

试析高职院校体育活动的风险管理与防范措施

杨柳

(常德职业技术学院 湖南 常德 415000)

[摘要]在高职院校体育活动中应当积极加强体育活动风险的管理,采取有效的防范措施,进而为学生的锻炼提供有效的保障,激发高职学生主动参与体育运动,增强身体综合素质,全面提高高等教育教学质量。鉴于此,本文围绕高职院校体育活动风险管理与防范措施展开论述,以及进一步促进我国高职院校体育教育事业的发展。

[关键词]高职院校; 体育活动; 风险管理; 防范措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.702

在全面推行素质教育的过程中,学生身体素质的提升已经成为高职教育改革的关键和重点,随着教育理念的改变与创新,体育活动在高职教育中越来越受重视,通过丰富多彩的体育课程和活动,不断激发学生参与运动的积极性,着力培养高职学生形成良好的运动习惯,不断促进身体素质的提高。在此背景下,高职学生参与体育活动的安全性也日益受到学校、师生以及全社会的广泛关注,为有效避免在体育活动中学生遭遇运动安全风险,提高运动安全性,积极促进学生获得有效的锻炼,确保身心健康发展。

一、高职院校体育活动风险管理的重要性

在高职教育体系中,要实现学生身体素质的提升,体育活动的组织与开展是重要的实施方式,具体包括学校内的体育课、体育训练活动、体育竞赛活动、体育社团活动以及与体育相关的各类俱乐部等等,丰富多彩的体育活动形式能够进一步增强对学生的吸引力,不断促进更多高职学生参与到体育锻炼中,进而有效提高身体素质,不断丰富课余文化生活,形成良好的锻炼习惯,掌握正确的锻炼方法,促进身体素质的提高。然而,在参与体育活动锻炼的过程中,由于受到各方面因素影响,容易发生运动意外,进而导致对学生身体造成伤害,甚至还可能造成重大安全事故,对于学校、家庭以及个人都将造成巨大的伤害。为此,高等院校在积极发展体育教育事业的过程中,在积极举办各类体育活动的过程中,应当加强体育活动安全风险的管理,采取有效的防控措施,确保体育运动的安全性,最大程度降低意外事故对学生造成的伤害,充分保障学生的运动安全,确保高等院校体育活动教育得到可持续发展。

二、高职院校体育活动风险的具体表现

体育运动锻炼对于人体有积极的促进作用,但同时也存在一定的安全风险,例如在运动中容易发生了摔伤、扭伤、肌肉拉伤、热损伤以及其他疾病等等,会对锻炼者身体造成一定的负面影响,影响身体健康。在高职院校的各项体育活动开展过程中,也可能出现不同类型的体育活动风险,对学生的身体和心理带来不同程度的负面影响与伤害。无论是哪一种类型的体育活动参与中,其本身均具有一定的风险性,而安全风险发生的影响因素较多,包括教学环境的安全性、教学流程的规范性、运动设备的安全性以及学生的身体综合素质等等。例如在

体育活动之前,学生没有开展充分的热身锻炼,或是在运动的过程中学生没有掌握正确的运动方法,没有掌握技术要领,导致运动过程中出现不规范的动作等等,在活动中学生都容易出现受伤的情况。同时,在体育活动的项目中,还有部分项目难度系数极高,而学生的身体综合素质不尽相同,会导致部分身体综合素质相对较低的学生难以完成相应的动作要求,在训练时可能会出现心跳加剧、缺氧等状况,如果没有及时处理,就有可能导致对身体的损伤。

三、高职院校体育活动风险管理的防控策略

(一) 积极构建完善的体育活动风险管理机制

要全面提高高职院校在体育活动中的风险管理,首先应当基于学校的实际情况出发,根据学校管理制度的特点,构建完善的体育活动安全管理措施,不断健全体育活动安全管理机制,进而为高职院校体育活动风险防控工作提供相应的指导和约束,使各项风险管控工作能够有条不紊地展开。首先,应当制定学校运动场馆以及器材的安全管理规章制度,进一步规范体育活动场所的安全管理,包括场地的设施设备以及相关器材等,确保体育活动环境的安全性。与此同时,应当着力加强器材的安全管理,进一步规范场地和器材的使用标准,不断规范体育活动组织中的场地建设标准。例如应当构建起定期与不定期相结合的安全排查制度,及时加强对场馆以及各项设备设施的检修维护与维修,针对于危险性系数较高的设施设备,应当及时购买安全保险。第二,不断规范对学生体育参加体育活动的管理,确保各项体育活动的开展安全有效。为此,应当针对体育活动制定管理制度,包括对相应活动开展中的人数、实施方案、安全预案等等,提出明确的规定,构建健全的活动程序。为加强对运动活动中场地与器材的管理,需要在活动期间配备专业性强、责任性高的组织者,确保活动的顺利事实。第三,不断健全意外伤害的应急管理制度,确保在意外事故发生后能够得到快速妥善的处理,为此,应当制定事故处理的具体流程,根据学生受伤害的具体情况采取应急措施,确保学生能够及时得到救治。在此过程中,可以成立学校意外伤害特别处理小组,负责处理安全事故发生后的各项问题,确保各方通知到位,开展事故的详细调查,事后做全面总结与通报,不断完善学校的应急处理能力。

