

体育运动能力对孤独症儿童康复现状研究

王欣会

赤峰星之路孤独症儿童康复中心，内蒙古 赤峰 024004

DOI: 10.61369/VDE.2025050007

摘要： 体育运动能力对自闭症儿童康复具有显著的影响。对此，本文首先就自闭症进行简要说明，之后分析体育运用能力对自闭症儿童康复的影响。最后，就提升自闭症儿童运动能力提出行之有效的建议和意见，希望为自闭症儿童的康复和干预提供新的思路。

关键词： 体育运动能力；自闭症儿童；康复现状

Research on the Current Status of the Rehabilitation of Autistic Children through Sports Ability

Wang Xinhui

Chifeng Xingzhilu Autism Children Rehabilitation Center, Chifeng, Inner Mongolia 024004

Abstract： Sports ability has a significant impact on the rehabilitation of autistic children. In this paper, an overview of autism is first provided, followed by an analysis of the influence of sports ability on the rehabilitation of autistic children. Finally, effective suggestions are put forward to enhance the sports ability of autistic children, aiming to offer new perspectives for the rehabilitation and intervention of autistic children.

Keywords： sports ability; autistic children; current status of rehabilitation

引言

根据中国残疾人联合会2024年发布的数据，中国自闭症患者数量已经超过1000万人，其中0-14周岁的自闭症儿童数量已经超过200万。如此庞大的自闭症患者群体，使其治疗、康复方式成为社会各界广泛关注的焦点。当前，关于自闭症治疗的手段主要有教育干预、药物治疗等，但这些方法往往存在一定的局限性。体育运动能力培养是教育干预中的一种，正在受到广泛的关注和重视。经过研究证明，通过开展体育教育，不断提升自闭症儿童的运动能力，不仅能够增强儿童身体素质，促进其身体发育，同时还能够有效培养他们社交能力、团队合作能力以及沟通交流能力，为其未来实现全面发展具有重要的促进作用。对此，应积极对幼儿实施体育教育，通过科学的训练计划，以此不断提升自闭症儿童的运动能力，从而为其未来健康成长奠定基础。

一、自闭症概述

自闭症也被称为孤独症，是一种神经发育障碍性疾病，一般情况下，自闭症在儿童时期就会表现出明显症状。该病的主要特点是患者的社交互动和沟通能力严重受损。自闭症儿童往往难以与他人构建正常、稳定的沟通关系，往往无视他人的呼唤，不懂得如何与他人开展或维持社交活动。同时，在语言发展方面，自闭症儿童由于缺少与他人的语言沟通和交流，他们往往会存在语言发育迟缓现象。尽管具有一定的语言能力，但在运用和理解语言方面存在一系列问题。例如，自闭症儿童尽管还具备一定的语言能力，但常使用刻板的语言进行表达，或者重复他人的话，语言缺乏逻辑性。除此之外，自闭症儿童在行为方面也显得刻板 and 重复。他们可能会坚持固定的日常活动程序，对身边环境的变化往往产生强烈的抵触和不适情绪。同时，他们可能会对某些特

殊的事物或活动表现出浓厚的兴趣，如旋转的陀螺、排列整齐的物品等。病症严重程度不同，表现形式也会存在一些差异。但总体来讲，自闭症儿童在语言、社交、行为等方面存在一定障碍，导致其无法顺利融入正常社会生活，从而在学习和生活方面面临重重困难。

二、体育运动能力对自闭症儿童康复的影响分析

体育运动能力在促进自闭症儿童康复方面具有重要的作用。对此，本文就以下几个方面进行简要分析。

（一）促进幼儿身体发育，增强身体素质

自闭症儿童往往存在运动量不足、身体协调性差、肌肉力量不足等问题。而引导其参与体育活动，则能够改善身体状况，提升身体状态，促进身体发育，增强身体素质。例如，通过引导自

闭症儿童开展球类运动，如足球、篮球等，能够有效培养其身体协调能力，提升肌肉力量、身体的敏捷性以及协调性。除此之外，通过教育和引导，帮助自闭症儿童养成一个长期、稳定的体育运动习惯，还能显著促进自闭症儿童身体发育，逐渐增强其身体素质，为其更好地应对日常生活中的各种问题奠定生理基础。

