

技校学生篮球运动损伤的预防及处理对策

李海

(云南红河技师学院 云南 红河 661600)

【摘要】 技校学生在篮球运动中出现损伤是一种比较常见的情况,其中既有主观方面的原因,例如学生没有按照要求做准备活动,或是没有遵守篮球规则,也有一些客观方面的原因,例如场地及设施陈旧,存在安全隐患等。体育教师除了要进行篮球运动技巧教学,还要利用自己的经验,告诉学生应如何避免运动损伤,以及在受伤之后,如何进行自我处理。本文首先介绍了篮球运动损伤的常见类型和多发部位,随后在分析损伤原因的基础上,分别从预防和处理两方面展开了简要分析。

【关键词】 篮球运动;扭伤;挫伤;预防措施;处理对策

引言

篮球作为一项深受技校学生喜爱的体育运动,除了体育课上学生对篮球表现出极大的学习热情外,课余时间学校的篮球场也经常是人满为患。学生在享受篮球运动带来乐趣的同时,也应当学会保护自己及其他同学的安全。除了要认真做好准备活动,掌握扎实的篮球基本功,以及增强自身身体素质外,还要对一些常见的运动损伤情况做到准确、科学的应急处理,真正做到安全运动。

1 技校学生篮球运动中常见的运动损伤

1.1 受伤类型

根据统计,技校学生篮球运动中常见的受伤类型主要有拉伤、扭伤、挫伤、骨折、劳损等几类,其中发生率较高的前三种分别是:(1)拉伤。当需要身体突然发力时,肌肉强烈收缩或被动牵拉,幅度超过承受范围时易发生肌肉拉伤。另外,技术动作不合理、肌群协调性差也是导致这一损伤的原因。(2)挫伤。挫伤是篮球比赛中外部暴力致伤的主要运动性损伤。(3)骨折。技校学生对篮球专业知识了解不够,缺乏对进攻和防守技术合理动作的学习,或防守队员从其身下钻过,甚至干脆垫在进攻队员身下,落地发生意外。

1.2 受伤部位

技校学生在篮球运动中,受伤的部位复杂多样,手腕、脚踝、头部、腰部等均是常见的受伤部位。其中出现损伤概率较高的前三种分别是踝部、手腕、膝盖。(1)脚踝。常出现进攻队员移动中跳起或投篮等腾空动作后与防守队员在空中激烈碰撞等情况,落地时不能站稳,或是踩到其他学生的脚部,容易出现脚踝扭伤。(2)手腕。部分技校学生对篮球技术掌握较差,运用不熟练,在接球时手指动作不正确,导致手指挫伤。还有就是激烈的比赛往往对抗性较强,双方队员的频繁身体接触、冲撞,来自对方队员的冲撞,让学生倒地,在倒地前出于自我保护意识,用手撑住地面,因为冲击力过大导致手腕受伤。(3)在带球过人时,双方肢体碰撞较为激烈,其中膝盖部位在碰撞中比较容易受伤。还有就是学生跌倒时,膝盖首先着地,也是导致膝盖部位易发生损伤的重要原因。

2 篮球运动损伤的原因分析

2.1 对准备活动缺乏重视

在体育课上,准备活动是不可或缺的重要环节。但是在实际教学中,很多学生对准备活动存在敷衍态度,没有认真对待,这就导致准备活动没有取得预期的效果。在进入正式的篮球运动后,学生经常会出现小腿酸胀、抽筋等情况。如果是在剧烈运动中突然出现这些问题,很有可能导致学生摔倒、受伤。

2.2 篮球运动中动作、技术不规范

在教学中发现,很多学生在篮球运动时,存在一些不规范甚至是错误的动作,这也是导致学生自身以及其他学生受伤的重要原因。例如,持球队员在已经看到防守队员做好防守准备时,仍然坚持带球冲撞,撞到防守队员并导致受伤。这是因为学生不了解篮球运动的基本规则导致的。还有一些情况是因为学生的篮球基本功不扎实,例如在跑动接球时,因为注意力分散出现跌倒,或是接球时手指关节受伤等情况。

2.3 自我保护意识不强

学生身体素质参差不齐,如果本身体质不好,又没有进行必要的准备活动,直接参与篮球运动可能会出现头晕、气喘等情况,跌伤的概率较大。还有很多学生缺乏自我保护意识,例如有些篮筐、篮架由于年限较长,已经出现了生锈、开裂等问题,还是坚持使用,就容易出现砸伤等情况。在夏季进行篮球运动时,没有做好保护措施,在室内篮球场进行运动时,地板上汗水较多的情况下,也容易在跑动、跳动中出现滑到的情况。

