

残障大学生体育参与的必要性与实现路径研究

孔繁星¹ 张润乙²

1 绥化学院体育学院, 黑龙江省绥化市, 152000;

2 Kyungil University, 韩国大邱广域市, 38428;

摘要: 残障大学生体育参与的必要性既体现在改善身体机能, 预防继发性损伤; 也有助于缓解心理压力, 提升自我效能感; 还有利于打破隔离壁垒, 培育平等交往能力。然而, 由于长期存在身体功能障碍与运动需求错配、无障碍环境与适配资源双重匮乏等痛点, 残障大学生体育参与仍然任重道远。因此, 新时期推动残障大学生体育参与既要强化政策与制度保障, 构建“刚性约束+柔性激励”框架, 又要优化设施与环境, 打造“安全、可及、趣味”的运动空间, 也要创新课程体系, 推行“个性化+融合式”教学模式, 还要加强师资与支持队伍建设, 培育“专业+共情”的指导力量。

关键词: 残障大学生; 体育参与; 必要性; 实现路径

DOI: 10.64216/3080-1486.26.03.085

作为高等教育群体中的重要组成部分, 残障大学生体育参与不仅有助于提高学生身体健康水平, 也有利于促进心理健康成长。同时, 参与体育活动也是推动残障大学生和健全学生互动的重要渠道与路径, 有助于减少群体隔阂, 促进社会平等发展。只有从政策、设施、课程、师资等各维度齐头并进、多措并举, 才能根本性解决个体需求与外部供给的结构性矛盾, 才能切实践行“以人民为中心发展教育”的宏观战略, 才能建设高质量教育体系, 发展素质教育, 促进教育公平。

1 残障大学生体育参与的必要性

1.1 改善身体机能, 预防继发性损伤

体育运动对于人类身体健康的促进作用早已得到业界内外公认。同理, 残障大学生体育参与的必要性最直观体现就在于改善身体机能, 预防继发性损伤。残障大学生或肢体有所残缺、或神经发育异常、或感官存在障碍, 这些身体功能异常往往导致肌肉萎缩、关节僵硬、心肺功能下降等诸多问题^[1]。而科学规律的体育锻炼则可以有针对性地改善这些问题。譬如, 通过强化上肢力量训练, 轮椅使用者可以在更大程度上增强躯干稳定性。通过参与定向行走类运动, 视障学生可在更大程度上提升平衡能力。通过进行适应性体操练习, 脑瘫学生能够有效缓解肌张力异常, 等。世界卫生组织(WHO)研究显示, 适度运动可降低残障人群慢性病发病率30%以上, 从而延缓身体功能退化。

1.2 缓解心理压力, 提升自我效能感

在全国第十二届残疾人运动会暨第九届残特奥会

举办前夕, 有媒体记者前往大湾区采访, 不少被采访的残特奥运动员均不约而同地提到曾经承受的心理压力, 比如自卑、挫折、焦虑等。然而, 通过参与体育锻炼, 他(她)们开始变得开朗、爱笑、不再畏惧他人的眼光。这些都是体育运动改善心理健康状态的现实佐证。同样, 残障大学生体育参与的必要性也体现在缓解心理压力, 提升自我效能感。当残障大学生掌握一项运动技能, 体育活动便可通过其潜在的目标达成机制直接增强学生的自我认同感^[2]。而轮椅篮球、融合式排球等团队运动则通过协作体验帮助学生打破特殊化标签, 促进人的积极情绪释放。有心理学研究表明, 参与体育运动后, 残障群体的抑郁量表平均得分均有所降低, 而自我效能感评分则显著提高。

1.3 打破隔离壁垒, 培育平等交往能力

很长时间以来, 在大多数人的传统观念中, 残障学生往往被等同于脆弱群体或需要被保护的人。这会不同程度地导致其被排除在常规校园活动之外。而作为“身体到场”的互动场景, 体育运动可以自然而然地消解这种刻板印象。通过担任陪练、队友, 健全学生可以逐渐意识到并学会尊重人与人之间的差异性。而通过展示运动能力(盲人跳绳、听障舞蹈等), 残障学生能够重构“能力者”身份。这种双向互动是培养包容性校园文化的关键载体。

2 残障大学生体育参与的主要痛点

2.1 身体功能障碍与运动需求错配

相较于健全大学生在运动能力与常规体育项目中

的普遍适应性, 肢体残缺、神经发育障碍、感官损伤等差异性都是残障大学生体育参与的自然冲突与阻碍。譬如, 肢体障碍会使残障大学生无法完成跑跳、攀爬等动作, 常规力量与耐力训练等均难以适配; 感官障碍则会使残障大学生产生空间感知困难, 或无法获取教学指令等; 而多重障碍则会使残障大学生的运动协调能力差, 难以跟上统一节奏。这种错配现象并非学生不能参与体育运动, 而是缺乏针对其残障类型的功能代偿设计, 因而导致多数学生因“做不了”而放弃^[3]。

