

# 基于"体医结合"背景下的高校校园运动风险管理研究

陆薪妃

右江民族医学院门诊部 广西 百色 533000

**摘要:** 随着社会的进步,高校学生越来越意识到健康的重要性,多数学生已经主动开始锻炼,但是过度运动不但不能强身健体,还会导致运动风险的增加。本文对识别运动风险的方法以及概念进行阐述,基于体医结合,分析高校运动风险管理的防控和评估,从而降低运动风险发生率,促进高校体育的良好发展。

**关键词:** 风险管理; 校园运动; 体医结合

**前言:** 作为高校教育中的重要环节,高校体育通过卫生保健、身体运动等措施,在健康第一的前提下,对学生身心健康进行提升的一种活动。近年来校园中频繁出现运动事故,说明风险和运动之间具有紧密联系,严重影响学生校园生活的丰富和身体健康,严重情况下还会威胁到人的生命安全,如运动猝死、运动意外伤害、运动损伤等。这严重影响学生身心健康,增强体育教师的不安和困惑,以及法律纠纷,阻碍高校体育工作的进行。因此需要对运动风险进行控制,降低规避风险损失<sup>[1]</sup>。

## 一、体医结合与校园运动风险管理

运动风险包括运动性伤害(碰伤、扎伤、砸伤)、运动性疾病(运动性贫血、血尿、腹痛、哮喘、晕厥)、运动拉伤、扭伤、擦伤等,但其中均需要医疗介入。因此,运动能够增强体质,但是也具有运动风险,医疗可对运动伤害、运动疾病、运动损伤进行治疗,但无法对运动对机体机能的康复效果进行代替。基于体医结合防控高校运动风险,以运动方式提升学生身体素质,并在体育教育中加入医疗保健知识,重建降低运动伤害和风险。

## 二、基于体医结合下的运动风险评估

只要进行运动,一定会出现运动风险,对运动风险进行评估需要分析个体的具体情况,例如运动者疾病史、身体状况等,想要获得以上数据可通过新生体质健康测试和医学健康体检,通过分析体测数据和体检报告,可以评估学生的运动风险、体适能情况、健康状况,使学生了解自己的身体状况,学校更容易将风险个体分辨出来,并对其进行风险定级,根据不同的风险等级将学生纳入到运动风险监控人群中。

### 2.1 基于体医结合的运动风险防控

运动风险特征包括复杂性、破坏性、偶然性、突发性等,如果进行有效防控,可对运动风险进行控制和预防。

#### 2.1 建立健康档案,推出运动处方

第一,提升学生对体质健康测试和医学健康检查的重视,及时告知学生结果,使学生掌握自己的身体情况,使学生基于健康问题对运动风险进行评估。举例如下:心脏疾病人士应对剧烈运动进行避免。感冒、身体状况不好的学生需要避免高强度运动。在遇到下雨、炎热天气等特殊天气应对体育运动进行回避。第二,需要根据体质健康测试结果和医学健康检查对学生的个人档案进行建立,针对健康程度对学生进行分组:异常组(体质测试不合格、身体机能异常)、基本组(体质测试及格、身体机能正常)、健康组(体质测试良好、身体机能正常),针对实际情况对运动处方进行制定,基于体医结合实施针对性锻炼,强化异常组的保健康复作用,提升基本组运动能力,提升健康组的身体素质<sup>[2]</sup>。

#### 2.2 用好体育课堂教学,打牢教育“主阵地”

通过体育课堂教学对学生运动风险防范意识进行加强,并在日常教学中融入运动风险防范意识。举例如下:体育教师在课堂教学中讲授常见运动伤害、运动疾病、运动损伤的处理

方法、症状、成因,使学生掌握方法,积累知识,并能够在实际中进行应用,从而起到自我保健、处理、预防的效果。异常组学生由于身体因素,只能对专门开设的体育课进行参与,难以参加正常的体育锻炼。这些学生更需要对其传授运动保健知识,并加大传播体育健身思想的力度,提升其身体素质。同时,学校还可以开展专题讲座,邀请体育界和医学界研究运动保健的学者或专家来对体育的深度和范围进行普及,降低运动风险发生率。另外,应对体育教师自身风险防范意识进行强化。组织体育教学过程中,需要对以下三方面进行加强。加强管理和组织学生,通过合理的教学措施和手段,保证体育教学高效安全的完成。对运动器材和场地进行认真检查,将警示标志设立在具有危险隐患的地方,并告知学生进行强调,损坏器材禁止使用。对学生的体检信息进行提前查阅,分别标注身份特殊的学生,事先了解过学生的身体情况后再进行运动,根据学生实际情况进行不同对待。

### 2.3 多部门联动,加强运动风险监督

当前多数高校学生较多,单纯依靠体育部防控校园风险远远不够,学校宣传部门、学工部、医务部门都需要对自身作用进行发挥。体育部门需要认真检查运动器材和运动场地,再对各项体育活动进行开展。负责活动的组织和展开,确保安全隐患尽量排除。校医务室需要保证人员设备按时到位,对秩序进行维护和掌控。宣传部门需要宣传运动风险预防知识和日常运动保健常识,各方面积极努力,提升学生运动风险防范意识和作用。

### 2.4 利用移动健康管理,拓展医疗监督渠道

移动健康管理基于移动设备,将健康服务和健康数据作为手段和基础,对健康问题进行解决和改善的一种干预行为。代表之一为移动可穿戴设备,移动可穿戴设备能够直接整合到配件或者衣服中,直接穿戴在身上,属于便携式设备。这种设备能够对人体运动中的血压、心率还有运动前后的睡眠情况进行有效检测,针对相关数据可对运动强度进行把握,保持运动健康,避免过度劳动<sup>[3]</sup>。

### 三、结束语

综上所述,现代社会越发重视青少年体育,多种体育活动和体育赛事正在广泛进行,这对学生身体健康起到提升作用,并对校园氛围有效活跃,但同时也导致运动风险发生率增加。对运动风险进行分析,可以发现运动风险管理中医学优势显著,所以高校应通过医疗、体育对运动风险进行管理。体医结合发展刚刚起步,尚不成熟,因此发展过程中会遇到诸多难题。如医学界和体育界没有足够的深度合作,懂体育又懂医学的专业性人才比较缺乏,缺乏足够的高校专业性培养力度,缺少相关培训机构。基于此,需要对目前的校医务室、体育师资力量等资源进行充分发挥,对医学和其他行业之间的合作力度进行加强,进行多领域的学习、交流、合作,使体医融入到校园文化中,有效降低学生运动中的风险。

参考文献:

- [1] 吴小彩. "体医结合"背景下高校推广应用运动处方教学的实践探讨[J]. 四川民族学院学报, 2019, 028(006):96-100.
- [2] 朱晓东, 刘炎斌, 赵慎. 健康中国建设背景下的"体医结合"实践路径研究——基于现代医学模式视角[J]. 山东体育学院学报, 2019(4):123-125.
- [3] 游欢. "体医结合"视角下对大学生"低头族"干预机制研究[J]. 文体用品与科技, 2020, No.440(07):183-184.