

小学游泳教学中的安全因素与风险防范策略研究

◆阮 怡

(温州市实验小学 浙江温州 325000)

摘要: 随着社会的不断发展,社会对人才的要求越来越高,因此家长在小学便要求孩子全面发展德、智、体、美、劳,越来越多的小学开设游泳课。游泳课是一种水和身体进行互动的运动,是个体在泳池中单独进行的一项运动,并且在实际生活中,具备游泳技能可以在一些关键时刻发挥重要作用。近些年来,关于游泳的比赛越来越多,其趣味性深受大众的喜爱。但随着游泳课程的开设,一些教学事故也无可避免的发生。下面我们将简单介绍学校开设游泳课程的必要性,并且对游泳课程出现事故的原因进行分析,并针对性的提出解决策略。

关键词: 游泳教学;安全因素;风险防范;策略研究

1、前言

游泳作为一项适合于青少年的体育运动,能够帮助青少年提高身体抵抗力,塑造肌肉线条,并且不需要其他健身器材的辅助,并且还能够帮助其增加一项生存技能,磨练其意志。但是作为一项有一定危险的体育运动,在小学生的游泳教学中因为小学生的身体素质和心理素质都不如成年人,因此难免会出现一些教学事故,游泳教师需要针对容易出现事故的原因做出相应措施,降低事故的发生频率。

2、进行游泳教学的必要性

2.1 增强学生身体素质

众所周知,游泳是一项全民性的健身方式,在长期的游泳锻炼中,小学生的身体素质会得到明显增强。在水中运动时,在水的阻力影响下,人身体的各个器官都需要进行运作,并且对体能有一定消耗,血液循环速度加快,因此心脏需要加快跳动频率,将血液传输给全身,在这样的情况下,青少年的心脏功能会有一定程度的加强。很多优秀的游泳运动员的心脏跳动频率都要比正常人的低,由此可见,游泳可以帮助人提高身体素质,增强心脏负荷率,加大血管壁的厚度,减少心肌疾病的发生频率。

由于游泳是在冷水下的运动,因此长期游泳可以提高身体的抵抗能力,为了补充身体消耗的热量和体能,神经系统需要迅速对身体机能进行调节,从而帮助身体抵抗寒冷,调动肢体运动。经过一定数据分析和调查,科学家发现长期游泳的人患肠胃炎、哮喘、习惯性便秘的几率很低,这是因为在游泳中,人的内分泌会加快,导致脑垂体功能被大大利用和开发,因此有利于抵抗疾病的发作。不仅如此,游泳还有助于对体型的塑造,游泳不仅能同时锻炼全身的肌肉,帮助身体线条进一步美化。并且作为一种能够消耗热量的运动,游泳受到很多减肥人士的关注。

2.2 提高学生生存能力

由于夏季高温,因此很多选择学习游泳者在夏天进行学习,而这就很容易导致一些对专业知识理解不到位或缺乏一定救援知识的小学生出现意外,因此学校开设游泳课程是在一定程度上帮助学生保证自己的人身安全,能够在学生游泳的过程中能较好的处理一些可能出现的突发情况,并且对水产生敬畏之情,保证不会在没有人陪同的情况下单独下水或在不熟悉的水域贸然下水,造成不必要的伤亡。再学习游泳的过程中,学生也能发现游泳的重要作用。

3、游泳事故发生的原因

对于很多小学来说,游泳馆的建立和维护的资金是一笔不小的花销,因此在后期的运作上,很多学校都不将游泳课程作为重点,这就导致一些学校不仅没有配备专业的游泳教师,还没有设置相关的教学器材和专业的救护人员,这样在发生一些突发事故时,学生不能及时得到专业的救助,这些情况的出现都很容易威胁到学生的人身安全,造成不必要的伤亡。

在调查中我们发现,很多家长对孩子的管教较松,这就导致学生对游泳出现错位的危险判断,由于大多数学生都不会游泳,因此真的面对危机时,只有极少数学生能做出正确的救援措施,导致悲剧的发生。很多家长只关注学生的学习情况,在课外兴趣方面缺少管教,这就导致学生将大部分课余时间都放在电脑和手

机等电子设备上,身体体能大大降低,在危险情况下也缺少关键的自救生存技能。

在学生的游泳课上,游泳教师作为课堂的引导者和知识的传授者,需要对每个学生的身体素质进行基本的了解,并且需要做到在学生进行游泳的过程中,时刻关注学生的身体情况,在突发事故出现的最短时间内达到学生的身边,对学生进行科学有效的救助。然而一些学校为了减少教学开支聘请非专业的游泳教师教授学生游泳课程,这些非专业的教师缺少对学生的责任心并且没有受过专业的救援知识培训,在学生出现危险时不能做出正确的处理方式,并且可能会出现慌张等负面情绪,导致错过对学生的最佳救援时间,导致悲剧的发生。

由于小学生的身体和心智都未成熟还在发展阶段,因此对生命安全没有基本的认识,在游泳课上,很多小学生会因为贪玩而轻视老师教授的技能,甚至不听老师的警告,仅仅将游泳课作为一个娱乐的课程,缺少对自己最基本的保护,而导致在危险发生的时候不能进行有效的自救。

4、针对教学事故发生的安全防范措施

在游泳课的教学过程中,教师需要多次确认学生人数,尽到作为教师的职责,在学生下水前、水中、结束后都需要及时清点人数。并且在学生下水之后时刻关注学生肢体动作和方位,保证在出现危险情况时能及时发现和营救。

对于一些对游泳存在恐惧心理或是还不熟练的学生,教师要时刻关注这类学生,因为这样的学生很容易发生危险情况。另外对上课当天有一些身体不舒服的同学,教师需要在上课之前就采取一些简单的方式将这些学生区分出来,比如采用统一颜色的浴帽和其他同学的颜色区别开等。或是在其他学生练习结束后让这些学生统一练习,这样不仅能让教师更深入的了解他们,纠正他们的游泳姿势等,还能提高教师的上课效率。

5、总结

综上所述,在小学开展游泳课是对小学生有很多帮助的措施,不仅能提高学生的身体素质,将学生从电脑、手机面前解放出来,还能帮小学生培养课外兴趣,让学生在面对危险时有一定的自我保护能力。然而在实际教学中总会出现一些不安全的因素,因此学校需要积极寻找降低出现危险的概率,加强对学生的安全教育,加强学生和教师之间的沟通,提高教师上课效率,避免悲剧的出现,保证学生的生命安全。

参考文献:

- [1]王玉秀,黄滨.游泳健身运动处方对小学生体质与健康影响的实验研究[J].福建体育科技,2006,25(3):55-58.
- [2]李红兵,李莉.如何安全有效地进行游泳教学[J].科技信息,2009(32):668
- [3]胡瑶,张诚.提高游泳教学安全保障的对策研究[J].重庆科技学院学报:社会科学版,2011(12):191-192
- [4]谢晚成.游泳教学中的技能训练与安全保护措施的实践研究[J].内蒙古体育科技,2011(1):103-104

作者简介: 阮怡(1981.7-),女,汉族,温州市鹿城区温州市实验小学,教师,从体育、游泳课程,曾在国内游泳比赛中夺得二十多个全国冠军,在世界大赛中夺得几十枚的金银牌。

