

小学生拳击教学风险及规避研究

鲁明旭

(吉林体育学院, 吉林 长春 130022)

摘要: 小学生拳击教学中, 最需要注意的就是安全风险问题, 安全风险问题不仅关系到小学生自身, 同时对拳击教学的发展也具有直接的影响。所以本文研究得出了小学拳击活动过程中, 热身和放松手段单一, 体育教师风险规避意识薄弱, 对于小学生的疲劳监控不足、伤病了解不充分以及负荷安排不合理为拳击教学活动埋下安全隐患。研究旨在进一步改进小学生拳击教学中风险规避问题, 对推动拳击教学运动发展具有重要意义。

关键词: 小学拳击; 教学安全; 风险规避

随着拳击运动在小学的发展, 拳击运动受到越来越多的小学生喜欢, 并且以惊人的速度普及开来。但是小学生拳击运动风险的存在, 必然会制约小学拳击教学运动的发展, 也会限制体育教师的训练指导和相关技术授课。因此, 为了更好地保持小学拳击教学运动的发展, 非常有必要对小学生拳击运动风险与预防进行探究。通过相关文献资料查找了解到, 在中小学体育课堂中开展拳击运动, 需要做到有计划的防护策略, 特别是护具的使用, 安全意识渗透, 以及爱国主义教育的实施。虽然部分研究中提到了拳击教学安全问题, 但是很少针对拳击教学安全风险规避问题进行研究。因此通过对小学生参与拳击教学的风险研究提出预防措施, 希望可以提升小学拳击教学运动的安全保障水平, 有效应对拳击教学教学风险。

一、拳击教学风险概念界定

冯庆雨在《关于体育教学运动中运动损伤风险分析及其规避探讨》中指出体育活动运动风险致因大致可以分为运动负荷、运动环境、个体因素。段瑞瑞在《我国体育教学运动开展的风险分析及其应对研究》中指出, 运动风险具有客观性和主观性, 风险致因达到一定量后就会发生风险。总的来说在拳击教学风险中, 风险的致因包含了运动负荷、运动环境和个体, 具体来说大体可以分为学生因素、教师因素、物质因素和其他因素。

二、小学生拳击教学风险因素分析

(一) 学生因素分析

在学生因素中, 主要是因为自我保护能力弱、着装不合理、技术动作不到位和注意力不集中是导致小学生教学风险问题产生的主要隐患。总的来说, 小学生的年龄尚小, 对新鲜的事物抱有好奇心, 并对其有旺盛的探知欲。在小学课程中, 体育课是小学生比较喜爱的课程之一, 这是学生学习体育的有利因素。但小学生自身的安全意识较差以及自我保护能力不足, 使得学生的安全问题不能保障。就安全意识而言, 大部分学生对安全问题没有明确的概念, 安全保护意识薄弱, 因而在教学中不知如何保护自身的安全。根据以往的教学指导我们不难发现, 部分学生在拳击课

堂上不重视穿着, 或者随身携带钥匙、小刀等物品。还有一部分学生在教师教授动作时, 出现注意力不集中的现象。学生着装不合理以及技术动作不到位, 再加上其自身的自我保护意识较差, 导致学生的安全难以保障。

(二) 教师因素分析

拳击教学作为具有一定对抗性的活动, 在教学活动过程中, 需要全身参与运动, 而在准备活动中, 对各关节、肌肉、韧带拉伸活动不够, 很容易造成损伤的发生, 拳击教学活动中需要学生承载一定的负荷, 在活动后往往会存在生理和心理疲劳, 而简单的放松跑并不能完全的恢复疲劳, 需要从生理和心理两个方面进行恢复。目前小学生拳击教学中, 在准备活动和课后的恢复方面都存在一定的教学问题, 增加了拳击教学活动安全风险。

拳击教学运动的激烈程度往往给小学生带来巨大的运动负荷, 运动量安排不合理, 常常就会因为局部负荷量过大, 造成小学生拳击教学活动产生疲劳问题, 为安全带来损伤隐患。运动量的情况, 并不能根据自身的经验而决定, 应提前对小学生的身体素质进行分析, 区别对待每一个小学生的运动量, 避免因运动量过大, 造成部分小学生在训练中受到伤害。

(三) 场地器材因素分析

在拳击教学的教学过程中, 场地平坦, 护具完备是基础, 但是在调查过程中了解到, 除了新建的场地外, 使用时间长的场地都存在场地不平的问题, 在场地设施上都存在着大大小小的问题, 这很容易造成小学生拳击教学活动损伤发生。设施的不完善, 场地不平很可能产生摔倒等现象, 也为安全埋下了隐患。在小学自身设施上, 防范安全隐患不光只有教师和小学生要自身提高, 小学自身建设设施也要提高。

(四) 其他因素分析

总体来看, 导致小学生拳击教学活动运动风险的其他因素中, 主要是拳击场地不平、教师缺乏重视, 同时教师缺乏安全教育也具有一定的影响。风险规避意识的欠缺也是导致拳击教学活动安全隐患的诱因。教学训练是安全问题的一个重要原因。在组织开展拳击教学活动的过程中, 不但学生没有意识到拳击教学活动中的安全隐患, 积极做好风险规避, 而且很多教师也没有给予安全问题足够的重视, 在开展教学训练时很少进行风险规避知识的讲解与传授, 也很少针对教学训练中的安全问题进行预先分析和防范。例如: 忽略了教学训练场地设施中的安全隐患, 在开展教学训练活动之前, 基本上很少针对场地设施进行安全检查和安全隐患的排除, 这实际上就是教师风险规避意识欠缺的一种直接表现, 而一旦教学训练场地和设施中存在安全隐患往往就会大大提高安全问题的发生率。

