

浅谈如何预防足球课堂教学中的运动损伤

赖敏

(江西省抚州市广昌县第二小学 江西 抚州 344900)

【摘要】 在日常的足球训练当中，运动损伤较为常见，并且几乎是不能够完全避免的现象。我国现如今各项事业都在蓬勃发展，对于体育事业的重视程度也在逐年增高，因此，对于足球课堂教学当中的运动损伤也做出了相应的措施，来尽可能的避免和预防运动损伤的发生。教学训练对于足球教学来说非常重要，因此预防在课堂教训当中的运动损伤意义重大。

【关键词】 足球教学训练；运动损伤；原因；预防策略

足球运动的发展历史较为悠久，过去也常常作为体育健身项目被大家所关注。现如今，我国经济基础逐渐扎实，其他行业的发展也就更加全面，尤其是现如今人们满足了基本的生活要求，开始向往更高层次的精神文明，体育锻炼自然是必不可少的。足球运动的魅力在体育事业当中一直非常强大，学生对于足球的热爱也非常强烈。因此，尽可能避免运动损伤的发生，能够为学生学习足球相关知识，参与更多的足球锻炼打好基础。

1 足球运动损伤的危害性及预防的重要性

在足球运动当中，能够锻炼到的部位很多，容易受到损伤的部位也很多，一般情况下，足球运动当中的运动损伤包括急性和慢性两种，急性损伤主要是突然的，爆发性的损失，一般是身体某个部位在一瞬间受到损伤，肌肉和韧带在这种情况下最容易受伤。慢性损伤主要损伤的部位是经过较长时间，日积月累导致的。运动损伤不光使学生身体受到伤害，也很可能导致学生在受伤之后，对受伤部位造成永久性的损伤，或者导致学生对体育运动存在恐惧心理，影响之后的生活和训练。另外，足球运动也是一项团体运动，缺乏队中的一人，可能就会导致整个团队的力量不能得到施展，也会影响足球事业的发展。

2 造成足球运动损伤的几点原因

2.1 教师因素

在足球训练当中，不仅仅是依靠学生进行锻炼，更需要有专业的教师来进行指导训练，因此教师成为足球运动损伤因素当中较为关键的一点。教师应当具备专业的资格，能够对学生的足球运动训练进行指导，所以，教师对于专业知识的了解储备应当非常丰富，对于足球锻炼制定的计划也应当合理，对于训练和学生身体素质之间应当充分了解之后有所衡量。如果教师不具备专业资格，那么在课堂教学当中很容易造成学生发生运动损伤。

2.2 学生因素

学生自身也是造成运动损伤的重要因素之一，因为每一个学生的身体素质不一，在集体的训练当中，身体机能较差，身体素质较差的学生在最初阶段就比较容易发生运动损伤，需要在最初进行循序渐进的锻炼。另外，许多学生在参加足球运动训练之前，对这个项目并不是很了解，对于足球运动的认知程度也深浅不一，对抗性训练当中没有足够的保护意识和保护措施，都极有可能造成运动损伤的发生。

2.3 环境因素

环境作为足球教学和训练的重要载体，是足球运动损伤的必要条件。环境包括场地和设备两个方面，场地具体指足球场、训

练场，设备主要包括足球、服装等。不符合足球发展的环境更容易造成足球训练的运动损伤。

3 预防足球运动损伤的有效策略

3.1 加强运动理论教育

扎实的运动理论是避免运动损伤的必要基础。教师引导学生进入训练场，开始训练实践之前，必须进行理论教育，帮助学生明确足球规则，完全理解身体运动和足球技术的原理，学会保护自己，减少运动损伤的基本知识，建立良好的体育精神，避免出现粗鲁的行动在实践的过程中训练和故意犯规。

3.2 科学设计训练方案

科学设计训练方案能够最大限度的保障学生基本的足球课堂训练能够避免运动损伤的发生。足球也是一项团队运动，一个人的缺失可能导致整个团队的力量无法发挥，也会影响足球事业的发展。在足球课堂教学中采取了相应的运动损伤防治措施，尽可能避免和预防运动损伤的发生。教学训练是足球教学的重要环节，因此预防课堂运动损伤具有重要意义。

3.3 培养自我防护意识

运动损伤不仅会对学生的身体造成伤害，而且会对受伤后的部分造成永久性的伤害，或者导致学生对运动的恐惧，影响他们以后的生活和训练。每个学生的身体素质是不同的。在集体训练中，身体机能较差，身体素质较差的学生在初期更容易发生运动损伤，因此在开始阶段需要循序渐进地进行锻炼，培养学生的自我防护意识，在进行足球训练之前对自身身体素质和这项运动进行充分的了解，能够在一定程度上避免运动损伤。

结束语

总而言之，随着时间的推移，中国的经济基础逐渐稳固，其他行业的发展也更加全面，尤其是现在人们已经满足了基本的生活需求，开始向往更高层次的精神文明，体育锻炼自然是必不可少的。足球的魅力在运动中一直很强烈，学生对足球的热爱也很强烈。因此，避免运动损伤的发生是有可能的，从而为学生学习足球相关知识和参加更多的足球训练打下良好的基础。

参考文献

- [1]王敏果.谈高中足球运动员运动训练中的损伤及预防措施[J].才智,2018(15):87.
- [2]李锋.青少年足球运动中损伤成因和预防的探究[J].青少年体育,2018(7):45-46.
- [3]张雨阳.足球运动中踝关节损伤的原因及对策研究[J].当代体育科技,2018(33):25,27.