（二）改善社交困境，增强沟通能力

一般情况下，自闭症儿童往往会面临严峻的社交障碍，他们很难主动与其他人进行沟通和交流。同时由于在语言沟通方面显得刻板和重复，他们在集体活动中往往会受到忽视和冷落。而通过体育运动，能够为自闭症儿童提供一个与他人沟通和交流的渠道。例如，在篮球运动中，自闭症儿童也需要与队友相互协作。传球、接球、配合进攻、防守等动作，都需要与队友沟通和交流，建立深厚的信任。频繁参与各种体育活动中，会使他们逐渐意识到与他人合作的重要性，从而促使他们尝试与其他人进行沟通和交流，从而帮助自闭症儿童改善社交困境，逐步增强其沟通能力。除此之外，引导自闭症儿童参与体育活动，还能够培养其规则意识。体育活动本身就具备强烈的规则性特点，要求每一位参与者都要遵守规则。而引导自闭症儿童参与体育活动，不仅能够逐渐增强其沟通能力，同时还能够强化其规则意识。

（三）改善认知障碍，提升认知能力

自闭症儿童还存在一定的认知障碍，他们难以理解空间、时间以及因果关系等概念，注意力难以集中。而引导他们参与体育活动，能够有效帮助他们改善认知障碍，提升其认知能力。以篮球运动为例，自闭症儿童在具体运动中，他们需要不断感知自身、篮筐的空间位置，并且根据篮球在空间的运动轨迹，判断出篮球的速度和方向，从而顺利完成接球、传球、投篮等动作。通过引导自闭症儿童参与该类体育活动，能够帮助他们更加深入地理解空间概念，改善认知障碍，从而有效提升其认知能力。

（四）促进情绪稳定，减少刻板行为

自闭症儿童自身的情绪调控能力较差，非常容易产生焦虑、烦躁等不良情绪，同时也会伴有刻板行为，如重复拍手、摇晃身体等。引导自闭症儿童参与体育活动，能够为他们提供一个释放负面压力和情绪的渠道，从而提升自身情绪调节能力，使他们感受到更加愉悦、快乐的同时，情绪更加稳定，刻板行为也会逐渐减少。以跑步为例，跑步是一项简单、并不复杂的运动。当自闭症儿童参与跑步活动时，他们的身体能够感受到周边环境的变化，注意力从不良情绪中转移，只是专注于跑步这项运动本身。这种专注使他们短暂忘却各种烦恼，减轻焦虑、烦躁等不良情绪的影响。刻板行为是自闭症儿童感到不安或无聊时的一种行为方式。而长期引导幼儿参与体育活动，能够帮助他们及时释放自身的负面情绪，内心更加稳定，不安感、无聊感大大降低，从而刻板行为次数也会逐渐减少。

三、提升自闭症儿童运动能力的创新策略

（一）根据儿童实际情况，制定个性化运动方案

由于自闭症幼儿的身体状况、性格爱好以及疾病程度等方面都存在着一定的差异。对此，为了有效提升其运动能力，应根据他们的实际情况，制定个性化的运动方案。首先，需要与自闭症儿童以及家长进行充分沟通和交流，了解患病儿童的生活情况。并通过一系列科学专业的评估，准确把握自闭症儿童的运动情况，如肌肉力量、身体协调性、认知水平等方面的情况。其次，在了解自闭症儿童实际情况后，根据评估结果以及儿童特点，选择适合的运动项目。例如，针对一些身体协调性较差的自闭症儿童，可以选择一些跳绳、篮球以及羽毛球等运动项目，以此提升其身体协调能力和身体控制能力；针对那些对特定事物感兴趣的儿童，可以引导他们参与花样滑冰运动。通过花样滑冰运动训练，不仅能够显著提升儿童的肌肉力量，增强其身体协调性，同时还能够有效激发其参与兴趣，使他们更加主动地参与到体育活动之中。

在制定个性化运动方案过程中，还应遵守循序渐进原则。由于自闭症儿童的身体素质较弱，因此，在制定运动方案时应遵循递进原则，运动强度由低到高递增。同时，还应根据每一位自闭症儿童的身体情况及时进行调整，从而避免运动过量对儿童身体健康造成影响。

