

下肢残疾人群参与休闲潜水的价值研究

张善斌

(常德学院体育课部, 湖南常德 415000)

摘要 ▶ 在社会主义核心价值观和“平等、参与、共享”的理念指引下, 残疾人群体享有参与运动的权利。文章通过对下肢残疾人群参与休闲潜水活动的价值进行研究, 得出结论: 该人群在休闲潜水项目的技巧学习与开放水域活动过程中获得运动自信和本体娱乐感受。下肢残疾人群可以正常进行水下活动、观光及休闲游玩等休闲潜水活动, 可以和身体健全的人一样享受该项运动带给人的体验感受, 与潜伴在水中畅游过程中, 感受生命的自由和价值, 体现了人与人相互平等、相互尊重的生命个体生存意义和社会价值。

关键词 ▶ 下肢残疾人群; 参与; 休闲潜水

我国倡导社会主义核心价值观和“平等、参与、共享”的理念, 残疾人群体是社会组成的重要部分, 享有公民的基本权利和其他法律规定的权利。根据《联合国残疾人权利公约》第一条, 残疾人包括肢体、精神、智力或感官有长期损伤的人, 这些损伤与各种障碍相互作用, 阻碍了残疾人在与他人平等的基础上充分和切实地参与社会^[1]。根据2006年第二次全国残疾人抽样调查结果, 我国残疾人总数为8296万人, 占全国人口总数的6.34%, 其中肢体残疾人数为2412万(占29.07%)^[2]。体育运动不仅能够使残疾人增强体质, 帮助其康复保健, 而且还能够提高其心理健康, 磨练意志, 增强其对生活的自信心^[3]。残疾人和身体健全的人一样, 可以通过参加各种形式的体育活动来促进身心健康, 提高生活质量。现实中我们会看到残疾人对于体育活动的参与程度不高, 除了一定程度上受到的身体限制之外, 没有合适的场地设施、合适的运动项目和良好的社会服务体系也是重要的因素之一。对残疾人来说, 在参与体育活动过程中所产生的心理压力是一种限制, 当其在他人陪伴或帮助下无法完成肢

体互相协调配合的体育活动时, 就会产生巨大的心理压力^[3]。这种压力无形中限制了他们与健全人更多地沟通和交流, 常常使残疾人心理产生不良的情绪, 影响他们参与体育的原始动力、坚持下去的信心和自我心态调节的效果。

1 残疾人与身体健全人共享体育权利

法国启蒙思想家卢梭提出了“天赋人权”“社会契约”的思想, 认为人与人之间是自由平等的。残疾人在参加体育活动时, 希望与他人进行交往增进了解, 缓解身体残疾带来的精神压力和自卑感, 也想通过体育活动的平台来体现自我价值和享受快乐体验。残疾人体育事业是我国体育事业的重要组成部分, 残疾人作为社会弱势群体中的特殊群体, 理应得到更多的关注、关心、尊重与维护, 这是“奥运争光计划”和“全民健身计划”得以全面贯彻的重要前提之一^[4]。

在2021年东京残奥会上, 我国残奥运动员共获得207块奖牌, 并连续5届残奥会位列金牌榜和奖牌榜首位; 2022年冬残奥会, 我国也位列金牌榜和奖牌榜首位。上述的优异成

作者简介: 张善斌, 男, 教授, 研究方向: 体育文化、运动与休闲。

绩和辉煌成就体现了残疾人竞技体育的快速发展,但残疾人的群众体育活动却发展较慢。残疾人在参与体育活动时对场地器材与体育设施等条件具有特殊的要求,应该同步建设和提供更多、更好的有利于残疾人参与的体育基础设施,促使更多的残疾人能够自主参与到相应的体育活动中来^[2]。残疾人体育倡导爱护生命,关怀人的幸福,尊重人的权利和人格,为残疾人提供一个走向社会、实现自我、享受平等的平台,是人道主义的一种具体实践^[5]。《“健康中国2030”规划纲要》里明确指出要突出解决好妇女儿童、老年人、残疾人、流动人口、低收入人群等重点人群的健康问题^[3]。社会各界人士应该助力政府对于促进残疾人群众体育健康发展举措的各项内容,社会各组织也应该给予残疾人群体无限的尊重与关怀,积极、主动地投入到残疾人群众体育的建设中。

