

高中体育训练中防范学生运动损伤研究

县志强

(甘肃省兰州市第六中学 甘肃 兰州 730060)

[摘要] 近年来,素质教育逐渐成为现代高中教育的核心原则,各地高中都将提升学生的综合素质视为首要的教学工作。社会对体育运动和学生身体素质的重视,也推动了体育教育在学校教学工作中的重视程度。然而在高中体育教学的过程中,学生经常发生的损伤事件,严重影响了学生的日常生活。有效地防范学生在体育训练中发生损伤,成为了高中体育教学的首要问题。

[关键词] 运动损伤;高中体育;教学研究

0 引言

限于学业压力的影响,高中的体育运动教学时间十分紧张,高中生的体育运动教学还是以基础的体育运动为主,并没有更深层次的体育项目。据我国教育部统计,我国高中生在体育训练时发生的损伤主要有:关节错位、身体挫伤、韧带拉伤、骨折等几大类。在高中体育教师的教学中,应当将教师的教学内容和学生的损伤防范紧密地结合起来,起到保护学生的身体安全,提升身体素质的作用。

1 高中学生运动受伤的原因分析

1.1. 热身训练有待充分

高中生在体育运动时发生的损伤,主要是由动作变形,剧烈运动,注意力分散等原因促成的。而适当的热身运动可以有效地调节神经系统的兴奋性,加大关节活动的幅度和力度,让身体能从静态向运动状态进行良好的过度。学生在进行运动时发生损伤事件,很大原因是学生忽视了热身运动的重要意义,忽视了教师在教学阶段的正确指导。导致在进行运动训练时,没有协调好神经系统和肌肉的身体直接接触剧烈运动,由于关节失去平衡或运动量过大发生损伤。

1.2. 运动设备及场地不完善

当今高中的教育资源投入比重,文化课程的投入是远远大于体育教学的投入的。很多学校的操场和篮球场还是简单的水泥地,硬度和防滑的效果与专业的木质地板或橡胶地面相比十分巨大。学生在进行运动时极有可能因为失去平衡发生碰撞与摔倒。高中学校在设备和场地的监管上面也缺乏系统的管理措施,对场地的监管任务多数由体育教师来兼任。而根据现阶段高中课程中体育健康课所占的比重来看,大多数教师都要由一个人带领两到三个班级进行体育运动,根本无法有效地对运动场地进行监管,这也是导致学生运动损伤的客观原因之一。

1.3. 学生身体及心理素质不佳

现代学生的课业压力极大,每天大部分的时间都用来学习知识点和完成课堂作业,导致长期的缺少运动,身体体能一直保持在高度疲劳的状态。再加上部分学校的教学任务巨大,学生每天甚至无法保证基础的睡眠时间,心脏供血能力不足。在进行一些体育训练时就很容易发生身体碰撞和关节损伤。长时间缺少运动,让学生对体育运动本身也抱有抗拒心理,在教师进行基础动作和热身运动的指导时,没有足够的防范损伤意识,很快就将老师的提示忘之脑后。最终在体育训练和自由活动的时候身体动作完全变形,再进行一些剧烈的碰撞运动时也没有进行防范,导致出现运动损伤。

2 防范学生运动损伤的有效措施

2.1. 重视体育训练前的热身运动

高中生面对着升学和高考的压力,在日常的教学工作中课业压力较大,因此对可以自由运动的体育课十分的喜欢。但大部分高中生对体育训练之前的热身运动不够重视,这就导致学生的运动损伤几率变得更大。对于学生来说,热身运动的必要性毋庸置疑,合理正确的热身运动能够帮助学生在短时间内活动身体的关节与肌肉,避免因为身体因为突然发生的体育训练产生损伤。体育运动不仅是学生放松身体的方式,也是对学生体能的锻炼,这就更需要学生在心理方面和身体方面高度集中的投入进去。体育

教师通过活动全身的关节和慢跑,可以让学生的身体机能迅速达到巅峰状态,以适应接下来更激烈的运动方式。

2.2. 加强学校内部医疗水平

学生在进行体育训练时常会发生轻微或严重的损伤事件,如果能在第一时间得到及时有效地救治,就可以最大限度的避免运动损伤带来的伤害。例如,学生在打篮球时因为动作幅度过大互相碰撞,导致扭伤脚踝。发生这种情况时,如果学校可以在第一时间进行冰敷处理,就能有效地避免二次损伤。在医疗水平这一点上,学校要保证达到教育部规定的卫生标准,做到可以及时对伤员进行简单地医务处理。良好的校内医疗水平需要体育教师和学校共同的配合,最终起到全方位保护学生身体健康的作用。

2.3. 规范进行体育训练

众所周知,体育训练都伴随着一定的危险性,这就要求学生在进行体育训练时严格依照教师的指导。而在当今高中的体育教学中,即使教师反复强调运动时的安全问题,还是有学生不遵从教师的指导,在运动过程中凭自己的喜好行事,以至于缺乏安全意识最终导致运动损伤。尽管如此,体育教师在进行教学工作时,还是要将体育训练动作的标准和规范教导给学生。例如,在进行篮球等具有碰撞性的体育运动教学时,教师应当注重基础动作的讲解,引导学生在带球和投篮时尽可能依照标准动作。在完全规范动作的情况下,学生打篮球时发生关节损伤和肌肉拉伤的可能性就会被大大降低。

2.4. 妥善准备运动器材

体育教师在进行教学工作之前,一定要根据当天的天气情况对教学方案进行调整。例如在阴雨天,就要考虑到学生因为淋雨而感冒的情况,选择去室内体育馆进行教学活动。除此之外,教师还应当重视学生的运动环境和运动器材的准备工作,老化、落后、损坏的运动器材,不仅不能满足学习在教学工作中的需求,还很有可能导致学生在运动训练过程中因此受伤。

学生的运动场因为长年累月的使用,很有可能发生跑道场地破损等情况,当学生在破损场地活动时,很有可能因为不小心而摔倒,教师要做到对学生的运动环境心中有数。教师也应该结合实际情况,向学生详细的介绍在活动中应该注意的事宜和有效避免运动损伤的方法,让学生从根本上强化避免损伤的意识。

3 结束语

综上所述,运动损伤不仅影响了学生的日常生活和学习工作,还会打击到学生日后进行体育运动的积极心理。而更严重的运动损伤,更会对学生一生造成不可逆转的伤害。学生的安全保护工作需要学校和师生三方共同努力,教师在上课前做好充足的课前准备和教学工作的安排,学生要努力提高自身的安全防护意识,学校要加大力度改善学生的运动环境和医疗水平。在学生发生运动损伤时,能够及时的得到专业人员的处理,减少伤害的加重的可能,让学生得到多方面的保护。

参考文献

- [1] 郑杰. 高中体育训练中如何防范学生运动损伤的思考[J]. 名师在线, 2018(06): 85-86.
- [2] 佟晓东. 学校体育教学与训练中运动损伤的原因及防治[J]. 当代体育科技, 2018, 8(28): 23-24.