

体育教学中如何对智障学生进行运动康复训练

张聪

辽宁省大连市瓦房店市特殊教育学校

DOI:10.32629/er.v2i10.2130

[摘要] 体育运动康复训练是治疗智障学生感觉失调的有效康复方法之一,作为针对人体感觉器官的一种训练康复方法,主要机理是影响感觉器官,后让心理产生与之相应的变化,有效开发智障学生智力。本文主要以辽宁省大连市特殊教育学校智障学生运动康复训练为例,在系统阐述智障学生体育教学运动康复训练原则的基础上,深入分析了体育运动康复训练方法,进一步探讨了提高体育运动康复训练质量提高良策。

[关键词] 体育教学; 智障学生; 运动康复训练

特殊教育学校与一般学校办学性质本质无差异,作为我国教育体系的重要组成部分,其服务对象主要是具有不同类型残疾的学生。特殊教育学校的体育教学,基于客观层面而言,比一般学校的体育教学显得更为重要。课程的设置更加突出运动与保健的结合,是以身体练习为主要手段,以学习运动与保健知识、技能和方法为主要内容,以保护和增进学生身心健康,开发潜能,促进功能康复和补偿,培养学生终身体育意识和社会适应能力为主要目标的一般性课程。接下来,笔者结合长期一线实践教学经验,围绕体育教学中如何对智障学生进行运动康复训练,具体对智障学生体育教学中运动康复训练原则、运动康复训练方法、训练质量提高措施进行分析。希望文中所述内容能够为业内教育人士教育实践工作提供一系列具有参考价值的建议。

1 智障学生体育教学运动康复训练原则概述

智障学生体育教学中运动康复训练原则,是体育教学及运动康复训练过程中,必须遵循的基本要求,也是体育教学及运动康复训练达到预期目标的重要保障。体育教学的目的是指导运动康复训练。以乒乓球训练为例,运动康复训练原理是在乒乓球训练中,合理制定运动康复目标、康复训练方案、康复训练措施等,借助乒乓球训练更好开发智障学生的智力。

康复训练活动开展期间,所需要遵循的原则,总结起来,主要涉及五个方面的内容,分别是全面发展原则、渐进系统性原则、个性化原则、趣味鼓励性原则、强化性原则。具体言之,智障学生康复训练期间,需长期坚持个人训练、智能训练、异常行为矫正训练,以此有效提高智障学生的感知能力、活动能力以及协调能力。然后,借助刺激大脑频率及大脑分析的活动训练,以此促进修复大脑机能。

通常情况下,智障学生身体协调能力弱于正常人,在走路期间,存在走路中心不稳、步伐歪曲等特点,正因如此,造成智障学生在练习掌握复杂乒乓球运动技能时,具有较高的难度。智障学生开展运动康复训练活动时,

合资源,加强学校和家庭之间的联系,创设浓厚的家庭阅读氛围。家长应该充分发挥自身引导作用,正确看待课外阅读重要性,言传身教,购买一些兴趣浓厚的书籍,潜移默化中受到积极影响,丰富学生阅读储备的同时,有效锻炼学生的阅读能力,对于学生的后续学习和意义深远。

3 结论

综上所述,面对新时期课程改革要求,构建语文立体化课外阅读模式,对于学生的阅读能力培养具有积极作用。通过课外阅读可以丰富学生的视野和见闻,积累阅读储备,养成良好的阅读习惯同时,针对性培养学生阅读能力和语文素养。

[参考文献]

[1]姜木仙.课外阅读在小学语文作文教学中的重要性分析[J].课程教

大部分学生缺乏基本点体育训练常识,例如:大部分学生不了解横队、纵队、立正、稍息等。就以乒乓球训练而言,大部分智障学生尚不知球拍握住方法,对于接发球技巧,更是一窍不通。所以,体育教学中,为有效增强智障学生身体素质与心理素质,需重视循序渐进训练方式的应用,先对智障学生进行基础的动作矫正训练,促使其在基本动作行为方面,养成良好的习惯,以此逐步提高智障学生的体能与机能。同时,学校正规训练及社会实践活动,可有效拓展智障学生的生活范围,有助于智障学生重拾生活信心,帮助智障学生逐步养成勇于抗争生活的勇气。

