

循证视角下特殊儿童康复性体能训练内容与方法研究

吴芬芳 汪作朋*

佳木斯大学, 黑龙江 佳木斯 154007

[摘要]为探索符合特殊儿童身体和心理发展特征的体育锻炼内容和方式,从身体素质训练的特征出发,探索适合于特殊儿童身体和心理发展特征的体育锻炼内容和方式,并对其实施效果进行研究。运用文献资料法、视频分析法和案例研究相结合的方式,整理、筛选并验证特殊儿童身体素质训练的内容,并据此提出基于实证的特殊幼儿身体素质训练的教学内容与方式,以期特教学校和事业单位的体育教师、教练员、训练师以及特殊儿童的家长开展体育锻炼活动提供借鉴。

[关键词]特殊儿童; 康复体能训练; 循证视角; 孤独症

DOI: 10.33142/jscs.v4i3.13198

中图分类号: G822

文献标识码: A

Research on the Content and Methods of Rehabilitation Physical Training for Special Children from an Evidence Based Perspective

WU Fenfang, WANG Zuopeng*

Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang, 154007, China

Abstract: In order to explore the content and methods of physical exercise that are suitable for the physical and psychological development characteristics of special children, starting from the characteristics of physical fitness training, this paper explores the content and methods of physical exercise that are suitable for the physical and psychological development characteristics of special children, and studies their implementation effects. By combining literature review, video analysis, and case studies, this study aims to organize, screen, and validate the content of physical fitness training for special children. Based on this, empirical teaching content and methods for physical fitness training for special children are proposed, in order to provide reference for physical education teachers, coaches, trainers, and parents of special children in special education schools and institutions to carry out physical exercise activities.

Keywords: special needs children; rehabilitation physical training; evidence based perspective; autism

党的二十大报告提出,发展教育是实现中华民族伟大复兴的决定性基础和历史性工程,新时期,中国特色社会主义国家应不断完善和发展特殊教育事业,把特殊教育做得更好,使每一个特殊儿童都能享受到平等、有意义、优质的特殊教育。在特殊教育中,体育活动是一项十分必要的活动,它对于促进特殊人群的身体和心理发展、改善其生活品质具有重要意义。在我国实施的《特殊教育促进计划》中,提出了实现自我价值、回馈社会的重要理念^[1]。“健康中国,全民健身”更是提出了全民参与、全民健身的理念,而“特殊群体”也是全民的一分子,因此,开展适宜的体育活动,推动其健康成长,具有十分重要的意义^[2]。

1 循证实践在特殊教育中的相关研究

在国际上,关于特殊幼儿的体育干预的问题有了更加明确的方向。而在我国,关于智能残疾和自闭症的研究开始得比较晚,而关于“特殊幼儿”的相关研究则多是针对特殊幼儿的体育教育现状、运动干预的作用和影响等。对于我国当前的高校体育专业教育现状,北上广深等一二线城市及地区进行了比较全面的调研,但是在调研过程中,我们发现当前高校的专业体育课程建设存在着一些不足、教育方法比较简单、适应能力不强、成效不明显等问题,

从而制约了我国经济落后的发展。体育干预对特殊教育儿童的影响主要体现在运动能力、交流能力、问题行为、综合能力等方面,通过不同的内容形式和项目对特殊教育儿童实施干预,以达到促进康复的作用。针对特殊儿童的个体特点和学习特征,在体育教学和运动干预的内容和方法、运动强度和时间频率以及如何进行最优化组合,是需要进一步加强的。

1.1 特殊儿童体育教学现状

从目前的状况来看,近几年来,中国的专项体育一直在不断地发展,但是发展速度却很慢,还面临着许多制约发展的问题。目前,我国各地区的特殊儿童在开展体育课程时,普遍存在着不同程度的问题与困难。不规范、不规范的体育教学材料和教学大纲,缺少体育教学内容,体育教学方法单一,适应性差,缺少适当的评估标准,还有就是,每个区域都有一个共同而显著的问题。针对残障类型的特点,在场地器材、师资、教学方式等方面应有所区别。在现行的残疾儿童收容方式中,以残疾人组织为主、针对残疾类别的儿童进行个案教育是比较普遍的做法。但是,对于特殊教育学校和随班就读来说,因为班级规模大、残疾学生种类多,所以体育老师在进行体育教学或运动干预

