

# 学校体育运动损伤的预防对策探讨

杨晓芳<sup>1</sup> 褚丽萍<sup>2</sup>

1. 宁夏回族自治区吴忠市红寺堡区职业技术学校; 2. 宁夏回族自治区吴忠市红寺堡区第三中学

**[摘要]**健康的体魄是学习的前提,劳逸结合则是提高学习效率的关键。学校在开展体育运动中,本着让学生强身健体,但由于设施及教育体系的不完善,导致学生在运动中身体损伤的事例日趋频发。由于训练不当造成身体韧带拉伤,或是器械维修不及时造成身体骨折,严重违背了运动的目的,影响了学生的正常学习,给家庭及学校带来不必要的经济负担。体育教师要提升专业技能,使学生尽快地掌握运动要领。本文就学校运动损伤的预防对策探讨展开论述。

**[关键词]**体育运动;运动损伤;预防对策;太极拳

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1191

体育运动损伤是不可避免的,学校需积极应对,安排合理的医护保障。体育教师则应提高专业知识,对运动项目的要领反复演示、精讲,提高学生的防护意识,让学生在体验活动中享受运动带来的乐趣,获得身心的健康发展。另外,体育教师在推动体育事业健康发展时,除了科学的规范运动场地、器材的定期维修及更换,还需尊重学生的个人差异,发挥学生的个性,释放学习焦虑,培养学生勇于挑战,共同协作的精神。真正地体现出体育运动的价值。

## 一、学校体育运动损伤现状分析

学生在运动中,能较快地放松身心释放本性。体育教师在未对学生进行安全教育下,一些学生由于活泼好动,急于表现,往往忽视自身状态,在准备活动不充分的情况下,进行体育运动或器械使用,造成身体损伤,其伤害程度不一。学生自我保护意识淡薄也是普遍现象。体育教师只是在运动前简单讲解下器械的用法,没对其危害性进一步分析,学生就会在运动前敷衍了事,没有严格按照各项运动的热身要求,准备不充分的情况下,在运动中造成身体损伤。个别学校为了缩减开支,减少对运动设施的投入,对场地界限划分不清,不符合运动项目要求。学生在运动中混成一团,相互碰撞造成身体损伤。另外对器械的维修与更换一拖再拖,器械严重失修使用中脱落情况,造成学生身体损伤。上述状况分析,当前体育教师应拓展专业思路,改进教学方法,每项运动要严格管理训练,每项运动结束,积极组织学生展开讨论,发现运动中存在的隐患,并及时采取应对措施。教师应有方向性地引导学生建立安全保护意识,尽量减少或避免在运动中的损伤。学校更需完善体育场地及设施,并加强器械管理,及时维修与更换破损器械,为学生提供一个良好的训练场地。

## 二、探究学校体育运动损伤的预防对策

### (一) 提升安全避险的本领

体育教师应在运动场地尽监督管理的义务,培养学生专业的运动技能,科学的运动防护。严格的体育训练,是增强体质最有效的方法,可以培养学生养成良好的运动习惯,学生的组织纪律性也会增强,学生的耐力、爆发力、体能都会有不同程度的提升。教师在学生运动损伤时能及时地处理突发状况,降低事故对学生身体造成的伤害。体育教师应大力地开展运动预防损伤课程,并加强自身学识修养,拓宽专业知识架构。在运动中注意观察每一位学生的情绪,有意识地进行思想教育,抓住时机或创造条件,系统的规范学生的行为,逐渐地培养学生的品格。并对学生进行全面的有机能训练,循序渐进地强化易拉伤部位练习。并合理全面地加强学生自救应急能力,情境化训练模式,真人版实操,减小运动损伤。以鲜明的事例告诫学生,运动前的准备工作不可敷衍了事,否则后果不堪设想,有的甚至会导致身体的突变,直至影响生活的改变,人生方向的重组。准备内容与运动项目要吻合,准备时间上要恰当。赛前充分放松身体肌肉、韧带的拉伸状态,把人身安全放在首位,树立安全意识,掌握多项防护能力,有效地预防运动中身体的损伤。