（二）全面提高体育活动教师的职业综合能力

体育活动安全风险的管理，其主要执行者是体育活动的教师，为此，应当高度重视体育教师队伍安全风险能力的提升。首先，持续增强对教师的职业道德教育，引导教师高度重视体育活动开展中的安全问题，在此过程中，可以在积极推行“大思政”教育的全新教育体制下，通过思政教育不断提高教师的职业道德，将以安全管理为主要内容的思政教育融入常态化的体育培训培养活动中，并将其作为重点的学习内容之一，不断提高教师的运动风险管理意识。同时，要全面提高教师对安全风险管理的专业技能，充分了解学生在此阶段的身心发展特点，在体育活动开展的过程中能够及时发现并识别相关运动对于学生身体素质的影响，避免安全事故的发生。另外，需要不断提高教师的应急处理能力，尤其要加强意外事故的处理方法学习，掌握最先进的应急处理方法，及时降低安全事故为学生所带来的负面影响，确保学生的运动安全。具体而言，体育活动教师应当通过多样化的学习活动，不断提高自身的运动风险管理能力，有效保证学生在锻炼过程中的安全。首先，不断强化工作的态度，增强对于整个体育活动的有效管理。例如在体育课程教学中，应当深入了解教学内容，全面分析各个内容与学生体质之间的关系，采取有效的教学方式和实践管理方式。同时，在运动中要加强对体育器材的检验，减少由于器材问题导致的运动风险。另外，在教学活动中，提前准备一定的救助工具，如果学生发生摔伤等意外，能够及时处理伤口，减少细菌滋生，有效避免发炎，降低对学生身体的伤害。在动作要领讲解的过程中，不断提高学生对于要领的掌握程度，确保学生能够正确应用运动方法。另外，在教学过程中应当加强运动风险的预测与管理，例如学生在参与新项目的训练过程中，应当全神贯注关注于学生的整体运动状态，做好运动过程的监控，以防止学生遭受伤害后错过最佳的治疗时间。在学生的运动过程中，还要及时观察学生的运动方式方法，避免出现不标准动作导致的运动失误，有效避免运动安全风险的发生。

（三）积极加强学生的体育活动自我保护意识

在高职学生参与体育运动的过程中，运动风险的产生与学生的综合素质也有密切关系，如果学生的身体综合素质较差，在参与体育活动的过程中就更容易遭受运动安全风险。为此，应当不断增强学生的运动安全自我保护意识，不断提高自我保护的能力，进而确保能够在体育活动的参与过程中，学生能够及时识别自己的身体状态，掌握正确的运动方法，不盲目参与运动，确保安全运动。在身体发生异常时，能够及时告知老师，避免安全事故的发生。第一，在学校的体育教学中，应当注重对学生进行安全教育，让学生认识到每一项体育活动的参与过程都会具有一定的风险，能够详细了解不同活动项目的特点，在参与的过程中持续提高安全意识，加强自我保护就能够

降低风险的发生，有效确保自身安全。第二，在运动的过程中注重学习正确的运动方法，掌握好运动量的有效控制，做好保护与休息。针对于对抗性的运动项目，由于其运动风险相对更高，在运动过程中更要注重动作的规范性，并且指导学生做好情绪管理，确保竞争双方安全。例如在摔跤、散打、球类比赛等对战模式的体育活动中，学生就容易受到运动风险，为此，应当不断增强学生自我保护能力的提升，也要加强动作规范性，营造文明竞技的氛围，避免给对方造成伤害。第三，要不断增强学生自我保护能力的学习。不同学生的身体素质不同，在运动过程中的身体极限也不同，在运动过程中需要通过不同的方法激发学生的运动潜力，但这一过程也容易产生风险。因此，需要根据学生的实际情况选择正确的运动方式，匹配合理的运动量，才能达到最好的运动效果，避免运动风险的发生。因此，教师应当引导学生能够充分了解到自己的身体实际情况，在运动过程中选择与自身特点相适应的运动项目，能够对自己的身体有正确的评估，例如通过定期体检等方式加强对身体素质的认识。在具体的锻炼过程中，引导学生主动了解运动项目的特点，科学安排运动的时间，选择安全系数较高的运动地点，选择与自身身体机能相匹配的运动器械和运动强度。通过科学合理的运动计划，再配以正确的饮食习惯和休息习惯，全面提高学生参与运动的自我保护能力，不断促进身体综合素质的提升。

四、总结

综上所述，高职学生在参与体育活动的过程中，活动风险的发生具有较强的不可控性，容易对身体与身心带来伤害。因此，高职院校必须加强对体育活动风险的分析与管理，找到风险产生的原因，据此制定有效的防控管理措施，降低风险发生的几率。同时，要不断规范管理制度建设，科学开展体育活动，促进体育活动教师业务综合能力的提升，不断提高高职学生的身体综合素质和安全运动意识，进而为学生的成长营造丰富多彩的体育文化，不断促进学生形成健康的体育锻炼意识，形成良好的体育锻炼习惯，为学生的终身发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 冯菲菲, 柳其志. 基于互联网时代高职学生体育活动风险规避研究[J]. 体育风尚, 2021(08).
- [2] 冯菲菲, 陆文, 彭晋湘, 梁燕权. 高职院校体育活动安全现状分析[J]. 当代体育科技, 2019(30).
- [3] 贾一波. 高职院校足球教学中的安全问题研究[J]. 产业与科技论坛, 2021(07).
- [4] 欧海飏. 高职高专学生体育活动中风险应对策略初探[J]. 才智, 2019(25).