

# 体育教学中运动损伤的控制和预防措施

阳晓琴

(简阳市江源镇九年义务教育学校 四川 简阳 641413)

**[摘要]** 在实际的体育教育教学过程中,因为存在着很多方面的不确定性因素和危险因素,所以不可避免的会出现某种程度上的运动损伤。针对这样的情况,就需要结合具体情况,有针对性的做好控制和预防措施,确保各项控制和预防措施更高效,更有针对性,以此使体育教学顺利推进,从根本上有效规避运动损伤问题出现。结合这样的情况,下文重点探讨和分析体育教学过程中运动损伤的控制和预防措施等相关内容,希望能够为相关从业人员提供某种启示。

**[关键词]** 体育教学; 运动损伤; 控制和预防措施

## 引言

针对在校学生而言,体育课可能是他们最喜欢的课程内容,而在体育课的教学过程中,往往是学生最主要的运动时间。然而,在具体的体育教学过程中,因为相关方面的内在和外在因素导致学生在具体的运动环节很可能出现某种程度的损伤,对身体的某些部位或者组织造成损伤,更有甚者,可能导致终身的遗憾。据此,针对这样的情况,教师在具体的体育教学过程中就需要在确保教会学生运动知识和技能的同时,更要教会学生在运动过程中如何保护自己,在最大程度上控制和预防运动损伤。结合这样的情况,下面重点探讨体育教学过程中运动损伤的控制和预防措施等内容,具体而言,主要体现在以下几个方面:

### 1 从根本上有效做好思想教育

在体育教学过程中,要着重加强思想教育的落实,特别是针对安全教育进行贯彻落实,确保学生针对教师的安全措施讲解可以认真听讲,在实践的过程中克服麻痹思想,贯彻落实以预防为主方针,并在潜移默化之中进一步向学生进行安全意识的灌输,这样能够使学生在体育教学和运动过程中保持注意力集中,进一步加强安全意识,从根本上有效规避不必要的运动损伤。在具体的教学过程中,要确保把相关方面的安全隐患及时有效的告知学生,使学生能够有更深入的理解,特别是在课前的热身运动中,教师要在思想教育层面讲解热身运动的重要性和必要性,并着重提升其安全意识和自我防范意识。同时,在这个过程中也要穿插相对应的运动损伤预防措施和技能,针对运动损伤的急救方法和预防措施进行有效贯彻落实,使学生能够充分理解,通过多种多样的方法,在思想教育层面使学生能够着重关注运动安全,避免运动损伤。

### 2 针对学生的具体情况建立健全健康档案

在体育教学过程中,教师要针对学生的身体情况和健康状况进行全面深入的了解,特别是针对有某种病史的学生,要着重关注,从而进一步有效明确该类学生参加体育锻炼的禁忌症,掌握哪些学生不能进行剧烈的运动,这样能够在最大程度上规避意外风险以及运动损伤事故发生。例如,针对某些患心脏、肾病的学生等,不能参加快跑等体育活动。要从根本上把握学生的真实情况,这样才能有的放矢,因材施教,确保体育教学工作取得更大的成效,避免不必要的损伤。

### 3 切实有效的做好体育教学之前的准备工作

在体育教学之前要积极有效的做好准备工作,其根本宗旨就是确保人体能够从相对来说比较安静的状态有效过渡到紧张活动的状态,这样能够让学生的身体器官和肌肉组织充分适应锻炼的基本要求。所涉及的准备活动要进一步结合锻炼内容和比赛项目而有效设定,要充分做好一般性和专门性准备活动,特别是针对运动过程中可能负担比较大而且易受伤的部位,做好相对应的准备。

### 4 针对教学内容进行科学合理的安排,着重关注异常情况

在教学实践中要针对教学内容进行科学合理的安排,做好相对应的课程设计,确保难度适中,这样才能使学生的学习兴趣,练习热情得到充分的激发,从而培养其身体素质和意志品质。例如,在体育练习过程中抛实心球的时候,学生间距不够或者不在统一的口令下进行,就特别容易出现安全事故。针对这样的情况,就需要做好相关方面的教学规划和设计,使相关风险隐患得以充分规避,防止损伤问题出现。另外,学生之间有很大差异,教师不能进行统一化,标准化的要求。例如,有的学生身体素质比较弱,如果运动难度和强度都比较大,学生就极有可能面临风险隐患,出现运动损伤等相关情况。与此同时,要着重关注学生在体育教学过程中的具体表现,针对学生所出现的面色苍白,走路摇晃等问题,要及时有效的发现,并切实解决,酌情根据学生的具体情况,针对运动总量进行切实有效的控制,使教学和组织管理更科学合理,这样才能确保体育教学顺利进行,并取得更大的成效。

### 5 及时有效的做好放松活动

在体育教学过程中,学生运动和锻炼之后,要切实有效的做好放松活动,有效消除疲劳,例如,可以进行自我按摩,或者自我放松等活动。在冬季,可以着重关注防寒保暖工作,防止风寒侵袭对于身体造成影响,导致身体比较僵硬,出现运动损伤等相关情况。

### 6 在体育教学之前,要针对场地器材和器械进行深入细致的检查

在体育教学过程中,相关的运动器械和器材是必要条件,在体育教学和组织过程中要着重关注场地是否平整,把小石块及时有效的清除,防止绊倒学生,造成不必要的运动损伤。例如,在跳远的时候,要着重检查沙坑是否平整,要尽可能把石块或者砖头等清理干净,以防止运动损伤。

## 结束语

总而言之,通过上文分析,可充分看出,在体育教学过程中要着重关注相关方面的影响因素,在最大程度上防止运动损伤,针对相关方面的控制和预防措施进行有效执行,使学生进一步加强自我保护意识和安全防范意识,进一步提高其体育卫生安全的自觉性和主动性,着重针对运动器材和设备进行科学合理的管理,以此使运动教学中的运动损伤有效规避,确保学生的身体素质真正增强。

## 参考文献

- [1]周娜,试论体育教学中运动损伤及预防措施[J]报刊荟萃2018.4
- [2]张家玉,试分析中学体育教学中运动损伤的应对措施与预防[J]当代体育科技2017.3
- [3]刘峰;白晓荃,高校体育教学中运动损伤的应对及预防[J],包头医学院学报,2012.01