2 休闲潜水项目本身特点

首先是体现在认识和感知海洋的魅力,探索精神让我们对海洋世界产生探索的愿望。海洋有着特别丰富的物种,在潜水时,可以最近距离地观察它们。在海洋中潜水时,潜水者永远不会知道下一秒将会看到什么,所有的海洋物种都会以其特有的方式来欢迎每一位潜水者,例如浮潜就是一种简单而轻松地进行水下观光和探险的方式,穿戴好浮潜三宝(面镜、呼吸管和蛙鞋)或水肺装备后,就可以走进海洋中的曼妙世界。其次是本体无重力的特殊体验,潜水者穿着可供呼吸的压缩空气装备慢慢进入水中时,水面上装备所带来的负重感会逐渐减弱,随着中性浮力的调整后,这种感觉会完全消失,类似太空中的悬浮现象随之而来,潜水者用呼吸就可以使自己在空中自由上下慢慢浮动,身体变得轻盈而灵巧,加上用手臂慢慢划动或所穿蛙鞋的踢动效果,就成为在水中无重力的一种特殊体验。这种特殊体验,会让人变得更加自信,也增加了在水中观赏和探险的勇气,会让人与自然融为一体。最后就是能够拥有一种放松休闲的心理状态,人在身心健康的情况下,会有放松而休闲的外在表现,残疾人亦如此。参与非竞技性的体育活动可以让残疾人群体会到一种放松而休闲的心理状态,这种本体感受会使其愿意将所参加的非竞技体育活动作为促进身心健康的手段。休闲潜水独特的观赏体验、自由调整浮力的特点使得残疾人群能够获得与身体健全人一样的感官和心理体验,体现出休闲潜水本身所具有的休闲的基础功能。

3 参与休闲潜水对下肢残疾人群的影响

残疾人参与休闲潜水是集健身、娱乐、休闲等多层次的体育需求,体现出体育消费和体育生活方式的个性化特点,与和谐社会的发展相协调。很多体育项目在场地设施和器材要求上就显现出了限制残疾人选择的情况,而休闲潜水则是对于腿部残疾人更有利的项目。残疾人参与休闲潜水能够体验娱乐和促进康复,发掘自我潜能,为残疾人开辟了另一个天地。在参与休闲潜水时,他们的自尊心往往会通过潜水而增加,充满挑战和新奇的潜水活动将会给予他们精神上的特殊满足感和兴奋感。同时,进行休闲潜水的残疾人士通过整个身体的协调呼吸,头、手臂及躯干的协调动作,能在一定程度上改善运动功能,有利于肌肉组织的生长和恢复。潜水还让“轮椅上的人”感觉到“在水下的时候真正不再感觉或受阻于自己的残疾”,感受到身体真正的自由,从而能够接触美妙的大海,亲近绚丽多彩的海洋生物,获得享受类太空自由的身心体验。

3.1 参与潜水时具有基础性的安全保障

潜水被国家体育总局列为高危项目之一,潜水者的安全是该项目第一考量的因素,无论是参与体验休闲潜水的游客还是掌握了潜水技术的专业人士,都将安全潜水作为每次进行潜水活动的基础目标,并贯穿到各个技术环节之中。在休闲潜水的课程标准中,具备针对下肢残疾人群的教学安排,潜伴制度是休闲潜水特有的安全要求,每次潜水必须确保至少有两名合格潜水员,着装时会相互帮助及互相检查,保证装备完好能正常使用,入水时则采用坐式转身入水或侧倒式入水。在水下,教练与学员的沟通方式为手势,这种手势是统一标准的。在水中进行学习和体验时,需要靠手拨动水来获得动力,或在手上戴着特制的手蹼来代替脚踢蛙鞋方式来获得游动的动力(如是单侧下肢残疾,则可用一只脚穿戴蛙鞋),而在水中练习的中性浮力,主要是靠呼吸来控制身体的上下位置,在整个学习的过程中,教练始终都是在潜水学习者身旁触手可及的地方(规则要求的2米之内),如果感觉不舒服或是有问题时,教练可以随时进行帮助,消除参与休闲潜水残疾人的安全顾虑,使生命安全得到保障。

