

体育疗法在老年慢性疾病康复中的应用研究

孙胜

(沈阳师范大学 辽宁 沈阳 110134)

【摘要】老年慢性疾病可以说是近些年最高发在老年人身上的疾病,随着我国治疗方法的不断提升与进步,大众对于慢性疾病的认识也已经有了大的进步,但是慢性疾病仍然是造成老年人死亡率高居榜首的主要病症之一,选择高效的治疗方法尤为重要,目前我国对于慢性病的诊疗方式大致分为两种,即药物治疗与非药物治疗。而体育疗法在老年慢性病康复中的作用十分的有效,是综合治疗的重要组成部分与关键,同时也能帮助老年人尽快的恢复身体机能,是慢性病综合治疗和康复的重要方法与手段之一。本文要对体育疗法这两年慢性病康复中的应用展开了分析,研究了体育疗法的几种类型,希望能够为老年人在进行慢性病康复的过程中提供一些参考与帮助。

【关键词】体育疗法;老年;慢性病;康复;应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.852

体育疗法又被称作是医疗体育,主要的意思就是通过适当的体育锻炼,来进行慢性病的康复。医疗体育是通过中枢神经系统内分泌的代谢功能的调节,以此来提高心血管等功能的运作能力,通过主动、积极的体育锻炼,消除心理上的焦虑与不安,同时还能增强老年人恢复身体健康的信心。因此,本文下面将对体育疗法在老年慢性运康中的应用展开进一步的分析与研究。

一、体育疗法在老年慢性疾病康复当中的运用

当老年人患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病之后,除了服用药物治疗之外,还可以通过主动锻炼的方式来降低血糖、血压与血脂,扩张冠状动脉,促进侧循环形成,改善心肌供血,增强自己的心机泵血功能,同时还能让自己的骨骼更加健壮,让自己的心脏减轻负荷,减少病痛。同时体育疗法,还能提高老年人的肌肉细胞,提升老人对胰岛素的敏感性,所以说体育疗法是患有糖尿病的老年人非常好的康复方法与路径之一。适当的体育锻炼还能调节老年人的植物神经功能,大幅度的减少身体周围血管的阻力,起到降血压的作用。

二、体育疗法的类型

(一) 心里放松、慢速奔跑

慢速放松跑就是根据老年人而特殊制定的,因为老年人的体质都比较弱,所以采用放慢跑的方式来保持全身的有氧代谢,以均匀呼吸为主,同时在跑步的开始时,应该注意呼吸的深度程度,做到微微出汗而不气喘即可,并且要有节奏的进行呼吸与吐气,自然形成腹式呼吸法。在奔跑的过程中要做到全身放松,步伐要做到轻快,双臂自然的在摆动,同时还要对运动时的时间严格严格的控制,老年人一般每天跑20分钟左右最佳,而且也不要天天跑步,最好隔一天一次。

(二) 跑与走交替进行

跑与走交替进行的这种方法非常适合于体质较弱者,在跑与走的交替过程中,老年人也可以采用跑跳的方式,进行体育锻炼,这样既可以肌肉在行走中得到一些放松与休息,缓解因为奔跑时形成的疲劳,同时还能让奔跑更加快乐。

(三) 气功

通过老年人练气功,动静皆宜当中进行慢性疾病的康复,同时在练习结束之后,老年人还会感受到全身通畅、心情愉悦、精神饱满,从而达到了康复的作用。老年人要首选安静的场地进行气功的练习,不要在人员嘈杂的地方进行锻炼,首先让自己从心理上安静,不再思考一些其他的问题,要聚精会神的进行气功的练习,同时还要根据自己的身体选择适合自己的气功方式,对练习的长短与次数也要严格的管理,不要逞强,也不要想要快速康复而不顾自己的身体强行进行锻炼,这样的结果也会适得其反。另外,对于气功运用的姿势、呼吸法也要根据不同的情况进行灵活的把握与运用。

(四) 太极拳

太极拳是一种缓慢而不失柔和的体育疗法,具有动作圆滑、刚柔并济、呼吸连绵等特点,打太极拳对于老年人慢性疾病的康复有着很大的帮助作用。由于太极拳的动作非常的复杂,对于老年人来说,可以优先选择简化后的太极拳24式来学习,对于在康复中的老年人来说,每天打上2-3趟即可,无需太多。同时还可以将太极拳与气功进行结合练习,这样获得的效果会事半功倍。首先,练太极拳也要从心底里放松,注意力要集中,之后按照动作的要求进行学习,做到上下相随、身体协调。对于初学者来说,可以先从单式进行练习,让自己的四肢和身体充分的协调起来,之后循序渐进的再学习一些复杂的手法,在锻炼中要将重心稳住、虚实分清,这样做出的动作才能一气合成。