2.2 无障碍环境与适配资源双重匮乏

对不少普通高校来说, 体育设施设备、场地器材等的无障碍设计往往相对滞后, 且适配器材相对不足。一方面, 不少高校的无障碍设施缺失。不少高校体育馆仍未配备轮椅坡道/电梯, 许多高校操场无盲道, 运动场馆的卫生间无扶手。此外, 还有部分高校的无障碍通道仅为形式存在, 其中坡道坡度超标、宽度不足轮椅通行等问题较普遍。另一方面, 部分高校器材不适配残障学生使用。这些高校中往往欠缺市场上针对残障群体的运动器材, 诸如发声足球、触觉导向球、轻量化轮椅划船机等均未配置。且不少高校对残障学生仍直接沿用健全学生器材, 譬如普通哑铃对上肢无力者过重, 篮球架高度对轮椅用户过高等。

3 残障大学生体育参与的实现路径

3.1 强化政策与制度保障, 构建“刚性约束+柔性激励”框架

虽然全社会持续加大针对残障群体参与体育运动的投入与支持, 然而受到各种主客观因素的限制与束缚, 残障大学生体育参与仍然面临不少堵点与卡点问题。因此, 顶层设计层面的刚性支撑始终至关重要、必不可少, 需要不断强化政策与制度保障, 构建“刚性约束+柔性激励”框架。一方面, 各地应将残障学生体育参与纳入高校考核指标, 包括教育部《高等学校体育工作基本标准》等, 推动高校加快制定专项计划并公开进展。另一方面, 残障人士参与体育运动离不开特种基础设施建设与完善。这就需要有关方面在资源投入与分配方面有所倾斜。譬如设立专项经费用于无障碍设施改造与适配器材采购。包括盲道、轮椅坡道的建设, 以及轻量化哑铃、触觉导向球的购置等, 同时应对积极开展残障体育的高校给予评优奖励^[4]。不仅如此, 为从根本上给予制度刚性支持与引导, 法律规则层面的兜底同样至关重要。立法与司法层面应当明确高校未履行体育参与支持义务

的责任(譬如由于设施缺失导致残障学生伤害的法律追责等), 以此强化制度执行力。

3.2 优化设施与环境, 打造“安全、可及、趣味”的运动空间

相较于健全人, 不少残障人士参与体育运动可能面临更多不可知的潜在风险。因此, 安全性始终是残障大学生体育参与的基本前提。不少残障学生对于运动设施或器材的需求与普通人存在较大差异, 需要有针对性地予以调整和优化。为了激发更多残障学生投入体育运动的主动性与积极性, 兴趣导向也应当成为残障大学生体育参与的根本原则。优化设施与环境, 打造“安全、可及、趣味”的运动空间必不可少。

一方面, 要加快无障碍设施设备改造。为进一步便利残障大学生进出和使用运动场地, 高校及社会的体育场馆入口应设斜坡, 而电梯、卫生间等则需适当增加设置扶手。同时, 体育场馆地面应采用防滑材料, 避免视觉/听觉障碍学生遭遇安全隐患等。

另一方面, 要强化适配残障学生的体育器材开发。针对不同残障类型学生, 学校及社会可采取定制器材的方式, 譬如为下肢障碍学生设计坐姿划船机, 为视障学生提供发声足球等。还应积极引入智能设备, 包括运动手环监测心率、VR技术模拟运动场景等。

与此同时, 还应不断深化环境友好设计。譬如在体育场馆或场地为残障学生设置独立活动区以避免拥挤干扰; 适当降低门把手、电源开关等安装位置的高度, 以便乘坐轮椅的学生能够便捷使用; 充分张贴盲文/图示说明、播放语音引导提示, 以此降低残障学生参与体育运动的门槛。

3.3 创新课程体系, 推行“个性化+融合式”教学模式

长期以来, 不少高校体育课程往往存在较为突出的一刀切、大一统现象。过于单调的体育教学形式不仅难以对学生产生足够吸引力, 也无助于残障大学生积极参与运动锻炼。因此, 从根本上改革高校体育课程基本设置至关重要。只有创新课程体系, 推行“个性化+融合式”教学模式, 残障大学生才能在更为包容和多项选择的环境中积极投入体育运动。

一方面, 高校体育教育应充分开展分类教学。校方应根据残障大学生不同类型(肢体、视力、听力、智力障碍等)划分班级, 设计差异化课程。譬如, 针对肢体障碍学生应设计以抗阻训练为主的运动项目; 针对视障

