

体育锻炼对普通高校残障学生身心健康干预实证研究

马 飞

宝鸡文理学院体育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2022年10月31日; 录用日期: 2022年11月30日; 发布日期: 2022年12月7日

摘 要

采用文献资料法、调查访问法、问卷调查法、数理统计等方法, 通过陕西省高校残疾学生体育锻炼的基本现状发现: 我省普通高校残疾人体育发展相对滞后, 残疾学生对体育锻炼的价值、体育锻炼的态度, 认识不太深刻, 体育锻炼的健康意识相对较弱, 运动形式、锻炼内容相对比较单一。通过对陕西省普通高校残疾人学生的运动干预研究, 发现体育锻炼对普通高校残障学生社会交往、自尊与自信心以及学生情绪波动、心理平衡以及心理健康都有积极的影响。

关键词

陕西省, 普通高校, 残疾学生, 体育锻炼, 运行机制

An Empirical Study of Physical Exercise on Physical and Mental Health of Disabled Students in Colleges and Universities

Fei Ma

School of Physical Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: Oct. 31st, 2022; accepted: Nov. 30th, 2022; published: Dec. 7th, 2022

Abstract

This article through the literature material law, investigation, interview, questionnaire survey method, mathematical statistics and other methods, based on the basic situation of disabled students in colleges and universities sports in Shanxi Province, found relatively lagged development of sports

for the disabled in ordinary university of Shaanxi province, disabled students do not have a deep understanding on the value and attitude of physical exercise, and their sports health consciousness is relatively weak. The form of exercise and exercise content are relatively single. Through the exercise intervention research on disabled students in Shaanxi province, it is found that physical exercise has a positive impact on disabled students' social communication, self-esteem and self-confidence, as well as their emotional fluctuations, psychological balance and mental health.

Keywords

Shaanxi Province, Ordinary Colleges and Universities, Disabled Students, Physical Exercise, Operation Mechanism

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

残疾人是社会的特殊人群，由于先天性或其他方面的原因，致使身体某个部位的功能丧失，从而影响了他们正常的社会活动与交往。[1]残疾大学生作为大学边缘化的弱势群体，他们除了与生活、命运等抗争外，还要面对惨淡的现实世界与精神折磨。[2]残疾大学生和其他正常学生相比，更需要别人的理解、尊重与宽容，更加渴望融入群体，参与运动、和谐交往、体验快乐。通过构建高校体育社团参与残疾人体育服务的运行机制，不仅可以娱乐身心，增进残疾大学生与社会的交往和其他学生的互动，更重要的是通过体育锻炼与体育康复，获得适应社会所需要的行为能力、行为方式、行为规范等，还可以学到许多社会生活中的规则，比如竞争、规范、公平的社会意义，进而使他们增进社会的适应能力，更好地融入整个社会。[3]陕西省高校体育社团参与残疾人体育服务运行机制的构建进一步拓宽了体育文化的内容与功能，为残疾大学生步入工作岗位、步入社会奠定了基础。

2. 研究的对象与方法

2.1. 研究对象

研究对象为陕西省普通高残疾学生，随机抽取陕西省西安工业大学、西安理工学院、西安文理学院、咸阳师范学院以及宝鸡文理学院 5 所普通高校 50 名残疾人学生作为调查对象。

2.2. 研究的方法

2.2.1. 文献资料法

通过中国知网，查阅大量的文献资料，通过网络，图书，杂志等查阅近 10 年有关特殊体育教育现状等方面的文献资料以及近年来有关残疾人参加体育锻炼等方面的文献资料，为本课题的研究提供一定的理论支撑。

2.2.2. 问卷调查法

1) 问卷的设计及发放回收

在问卷设计和制作的过程中，向相关研究领域的专家以及长期从事在特殊学校的教师，相关领导征求意见和建议，分别设计了《体育锻炼对普通高校残障学生身心健康干预实证研究》专家问卷 10 份、学

生问卷每个学校共发放问卷 10 份，共 50 份，专家问卷有效回收率为 100%，学生问卷有效率为 100%。

2) 问卷的信度与效度检验

效度：为了确保问卷的有效性，采用逻辑分析的方法对问卷所涉及的问题进行逻辑有效分析，即对问卷进行了“可行、基本可行、不可行”三种评价。按照专家调查法的一般要求，聘请特殊教学学校领导 10 名分别对教师问卷和家长对问卷进行评价，评价结果如表 1：

Table 1. The results of the experts' effective evaluation of the student questionnaire (N = 10)

表 1. 专家对学生问卷有效评价结果(N = 10)