(五) 推拿与按摩

推拿与按摩的作用能够让老年人的气血通畅、消肿止痛、顺气开膈、减少疲劳、加速新陈代谢,对老年慢性病有辅助治疗的作用。尤其是对高血压,治疗效果显著,老年人处在静坐当中,相关推拿人员运用自己的专业手法对其穴道进行按摩,同时注意,推拿人员肩部要放松、手腕要灵活、用手指用力,先由重到轻,慢慢的进行按摩,同时由重到轻还能减少不舒服问题的发生,每周推拿的次数也不宜过多,2-3次即可,每次推拿与按摩的时间保持在五分钟左右。三、体育疗法的基本原则 1.对于体育疗法要坚持不懈,不可半途而废,将体育运动每日进行一次即可,坚持数月甚至是一年后就可以见到效果。2.按部就班的进行体育疗法,不可一口吃成一个胖子,心情不要太过着急,因为如果突然有非常大的体育运动,老年人势必会吃不消,甚至还会造成一些功能发生损害,加重老年人的病情,所以要适当的根据自己的身体实际情况来进行体育锻炼。3.在体育疗法当中还要随时对自己进行检验,同时旁边的指导者还要对老年人进行仔细的观察,如果老年人在锻炼当中出现不适,立即去往医院进行检查,检查过后还要修改自己的运动方法。

结束语

综上所述,体育疗法在老年慢性疾病康复当中的作用显而易见,不但能够帮助老年人进行慢性病的康复与治疗,同时还能增强老年人的体质,提高老年人战胜病魔的决心。所以我国康复医学中心的工作人员要不断的总结和学习,还要进行仔细的分析和综合的讨论,并与我国的传统医学进行结合,继续发扬体育疗法的能量,帮助更多的患有慢性疾病的老年人早日康复。

参考文献

- [1] 宋海燕,李志清,余世和,宋海霞,王成科,宋晓宇.大学生心理障碍(抑郁症、焦虑症、强迫症)的体育干预治疗[J].体育学刊,2010,17(07):51-55.
- [2] 余世和,李志清.大学生强迫症体育疗法的个案研究[J].河北体育学院学报,2010,24(05):77-81.
- [3] 贾天奇,李娟,樊凤杰,宋佳霖,洪文学.传统体育疗法与未病学[J].体育与科学,2007(04):12-14+19.

小学美术教学中培养学生创新思维的探究

谭廷敏

(石阡县中坝小学 贵州 石阡 555104)

【摘要】创新思维是学生个人评价的重要指标。对当代学生来说,他们作为未来国家发展建设的接班人,其创新思维的高低直接关系到今后国家的发展。小学美术具有丰富的想象力、创造力,能够潜移默化地影响学生,培养良好的创新精神和创新意识,因此小学美术课堂是培养学生创新思维的一个重要途径,在培养学生创新思维方面具有十分重要的作用。本文就是基于小学美术教学中培养学生创新思维的重要意义以及途径进行了分析,对学生创新思维的培养具有一定的参考意义。

【关键词】小学美术教学;创新意识

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.853

一、基于创新思想的内涵分析

创新思想顾名思义就是不拘泥于已有的条条框框,勇于开动自身的思维以及大脑,充分利用自身所学,所拥有的知识和智慧,本着满足于思想,满足于社会发展需求而产生的,在基础,综合,创造各方面的影响下不断进步。对于形成新的创新性思维具有十分重要的意义。思维训练到位,创造能力也会不断的提高。

二、基于小学美术教学为载体培养学生创新思维的重要意义

梁启超曾经说过:“少年强则国强。”意思是:学生是祖国的花朵,是祖国未来的希望。只有学生不断进步,综合素质不断提高,我国国力才能稳步上升,屹立于世界民族之林。^[1]纵观世界形势,当今世界是日新月异的世界,无论从科技发展,社会发展,经济发展各方面来说,创新都是必不可少的要点^[2]。而未来的发展靠的正是我们那些正在长大的孩子,他们的成长决定着未来祖国的希望。美术,是艺术的一种表现形式。美术在我们呈现的是生活中的方方面面,取决于我们的生活同时也影响着我们的生活,而且小学生在美术学习中更容易放下方面,从自身的内心出发,展现思维以及想象,表现出他们内心真正的想法和感受。从长远考虑,学生对于自己长远的学习生涯,以及今后的生活也会产生自身独特,灵活的思想。

