

体育专业教学中的运动损伤及其预防研究

叶 玲

(青田县温溪镇第四小学 浙江 丽水 323903)

[摘要] 德智体美全面发展一直是学校教育的重点,其中体育课对于素质教育更是尤为重要,而现阶段很多学校不重视体育课,不带领学生进行体育活动,即使上体育课也欠缺规范化管理。对于学生在体育课上可能遇到的损伤没有应急措施,因此造成家长和学校之间产生矛盾,孩子健康安全没有得到保障,那么素质教育就更无从谈起。所以,预防为主、防治结合、综合治理不仅适用于重大事故上面,同时也适用于体育课教学中可能出现的运动损伤问题上面。学校、教师、家长三方面在思想上高度重视,采取有效的措施,那么,学生的运动损伤产生的几率也会大大减少。

[关键词] 素质教育 损伤预防 综合治理

一、学生体育损伤的原因及预防

体育课损伤是时有发生,特别是针对小学生来说。这是由于小学生本身存在的特点决定的,年龄一般在6到12岁左右,思想上还没有完全成熟对于很多事充满了好奇心,活泼好动、身体也没有完全发育。而体育课恰恰是一门活动类型多、范围广、教学组织难度比较大的学科,很多较为激烈的运动难免会让小学生产生竞争意识,从而会引发一些意外。究其原因主要有以下四种:

第一、准备活动不充分。教师在带领学生进行运动之前没有进行充分的准备活动,或活动的方式方法不正确规范。且学生在进行准备活动时也没有充分意识到准备活动对于可能在运动中产生损伤预防的重要性。

第二、活动场地狭窄、设施不健全。许多学校的活动场地不足,特别是许多乡村小学,师资力量都难以保障更别说是专门针对体育活动而设立的体育活动场地了。运动设施和器材缺乏,教师没有办法带领学生进行相应的体育活动,体育课成为了学生溜达、聊天的休闲时间,并没有达到健身的目的,这种现象可以说是很普遍的。并且存在许多班级同时上课的情况,人数多场地不足很容易产生摩擦损伤,学生安全得不到保障。

第三、教学严谨程度低。有一些教师没有充分考虑到学生的身体状况和承受能力,组织进行了超出学生能承受范围的活动,致使学生产生运动损伤。

第四、意外事故原因。意外在我们生活中不可避免,但如何把小学生在体育课上发生意外的次数降到最低是我们应该研究的。针对这一目标学校和教师应该在预防方面采取相应措施保证学生安全。但也不能因此就不进行户外活动、不上体育课采取消极的应对之策这是不对的。只有针对学生的具体情况特别是小学生,认真贯彻国家政策及教学大纲,才能更好地帮助学生提高身体素质。不能因噎废食而干脆把体育课取消或者在室内上体育课,那就真的会对学生未来发展有影响了。

那么,如何有效的预防在体育课当中所产生的损伤,应该从学校、教师、学生三方面来进行。安全问题时刻存在于我们的生活当中,居安思危也是自古以来的一个重要思想。所以作为学校的老师对于孩子更是要有一个负责任的态度,上课前预防,发生事故也要积极解决。

二、运动损伤后如何紧急处理

我们要积极预防运动中可能出现的损伤,但是,如果真的意外发生如何紧急处理就显得格外重要了。作为体育老师这些处理办法的掌握也是必须的。以下为经常出现的运动损伤及处理办法:

第一、擦伤。也就是表层皮肤收到损伤。如果出现这一损伤教师应该先用清水把伤口处理干净以免发生感染。之后带领学生到学校卫生室上药,或者是帮学生贴上创可贴。如果严重一些发生出血情况就要先冷敷止血,绷带加压包扎法、手指直接指点压

止血法、抬高肢体法等方法进行紧急处理,更为严重的则要尽快送到医院让专门的医生进行处理,防止发生更严重的情况。

第二、扭伤。在体育课上很容易会发生扭伤的情况。因为较为常见所以教师和学生往往会忽视,如果较为严重需要及时止血、止痛。冷敷的办法是很实用的,因为冷敷可以让血管收缩,可以减轻痛苦。千万要注意的是不能胡乱的揉动患处,这可能会加剧病情严重性。最好对受伤的地方进行包扎固定防止再次出血。

第三、鼻出血。在体育课上这一损伤通常是篮球或者其他运动器材无意撞到,而让鼻子的毛细血管发生破裂。一般认为要将鼻子向后仰止血,其实这是不对的。应该将鼻子向前,让血流出来然后再用干净的纱布或是软纸塞住鼻子,或是冷敷止血,如果还是不行的话,就需要去医院进行检查看看有没有其它方面基本。

第四、挫伤。挫伤和擦伤不同,擦伤是由于摩擦而是皮肤表皮发生损伤,而挫伤则是由钝重器械打击或外力直接作用致使皮下组织、肌肉、韧带受伤,相反的是表层皮肤往往只会轻微损伤。这样的损伤除了冷敷止血外,需要立刻送到医院进行处理。避免因忽视而产生严重后果。

第五、脑震荡。这一损伤学生有时会拿来开玩笑,但是这一损伤是真实的存在着的。脑震荡分为轻度、中度、和重度。主要是由于头部受到剧烈撞击或是外力打击而使脑组织过度震动而产生的。轻度脑震荡卧床修养短时间即可恢复,中度和重度脑震荡则需要让受伤学生所处环境保持安静,平躺、并尽快送往医院就诊。

第六、脱臼。这属于肢体关节部位的损伤,如果在体育课上面发生这样的损伤需要保持伤者的肢体不乱动,不懂得如何复位的人不要胡乱扭动肢体,需要固定保持肢体关节不动,及时送往医院让医生进行治疗。

第七、骨折。如果在体育课上面发生这一损伤,一定要安抚学生的情绪,特别是小学生,本身身体就没有完全发育完好,意志力上面更不如成年人,所以要安慰好学生,防止乱动。注意身体保暖,尽快送往医院诊治。

需要注意的是,如果真的发生比较严重的运动损伤,应立刻给保险公司打电话并排长搜集证据,方便对于医疗费用的报销以及责任的划分。

结束语

学校、教师、家长都应该本着预防为主、防治结合的宗旨,在德智体美劳教育过程中,担负起责任。

参考文献

- [1]体育运动中常见运动损伤的预防及其处理讲义作者:宋忠志 2010.3.
- [2]青少年如何预防运动损伤作者:齐国英 2010.12
- [3]常见运动损伤的预防与处理作者:李中万 2011.6