时遇到了一定难度。如果不能根据每个学生的不同特点,精心设计,就会造成团体教学的低效,这对身心障碍儿童的康复是不利的。因此,对于残障学生的体育教育或者是运动介入,应当具有更高的针对性,在进行体育教学或者是活动的过程中,要根据残疾学生的类型、年龄层次和个体特点,制定特定的教学内容、方法和策略。其中包括智力发育迟缓,自闭症,唐氏综合症,大脑性瘫痪,视觉障碍,听力障碍等。鉴于智障儿童与孤独症儿童在个人方面存在较大的差别,因此,在进行体育教育或进行体育活动时,其效果可能存在较大差别。因此,在对特殊儿童的体育介入过程中,要将其个人的不同之处给予足够的重视,在教育的内容与方法上,要更多地体现出不同的特点,满足不同人的不同,使其具备更好的适应能力^[3]。

2 特殊儿童在体育教学干预的内容与方法

目前,对其进行的干预主要是药物治疗、心理干预以及早期教学培训,其中运动干预是一种行之有效的辅助干预方法。依据前人的研究结果,可归纳为:1.基本动作:根据人体的基本运动发展规律,促进机体的发展与健康,主要是爬,翻滚,蹲,钻,站立,走,跑,跳,拍球,运球,踢球,投球等,主要是培养基本活动能力和身体素质。2.体育游戏:针对特定特殊儿童的爱好和兴趣,进行主题的选择、内容的制定,增强他们的参与动力,在内容的选择和规则的制定上,要考虑到特殊儿童的能力水平、个性特点。有学者提出,在体育游戏中,除了增加体能训练外,还应该加入交流与交流的内容,以提高儿童的人际交往能力。3.专业技术:主要有:跑,体操,舞蹈,健美操,球类,游泳,马术等。跑步、走路能够增强残疾幼儿的意志和注意力,舞蹈、健美操等体育活动能够增强他们的形体结构和协调性,通过对水中的浮力和气压的感应,改善他们对外界的感受;而骑马锻炼,通过自然的步态和姿态,为他们的行为和行为带来动态的刺激。4.感觉统合训练:在器材的辅助下,以刺激前庭功能和本体感觉为主要训练手段,是我国特殊儿童的体育锻炼方法^[4]。

3 特殊儿童体能训练基本内容的筛选依据

由于特殊儿童存在着明显的社交交流障碍,认知障碍,并且经常伴随着情绪和行为方面的问题,如按照普通学校体育教育中的经验和教学内容对特殊儿童进行训练和干预,那么就会产生诸多问题和教学效果较差的情况。所以,探索符合特殊儿童身体和心理发展特征的体能训练的教学内容和方式,对于促进特殊儿童的成长和康复具有重要的意义和作用。本部分将体能训练专业理论和特殊儿童的相关理论紧密结合,从宏观上梳理了特殊儿童的体能训练基本内容以及他们的认知、运动能力、学习特征,从而为进一步筛选出适合他们体能训练内容和方法提供依据。

3.1 特殊儿童体能训练基本构成

体能不是单纯的跑步,作为一位优秀的体育教师,他

的教育要全面地进行。体能的含义包括身体形态,身体机能,运动素质三大因素决定的。身体形态包括身高,体重,体脂百分比及身体成分等。身体机能指人整体及组成的各器官,系统所表现的生命活动,包括生理机能和心理机能。运动素质包括:速度、力量、耐力、协调、灵敏、平衡。体能是反映儿童青少年体质健康水平的关键性指标,对其体质健康有着重要意义,是促进其身心健康发展的有效手段。

3.2 特殊儿童认知特点

从理论上讲,认知是一种由感知,注意,记忆,语言,思维组成的一种思维过程。

3.2.1 智力障碍儿童的认知特点

在知觉感觉方面,同样的信号强度能引起普通幼儿的感觉,而对于弱智幼儿来说却未必能感受到。同时,他们对运动的辨别和运动表达也比较差。就注意力而言,学生很可能被无关的新东西所分散,无法集中精力在一件事情上。尤其是在面对较复杂的内容时,就会产生很难去执行。在记忆力方面,智障幼儿的记忆力、记忆保留等方面均存在缺陷,且记忆的抽取存在着不完整、缺少目的性等问题。在语言发展上,智障儿童的智能与其智能程度相关联,其损伤程度愈高,语言发展程度愈低。它体现在对语言的理解与表达上。相对来说,具体词汇更容易理解,抽象词汇就比较难理解,在表现形式方面,语言发展速度相对较慢,对上下文的理解存在一定的偏差,往往会出现不恰当的回答,以及主题频繁变化等情况。智障幼儿在思想方面,以抽象思维为主,但缺乏分析、归纳、概括等方面的能力。他们的大脑发育与普通儿童相同,只是发育缓慢,难以达到正常儿童的水平。