2 体育教学中智障学生运动康复训练方法分析

体育教学中,智障学生运动康复训练方法,总结起来,常用的康复训练方式,主要有如下几种。接下来,笔者围绕日常教学工作常用的方法,进行简要介绍。

2.1 走直线康复训练

先在地面上画一条直线,具体要求为长度15米、宽度10厘米。需强调的画直线时,需保持直线的笔直性,不得出现弯曲现象。后让学生沿着直线来回走,每天如此反复坚持训练3到5次即可。简单的走直线即可锻炼学生的平衡能力,也能加强学生的空间感知能力,提高学生的注意力。

2.2 立定跳远康复训练

立定跳远时,人原地两腿分开一段距离,屈膝下蹲、身体微微向前倾,两臂自然前后小幅度摆动两次,两腿伴随着手臂摆动屈伸,当两臂从身体后前上方做出有力摆动时,两脚用前脚掌用力快速蹬地,膝关节充分蹬直,并向前跳跃,身体在空间前行中,形成一条弧线,过最高点时,后屈膝、收腹、小腿前伸,落地时脚后跟先着地,并保证一个俯冲姿势,身体屈膝,身体保持前倾状态,待身体立定之后,身体直起来,以此避免立定跳远落地摔倒。立定跳远项目在练习期间,每天坚持10分钟的训练,可有效锻炼下肢力量及身体协调能力。

育研究,2019,28(42):90.

[2]杨慧.基于课外阅读上的小学语文核心素养的分析[J].课程教育研究,2019,19(40):103.

[3]潘武成.“互联网+”环境下的初中语文阅读教学指导策略探究[J].基础教育论坛,2019,31(28):38-39.

[4]佟淑君.新时期小学语文教学中培养学生阅读能力的策略[J].中国校外教育,2019,22(27):128.

[5]张向林.基于小学语文核心素养培养的“课外阅读记录卡”的运用[J].西部素质教育,2019,5(17):60-61.

[6]赵丽娟.“教读、自读、课外阅读”相结合的阅读模式探讨——以“部编版”低年段教材为例[J].新课程研究,2019,23(18):118-119.

2.3 仰卧起坐康复训练

仰卧: 两腿并拢, 不得出现间隙, 两手上举, 利用腹肌收缩, 两臂同步向前摆动, 迅速让整体人体保持良好坐姿状态, 后上体继续前屈, 直到两手触碰脚面后, 低头; 待上述整体动作完成之后, 还原成坐姿, 每天如此反复进行训练2到3次即可。能够有效锻炼腰腹力量及身体协调能力, 提高本体感觉。

2.4 单腿站立康复训练

单腿站立, 顾名思义指的是单条腿站立, 另一只脚抬起离地面一定距离, 保持一段时间。在单腿站立练习期间, 左右腿交换, 每天如此反复进行训练3到5次即可。能够有效锻炼腿部力量, 身体的平衡能力和协调能力。

2.5 站立拍球康复训练

双脚摆开一段距离, 保持与肩宽一致站立, 微微屈膝, 右手往下拍球, 球不得高于腰部位置。拍球方式轮流交换, 左右手交换、双手拍球与单手拍球交换, 如此反复进行训练即可。能够有效锻炼手眼的协调能力, 提高注意力。

2.6 乒乓球康复训练

乒乓球作为一项大众喜爱的体育运动项目, 其对人综合素质的发展具有十分突出的积极作用, 例如: 系统的乒乓球训练, 可有效改善人体灵活性、协调性、运动速度以及上下肢力量之外, 还在改善心血管系统机能, 促进身体新陈代谢、增强身体素质与心理素质等方面, 具有积极作用。对于智障学生而言, 乒乓球训练意义更是重大。例如: 我校某一同学, 患有脑瘫, 并伴有智力低下等问题, 一侧身体机动性较差, 属于偏瘫, 按照国家残疾标准, 可归类为脑瘫级别cp5级。该学生在未接受系统乒乓球练习之前, 走路都是身体重心不稳, 对于运动更是不可能的一件事。然而在系统乒乓球训练之后, 该生身体素质明显增强, 四肢相比训练之前, 明显有力, 掌握了乒乓球运动技能。由此可见, 脑瘫学生在运动康复训练之后, 身体机能、运动能力等均得到了一定的恢复。同时, 在乒乓球训练过程中, 运动技术、运动战术的合理运用, 有效开发与挖掘了智障学生的智力。

