

试析中职学校的体育运动安全与防范

申 勇

(邢台技师学院 河北 邢台 054000)

【摘要】体育运动是全球性的健身项目,也是人们生活中的重要活动项目。现在,世界各地的国家都在密切关注本国年轻人的健康以及如何加强国民身体健康是民生的重中之重。政府应更加重视中学体育运动计划,近年来,由于高中规定的运动安全问题尚未解决,因此学生及其家人一直在密切关注学校安全问题。归根结底,运动中固有的安全问题是人类的隐患,因此本文讨论了如何预防中职学校的体育运动安全问题。

【关键词】中职学校; 体育运动; 安全问题; 防范措施; 防范意识

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.576

近年来,中等职业学校的体育运动安全问题已变得广泛,安全预防措施过于简单,人们对安全意识不到位,这样导致了很严重的安全事故。因此,中等职业学校的运动安全规定应由国家规定,并出台相关政策,加强学校管理和制度本身。安全事项是在体育赛事中必须严格把守的关卡,并且还是对脆弱生命的尊重。通过对以往的研究、分析和总结过去的经验,来加强高中的运动安全和预防措施。

一、中职学校的体育运动中存在的安全问题

(一) 学校运动场地以及运动器材

中职学校是根据国家进行改革教育的结构建立的中等职业技术学校,大多数职业中学已转变为普通的旧中学,这些中学一般是为使用体育设施而提供的,通常为体育活动提供体育设备以清洗旧设施和设备。由于过期的电路板和设备已经使用了很长时间,因此设备的当前状态已经较为破旧,需要及时修复、维护或更新避免发生其他安全问题。但是,由于学校的财政问题或受教育部门拨款限制的时间,学校未能及时更新体育设施和设备,从而增加了参加体育运动的学生们的安全性。此外,某些高中可能使用某些不符合国家安全标准的运动器材,这也可能伤害学生的身体。

(二) 学生自身素质差、缺乏运动意识

今天,大多数中职学生是独生子女,得天独厚、养尊处优的照顾环境使许多中专学生身体素质越来越差,又缺乏运动精神,所以经常会导致身体虚弱。被养在温室的学生们缺乏主动锻炼的意识,长此以往学生的自身素质更差从而形成恶性循环。

(三) 体育运动前缺乏热身运动

热身运动是指在运动前短时间内使用的高强度运动,他的目的是让身体的所有肌肉运动,并为更高的强度提供条件。热身运动将增加体温,血液流动并放松全身的骨骼和肌肉,从而减少运动造成的伤害。缺乏热身运动是一项大忌,大多数高中生性格高傲,对热身训练没有正确的认识,直接参与高强度的运动。轻者可引起肌肉疼痛、腿部麻木、麻木和僵硬引起的肢体僵硬、重者肌肉拉伤等,因此,热身训练是一项有用的运动,学生需要进行热身运动。

(四) 体育教师经验不足

对于中职学校的体育安全来讲,拥有一支经验丰富并具有良好教育专业的体育老师非常重要。但是,在真正的体育教育过程中,一般体育教师不了解学生的基本情况,对学生没有专业的体育教育,不负责任从而导致体育运动过程中出现错误行为,使用会导致过程中受伤的体育器材。

(五) 体育运动安全管理混乱

安全的中等职业运动与常规和系统的学校管理系统密不可分,俗话说,“无规矩不成方圆”这句话同样也适用于体育运动。在国家中等职业体育教育中,安全管理失调是一个普遍的问题。每所高中都有自己的管理系统,但并非所有学校都能有效实施这就导致运动中的安全性较低。例如,随处可见穿着不适合运动的服装,像是穿着牛仔褲和裙子等的学生。

二、中职学校的体育运动中采取的防范措施

(一) 完善中职学校体育场所以及器材

中职学校必须完善学校中的体育设施和体育设备,向体育设备实时生成管理报告,让相关专家进行定期检查,并按计划每周和每月将调查记录在报告和警报中。及时检查健身房,并及时保养运动器材,以防止健身房设备损坏,如果损坏应及时更新损坏的设备。有关的国家教育机构还应检查、评估高职院校的体育设施和器材,并处罚使用不符合国家安全标准的运动器材的管理员。进行严格的安排和调整,让所有体育活动和体育活动达到改善的标准,以便在比赛中保护学生的安全。

(二) 加强学生素质,提高学生安全意识

作为教育学生的殿堂,学校有责任负责提高学生对学生运动的质量和安全性意识。在练习中,有必要教导学生将注意力集中在对自己的保护方面上,以便学生能够自己去发现危险并可以解决一些较小的突发情况。使用运动器材的专业体育教练应解释和监督训练过程,并积极指导学生以提高学生认识。

(三) 切记体育运动前热身准备

专家强调,运动前应进行彻底的热身准备,因为热身准备是防止身体受伤的重要因素。教师应根据不同的运动强度来领导和监测热身准备活动,逐步的热身准备可以在身体活动、精神和神经系统都可以有更好的运动。有两种类型的热身准备,一种是用于总体热身的,例如慢跑和体操等;另一种是用于特定身体部位,例如,针对特定运动像是打乒乓球前的手臂挥臂动作等。

(四) 结合体育运动理论与实践

在中职学校教学体育的过程中,有必要将理论与实践相结合,为学生提供全面的指导,使学生能够快速,轻松地参加这项运动。经验丰富的体育老师应了解每个学生的身体素质和运动,掌握基本要求,并进行专业的监督和指导。在体育运动中,理论和实践是相辅相成且都是十分重要的。

(五) 健全中职学校体育安全管理

中职学校需要改进体育安全管理,以确保学生从事体育运动的安全。在组织体育运动之前,学校要提前为学生开设安全培训课程;学校需要关注安全并预防危险的运动。本着谁组织谁负责的原则,学校都要重视他们需要承担的责任。规范运动场地同时必须由学校领导批准才能制定有效的安全计划的游戏。

结束语

考虑到运动过程中存在的不安全问题无法避免,因此对学生的影响也是不一样的,所以要增强预防的意识。最后,不能忽视有关体育运动中高中安全的预防措施,也不能忽视对学生意识的培养。学生还需要从自己开始加强运动,提高身体素质的各个方面,了解运动中的安全问题并能采取预防措施。

参考文献

[1]范敏.“十二五”期间我国高职体育院校体育服务与管理专业人才培养方案研究[D].湖南师范大学,2014.