3.2.2 孤独症儿童认知特点

在感知觉方面,自闭症儿童存在多种感觉异常,视、听和触觉同时存在敏感和迟钝。有些对普通光照不适应;有些对微小的声响表现得格外剧烈,而对他人的呼叫则充耳不闻;有的对摔伤、疼痛反应迟钝,甚至还会做一些自残的行为,比如挠手臂、拍打脑袋、咬手指等等。从知觉角度看,更多是对局部的处理。在专注力上,不能持续地专注于某一事物。并且对新鲜的东西有一种抗拒的心理,对新事物的不情愿。就记忆能力而言,短期记忆与机械性记忆表现得更佳,而对于自主记忆与回想事件则存在记忆损伤。孤独症患者具有重复刻板能力,例如:刚说的话可以准确地重复,就像充当一个复读机的角色^[5]。在语言上,孤独症儿童常表现不与人交流。在思考能力方面,存在着明显的执行功能缺失,其中包括缺乏规划和组织,顽固和易冲动,很难调节自己,对不相关的信息的干扰也不能进行有效的抑制。

3.3 特殊儿童运动能力特点

3.3.1 智障儿童的运动能力发展特点

其特点是:力量,速度,柔韧,灵敏,协调性和耐力

的发展相对滞后,与其他年龄段的儿童相比有较大差异。相对于正常儿童,智障儿童的主要临床症状是:肌无力、运动功能受到限制、骨骼发育异常、运动技能低下、动作技术水平低下、四肢不协调等。智障儿童虽然具有一定的运动基础,但是他们的基础动作发展速度却比普通儿童慢了2~4年,动作技术发展滞后5~6年,这是一个值得关注的问题。还有一些研究表明,轻度智障儿童的粗、细动作发育要迟3~5年,而在精细动作方面,则表现出较大的滞后,表现为:智障儿童的串珠能力一般较低,而姿态稳定性则与普通儿童相同。已有研究显示,50%~73%的孤独症患者具有显著的运动技能发育迟滞^[6]。

3.3.2 自闭症儿童在运动能力发展特点

在动作的协调性方面,存在着对动作不协调,对动作的平衡性的控制不够充分,对动作的精细控制也很有限。其中,运动障碍特点是孤独症儿童的重要临床症状,主要包括:步态异常,经常出现脚趾或脚跟走路,同时出现双侧性活动协调能力减弱等情况。有些自闭症儿童会表现为浑身的肌肉放松和虚弱。如:动作稳定差,对细微动作的控制力差,以及更多的冲动行为,如:左、右、左、右的交互控制不够充分。

3.4 特殊儿童学习行为特点

3.4.1 智障儿童学习行为特点

智障幼儿因其智能发展滞后,其认知发展速度相对较慢,需要反复进行多次的教育。给智障儿童发任务时,大部分智障儿童会说出“知道”“是”“好”等肯定的字眼,但在实际操作中,他们往往做不到。

3.4.2 自闭症儿童学习行为特点

因为孤独症儿童不愿与人沟通,所以在学习行为方面,他们会出现厌学,对从未见过的人产生排斥。

4 特殊儿童体能训练基本教学内容的构成和方法的确立

4.1 特殊儿童体能训练基本教学内容的确定

在体育康复的过程中,以康复为中心,以训练为魂。在运动训练中,要重视运动员的个人差异性,充分认识损伤对运动员机体功能的作用,及时进行针对性的训练。以纠正身体姿势不良,纠正肢体功能异常,弱链桥连接,提高身体素质为目的的恢复性身体锻炼;以激活训练、肌肉力量训练、心肺训练、动作模式训练和牵拉训练为主;以纠正性训练和专项康复训练为主,暖身的活化和复原是根本保证;以筛选和检测为主要手段。对于特殊儿童的康复性体能训练,首先,通过知网检索与特殊教育教育、体育运动对特殊儿童的影响以及特殊儿童体育教育的有关信息。一方面,搜集有关特殊儿童体育教学的内容,并对其整理,以供参考。同时收集有关特殊教育,智力落后,孤独症等方面的数据。在制定特殊儿童体能训练的教学内容时,先确定体能训练动作技术的内容,以此筛选出适合