2.7 羽毛球康复训练

羽毛球训练在调节与平衡身体方面, 有着积极作用, 智障学生在系统羽毛球训练之后, 心血管机能与协调能力能够得到有效康复, 同时可以充分提高智障学生反应能力、运动速度、耐力等, 最终达到康复目的。例如: 我校某一同学, 轻度先天性脑偏瘫, 走路跛脚, 右手五指无法曲张, 肌肉萎靡。针对这个智障学生, 在羽毛球康复训练之前, 需对学生进行必要的按摩放松工作, 然后在强化训练一段时间后, 有效缓解学生萎靡状态, 促使其右手能够曲张开来, 并为后续羽毛球训练夯实基础。在此基础上, 对该生进行肢体力量训练, 待改生四肢力量有所增强之后, 开始接触羽毛球, 从简单的基础性发球练习开始, 循序渐进练习正反手发球、正反手攻击球及步伐等。总之, 羽毛球康复训练之后, 该生走路跛脚现象缓解, 运动能力明显提高, 尤其是跑动能力、打球意识更是显著提高。该生羽毛球技术水平、智力水平均得到不同程度的开发与发展。

3 体育教学中提高运动康复训练质量的措施

3.1 情景创设

作为现代教学中常用的一种教学方法, 在提高学生兴趣方面具有积极作用, 情景创设在智障学生康复训练当中的有效应用, 同样也能发挥积极作用。所以, 教师在体育教学实践中, 需结合具体教学内容, 创设适合智障学生的学习情景, 增强体育教学与康复训练的趣味性, 促使智障学生能够积极参与到康复训练当中。

3.2 游戏教学法

智障学生神经类型虽容易兴奋, 但是难以维持长时间的兴奋。所以, 体育教师在教学准备环节, 需充分考虑智障学生这一特点, 以适合智障学生的趣味性游戏, 创设一个学生熟悉的学习情景, 让学生在有趣的游戏中, 整个身体的肌肉全部活跃起来, 为参加后续的体育活动夯实基础。以笔者教学为例, 在教学准备环节, 选择与学生玩老鹰捉小鸡, 与学生交换老鹰身份进行游戏, 这种游戏虽不具较大强度, 但是趣味性十足, 一方面能够让学生通过参与这个游戏快速兴奋起来, 另一方面可以让学生在课前达到热身目的。

3.3 个别化教学法

针对语言有障碍的智障学生, 教师在体育教学中, 需与学生频繁交流, 时刻掌握学生的内心情况, 并仔细观察该生的训练动作, 一旦发现该生日常训练活动中, 存在动作问题, 则需要及时反复帮助其纠正动作, 以此提高体育教学质量与康复训练效果, 有效开发智障学生智力。

3.4 小组合作教学法

合作教学是现在体育教育教学中发展的一种新的教学方法, 也是今后我们体育教学的大方向, 这样为学生长大以后在社会立足打下坚实的有力基础。体育教学中的合作学习, 培养和发展学生的合作意识、良好人格的形成起到推动作用。通过体育活动让众多学生尝试合作、学习合作、体验合作, 在合作中共同进步与成长, 使体育合作学习真正成为教学变革的中坚及推动力量。

4 结束语

综上所述, 智障学生教育工作是一项复杂的长期性工程, 在实践中, 体育教学中的运动康复训练, 对于智障学生而言, 在开发智障学生智力方面有着积极作用。所以, 特殊学校需在体育教学实践中, 结合学生的实际情况, 针对性开展运动康复训练活动, 有效提高智障学生协调能力等, 开发智障学生智力。但是在康复训练方法中, 还需要相关人员进行深层次探索与研究, 以此为智障学生的康复提供保障。

[参考文献]

- [1]王元会.构建高效康复训练课堂,促进智障学生健康发展[J].江西教育,2018,(20):48-49.
- [2]刘浩.浅谈智障儿童运动康复训练的分层实施[J].现代特殊教育,2016,(15):70-71.
- [3]陈建军.浅析培智学校康复训练的困境及对策[J].绥化学院学报,2015,35(10):120-122.