学生应采取以定向运动、柔道为主的锻炼方式；对听障学生则应以舞蹈、武术训练等为主。

另一方面，要积极推进课程融合。前面已经提到，通过担任陪练、队友，健全学生能够意识到普通人与残障群体的差异性，并逐渐学会相互尊重与互帮互助。而高校促进残障大学生体育参与也离不开健全学生的支持与辅助，因此探索并推进课程融合更加有助于深化残健交流，同时为残障大学生创造更加友好的体育运动环境。

高校应积极尝试组织“残健混合班”，通过角色分工促进互动，譬如由健全学生担任引导员、残障学生担任技术指导等。同时，积极开设瑜伽、飞盘等选修课，鼓励残障学生结合自身需求、特点自主选择。与此同时，还需采取弹性评价方式。残障大学生体育参与势必与健全学生存在较大差异，因此高校在考核评价大学生运动成效性时也不能一概而论，需要摒弃“达标测试”单一标准。譬如，应侧重于使用参与度、技能进步度等过程性评价元素，同时结合教师、同伴、自我评估相结合的多元反馈。

3.4 加强师资与支持队伍建设，培育“专业+共情”的指导力量

无论是面对健全学生还是残障学生，高校体育教育都离不开一支专业化师资队伍。而推动残障大学生体育参与更加需要高校体育教师队伍兼顾残健两个学生群体的差异性需求。因此，加强师资与支持队伍建设，培育“专业+共情”的指导力量应当成为新时期高校师资队伍建设的热点与重点。

一方面，需坚持开展专业培训。残障大学生体育参与具有与众不同的特殊性 with 差异性，高校体育教师需不断进行有针对性的学习，从而持续提高适宜残障学生的体育教学能力与水平。实践中，高校体育教师应持续接受残障体育专项培训，包括残障学生运动康复知识、辅助器具使用、沟通技巧等。同时，应及时考取相关资质，包括中国残联认证的《残疾人体适能教练》证书等。

另一方面，应积极组建跨学科团队。残障大学生体育参与不仅涉及肌体运动，也影响着心理与精神等诸多方面的成长与发展。因此，高校体育教学不仅仅依赖体育教师一支队伍，而是应当联合康复治疗师、心理咨询师、特殊教育专家组成支持小组，为学生制定个性化运动处方。譬如针对脊髓损伤学生的核心肌群训练方案等。组建跨学科团队不仅可以使用高校内部的自有资源，

也可以充分吸引社会力量积极参与。譬如邀请专业医疗机构的持证康复治疗师、心理咨询师、特教教师等。第三方专业机构的参与不仅有助于大幅提高高校残障学生体育教育的针对性、有效性，也有利于促进高校师资队伍全面发展与复合型成长。

与此同时，朋辈教育同样能够在残障大学生体育参与中发挥不可替代的积极作用。同龄人的引导与帮助不仅有助于残障学生缓解紧张与焦虑情绪，也能在模仿与学习中进一步提高体育运动技能与心理健康水平。高校可招募健全学生担任残障学生的“运动伙伴”，通过定期培训手语、轮椅操作等技能提升同伴志愿者协助能力。同时，建立残健“一对一”结对帮扶机制，进一步增强残健大学生之间的情感联结。

4 结束语

残障大学生体育参与在本质上是通过身体“到场”推动实现心灵“在位”，最终指向人全部身心的完整发展。这需要超越相对表面化的补偿缺陷式传统思维，以优势视角挖掘学生个体的运动潜能，通过制度、设施、课程与文化多维度赋能，让体育真正成为残障大学生融入校园、拥抱生活的桥梁。唯有如此，才能实现从形式上接纳到实质性包容的跨越，为构建真正无差别高等教育体系提供现实、生动的注脚。

参考文献

- [1] 薛冬. 南京高校残疾大学生体育参与的信息无障碍环境建设研究[D]. 南京体育学院, 2025.
- [2] 秦泽浩. 我国普通高校病残弱等特殊体质学生体育教育研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(16): 69-72.
- [3] 刘海群. 残疾大学生体力活动与健康体适能评价研究[J]. 运动与健康, 2024, 3(2): 43-47.
- [4] 王海洋. 南京高校无障碍体育设施现状调查研究与分析[D]. 南京体育学院, 2021.

作者简介：孔繁星（1980.10—）男，汉族，黑龙江省绥化市人，讲师，博士研究生，研究方向：适应体育、体育管理。

张润乙（1996.05—）女，汉族，山东省临沂市人，讲师，博士研究生，研究方向：体育教育。

黑龙江省教育科学“十四五”规划2024年度重点课题，《我国残障大学生体育参与与无障碍环境体系构建研究》，课题编号：GJB1424230。