

浅谈在小学体育教学中如何预防运动损伤

刘小春

(江西省赣州市信丰县第五小学 江西 赣州 341600)

[摘要] 随着教育体制的不断改革,教育方式也在不断深化改革。小学体育教育是针对小学生生理与心理特点而进行的体育锻炼教育。小学体育教育工作的开展能够培养小学生良好的体育运动习惯,为提高我国人口综合素质奠定基础。在小学体育教学过程中由于小学生自我保护意识较差常会造成运动损伤等问题的发生。本文就小学体育教学中如何预防运动损伤展开探讨。

[关键词] 小学; 体育教学; 运动损伤; 预防

引言

多年来,由于各种原因,小学生参加各项体育活动,因意外导致伤害事故时有发生,由此造成的经济和法律纠纷也随之增加,这不仅给学校体育教学带来影响,也给体育教师带来沉重的工作压力和心理负担。一部分的学生,在家庭教育,环境,体质上的差异,以及在体育课上的不当行为,这时有可能会导致各种运动伤害。正常情况下,我们将及时的治疗和预防,避免伤害的发生或减轻其症状。因此,积极预防运动损伤对体育教学和运动训练都有重要的意义。

1 小学体育教学中运动损伤预防现状分析

在现代小学体育教学中,学生的运动损伤预防主要依靠体育教师高度集中的注意力以及教学过程中的防护来完成。虽然,在体育理论教学中时刻强调运动损伤预防以及自我保护意识的建立。但是由于小学生好动、理论知识难以调动学生兴趣等因素,使得小学生很难建立体育运动损伤预防观念。单纯依靠教师教学过程中的关注很难保障学生的运动安全。针对这样的情况,现代小学体育教学过程中必须注重教学方式的改革与改进。运用现代教学理念与教学方式调动学生运动损伤预防理论学习的积极性。同时以教师对运动损伤预防的关注保障小学体育教学的运动安全。

2 小学体育教学中的运动损伤预防

2.1 积极开展宣传运动损伤预防,加强思想政治教育,安全教育,组织和纪律性教育

通过广播、宣传栏、知识讲座、知识竞赛和课堂教学等各种方式,对小学生加强安全、组织纪律性的教育,高度重视运动损伤的预防,认识预防运动损伤的意义,认真贯彻预防为主方针,把安全教育工作作为备课的一个重要环节。树立安全观念克服麻痹思想保持良好心态。

2.2 建立学生健康档案,及时掌握学生状况

(1) 教师要首先了解学生的身体健康状况,学生病史状况,以便确定参加锻炼的禁忌症,掌握哪些学生不能进行剧烈运动等第一手资料,以便在教学中注意这些学生,以免发生意外。例如,患心脏、肾脏病者不宜参加剧烈体育锻炼,如比赛、快跑等。(2) 特别是对于一些性格内向或缺乏语言表达能力,不适合此运动,身体不适但碍于“面子”不愿告诉老师的学生,在教学中教师要特别注意观察学生的身体情况,面部表情,必要时进行劝导,要及时和这些学生沟通或者通过家长的反映,进行辅导,以免发生意外。这类学生我就碰到过,她原来身体健康,在课前也没有告诉她身体不适,但在练习中发生了意外,下课后她才告诉我她近来身体一直不适,但碍于“面子”就没有告诉我,教育后她也知道自己的错。但从这件事后,我就对每个学生的身体状况都进行了了解掌握,再也没有出现过同类问题。

2.3 合理安排运动负荷

运动负荷的控制,以满足运动量可以承受的生理负担,不能太大也不能太小,过多或不足,很容易造成损害,以减少损失,教师,教练员要严格遵守体育训练的原则。对于活泼好动的青少年,即使身体出现疲劳时,仍表现出对体育活动强烈的愿望和浓厚的兴趣,此时应个别对待,循序渐进,合理安排运动负荷。此外,还应考虑到运动者的年龄以及生理特点。

2.4 科学分析小学体育教学内容,强化热身运动

在小学体育教学过程中,小学体育教师应加强对教学内容的分析。针对不同教学内容进行热身运动,以此减少小学生体育运动损伤的发生。在现代体育研究中明确指出,科学的、充分的准备热身互动能够放松肌肉与韧带、增加关节腔内滑液,以此减少运动中肌肉拉伤与关节损伤的发生。根据这一理论,小学体育教师必须加强对教学内容的分析,在基础热身运动的基础上,针对教学过程中的重点部位强化热身运动,有效避免运动损伤的预防。同时,在热身运动中还应注重学生热身运动态度的培养以及良好运动习惯的养成。以认真地热身态度以及良好的运动习惯有效避免小学生体育运动过程中运动损伤的发生。

2.5 合理安排教学训练和比赛

在教学与训练中,一定要遵循教学与训练原则认真钻研教材的重要与难点,根据学生的年龄、性别、身体素质、训练水平、生理、心理等特征因材施教,做到循序渐进、区别对待,灵活运用教、训组织方法,加强对学生的机体承受较大的生理负荷训练,合理的安排运动量和运动强度。

2.6 即时有效的放松整理

锻炼后,要注意做好整理、放松活动,及时消除疲劳;进行自我或相互按摩。注意保暖防止风寒侵袭;更不能冷水浴,用温水浸泡,有益于消除运动疲劳。如发现身体异常,立即报告并尽快去医院治疗。这样有利于促进身体的恢复,以便迅速投入到学习生活中去。

2.7 针对现代休闲运动多样性,强化小学体育教学中防护意识的教学

在现代小学体育教学中,培养学生良好的运动习惯、提高全民身体素质是体育教学的重要目标之一。受现代体育休闲运动多样性影响,在小学体育教学中应加强学生运动防护意识的教学以及相关休闲运动的介绍。利用多媒体技术将市面流行的休闲运动注意事项、运动防护要点等进行介绍。避免学生休闲体育运动过程中缺乏必要防护意识造成的运动损伤。另外,在体育教学过程中还要针对小学生喜好新鲜事物的特点对新休闲运动进行介绍与讲解,避免学生运动损伤的发生。将学生防护意识以及休闲运动多样性内容作为小学体育教学重点,提高学生运动损伤预防意识,实现教学的最终目标。

结语

当前小学生运动伤害的发生是学校体育的较薄弱环节,学校领导、体育教师、学生和家長要对此问题引起足够重视。将小学体育教学运动损伤预防作为教学中的重点,以教师自身专业技能的提高、教师教学过程中对运动损伤预防的重视实现教学目标,避免运动损伤的发生。

参考文献

- [1] 常淳宇. 关于体育运动损伤预防的分析[J]. 体育教育, 2015, 9.
- [2] 刘静. 小学体育教学中运动损伤预防重点[J]. 科教信息资讯, 2016, 5.
- [3] 张华. 没有适当的防护措施——运动也会有害健康[N]. 羊城晚报, 2017.
- [4] 全国体育学院教材委员会运动生理学教材小组[J]. 运动生理学. 北京: 人民教育出版社, 2016.