

体育锻炼对特殊人群的心理效益

钟文韬

江西财经大学现代经济管理学院, 中国·江西 南昌 330013

【摘要】随着我国现代化水平的提升,人们的生活质量也得以改善。体育锻炼是现代社会科学的生活方式,对保障人们身心协调的水平有着促进作用。同时因为不同人群的身体和心理需求大相径庭,体育锻炼所应具备的数据标准也有着变化,需要引起重视。本文对此进行研究分析,以特殊人群为例,对特殊人群在高校体育锻炼中获得的心理效益分析,并提出其完成心理效益目标的体育锻炼流程和策略。

【关键词】体育锻炼; 特殊人群; 心理健康教育; 效益和成果; 策略分析

1 体育锻炼对提升特殊人群心理效益的必要性

特殊人群在学习生活中容易受到来自外部的歧视,逐渐产生自卑、内向的心理问题,影响学习的水平,不利于他们未来的发展。特殊学生难以理解很多容易的知识,加上社交较差,因而无法持续的投入热情。教育工作者必须要帮助学生建构个人与生活之间积极的联系,让他们能收获审美情趣和生活愉悦感,从而能激发学生对生活实践的需求。根据调查分析,国内绝大多数特殊人群学生都因为失去了和外界的感知能力(如聋哑学生无法快速而精确的捕捉外界信息、智力受损的学生很难理解他人的行为等)而面临着恐惧不安的心理状态,他们彷徨躁动,漫无目的开展学习任务,虽然每天能听课和训练,但是缺乏自主掌控的能力,因而对于生活的需求和欲望下降^[1]。而体育锻炼是调节和舒缓身体感知能力的有效途径,如果长期居于学习封闭的环境,特殊学生则会丧失兴趣。但是在体育锻炼中,学生僵硬的身体细胞被逐渐激化,能够通过舒缓的韵律感传递感知。对于特殊学生来说,让他们掌握文化艺术知识或操控科技模型,显然很难达标。他们的心理问题来源于生理的异常,需要调动复杂的生理活动掌握的行为,显然并不适用他们。体育锻炼本身就是特殊学生需要去做的,只有这样,他们的生理能力才可能逐步提升。且因为学生能够完成体育锻炼,从而在这个过程中潜意识认为自己可以获得改变,在体育锻炼中生理享受的刺激下强化了这种意识,因而心理方面格外自信。

2 体育锻炼在高校特殊学生提升心理效益应用的具体策略

2.1 组织完成调研,立足于真实情况开设课程

高校教育者需要注意的是,因为特殊学生相比于其它学生心理方面较为脆弱,因此难以自主的开展体育锻炼,往往是分散的生活在各自区域。教育工作者必须要将他们组织起来,构建体育锻炼的规模,才能让他们在良好的氛围中开展。并且,如果让特殊学生自我体育锻炼,他们缺乏对个人情况的认知,因为心理不够成熟和健全,会因为外界的驱使和自我认知的错误,选择不适合个人的体育运动锻炼,反而适得其反。因此,教育工作者需要先开展调研分析,首先分别对学校存在的特殊学生分别给予心理疏导和人文关怀,让他们了解体育锻炼对个人发展的重要性。在这个过程中,由于不同教师的语言习惯和沟通方式有着差异,会影响最终数据统计的结果。因而,需要组织和分配具备心理疏导能力和体育锻炼能力的教师各一名,对特殊学生日常锻炼和实践的情况调查,然后作出评价和审核,对其不当的行为及时调整。在这个过程中就为他们制定体育锻炼的任务目标体系,结合不同学生的特殊情况,匹配不同的体育锻炼教学资源。

比如对于聋哑学生而言,教育工作者应该培养他们与亲近大自然相关的体育锻炼。因为听力和声带受损,都需要气流的刺激,必须要让学生在空旷的地带多感受不同呼吸和吐纳的韵律感和节奏感,才能逐步帮助他们平复心情。过程是很漫长的,但

是教育工作者必须对此有所认知,可以让聋哑学生通过扔飞盘和武术太极拳一类的体育活动,感受风向和气流。而对于残疾学生来说,则应该让他们用剩下完好的部位训练杠铃、单车等运动,满足他们心理上的感知。教育工作者在他们体育锻炼的过程中需要给予指导,以残疾学生来说,他们下半身残缺,如果仅仅让他们双手握着弹力球晃动,他们的下半身还是没有感觉,因而不具备心理效益。教育工作者就需要利用其它资源,帮学生完成心理效益的传导。比如转移注意力,当学生在利用上半身运动过程中,老师让学生感觉自己的下半身已经锻炼结束,就会在学生心里留下印象。教育工作者需要加大对特殊学生体育锻炼内容的搜集,专门对各种学生体育锻炼的方案挖掘,统统设计成条例,根据条例中的措施一一应对,制定长期训练的计划。

2.2 加大实践力度,促进互动水平

当特殊学生在锻炼一段时间后,如果他们不能对个人心理情况的变化得出认知,就意味着他们只是在体育锻炼过程中感受了身心愉悦,那么并不具备提高身体素质的能力。过了许久后,学生们就会对自己的现状仍不满意。因此,教育工作者理应让学生观察和思考各种体育锻炼之间的差异,促进体育锻炼活动资源的融合,以特殊学生熟悉和理解的方式,让他们能够自主的规划融合锻炼活动的工作,及时的向教育工作者反馈,提升最终的效果。要想更好地为学生形成健康心理提供物质保障,在当前的高校教学中,要不断增加体育课和课外体育活动,促使其身体发育,进一步改善人体机能,从整体上提升其运动水平,促使其认知水平、优良性格以及意志品质形成^[2]。学校体育部必须要重视各种课外体育活动的开展,并将心理训练和体育课有机结合起来,让特殊学生在学习到体育知识、掌握体育技能、强身健体的同时,强化心理素质。为让特殊学生积极主动地参与课外体育锻炼,体育部还需为其提供充足的场地或是运动器材,让特殊学生按时参与体育锻炼。

3 结语

综上所述,随着时代的进步,教学也逐步具备专业化、科学化水平。立足于不同学生的行为基础,为保障其发展目标,制定不同的标准体系和对策。特殊学生的发展是值得教育工作者关注的问题,对其心理问题展开研究和分析。体育锻炼是提升特殊学生心理效益的重要措施,教育工作者需要对此研究具体对策。本文提出的相关内容,值得借鉴和思索。

参考文献:

[1] 袁晴,刘博文,刘传勤. 体育教育对特殊人群体质健康发展的影响研究——以中小小学年龄阶段为例[J]. 体育师友, 2019, 42(04): 61-62.

[2] 曹美,仇悦,张国礼. 体育锻炼对认知能力发展的作用: 预防、补偿还是增益[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2017, 35(05): 87-91+96.