3 技校学生篮球运动损伤的预防措施

3.1 篮球运动前进行准备活动

课前准备活动能够让学生的组织器官进入到活跃状态,可以避免突然进行剧烈活动而导致的抽筋、拉伤等问题。针对一部分技校学生不认真对待准备活动的情况,体育教师应当首先向学生讲解准备活动的重要性,让学生可以自觉的参与和完成准备活动。其次,还要制定一些规章制度,本着为学生健康与安全负责的原则,没有按照体育教师要求完成课前准备活动的,一律不能参加篮球训练。最后,准备活动的形式也要经常变换,可以是常规的压腿,也可以是蛙跳、台阶跳、运球慢跑等。内容多样的准备活动可以让学生更容易接受。

3.2 重视篮球基本技能的学习

熟练了解篮球运动的基本规则,掌握扎实的篮球基本功,无论是对于保护自我还是避免对其他同学造成伤害,都有一定的帮助。体育教师在讲解篮球技巧之前,应当将教学重点放在讲解规则、训练基本功上面。特别是对于那些之前很少接触篮球运动的学生,更应当从最基本的知识开始,帮助学生提高篮球运动中的安全意识。通过规则与基本功教学,可以避免学生因为违反规则、动作不规范带来的意外安全事故,也是降低篮球运动损伤的一种有效方法。

3.3 提高学生自身的身体素质

相关数据显示,近年来国内青少年学生的身体素质呈现出下降趋势,特别是肥胖率明显升高。很多技校学生除了体育课之外,很少自主进行运动。由于篮球本身是一项比较剧烈的、运动量较大的项目,许多体质较差的学生,在经过较长时间训练,或是突然参加剧烈活动,轻则出现头晕、恶心等不适症状,严重者还会出现虚脱、中暑等情况。因此,体育教师应当注意加强学生锻炼,提高学生身体素质。例如每次体育课开始前,先围绕操场跑2-3圈,既可以作为热身运动,又能够提高学生的身体素质。

3.4 提高自我保护意识

在体育课上,学生要具备对危险因素的识别能力,以降低运动损伤的发生概率。例如,在进行篮球练习前,选择一处标准化的场地,如果场地有沙子、篮球框晃动,都不宜作为训练场地。对于篮球也要进行简单检查,例如有无鼓包、裂纹等情况,拍打几下看看充气是否合适等。另外,在特殊天气里也要提高安全意识。例如冬季进行篮球运动,要确保场地为无结冰、积水;注意做好保暖工作;夏季要戴好护腕、护膝等。最大程度上保护运动安全。

4 技校学生篮球运动损伤的处理对策

(下转第440页)

安全管理五部曲

赵宏

(烟台经济技术开发区八角中心小学 山东 烟台 264000)

【摘要】从教第二年就接触学校安全管理工作，至今已第五年，说实话，学校安全管理工作带给我的总体感觉有繁琐有枯燥有心惊胆战更有使命艰巨，每天早上孩子们安全到校我们才放心，每天白天孩子们都开开心心上课，没有打架斗殴我们才舒心，每天晚上孩子们安全到家，我的电话不会有班主任打来，一天的工作才算真正结束，我们才安心。今年，局安办提出了生态型安全管理模式，让安全教育像课堂教育一样重要，像呼吸一样自然，这更给我们的安全管理工作带来了更大的挑战与难度。工作再难总要进行，鉴于几年接触安全管理工作，我总结了安全管理工作几方面要点，虽然不能根本杜绝安全事故的发生，但能最大保障师生的安全，保证学校正常的教学秩序。

【关键词】飒；早；细；严；全

第一眼睛要“飒”

像猫闻到了老鼠的味道一样，关于安全的任何一个存在问题的细节眼睛都要“飒”，都不能放过，眼睛里要时刻关注安全工作的每一个细节，发现学校安全工作的每一个漏洞，及时补修，立刻整改，排查发现小到一个螺丝钉能否扎到学生的手、地毯卷起来了能否绊倒学生引起踩踏等问题大到校舍安全的每一个隐患，例如墙壁脱落能否砸到学生、校车行使路线是否合理等等进行整改，确保师生安全。

第二行动要“早”

就是要求安办和每个班级，在日常教学中，要确立“安全重于泰山”的工作目标，根据上级精神及时制定相关的安全工作目标和落实措施，利用校内网、黑板报、标示牌、班会、教师培训讲座……多种宣传工具和方法，广泛宣传，并积极开展安全生产月、安全教育日等活动，对师生开展相关教育。通过安全管理“早”的开展，让全校师生长期处在一个良好的安全舆论、宣传氛围中。