3.2 参与潜水时具有平等而自由的本体感受

环境是影响一个人日常生活的主要因素之一。人们之所以会乐于参与各种各样的体育活动,是因为想要感受身体活动带来的愉悦和快感,这是人生理上的正常表现,而腿部残疾的人会产生不同程度的自卑感,认为自己失去了很多参与

体育活动的机会,和健全人不平等,这种思想影响着残疾人参与体育活动。残疾人也应该享受环境带来的愉悦,在进行休闲潜水时,残疾人可以轻松在水中滑动手臂,能感受到经过自己手臂的划动而慢慢引导自己身体的移动,这使得他们体验到一种自由的感觉,感受到前所未有的本体行为感知,使其处在一种积极的状态里面。在水里进行中性浮力学习和体验时,潜伴们都基本是在同一个水平位置,这会让参与活动的残疾人平视他人,感受到和他人的平等,在水中游动、观赏、休闲,去任何想去的地方。

3.3 参与潜水时体现共享生命价值的认知

身体残疾(下肢部分)的人,在对待生命价值上,往往比身体健全人理解得更有深度,他们更加渴望能够让自己的生命更有价值和意义,以在一定程度上来弥补身体行动上的缺陷和不足,因此他们就会通过各种方法和途径来进行体验。通过休闲潜水,会让所谓“轮椅上的人”获得真正的行动自由。浮在水中的时候,就好像在享受类太空的自由,产生“在水面以下我们都是平等的”的感觉。无论在平静水域(游泳池)或是开放水域(海洋),都没有高低与贵贱之分,也不分残缺或是健全的身体,有的只是自由和平等;更不论性别与年龄,有的只是参与休闲潜水的个体对生命价值的认

知,摆脱了被歧视的心理和生理上的自卑,让残疾人感受到被尊重和内心的幸福感。生命价值的意义在于被社会和他人的认可,并实现在社会上赋予人的社会属性所能够产生的价值,残疾人与身体健全人一样,渴望实现自己的社会价值,渴望他人以平等的心态来对待自己,也同样渴望得到他人的赞许和评价,从而让自己的生命变得更有价值。

4 结语

休闲潜水以其特有的心理刺激、视觉冲击和身体感受等优势受到人们的向往,同时因为休闲潜水特有的项目特点,为身体残疾的人们提供了可以参与其中的机会。下肢残疾人群作为我们社会大家庭的成员,同身体健全人一样,可以参与休闲潜水运动。通过休闲潜水,残疾人可以和四肢健全的人一样,平等地进行水下活动、观光及休闲游玩,可以和身体健全的人一样享受该项运动带给人的体验感受。与潜伴在水中畅游过程中,他们可以感受生命的自由和价值,体现了人与人相互平等、相互尊重的生命个体生存意义和社会价值,同时,也是中国特色社会主义进入新时代的社会公正与社会和谐的重要体现。

参考文献:

- [1] 何艳霞.论新《残疾人保障法》的不足及其立法完善——以《残疾人权利公约》为视角[J].法制与社会,2011(22):247-248.
- [2] 马海霞.《婚姻法》增设残疾人权益保护制度探讨[J].残疾人研究,2012(4):25-28.
- [3] 林秋,鄢行辉.我国残疾人体育权利保障路径研究[J].哈尔滨体育学院学报,2019,37(4):54-58.
- [4] 李萍,周建社.残疾人竞技体育运动审美初探[J].湖南师范大学社会科学学报,2016,45(3):27-32.
- [5] 马飞.残疾人体育伦理研究[J].体育文化导刊,2012(1):48-49+54.