

# 浅谈初中体育运动损伤的预防与处理

张晓光

大连市第三十中学

**[摘要]**在初中的体育课上，学生的运动损伤是普遍存在的，其损伤的成因也是多种多样的。运动损伤既会对教学目标造成一定的负面作用，也会对学生的身心造成一定的危害。本文的目的在于分析初中体育运动教学中出现的各种损伤的成因，并针对这些问题，给出相应的防治对策，从而提高初中体育的教学水平，确保初中体育教学的顺利进行。

**[关键词]**初中体育；运动损伤；预防与处理

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.253

## 引言

初中体育运动中引起学生运动损伤的原因有许多种，不管是什么原因，都有学生不同程度的身体伤害，下面将对其进行归类。体育教师专业技能不足，体育教学中常见的体育损伤，责任一是预防田径项目中的常见体育损伤。没有足够的外力或者没有正确的组织，或者是由于运动场地、设施和器材对人体的伤害，或者由于运动强度不够而产生的运动伤害，这些都是肌肉拉伤、跑鞋鞋钉与标枪等器材所致的开放性软组织损伤。这与促进中小学生身体健康的课程相抵触；主要目的是在训练中因跌倒或坠落时的姿势不当造成的扭伤；“实施素质教育和培养学生德智体美的训练方法及训练量不当等造体育损伤为主要目标。所以在初中体育课上加强对学生的肌肉拉伤等，是预防和处理初中体育项目课程的常见损伤的发生。

### 一、预防运动损伤的重要意义

随着新课程改革及初中体育教学目标是“促进学生的身心健康，促进学生的全面、协调地发展，培养适应社会主义现代化建设要求的高素质劳动者”，以上观点可以总结为“增进身体健康”。同时也说明了在初中体育教学中，如何预防和处理运动损伤，加强学生的自我防护是十分必要的。其实在锻炼过程中，如果不注意对身体的损伤进行预防，并采取相应的处理措施，可能会发生各种意外。这不仅会对学生的学业产生不良的影响，还会对学生的精神产生不良的影响，严重的还会对学生的生活产生不良的心理阴影，严重的会阻碍初中生学业的进步。所以，在体育教育中，应积极地防止和强化对初中生的体育损伤，并对其进行有效的防护<sup>[1]</sup>。

### 二、造成体育运动损伤的原因

#### （一）思想上不够重视

由于缺乏思想意识上对体育损伤的关注，导致了学生在体育运动时意外损伤时有发生。从目前的状况来看，许多同学和教师对于体育损伤认识不够、重视不够，往往存着一种“碰运气”的心态，认为其不会发生，所以锻炼前做的很少预备工作，造成了一些学生损伤后没有及时处理，同时造成了更严重的运动损伤。有的初中生，仅仅把文化课当成了自己的主要学习目标，对于体育课也没有太多的重视，初中生

只是单纯地去玩耍，并不关心体育运动损伤。这种不合理的思维模式导致了学生在体育运动行为上懈怠，在面对体育活动的时候，思想上的大意，乃至不愿被接受引导。这种方法忽视了运动的力度和强度，从而造成了学生运动时受伤。

#### （二）准备活动或运动后整理活动不合理

体育损伤最主要的因素是活动开展前预备热身工作的不科学。做好预备活动是在锻炼之前进行的，这样做会让学生的身体更快地流动，让学生的身体的每一个部位都得到充分的锻炼，这样学生就可以在以后的比赛中获得更好的锻炼。不适当的预备会导致肌肉拉伤，关节扭伤等，过度的预备运动会让人过早地感到疲惫。锻炼后的舒展和调整能促进血液的回流，让身体从动作向静态平稳的转变。缺乏适当的预备动作会造成肌肉疼痛，严重的脑部缺血及低氧，这些都会增加对身体的损伤的因素。

#### （三）环境因素。

影响体育损伤的环境因素有：气候和场所。气候是一种不良的气候环境，可能会导致身体的损伤，比如温度太高或者太湿，会导致出汗，导致肌肉抽筋或者疲劳；温度太冷，会导致肌肉的僵直和肌肉的紧张；在雨天或夜晚，因灯光较差或地面较滑，会导致运动性损伤。在球场上体育运动时，比如地面凹凸不平或者过于坚硬，从而导致了学生踝部的受伤。

#### （四）身体素质差

学生的体能是一项综合评价指标，它既包含学生的运动协调性、运动灵敏度，也包含了力量、耐力和速度等方面的综合评价。不同的学生，其身体的协调能力不同，而一些基础体质差的学生，则更容易受到体育运动损伤。因此，要正确地理解和掌握学生体质的差别，并对其进行正确的指导与处置。

#### （五）器材和服装因素。

体育设备老化、损坏或运动时所着服装尺寸不符合运动要求，都有可能造成相关的运动性损伤。穿着不适合于体育活动的衣服，比如：牛仔裤，紧身衣或衣服的尺码不合适，都会对体育运动时产生身体损伤。