评价	可行	基本可行	不可行
问卷份数	6	4	0

信度：信度检验采用再测法，即测量 - 再测量法，求其稳定性系数。问卷第一次发放日期和第二次相隔 20 天，信度的检验符合研究结果。

2.2.3. 定量研究与定性研究相结合

干预效果的定量研究，采用体育锻炼的 KAP 问卷，分析干预前后以及回测时残障学生的情绪、行为、信念、意志的变化，采用身体测试的方法，在干预前后，对残障学生、教师、家长三大群体的相关人群进行座谈和重点访问，获得大量的相关宝贵资料。

2.2.4. 逻辑分析法

结合问卷统计数据以及目前我省残疾人特殊学校的现状，进行逻辑分析。

2.2.5. 数理统计法

根据研究需要，应用计算机常规统计方法对收集到的资料进行统计学处理与分析。

3. 结果与分析

3.1. 我省普通高校残疾学生参加体育锻炼的现状的调查

残疾人积极参加体育锻炼，不仅能够增强体质，改善和增强残缺肢体的功能，而且增添生活情趣、陶冶情操、促进了身心健康、扩大了生活领域。[4]残疾人参加体育锻炼是他们与社会交往的有效手段，是一项非常有意的社会活动。通过对 5 所陕西普通高校 50 名残疾人参加体育锻炼的认知、锻炼形式、参加项目调查，全面了解我省普通高校残疾学生参加体育锻炼的基本现状。

陕西省普通高校残疾学生参加体育锻炼目的的认知调查

调查结果分析(图 1)：大多数残疾学生对参加体育锻炼认为“有必要的”和“有一定必要的”，分别占调查对象的 40%和 30%；认为“没有必要的”和“无所谓”，占调查对象的 17%和 13%。从总体上看：大多数残疾学生对参加体育锻炼重要性均有较高的认识；但仍然有小部分残疾学生对参加体育锻炼的认识不清楚，这与高校对体育锻炼的宣传有很大关系，对残疾学生参加体育锻炼的宣传工作还不全面，这就需要对残疾学生体育工作要继续努力，要加大宣传。

3.2. 陕西省普通高校残疾学生参加体育锻炼目的的调查

如表 2，通过多我省普通高校五所普通高校残疾人对体育锻炼目的调查；发现促进身体健康增强体质，补偿功能的占 60%；促进心理康复与身心健康占 50%；超越自我，增强自信，树立信心，展示残疾

Table 2. List of surveys on the purpose of physical exercise for disabled students in ordinary colleges and universities in Shaanxi Province (N = 50)

表 2. 陕西省普通高校残疾学生参加体育锻炼的目的调查一览表(N = 50)

促进身体健康增强体质，补偿功能	60%
促进心理康复与身心健康	50%
增强自信，树立信心	50%
展示残疾人的潜能，感染社会	50%
超越自我，让残疾人回归社会	50%
增加交往，彰显自我	40%
增强残疾人与社会的交流和互动	30%
娱乐身心，体验快乐	20%
增强残疾人生活的信心与勇气	30%

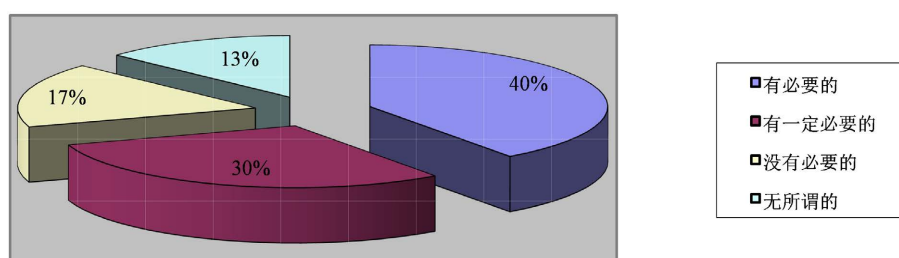


Figure 1. The cognition of the purpose of physical exercise for disabled students in ordinary colleges and universities in our province

图 1. 我省普通高校残疾学生参加体育锻炼目的的认知

人的潜能，感染社会，超越自我，让残疾人回归社会各占 50%；娱乐身心，体验快乐只占 20%，残疾人体育锻炼，可以提高他们发奋向上的勇气，扬起生活的风帆，可以说，残疾人参加体育活动是接触社会非常有效地途径，各种形式的体育活动为残疾人与现实之间架起了桥梁，从调查结果来看可以说，我省普通高校残疾学生参加体育锻炼的目的不太明确。

