

# 中专生跑步运动损伤的现状分析与对策研究

卢燕妮

(玉林市卫生学校 广西 玉林 537000)

**[摘要]** 探讨中专生跑步运动损伤发生的原因并提出对策思考,通过查找文献、调查研究和日常体育教学实践,发现中专生跑步发生运动损伤主要有缺乏安全意识的原因、热身准备不足的原因、场地的原因、运动装备的原因、过度疲劳的原因、营养的原因、跑步动作的原因、学生自身体质的原因及其它原因等。为最大限度的减少中专生跑步的运动损伤,我们从事中专体育教育的老师要做好学生的运动安全意识教育,带领学生做好跑步前的热身准备,要检查好学生的运动装备,规范好学生的跑步动作。同时学校要适当加长学生的体育课时间,全面提高学生身体素质。应加大大学生体育设施投入,确保学生运动的场地安全环保,同时要制定学生运动损伤和意外应急预案。

**[关键词]** 中专生跑步; 运动损伤; 现状分析; 对策研究

## 0 引言

新时代教育要有新气象、新作为,国家对教育提出了更高的要求,教育对学生德、智、体、美、劳全面发展有了更高的期待。其中学生的身体素质的提高,也越来越受到教育部门的重视。近年来各级学校不断加大对体育设施的投入,加大力度对体育老师进行培训。中专学校尤为重视学生身体素质的培养,体育课是加强对学生身体素质最直接有效的方式,但在体育课上时常会发生学生运动损伤<sup>[1]</sup>。较为常见的是中专生跑步运动的损伤,我们都知道跑步是人类最原始运动方式,今年来逐渐成为风靡全球的时尚运动,备受年轻人的喜欢。但由于有一部分跑步者缺乏相关的运动知识,导致其在运动过程中发生损伤等事故<sup>[2]</sup>。中专的学生热情奔放且缺乏自我保护意识,使得他们更容易在跑步的过程中发生运动损伤。其中有的学生脚踝、膝盖、十字韧带、髌骨、腰、足底筋等受伤,有的会出现晕厥猝死等严重事故,这些情况发生会给学生自己、家人、学校带来了不利的影响<sup>[3]</sup>。但我们不能因噎废食,取消学生的运动的权利,我们要积极应对挑战,加强中专生运动安全意识教育,提高中专体育教师教育理念和教学方法,采取有效措施最大限度降低中专生跑步的运动损伤<sup>[4]</sup>。

## 1 中专生跑步运动损伤的现状分析

### 1.1 中专生跑步运动损伤的原因

对我校2012年5月—2018年5月间90名学生跑步发生运动损伤情况进行回顾性研究。其中缺乏安全意识的25例,占26.31%。热身准备不足17例<sup>[5]</sup>,占17.89%。场地不平6例,占6.32%。运动装备11例,占11.58%。心理的原因2例,占2.11%。过度疲劳9例,占9.47%。跑步动作不规范10例,占10.53%。学生自身体质2例,占2.11%。其它原因8例,占8.42%,具体详情见表1。

### 1.2 中专生跑步运动损伤的部位

对我校90名学生跑步发生运动损伤的部位进行分析,肌肉拉伤7例,占7.78%。关节脱臼4例,占4.44%。骨折8例,占8.89%。皮外伤12例<sup>[6]</sup>,占13.33%。膝盖伤7例,占7.78%。脚踝伤14例,占15.56%。腰部伤6例,占6.67%。足底筋膜炎12例,占13.33%。韧带伤12例,占13.33%。髌骨磨损8例,占8.89%。具体详情见表2。

## 2 减少中专生跑步运动损伤的对策思考

### 2.1 加强中专体育教师业务培训

新时代要加强体育老师的业务培训,增强老师对学生运动的指导能力,尤其是避免学生发生运动损伤的能力。体育老师应具备科学的运动指导能力,根据学生年纪不同的,身体条件的不同,性别不同,同时要依据学生个体的不同,制定相适应的跑

步指导计划。

加强学生安全意识的教育,每节课开始体育老师都要向学生强调运动的安全知识和理念,让学生头脑里有安全的意识,不要能做超越自己身体极限的跑步动作,如身体不适或不舒服要及时向老师报告,避免跑步过程中出现意外事故<sup>[7]</sup>。

加强学生的跑步前热身活动,只有学生的热身活动做充分了,才能促进学生自身血液循环顺畅、关节分泌大量的润滑油等,同时也加强学生的灵活性和协调性,这样才能有效降低学生跑步中的损伤。

加强课程的科学性,老师制定教学内容要科学,合理安排学生跑步计划,要循序渐进的加大学生的体能训练,规范学生的跑步动作,纠正学生错误的跑步动作与习惯。

学校要保证运动场地安全,要定期排查运动场所的隐患,安排专人负责此项工作,同时要加强对学生的运动安全的教育,开展运动安全的主题班会和知识竞赛等。同时学校要制定学生发生运动损伤的预案,如发生运动损伤要及时救助<sup>[8]</sup>。

近年来中专生跑步运动损伤率逐年提高,主要的原因是学生平时缺乏体育锻炼,运动安全意识淡薄,热身运动不充分,体育老师在指导学生跑步运动不够科学等原因。为了有效避免中专生跑步运动损伤,应加强学生的运动安全意识教育,保证学校运动场所安全,提高体育老师的教学水平和防范学生运动损伤的能力。

## 参考文献

- [1]胡德刚,康钧,杨慈洲.大学生跑步运动损伤的现状分析与对策研究[J].湖北体育科技,2018,37(11):1013-1015.
- [2]姜嘉峰,王琳.跑步落地模式对运动损伤及下肢运动生物力学的影响研究进展[J].中国运动医学杂志,2018,37(09):801-806.
- [3]施要山.中专生运动损伤情况报告、病因分析及预防[J].运动,2014(03):74-75.
- [4]陈洁.间歇训练法在中专学生中长跑教学中的应用研究[J].卫生职业教育,2017,35(09):68-69.
- [5]韩伟.探究中专体育教育的优化策略[J].中国高新区,2018(04):86.
- [6]徐呈涛.中专生体育能力及其培养[J].当代体育科技,2017,7(22):73-74.
- [7]孟凡伟.浅谈中专院校体育教学方法实施及创新[J].课程教育研究,2017(11):218.
- [8]韩天然.长跑爱好者下肢结构及功能特征与下肢损伤的关系研究[D].北京体育大学,2017.

表1 学生跑步发生运动损伤情况

例数	缺乏安全意识	热身准备不足	场地不平	运动装备	心理的原因	过度疲劳	跑步动作不规范	学生自身体质	其它原因
90	25 (26.31)	17 (17.89)	6 (6.32)	11 (11.58)	2 (2.11)	9 (9.47)	10 (10.53)	2 (2.11)	8 (8.42)

表2 学生跑步损伤的部位

例数	肌肉拉伤	关节脱臼	骨折	皮外伤	膝盖伤	脚踝伤	腰部伤	足底筋膜炎	韧带伤	髌骨磨
90	7 (7.78)	4 (4.44)	8 (8.89)	12 (13.33)	7 (7.78)	14 (15.56)	6 (6.67)	12 (13.33)	12 (13.33)	8 (8.89)