三、小学生拳击教学风险的规避

(一) 提升学生安全意识

在小学的拳击教学过程中,需要强化学生的安全意识,在安全意识强化中,首先是严格按照小学生体育运动安全常识,来进行学习,灌输学生安全意思。在拳击教学过程开始前,要严格检查器材场地安全性,禁止学生携带坚硬的物品,学生只可以在规定的时间内进行拳击活动,课后或者课余时间都禁止进行私自活动,在拳击教学过程中灌输武德的思想,树立学生尊重教师和互相关爱的思想。让学生了解拳击并非暴力运动,而是一种对抗类的体育活动。担任拳击运动教学的教师应认真、严肃的对待这门课程,在做好学生思想工作,使学生拥有安全意识的同时,还要让学生明确体育运动的重要性。此外,做好学生的培养方案,备好每一节课,还要基本了解每位学生的身体素质,设计好每个教学环节,并注重教学环节中的安全问题。在教师的严谨安排下,每堂课都能有序进行,学生在逐步掌握相关技能的同时,还能提升自身的安全意识。

(二) 教师在安全前提下指定小学生拳击教学计划

小学生拳击教学具有自身的特殊性,就是针对学生教学不是以技术教学为主,而是培养学生规则意识、健身意识和拳击运动知识的普及。在教学计划上需要明确步法、身法、拳法等教学教学计划,从基础技术教学开始,先学会阻挡防守,然后逐渐掌握进攻,再到步法移动,最后进行身法的学习。整个教学计划要以保护学生安全为前提。另外,教师应加强对学生的引导,让小学生熟知拳击运动的特征。从整体角度来看,拳击是一种对抗性极强、运动量较大的运动项目,其训练体系有一定的系统性,它要求参训人员具备身体的各项能力,主要有速度、力量以及柔韧性等。由于目前大多数人尚未了解此项运动的特点,对运动中的安全问题不甚了解,特别是认知能力较差的小学生,他们在训练中极易出现安全问题。为此,教师要通过各种途径,比如开展安全指导班会、为学生播放相关视频,并讲解其中的动作要领,对拳击运动知识进行普及,进而让小学生了解该项运动的运动特点、比赛规则以及安全隐患等,从而强化学生的安全意识,使学生可以在合理引导下安全有序地进行相关训练。

(三) 注重活动准备与活动后的放松

在拳击教学中,需要围绕拳击教学设计充分的活动,特别是小学生的肌肉、韧带、关节等部位活动,在准备活动过程中,和拳击教学相互联系,设置徒手拳击操、基本拳法操等,在活动中就要实现学生的全身热身。在训练后要对学生进行放松活动,放松活动包含了关节、肌肉等部位的放松,特别是肌肉放松,因为拳击项目是一种对抗性较强的运动,所以在恢复可以采用拍打肌肉,关节操等形式。

(四) 完善拳击活动场地设施

拳击教学活动的物质基础是场地设施,场地设施不完善必然会埋下拳击教学活动的安全隐患。因此要进一步完善场地设施,要及时更新相关的器材和护具,还要定期检查维护,以免器材陈

旧埋下安全隐患。另外在教学重护头、护膝、护肘、全套都要保证人手一套,在教学过程中,老师要检查每个学生的佩戴,在拳击教学开始前要首先教会学生护具的佩戴方法等。

(五) 强化教师的安全责任

身为拳击教学的组织者与指导者,教师的安全责任感以及安全防护意识是保护学生拳击课程安全的重要前提。鉴于此,教师应不断强化自身的安全责任意识,并采取一定的措施,以此来避免安全问题的出现。第一点,教师要严格按照拳击教学的要求来组织教学流程,在动作教学开始前,指导学生做好热身活动,并依据学生的身体状况以及课程活动安全程度来做好相应准备工作。第二点,制定相应的课程规章制度,切实保证学生的安全,从而顺利开展拳击教学。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 在学生因素中,主要是因为自我保护能力弱、着装不合理、技术动作不到位和注意力不集中所导致小学生教学风险问题产生的主要隐患。

2. 在教师因素中,小学拳击活动过程中,热身和放松手段单一,体育教师风险规避意识薄弱。

3. 在其他客观因素中,导致小学生拳击教学活动运动风险的其他因素中,主要是拳击场地不平、教师缺乏重视,同时教师缺乏安全教育也具有一定的影响。

(二) 建议

1. 提升体育教师的拳击教学教学风险规避意识,定期对学生的自我保护能力进行培训,同时要注意技术动作的讲解,要保持学生活动前着装规范。

2. 提升准备活动效果,根据教学内容制定热身方法,注重腿部韧带关节等部位活动,要注重肩颈、肘、腕等部位的活动,在训练后的恢复中可以结合音乐、放松操、按摩等方法。

3. 进一步完善小学拳击教学活动场地设施器材,规范场地器材设施管理,避免器材乱摆放问题,同时加强小学生对器材的爱护意识。

参考文献:

- [1] 陈晨. 拳击运动中的安全防护探讨 [J]. 武术研究, 2019 (07): 101-103.
- [2] 杨洋. 青少年拳击运动员常见运动损伤的原因及预防 [J]. 科技咨询, 2019 (06): 220-221.
- [3] 李晓辉. 中小学体育课开设拳击运动的可行性研究 [J]. 武术研究, 2019 (09): 70-72.
- [4] 帕尔哈提·阿不都克热木, 古丽扎尔·艾山. 青少年拳击运动员常见的运动损伤和预防方法 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018 (85): 63-65.
- [5] 刘洋. 青少年拳击运动员常见的运动损伤及预防对策 [J]. 当代体育科技, 2017 (32): 14-15.