于每个动作技术的练习方法。检索并确认文献证据。从特殊儿童需求出发,特殊儿童体能训练的内容应重点包括身体形态的塑造、基本动作技能、姿态稳定性、协调能力等方面。从而最大限度地修复和重塑失去的功能,让他们回到正常人生和社会中去。

4.2 特殊儿童体能训练教学方法的形成

以个案研究与循证实务相配合之方式,以检验前述之课程及相关习题之適切性。即包括可视化日程表的制定、社会故事的编排、代币制的确定和视频示范技术的应用。

即使对特殊儿童体能训练的基本技术和训练方法进行了优选,其适用性如何,也要在实际的教学中得到验证。在实践中,要实现目标,获得良好的学习结果,就要从各个角度进行精心的备课。这一阶段的学习过程,就是要对学生有一个整体的认识,对教学设备进行合理的选择。由于特殊儿童的身心发展特点,老师按一般学生的身体锻炼的方式和策略是不可行的,一般的学生在进行身体锻炼时,都希望能够尽可能地提高他们的身体素质,而对一些特殊的儿童来说,我们要通过这种运动技巧来获得更好的恢复,不仅要提高他们的能力,还要提高他们的认知能力,提高他们的社交能力和他们的刻板行为。因此,我们要根据他们的残疾特点乃至他们的个人特点来设计他们的身体锻炼,才能取得更好的教育结果。所以,将下列四种较为适合和高效的循证实习方法与特殊儿童康复锻炼的教学内容相联系,可视化日程表、社交故事、代币制和视频示范技术。

4.2.1 可视化日程表制定

因为特殊儿童的注意力很容易被打散,而且有些孩子不喜欢与同伴进行沟通,而且他们还会使用可视化的日历来进行学习,而视觉时间表也被很多特教学院认可为一种高效的教育方法,利用幼儿的“视觉优势”,将所学的知识直观地展现出来,使幼儿能直观地了解到所要学习的内容。在课堂开始前,教师要把这节课的培训内容分成几个小块,把这些小块的任务卡做成透明的彩卡,把这节课的各个环节的任务卡放在一块黑板上,在教学过程中,老师要让同学们把卡上的每一块牌都做好,等同学做完一件事,老师就把一张牌拿走,等全部摘下来,表示同学已经全部学习完毕,可以离开教室了。将身体锻炼的技巧与实践方式相融合,制作出数份视觉化的进度表,包括蹲姿,跑步,双足跳跃,冲刺蹲等基础运动方式的教授。

4.2.2 社交故事的编排

社会小说是由美国自闭症学家卡罗尔-格雷于1991年创立的一种教育战略。它已经得到美国自闭症研究中心的认可,并且作为一种已经得到了实验资料的证明。社交故事是针对自闭症幼儿社交交流困难问题的一种有效的辅助手段,它根据特定的幼儿的社会认知特征,通过讲故事的方式进行干预,通过讲故事和讲故事的方式,从自闭

症幼儿的角度出发,对自闭症幼儿在各种社交场景中的行为和态度进行描写,并通过对其他行为的反应来指导自闭症幼儿的社交行为、态度和应对^[7]。在课前,老师可以根据自己所学的知识,给同学们讲一个社会小故事,让他们有一个大概的情况,这样他们就可以在课上有所准备,而不会被所学的东西吓到。例如,蹲姿训练。我是某某。我在上康复体能训练课。孩子们最爱和老师一起上体育课,一起玩耍,一起跑步,一起走路,一起打球。在这次的课程中,我会使用一种新的姿势,叫作箭步蹲,下面是他们的图片。