第三布置要“细”

工作的开展要有始有终，有目标、有策略、有实施、有结果。每一项工作的开展不能缺头少尾，要将安全工作开展情况入心入脑，比如加餐教育到位，使学生们养成每次加餐前先看食品生产日期的好习惯；班车教育到位，使学生们养成上车有秩序，落座就系安全带的好习惯……“细”说起来简单做起来难，细

心、细致都是对安全管理工作的严格要求，从一张表格的合理全面设计到一个摄像头的安放位置都是我们要细心考虑的问题。

第四管理要“严”

就是要严制度，严预案，严政策落实，按照有关标准要求，认真抓好学校安全管理的每一个方面。自合校以来，我校未发生重大安全事故，严格的管理和教师的一岗双责让每位教师都在正常教学之余都有安全教育的意识，加餐、午休、班车……涉及到学生安全的方方面面都是不能松懈的。我校的安全考核也对老师们提出了严格的要求，因此全校上下都紧绷安全的弦，触碰到安全的问题一概不掉以轻心。

第五管理政策要“全”

安全管理工作要以人为本，坚持不断改进。在每天反复工作的同时要想是否还有未作的工作，不能漏掉一项内容。安全工作是全面的，消防、班车、饮食、森林防火、防溺水、防踩踏等等各项工作都要我们有个全面清晰的工作思路。每次检查时领导都说给安全办留个大点的地方，安全办的材料最多，是这样的，安全的每一项工作不容许更不允许有漏洞，安全教育不允许脱离任何一个孩子，因此安全管理政策一定要想得周全，做的齐全。

以上仅仅是我对安全管理工作的个人看法，其中肯定有不少需要改正的地方，只能在工作中不断完善不断改进争取做得更好，真正实现全校师生高高兴兴上学，平平安安回家。

(上接第442页)

4.1 踝关节运动损伤的处理

在篮球运动，踝关节是最容易出现损伤的部位，常见的有扭伤、拉伤、脱位等。多见于跑动过程中，因为急停、转动等造成损伤，或是落地时站立不稳，踩到其他同学脚面等导致。学生发生踝关节损伤后，需要立即退出现场，抬高患肢，冰敷10~20分钟，最后加压包扎，24小时之后可采用物理疗法（针灸和按摩）。损伤恢复差不多后，可根据自身康复情况，由轻到重进行肌肉力量练习和协调性练习。

4.2 手腕关节运动损伤的处理

手腕关键在传球或跌倒后，容易受伤。受伤后保持手腕处于放松状态，然后尽快找到冰袋进行冷敷。一般冷敷时间控制在40min左右。在没有就医的情况下，学生不能私自进行手腕按摩或转动，也不宜使用一些活血药物，否则可能会加重伤情，并导致出现手腕肿胀的情况。一天以后可以进行推拿活血。

4.3 膝关节运动损伤的处理

膝关节的骨、软骨的骨折或韧带断裂，都可能会导致膝关节疼痛、反复肿胀、大腿肌肉萎缩等现象。出现疼痛应马上停止运动，先冷敷，24小时后就要采取热敷、理疗按摩等简易疗法。

4.4 肘关节运动损伤的处理

肘部是一个较为强壮的关节，篮球运动中肘损伤多为关

节脱臼及肘关节周围肿痛等。出现肘关节损伤时应立即停止运动，24小时内采用冷敷，24小时后可以热敷和按摩。严重的一定要去医院检查确认伤情。可采取理疗、针灸、按摩、外敷药膏或局部药物封闭注射等，正确地对肘关节进行按摩，能够使关节韧带加速恢复。

结束语

篮球运动具有对抗性较为激烈、竞技性强等特点，很多学生在篮球运动中都会受到各种各样的损伤。为了让学生能够更加健康、更加安全的享受篮球运动的乐趣，体育教师在教学过程中应当告诉学生预防运动损伤的经验，以及处理各种常见损伤的对策。这样可以极大的降低学生受伤概率，尤其是让那些刚刚接触篮球的学生，也能够对篮球更加热爱。

参考文献

- [1]王绍清.运动损伤的预防与恢复的研究——对踝关节损伤的探讨[J].商品与质量,2011(s9):188-189.
- [2]王勇,刘佳慧,宗有智.延安大学体育学院篮球专修学生常见的损伤及预防的调查与分析[J].延安大学学报:自然科学版,2018,37(1):113-116.
- [3]王帅,董伟平,郭惠杰.解剖学视角下的男子大学生篮球运动损伤的特征研究[J].绵阳师范学院学报,2018,v.37;No.231(5):129-133.