### 三、运动损伤的预防与处理

#### （一）规范教学，合理安排教学内容

初中体育教师要科学地制订教学方案,认真地学习和查阅相关的教材,对可能造成运动损伤的环节和各种因素,并采取相应的防范措施。通过对体育教学中的每个技术操作进行规范的演示,使学生正确认识和理解,把握体育教学的重点。为了降低运动损伤,老师要充分顾及到每个人的个人特点,从易到难,循序渐进,采用多种方法进行训练。体育损伤的发生与教学安排、教学强度、体育活动的密集程度有关。合理的课堂讲授程序与方法,使学生能够熟练地把握课堂的教学,激发学生的学习热情,提高学生的学习兴趣,减少运动损伤,因此,体育教师的教学计划要做到科学、严谨,确保体育运动平衡和合理,这样就可以降低初中体育运动损伤的发生率。

#### (二) 体育运动开展要精心设计、严密组织和严格要求

体育活动开始之前,老师要做好课堂的预备工作,学生和老师都要穿上统一的服装,这样才能形成一个良好的课堂秩序;活动开展后,要加强组织,严格遵守纪律,服从组织,加强对学生的保护和爱护。在体育活动中,应根据学员的身体状况和行为状况,适时地进行适当的体育锻炼,并密切注意个别学生的学习体育情况,例如对体弱者进行复习等。充分降低了运动性损伤。

#### (三) 热身运动的必要

在进行体育运动前,首先要做一些热身的动作,这样可以减少肌肉和骨骼的损伤。人体在没有锻炼的时候,身体的各个部分都是不灵活的,缺少锻炼会导致肌肉的僵直,而突然剧烈的动作,很容易导致骨头受损。所以,在体育运动训练开始前,所有的同学都要做好预备热身工作。另外,热身也可以锻炼身体,在锻炼之前也能起到一定的预防作用。热身指的是在做体育运动之前让自己的身体发热。不过,做一些热身的活动,并不能随意的进行,要按照不同的运动来进行,这样才能将身体受伤的概率降到最低。另外,热身的时间要看具体的情况,比如天气,气温,年龄,体质等<sup>[2]</sup>。

#### (四) 传递科学体育运动观念与技能

初中生正值青年时期,经常进行体育锻炼有利于身心健康,然而由于缺少强制性运动的限制,较多初中生的生活方式和精神状况都出现了亚健康问题,而高强度的运动会加重初中生的运动损伤。所以在进行体育运动前,要保证学生的身体各个部位机能被唤醒,关节和肌肉的伸展与运动,并将运动中的健康运动技巧和运动受伤的方法与经验传授给学生,比如:受伤后立即进行冰敷,避免运动受伤后的症状重复发生,提高学生的自我保护意识。目前,初中生因运动损伤的就诊比例较高,即便是在医院就诊,也无法做到严格按照医生的要求进行有效的恢复,因此,在初中体育教学中,要加深对学生运动损伤及其后续的危险认识,加强对运动损伤的认识与警惕性,从而更好地预防与处理初中生体育运动损伤。

#### (五) 安全地带锻炼

学校的体育运动训练地点通常都是操场,这里是给学生们训练的地方,环境也很好,也很安全。不过在训练之前,还得先去看看地面,如果有石头或者积水,很有可能会运动时受伤,所以在训练之前,老师一定要找个比较干净的地方,以免打滑。老师要让孩子们多去空旷的环境中进行运动,不能去工地和装修工地,因为工地上到处都是钢钉,玻璃等东西,在那里训练会很有风险。

#### (六) 体育装备的完善

如果老师让学生们参加长距离竞赛,就必须在学生的腕部和脚踝上都配备防护装置,防止学生的腕部和膝关节受到伤害,并且要在有赛道的区域内进行,并且在奔跑的时候,要尽可能的让学生们坐在赛道的中央,以免造成人员的冲撞,并且穿上防滑鞋。以上就是在进行体育锻炼的时候要注意的事项和准备。因此,对保障学生的人身安全是老师的职责,对保障学生的人身安全具有重要意义。

#### (七) 掌握常见的运动损伤处理方法

在初中体育课上,向同学们介绍一些常用运动损伤的方法,也是初中体育课的一个重点。在体育损伤发生后,往往会有许多人感到不知所措,不知该怎样进行恰当的处置,使受伤问题更加严重。所以,对普通体育运动损伤的治疗进行指导很有意义。虽然许多的体育课上都有这样的体育运动损伤处理的描述,但是具体环节的损伤处理方式还是比较欠缺的,由于学生都不太注重教材的教学,因此,老师们需要针对不同的训练来锻炼学生,这样才能更好的了解训练中的一些常用的治疗方式,确保在受伤的时候能够及时的做出正确的反应。

#### (八) 减少运动损伤,预防是关键

体育损伤与日常活动损伤是不一样的,其类型多种多样,但都有其自身的特征和规律,与运动项目、技术都有很大的联系。在体育锻炼中,发现不同的体育活动对学生的体育损伤具有一定的规律。了解其运动损害特征,可以帮助学生在进行技术操作之前自觉地采取预防措施,防止损伤发生<sup>[3]</sup>。

#### 结束语

综上所述,在体育教学中,应重视体育医疗知识教育,预防体育损伤。以体育医疗知识为依据,制订体育教学中的科学训练计划。初中生应加强身体锻炼,注意防止和控制体育损伤,加强身体健康管理。在进行体育锻炼前,所有的训练都要进行预热活动。由于中学生正处于走向社会的阶段,应避免运动锻炼对机体的伤害。

#### 参考文献

[1] 王国强. 中职体育教学运动损伤的预防与处理方法分析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(7): 12-13.