（二）引入科技辅助手段，提升自闭症康复效果

在新时期，随着科学技术的飞速发展，一些新兴技术被广泛地运用在自闭症儿童康复领域，并且展现出巨大的应用价值。对此，为了进一步提升自闭症儿童康复效果，可以积极引入先进技术手段。例如，可以将虚拟现实技术引入自闭症儿童康复训练进程中，借助该技术的强大功能，创设各种虚拟情境，给自闭症儿童带来身临其境般体验的同时，有效培养其运动能力，激发其参与体育活动的积极性。除此之外，还可以将智能设备引入自闭症儿童康复活动之中，以此提升康复效果。例如，可以为自闭症儿童佩戴智能手环，该设备具备多种强大功能，能够检测自闭症儿童的各项运动数据，如心率、运动时间、消耗热量等。家长、康复机构工作人员可以通过手机、电脑等方式登录相关程序，查看运动数据，详细了解自闭症儿童的运动情况。并以此为参考，为他们调整运动方案，从而更为有效地提升自闭症儿童运动能力。

（三）构建协同干预机制，营造良好生活环境

提升自闭症儿童运动能力，推动自闭症儿童运动康复，不仅需要专业康复机构的科学干预，同时还需要家长、社会机构等多方的共同参与。家长是幼儿最亲近的人，同时也是与他们接触时间最长的人，对自闭症儿童的情况最为了解。对此，家长应积极鼓励儿童参与体育活动，如跑步、羽毛球等，逐渐提升其运动能力。此外，家长还应与康复机构、特殊教育等及时沟通，并将孩子在家中的运动表现和变化情况及时反馈，配合康复师、教师等

调整教育或干预方案。社区是自闭症儿童生活的重要区域，对此，社区也应充分发挥自身作用，为自闭症儿童康复提供良好的社区环境。对此，社区可以组织一些适合自闭症儿童参与的体育活动，以此激发他们参与体育活动的兴趣，强化其社交能力和语言沟通能力。此外，还可以与相关康复机构开展合作，邀请康复人员深入社区开展专题讲座，分享自闭症干预知识和技巧，以此革新社会居民认知，为自闭症儿童生活和运动营造良好环境。总之，通过家长、社区机构、康复机构等多方的深入合作，共同构建一个科学有效、相互协同的干预机制，为他们健康成长营

造良好的环境，根本有效培养自闭症儿童运动能力，加速其康复进程。

四、结束语

总之，体育运动能力对于自闭症儿童康复具有重要的作用。对此，应充分认识到体育运动能力的价值，并通过多种方式和手段，引导自闭症儿童参与体育活动，提升其运动能力，从而为其未来实现全面发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 林家伟. 不同运动干预对自闭症儿童体质健康影响的系统性综述 [C]// 中国体育科学学会体质与健康分会. 2024年全国运动增强体质与健康学术会议论文摘要集. 龙港市姜立夫小学; 2024:285-287.
- [2] 吴贻超, 张蜜蜜, 李泽. 体育与艺术的融合发展在自闭症儿童康复中的应用研究 [C]// 中国班迪协会, 澳门体能协会, 广东省体能协会. 第十三届中国体能训练科学大会论文集(下). 西安体育学院研究生部; 2024:123-128.
- [3] 李小层. 亲子体育游戏对自闭症儿童社交能力的干预研究 [D]. 山西大学, 2024.
- [4] 吴一凡. 太极拳运动对自闭症儿童的临床疗效及肠道微生态变化 [D]. 广州中医药大学, 2024. DOI: 10.27044/d.cnki.ggz.2024.000827.
- [5] 刘丽. 小组体育游戏对孤独症儿童社交能力和生活质量的影响 [D]. 中北大学, 2024.
- [6] 田皓男, 刘兆欣. 体适能运动对自闭症儿童心理治疗的价值与实现路径 [C]// 中国体育科学学会体能训练分会. 2024年第二届一带一路体能高峰论坛暨第二届全国体能训练年会论文摘要集. 哈尔滨体育学院; 2024:60-61.
- [7] 刘颖, 朱欢, 杨梅. 儿童自闭症的成因、危害及体育运动干预研究 [J]. 内江科技, 2023, 44(11):102-104.
- [8] 刘阳阳. 运动干预对我国自闭症儿童执行功能的影响分析 [C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动心理分会)(二). 河南师范大学体育学院; 2023:382-383.
- [9] 张爽. 跳绳运动干预对ASD儿童影响效果的实验研究 [D]. 淮北师范大学, 2023.
- [10] 张志民. 恰恰舞训练对自闭症青少年认知执行功能的影响 [D]. 首都体育学院, 2023.