定平衡表现。另外,腹部是维持身体上半身躯体稳定的重要肌群。但在本研究的实践中,对腹部肌群没有特定的训练。因此,通过表四数据表明, $P>0.05$ 说明无显著性差异。经过三个月的中国舞训练,对发育障碍儿童的平衡方面能力并没有起到明显的改善作用。

### (二) 采访调查结果

从学校相关专家的采访结果来看,接受中国舞训练前的发育障碍儿童的运动方面、精神方面、人际交往方面都较弱,本体感觉不发达,模仿力较差,肢体动作不协调。容易出现注意力不集中、情绪低落的儿童较多。还有一部分儿童在团体活动中对他人的情绪变化无法敏锐察觉、无法体会他人的情感,容易出现我行我素的情况。

经过三个月的中国舞训练,19名发育障碍儿童在动作完成度、运动能力、精神状态、人际交往方面均有所改善。实验对象通过单一、组合式动作的练习,逐渐掌

握运动要领，在训练过程中逐渐建立自信心，并对中国舞产生浓厚的兴趣。另外，通过科学训练对身体各部位及运动方法有了深入的学习。并且，发育障碍儿童对自身的本体感觉明显增强，能够有意识的调节并保持良好的身体姿态。最后，在训练过程中发育障碍儿童注意力逐渐提高，并主动参与到团体合作中。

### 三、结论与建议

#### (一) 结论

运动干预作为发育障碍儿童的非药物性治疗手段，是一种经济且易于实施的选择，同时也为社会减轻了医疗负担，具有独特的优势。特别是中国舞训练，作为一种特定的运动干预形式，已被实验证明对发育障碍儿童的身心健康发展具有着显著的积极影响。

中国舞训练通过其独特的动作和节奏，不仅改善了儿童的身体形态，提高了运动能力，还显著改善了发育障碍儿童的精神状态和人际交往能力。这些变化对于儿童的自信心建立、社会适应能力以及生活质量的提高都至关重要。尽管实验在提升平衡能力方面的干预效果有限，但总体上为发育障碍儿童的身心健康发展产生积极作用。

因此，推广运动干预，特别是像中国舞这样的具体形式，对于支持发育障碍儿童的整体发展具有重要的实践意义。

#### (二) 建议

1. 对于症状较重的儿童，建议在干预前，进行细致的科学评估，根据评估结果有计划、有针对性地制定和实施干预计划。

2. 考虑到发育障碍儿童的个体差异性，教育干预应个性化，根据每个儿童的具体需求和特点，提供个性化的特殊教育课程，应包括个别指导和小组指导等多样化的干预措施。

3. 未来的研究和实践应采取多学科融合的方法，构建一个综合性的教育体系。整合教育学、心理学、康复学、学前教育和特殊教育等领域的资源和专业知识，以提供全面、协调的支持，促进发育障碍儿童的全面发展。

4. 加快培养和建设专业的教师队伍，提高教师的专

业水平和实践能力，以满足发育障碍儿童的教育需求。同时，加强对家庭成员的培训，以确保运动干预的正确实施和持续支持。

通过这些措施，我们可以更有效地支持发育障碍儿童的成长和发展，帮助他们更好地融入社会。

#### 参考文献

- [1] 日本文部科学省. 学校教育法实施规则第140条.[在线] 可从 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/kijun/14033601.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/kijun/14033601.htm)
- [2] 秦志强等. 儿童发育性运动协调障碍的干预研究进展[J]. 中国儿童保健杂志, 2011, 19(12): 1116-1118.
- [3] 汲艳蕊. 北方音乐, 2012.
- [4] 伊藤美智子. 知的障害者とその家族をメンバーとするダンスグループの活動に関する質的研究. Research Journal of JAPEW, 2014, 30: 29-41.
- [5] 中尾繁树. 发育性协调障碍儿童的感觉运动指导. 明治图书出版株式会社, 2013.
- [6] 大橋さつき(2016)「創造的身体表現遊び」における自閉症スペクトラム障害児の身体運動能力の検討和光大学現代人間学部紀要第9号
- [7] 東恩納拓也・岩永竜一郎(2019)自閉症スペクトラム症にみられる協調運動障害の特徴第115回日本精神神経学会学術総会シンポジウム15抄録集
- [8] 高野美智子・安東末廣(2019)神経発達障害児の苦手な動きに対する支援方法の開発—ダンスセラピーの提案—宮崎国際大学教育学部紀要『教育科学論集』第6号(2019)1-14頁
- [9] 邓欣(2019). 舞蹈律动在智障儿童舞蹈教育中的实践研究——西安市启智学校案例. 山西师范大学
- [10] 汲艳蕊(2012)北方音乐
- [11] 田中美苑(2011)バレエ・ダンスセラピーの治療的效果についての文献研究奈良大学大学院研究年報第16号
- [12] 张辰晨(2016). 中国艺术研究院「中国舞蹈等级试验教材」教育模式的研究