比如中职体育与健康,第一单元健康教育专题八,提升安全避险的本领。教师在指导某项运动之前,首先要对学生进行安全教育,以自己的亲身经历或总结其他人的运动经验,教授学生避险的本领,授之以渔。教师可以用讲故事的方式讲述运动中的切身经历。在一次接力赛中脚腕扭伤的经历,在比赛即将开始时,有位学生因某种原因急需替换,作为一名临时替补,赛前准备活动不充分,加上没有穿运动鞋,导致跑步中途摔倒,当时也顾不上多想,爬起身就跟着上去,一场赛事下来,突然感觉脚疼坐在了地上,同组的学生们都围了过来,这时才发现脚脖子肿了,好在有懂医学的教师在场,及时用冰敷的方法进行救治,才无大碍。接着让学生们讨论,在进行跑步的运动中需注意安全避险的事项。教师就可以规范跑步前的着装要宽松,要穿运动鞋,准备活动要充分,集体跑步过程中还要注意与同学间的前后距离,以免造成运动损伤。学生就会思考跑步运动的细则,运动前准备活动的重要性。这时,让每个学生以自己的方式陈述运动中预防损伤的规则,学生都要参与其中,牢固地掌握避险的方法。紧接着教师再演示各种急救实操。可让学生组成医疗小组,一组学生表演各种状况,共同展开紧急救助。小的擦伤要用红药水进行外部涂抹,若伤口污染要用碘伏清洗伤口。扭伤要用冰袋敷患处,十分钟更换一次,三次即可。运动中岔气的救治,需深呼吸并憋气,并由上向下捶拍胸壁两侧,这时再缓缓呼气。学生们用纱布、剪刀、冰袋等医用品进行实操,熟悉并掌握简单救治过程,以免让身体造成二次伤害。这样的授课氛围能积极引导参与,增进学生之间友谊,体会集体的力量。在获取动手动脑的体验机会里,学生主观幸福感大大提升,同时集体合作精神得到培养,互帮互助、永不放弃的体育精神在学生心里埋下了种子,对体育精神的传承打下良好的基础。使学生了解体育,参与体育,享受体育。

### (二) 积极应对运动损伤

运动中损伤的原因是多方面的。一方面,教师在对学生的运动训练中,要求得不够严格,一些简单的操作讲解一带而过,不强调细节,学生对项目的要领似懂非懂,以已有的认知进行运动,造成身体损伤。再就是教师对于运动项目的安排不太合理,用竞赛的方式开展体育运动,学生在极度兴奋的状态下忘记疲劳,继续进行下一项训练,由于活动量较大,休息时间不充足,也会直接导致运动中损伤。再就是由天气因素导致运动中损伤,教师本着以锻炼学生的毅力、耐力,在恶劣天气中进行户外训练,部分学生受天气的影响明显,心智模式较差,引起机体的变化,造成运动中伤害。另外,学校的场地不够平整,硬度也较大,学生在跑跳运动中很容易造成韧带拉伤。一些质量不合格的器械造成脱落砸伤,也是直接存在的隐患。另一方面是学生时代,身体素质较差,尚处于发育阶段,肌肉不够发达,关节不够灵活加之反应不敏捷,对安全意识认识不够。面对一项新运动,学生们激情较高,奈何自身判断力、协调性较差,容易发生技术上的失误,直接造成身体伤害。当代的学生是家庭的宠儿,

缺少吃苦耐劳的品性，意志力相对薄弱，行动懒散，在家、在校都极度的喜欢躺平，整个人变得很颓废，找不准人生的方向及定位，整日昏昏沉沉的，内驱力严重不足，时间长了很容易导致心理问题，抑郁、失眠、逃避生活等，遇到挫折就会抱怨，常常寄希望于他人，对学习产生抵触情绪。像这样长期缺乏锻炼的情况下，到了学校又不得不参加体育考核，往往极易造成运动损伤。面对多方面原因造成的运动中对身体的伤害，需找到综合能力的较强训练，来改善学校体育运动损伤的策略尤为重要。学校体育运动是一项综合性运动，要让学生从运动中受益，在运动中培养学生团结合作、积极向上、勇敢顽强的健全品格。体育教师要用爱去感染学生，激发学生对体育运动的兴趣。学校要把体育运动打造成一项高尚的体能活动，能够让学生们身心放松，心神安定从容，从而提高身体免疫力，增强抗病的能力。要在最大程度上改善学生的内驱力，使其形成独立的性格，从根本上缓解学习的压力，解决学生在人际交往中的情感问题，从而受益终身。

比如第六单元武术与民族民间传统体育类运动，项目一太极拳。太极拳是一项符合自然规律的运动项目，也是我国民族文化遗产。太极拳路姿势优美，身体直中带曲，曲中尽显骨力，专注于静心调息，开合、顺逆、虚实等，动作刚柔相济，演绎出自然无为的太极思维。即可防身又可强身健体，而且还不受场地、季节及时间的限制。对于学生来说更为符合此项体育运动。当代学生学习压力较大，骨骼仍处在发育阶段，太极拳让身体及精神得到放松，舒缓压力，提高身体的灵活性，久练能增强学生体质，增强身体肌肉的力量，提高身体的协调性，那么在运动中就会减少身体损伤。太极拳运动不仅促进学生的健康发育，保持精力充沛，缓解大脑神经细胞，提高学习