4.2.3 代币制

货币制度是一种以货币、证书、奖品等符号或奖赏行为为激励工具的一种行为疗法。它是一种行为纠正体系,它利用令牌来改进个人的各种行为^[8]。在对特殊幼儿进行教育时,其纠正动作的频率增加,加强的时间也随之增加。但是,太多的奖励,反而会影响到课程的学习,所以,教师要做的,就是逐步减少训练的次数。在这个阶段,回合式教学法的弊端开始显露,因为没有得到及时的强化或者强化不足,使得学生的目标行为数量不断下降。尤其是对于悟性差的学生来说,延迟满足是一种很难理解的观念。因此,钱就成了一个不错的载体,可以融入到食物和玩具之中。整体货币制度包括三个方面:(1)目标行为:使用货币制度是为了提高被试的目标行为;(2)货币:由有条件的加合物构成,可以积累,兑换辅助装备。(3)辅助强化物品:辅助物品的使用,是因为辅助物品可以辅助物品,比如食物,玩具,游戏,录像等等。

4.2.4 视频示范技术

通过视频示范技术,能够将所要学的东西直接地展示给学生,并事先设定好情境,这也是将特殊幼儿的“视觉优势”,通过对个别的教育内容进行形象化的展示,使其能够更好地了解和接受,其作用要远远大于口头命令的教育。例如,这一节是要学习下肢力量的基础技巧,在上课之前,教师会把深蹲、箭步蹲、侧弓步蹲等技术动作录制或录像,在课堂上进行下肢力量的教学时,让他们看到,同时还可以进行一些演示和简单的说明,增强他们对肢体力量的理解,从而让他们能够更好地掌握下肢力量的技巧。

5 结语

筛选确定的特殊儿童体能训练教学内容具有普遍性,但是,由于残疾幼儿在身体素质方面具有较强的个人特点,因此,对其身体素质的培养应考虑到其自身特点。对于特殊幼儿的身体素质培训的教学内容和方式,是探索适合于不同类型的体育活动的教学内容和方式的一次有益的探索,但是不管是什么运动项目,什么教学内容和方式,都要经过

仔细地考虑,才能按照特定幼儿的实际情况,设计出适合他们的身心发展特点的教育计划。对动作技术的教学,应从多个方面进行研究,制定出最优化、最便捷和适用性高度匹配的动作技术课的内容和方式。运动训练作为一种促进残疾幼儿康复发展的一种行之有效的方法,对于残疾幼儿的恢复起到了一定的作用。但是现有的特定的活动项目及其内容手段都非常的局限,还有待于进一步研究和完善适合于特殊幼儿的各种活动及其内容和方式。特殊教育幼儿身体锻炼的教学内容和方式,是以身体锻炼项目为基础,以个人外在行为为基础,以客观的方式表述,不能以医疗手段加以说明。将体育学、医学和教育学等多个专业相结合,对其进行深入的研究,将成为今后开展专项活动教学内容和方式研究的一个重要方面。

基金项目:黑龙江省哲学社会科学研究规划,数字经济驱动黑龙江省体医融合公共服务精准供给的现实路径研究(课题编号:23TYB65)。

[参考文献]

- [1]刘广胜,韩炜,郭文,等.中国优秀残疾人羽毛球运动员肩袖损伤的康复体能训练个案研究[J].中国体育科技,2023,59(10):13-21.
- [2]毛婕,陆艳,丁若时.动物辅助干预自闭症儿童阅读活动系统综述与循证实践建议[J].图书馆工作与研究,2024(5):7-16.
- [3]黄焯.特奥羽毛球活动对智力-发展性障碍学生动作发展影响的研究[D].北京:北京体育大学,2021.
- [4]张慧霞,张晓炳,乔勇,等.皮划艇运动员髌关节术后康复体能训练个案研究[J].体育科技文献通报,2024,32(1):106-108.
- [5]封旭华.女排运动员功能性动作筛查(FMS)及康复体能训练对防治运动损伤和改善运动表现的实验研究[D].上海:上海体育学院,2015.
- [6]杨时.功能性训练在康复体能训练中的应用[J].体育科研,2012,33(4):85-88.
- [7]蒲云欢,王金玉,汪琪.多媒体社交故事提升孤独症儿童社会适应能力的干预研究[J].中国特殊教育,2023(3):47-55.
- [8]叶庭辉.代币制系统在培智语文课堂中的运用研究[J].绥化学院学报,2023,43(1):63-66.

作者简介:吴芬芳(1996—),女,汉族,广东河源人,硕士在读,佳木斯大学,研究方向:运动训练;*通讯作者:汪作朋(1981—),男,黑龙江双城人,博士,副教授,佳木斯大学,研究方向:运动训练理论与方法、民族体育文化研究。