3.3. 我省残疾学生参加体育锻炼的行为与内容调查

3.3.1. 残疾学生参加体育锻炼的频率与时间调查

调查结果分析(表 3 和表 4)：每周参加 1~2 次体育锻炼的残疾学生数最多，占调查对象的 52%；其次是几乎没有参加过体育锻炼和参加每周参加 5 次以上的次体育锻炼的残疾学生，分别占调查对象的 24% 和 4 %；再对参加体育锻炼的残疾人学生进行锻炼的时间的调查，发现锻炼时间 30~60 分钟人数所占的百分比最低，占到 20%，其次是 60 分钟以上占到了 30%，最后是 30 分钟以下的占到了 50%，占的百分数最高。充分说明，残疾大学生体育锻炼的次数和频率明显低下。

Table 3. List of surveys on the frequency of students with disabilities participating in physical exercise (N = 50)

表 3. 残疾学生参加体育锻炼的频率调查一览表(N = 50)

体育锻炼的频率	人数	百分数%	排序
每周参加 1~2 次的	26	52	1
每周参加 3~5 次的	10	20	3

Continued

每周参加 5 次以上的	2	4	4
没有参加过体育锻炼的	12	24	2
合计	50	100	

Table 4. List of time period surveys of disabled students participating in physical exercise (N = 30)**表 4.** 残疾学生参加体育锻炼的时间段调查一览表(N = 30)

锻炼时间	人数	百分数%	排序
60 分钟以上	10	20	3
30~60 分钟	15	30	2
30 分钟以下	25	50	1
合计	50	100	

3.3.2. 残疾学生参加体育锻炼的主要形式调查

调查结果分析(表 5): 以“自己锻炼”为主要形式的人数最多, 占锻炼总人数的 42%, 其次是家人陪同占 18%, 同其他同伴一起锻炼和学校社团组织组织的各占 12%, 有健身指导员指导的占 6%。从总体上看: 残疾学生参加体育锻炼主要形式还是以自我为主, 他们多数是出于自发来参加体育锻炼, 没有必要的组织, 也没有科学的方法来进行指导, 他们锻炼的形式单一。要使残疾学生真正的得到“合理、科学、有效”的体育锻炼, 需要建立一整套的科学体系来保证残疾人参加体育锻炼, 这项工作要落实到学校体育委员会, 并且有专门的人来负责。[5]

Table 5. Statistical table of the main forms of physical exercise for disabled students in ordinary colleges and universities in Shaanxi Province (N = 50)**表 5.** 陕西省普通高校残疾学生参加体育锻炼的主要形式统计表(N = 50)

体育锻炼的主要形式	人数	百分数%	排序
自己锻炼	21	42	1
家人陪同	9	18	2
和其他同伴一起	11	12	3
有健身指导员指导	3	6	4
学校社团组织	6	2	5
合计	50	100	

3.3.3. 被调查者残疾人体育活动的目

调查结果分析(表 6): 大多数残疾学生选择散步、慢跑、快走的比例最高占 36%, 其次是力量练习占 30%, 乒乓球等球类运动占 14%, 舞蹈、广播操等有氧运动占 12%, 太极拳或保健气功均占 4%。这说明散步慢跑快走和力量练习是残疾人的主要锻炼方式, 这与这些项目的特点有关, 它们对场地的要求简单, 便于开展, 同时也比较适合残疾学生进行体育锻炼, 它们基本上没有对抗性, 对身体素质的要求也比较低; 象乒乓球等球类等项目对场地的要求较高, 这些项目均带有对抗或者比赛性, 不利用残疾学生参加;

女性残疾学生则一般喜欢舞蹈、广播操等有氧体操活动。[6]

Table 6. Statistics on the items of physical exercise for students with disabilities (N = 50)

表 6. 残疾人学生参加体育锻炼的项目统计(N = 50)

项目	人数	百分数%	排序
散步、慢跑、快走	18	36	1
力量练习	15	30	2
乒乓球等球类运动	7	1	3
舞蹈、广播操等有氧运动	6	12	4
太极拳或保健气功	2	4	5
其他	2	4	5
合计	50	100	

4. 体育锻炼对普通高校残障学生身心健康干预实证研究

4.1. 体育锻炼对残疾人学生社会交往、自尊与自信心影响

为了解体育锻炼对陕西省不同高校残疾学生社会交往、自尊与自信心之间存在的相关性关系,对体育锻炼与人际交往、自尊与自信心进行了皮尔逊相关系数检验,由表 7 可以看出,相关系数大于 0,为正相关,通过数据分析体育锻炼陕西省普通高校的残疾人学生社会交往和自尊心影响最大,相关系数达到了 0.768,对社会交往和自信心的影响相关系数也达到了 0.7126。充分说明体育锻炼高校残疾人学生的心理影响巨大。说明体育锻炼对残疾人学生社会交往、自尊与自信心影响显著性差异较为明显。[7]