三、利用小学美术培养学生的创新思维的有效路径思考

(一) 设立有趣教学情境

俗话说“兴趣是学生最好的老师”。只有让学生有了兴趣,将美术培养成爱好,才能不用家长去督促,学生就可以将更多的精力投入到美术的学习中去。

因而要想让学生爱上美术课堂,就需要教师充分展现自身的教学魅力,设立有趣的教學情境,让学生发自内心的爱上美术学习。

一名好的美术老师一定不是只会美术,因为艺术来源于生活,所以,好的老师总能把美术常识与其他学科相结合,与生活相结合。这样学生不仅仅会喜欢上这位老师的课,而且会由衷的敬佩这位老师。与生活相结合,大到制作自己的作品,小到某个节日制作属于自己心意的贺卡送给自己的老师和同学,这样学生就可以在课堂中变得越来越积极,发挥自己的创意,不去培养自己的创新意识。

(二) 开发学生想象力

每一个学生他们的想象力是无限的,只是有时候会被成年人的思想牢牢的束缚其中,作为美术老师,就要去潜移默化的影响学生,让学生通过绘画将自己所想象的积极呈现出来。当然对于有些学生来说是很难的。我们需要通过一些方式来完成,比如:创设教学情境,启发学生思想^[3]。一位著名感的学家曾经说过:大自然是最好的教师,它能教给人无穷无尽的知识。通过教学情境去启发思想,开动学生的想象,带学生进入一个不一样的思想世界。也可以走出教室,感悟自然。

美术课堂不应该仅仅局限于教室,走出教室,让学生感悟大自然的变化,发现周围事物在不断变化及其规律,通过对自然的观察获得第一手资料,这是最为直接的启发学生想象力

和创造力的有效方式,同时对于学生放松身心,提高学习效率也有很好的帮助。

(三) 充分肯定学生的创新能力

美术虽来源于生活,却也高于生活。创造性的想象,敏锐的洞察,对周围事物的独特理解,也许都是学生对这个世界不切实际的,大胆的想法,我们作为老师,一定不要强制去纠正学生的奇思妙想,一定不要对其做出干涉。在以往的美术课堂中常常会有这样一个场景:老师让学生们画一棵大树,大多数学生画出的都是红花绿叶,但也总有几名同学画出了“绿花红叶”。当然,这个学生一定会受到周围大多数同学的嘲笑,而老师不仅没有阻止,还有可能命令学生将其改回“红花绿叶”,那么这个学生思维有很大可能性会被限制在一个固定的思维,再也不敢,也不想去创新。所以现在的美术老师,应该鼓励学生以不同的角度去看待世界,从不同的角度去认识世界,并鼓励学生大胆的将自己的想法表达出来,虽然现在只是在画一幅画,但长久以往,学生才能在未来的生活与发展中敢于创新。

美术教师在课堂上给予学生的不应该是是一尘不变的,而是更有广泛思维的体验活动,一场心灵的感受。鼓励学生用更直观的生活体验去做出判断,以较为灵活的教学方式,让学生对自己的思维更加自由的表达,放飞自我,提高学生的美的感受,增加学生对创新的渴望。

(四) 着手生活,养成习惯

艺术源于生活,高于生活。这句话我们看见过不止百变。所以教师在培养学生创新思维的过程中,也有让学生去感受生活,从生活中寻找点滴细节。与其他的学问一样,创新思维需要不断的培养,不断积累。教室一定要鼓励学生留意生活中的的人和事,将生活中的一切成为思维的闪光点。通过简单的整理,使得这些想法成为学生的储备,为之后加工成为自己的创新提供坚实基础。

(五) 学生评价

学生的自我评价更胜于老师,家长对他做出的评价,他可以发展学生的主体素质,身为老师,应当不断创造学生自我评价的机会。如果自己评价不够全面,可以组织学生互相评价,这样既可以让让学生不断改进自身,从中获取启发、引导。也可以达到培养其创新思维的目的。

总结

简而言之,培养学生的创新能力与思想,是培养学生综合素质的重要组成部分。如何利用美术这个有利条件,以不同的角度,不同的层次去引发与培养小学生的创新思维,是当今深化美术教育改革的重中之重,需要我们进一步去探究。

参考文献

- [1] 肖新来.小学美术教育创新思维培养的途径探究[J].美与时代(中),2018,000(003):126-127.
- [2] 侯丽媛.如何在小学美术教学中培养学生的创新思维[J].读天下(综合),2018,000(022):1-1.