能力及效率。在新冠肆虐时期，太极拳的学习对于学生尤为重要。学生时期身体还处于发育阶段，肺部结构机能尚未发育健全，而太极的拳路运动灵活，缓慢且需要气力的运用，能加强呼吸肌的力量，保持肺部组织的弹性，增大肺活量，促进呼吸系统的完善与健全，使人体适应较为复杂的环境变化。这对预防当下新冠疫情有着至关重要的作用。学生时期要注重教育，也要注重学生健康的身体与健康的心理，要科学地结合。学校组织传承太极运动，不仅仅只是给予学生的一项健身运动，更多的是让学生体悟一种生活方式。在当今物欲横流的时代，要从学生时代培养立身中正的处世之道，形成外柔内刚的品性，在锻炼心智上下功夫，全方位塑造从身到心的磨炼，逐步完善人格修养，将来在生活中才敢于面对困难，勇于挑战，在探索人生的路上，逐步完善自我统一，实现自身价值。以平和的心态，智慧的头脑为中华之崛起而奋斗，以飘逸柔和的处世之道应对跌宕的人生。

结束语：综上所述，随着生活节奏加快，学习任务的繁重，健身运动不可忽视。针对预防运动中损伤的对策探讨，体育教师要规范安全措施教程，引导学生建立安全的防范意识及自救措施。学校在完善运动器械设施的配建，场地的合理性划分外，还应传承太极拳运动，提升学生的文化素养，体悟中国传统文化的魅力。少年强则中国强，一个民族的广大青年身强体健，意志坚强，积极奋进，个个充满着活力，这不仅是社会文明的进步，也正是民族软实力的象征。

#### 参考文献：

[1]刘巧玲.浅析当前初中体育教学存在问题及对策[J].天天爱科学.2016(18)

（上接第2050页）

之所以觉得数学课堂无聊与乏味，主要是因为教师的教学方法单一，如果仅仅只是讲授理论知识，由教师带领学生解决数学问题，不仅会造成学生的思维难以跟上进度，还会因为难以理解而产生枯燥感。所以，运用创设生活情境的教学方法，不仅能充分贯彻新课程理念，还能提升小学生学以致用能力。首先，教师需要营造一种欢快与和谐的教学氛围，让学生能将注意力集中在数学课程的学习上，并提高他们上课的积极性；其次，再根据教材内容，引入与教材知识有关的生活教学情境；最后，还需要引导学生将数学知识应用到实际生活中，这样既能加深学生对数学知识的理解，又能使学生的学以致用能力得到提升。在这一过程中，为了让学生以最快的速度进入所创设的生活情境中，教师可以利用多媒体教学技术作为辅助，通过一些生活化的问题情境激发学生的好奇心与求知欲，从而使学生发挥出主观能动性，点燃学生的思维火花。具体来说，在“生活中的多边形——多边形的面积”教学过程中，教师可以借助多媒体教学设备向学生展现实际生活中所常见的多边形物体，同时通过实物展示的方式引导学生对其面积进行计算<sup>[3]</sup>。

#### （四）借助生活化元素，解决数学问题

在新课程改革背景下，要想实现小学数学教学生活化的目标，教师就需要将教学内容生活化，借助简单易懂的生活化元素来解释数学知识，从而激发学生对数学学习的兴趣，激发学生的学习欲望。在教师的引导下，学生可以充分认识到生活与数学学习之间的关系，实现数学教学内容的生活化。在准备课程内容时，教师可以将枯燥、过于理论性的数学知识用生活元素表现出来，或者直接转变为与生活息息相关的实例。学生可通过这些生活元素，理解相应的数学知识，从而达到用数学知识解决实际生活问题的目的，提高数学应用能力。这种教学

方式可以轻松地复杂、难理解的问题简单化，易于学生理解和掌握。小学阶段教育应该充分遵循该年龄阶段的个性特点和认知情况。寓教于乐是重要的教学方式，教师将教学内容生活化，借助生活元素解释数学知识可以使学生会到学习的乐趣，进而主动学习，爱上学习。在讲解加减乘除等基本数字运算时，教师可以列举生活中常见的例子，如“跟妈妈一起出去买东西，苹果15元，香蕉7元，梨5元，妈妈给了50元，应该找回多少钱”。这种实例就与生活相关联，同时包含了数学教学内容。这种实例是每个学生在生活中都能接触到的，也能很好地将教学内容融入进去，充分体现了数学教学生活化的要求。小学生通过这种教学形式，在日常生活中就会主动观察和探索相关的数学元素，解决生活中的相关问题，从而提高数学知识应用能力。

#### 结束语

总而言之，在教育不断发展的过程中，教师要不断适应教育事业的改革，能够为教师呈现更优质的课堂，能够结合学生特点以及个性化发展的需要，对原有的数学课堂进行创新，融入生活化的元素，让学生可以发现实际生活与知识学习的联系，并建立对数学学习的乐趣，提高学生对数学学习的积极性。

#### 参考文献：

[1]曾娅.生活化教学在小学数学教学中的应用探讨[J].科普童话,2019(42):100.  
[2]吴燕.生活化教学模式在小学数学教学中的应用[J].科普童话,2019(42):135.  
[3]蒋丽.试论小学数学教学中生活化教学的应用策略[J].新课程(上),2019(10):78.