Table 7. A list of the correlations between physical exercise and social interaction, self-esteem and self-confidence among students with disabilities

表 7. 体育锻炼对残疾学生社会交往、自尊与自信心之间存在的相关性一览表

变量	相关性	体育锻炼	社会交往	自尊	自信心	精神情绪	运动体验
身体锻炼	Pearson 相关性	1					
社会交往	Pearson 相关性	0.6472**	1				
自尊	Pearson 相关性	0.5674**	0.7678**	1			
自信心	Pearson 相关性	0.6352**	0.7126**	0.6231**	1		
精神情绪	Pearson 相关性	0.672	0.6862	0.5936	0.7346	1	
快乐体验	Pearson 相关性	0.7282	0.6243	0.6983	0.6674	0.7124	1

4.2. 体育运动干预前后陕西省普通高校残疾人心理变化分析

如表 8,通过数据分析,50 名残疾学生运动前后情绪波动的变化,干预前情绪波动的占 60%,经过运动干预后减少到 34%;中度和轻度的都有所增加,心理平衡波动较大由 50%下降到 42%,心理健康人较大的由 64%下降到了 44%,各维度轻度和中度的人数均有所增加。由一系列数据可以充分说明体育运动对残疾大学生的情绪波动、心理平衡、心理健康都能起到积极的干预作用。[8]

Table 8. Mood swings, psychological balance, and mental health of disabled students after intervention and back-testing (N = 50)**表 8.** 干预后以及回测残疾学生情绪波动、心理平衡以及心理健康(N = 50)

纬度	等级	干预前		干预后	
		干预前比例人		干预后比例人数	
		人数	%	人数	%
情绪波动	较大	30	60	17	34
	轻度	15	30	27	54
	中度	5	10	6	12
心理平衡	较大	25	50	21	42
	轻度	19	38	26	52
	中度	6	12	3	6
心理健康	较大	32	64	22	44
	轻度	15	30	24	48
	中度	3	6	4	8

5. 结论与建议

陕西省普通高校残疾学生参加体育锻炼的频率相对较低, 体育锻炼的次数和机会相对较少, 残疾学生对体育锻炼的价值, 体育锻炼的态度, 认识不太深刻, 体育锻炼的健康意识相对较弱, 陕西省普通高校残疾学生体育锻炼的项目、运动形式, 锻炼内容相对比较单一。高校残疾学生体育的开展, 主要受场地器材和健身指导员的影响。残疾学生无障碍体育设施的投入经费有限, 学校对残疾学生体育的开展的管理形式和运行模式还没有建立较完善的机制。通过对陕西省普通高校残疾人学社的运动干预研究, 发现体育锻炼对普通高校残障学生社会交往、自尊与自信心以及学生情绪波动、心理平衡以及心理健康都有积极的影响。构建高校立体式多元支持网络, 创造残疾学生体育锻炼与运动参与的空间。对残疾学生进行生命化教育, 增强体育锻炼的意识。加强陕西普通高校残疾学生体育锻炼的无障碍环境建设。加大经费投入, 以及加强特殊学生体育师资的培训, 关心、关爱和关注残疾学生的身心发展, 对残疾学生回归正常的社会意义非凡。

基金项目

宝鸡文理学院第十三批教改项目, 一般项目(项目编号: 18JGYB60)。

参考文献

- [1] 李杰. 浅谈我国残疾人福利立法现状及完善[J]. 中国残疾人, 2004(11): 58-59.
- [2] 中华人民共和国残疾人保障法[M]. 北京: 法律出版社, 2008.
- [3] 周彩华. 残疾人体育研究综述[J]. 体育科技文献通报, 2012, 20(5): 126-128.
- [4] 冯卫, 王雪芹. 残疾人体育及发展现状研究[J]. 当代体育科技, 2012(21): 88-89+91.
- [5] 段艳平, 蔺志华, 崔德刚. 考察影响锻炼行为改变的调节变量——一项促进大学生身体活动的干预研究[J]. 体育科学, 2005, 25(11): 22-25.
- [6] 唐文俊, 余玲玲, 等. 高校残疾学生参加体育锻炼的现状调查与分析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2015, 31(20): 169-171.

-
- [7] 陈颖川, 吉建秋, 等. 高校社团志愿者参与残疾人体育服务的组织与建构[J]. 体育科研, 2004, 25(1): 72-75.
- [8] 司琦, 陈红玉. 促进弱势群体参与体育锻炼的干预研究——以听力残疾学生为例[J]. 体育科学, 2010, 30(7): 33-41.