

# 职业学校体育运动损伤成因及其安全防护途径

苏承竹 范艳红

(重庆能源工业技师学院 重庆 400037)

**【摘要】**随着我国教育事业的不断发展,人们越来越重视体育教学。因此,在进行体育运动过程中,我们可以发现,体育活动逐渐地增多,然而它也面临着一些问题,许多学生在进行运动过程中容易出现运动损伤等一些其他的安全事故问题。因此给学生带来了不便,所以说要想更好的解决学生在体育运动过程中所造成的损伤,就需要学校以及老师和学生共同努力,从而确保学生健康的运动。

**【关键词】**中职院校;体育运动;运动损伤;安全防护

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.013

学生在运动的过程中发生损伤,主要原因就是有些学生缺乏锻炼,所以说由于运动过猛,因此就容易造成一些损伤。还有些学生是在运动的过程中没有进行相应的热身,使得肌肉受到了猛烈的冲击,所以说就容易造成一些损伤。然而,学生在进行运动过程中,如果发生了损伤,便会给学生带来身体上的痛苦,也容易给学校带来一些消极的影响。

## 1. 学校体育运动损伤的基本原因

### 1.1 主观因素对运动损伤的影响

有些学生在运动过程中发生运动损伤,主要原因就是他们存在着一些侥幸心理,以及主观因素的影响。首先是老师在进行教学过程中,并没有注重学生运动损伤的防范,所以说学生在运动过程中也没有把损伤放在心里,在进行运动过程中,学生做一些危险的动作,这样就容易造成运动损伤。

### 1.2 缺乏准备活动或准备活动不足

其实大部分的学生在运动过程中出现受伤,主要原因就是缺乏准备运动,以及活动准备的不足。例如,有些学生在打篮球时容易造成手腕挫伤,或者是膝盖损伤,是因为篮球本就是一项较为激烈性的运动,许多学生在打篮球过程中没有做热身准备,使得许多肌肉较为松弛。

### 1.3 动作不规范

有些学生在日常生活中不怎么锻炼,然而有时候突然运动会给身体带来一定的不适,而且有些学生它在运动的过程中,不知道身体的承受能力极限,所以说在进行运动过程中,往往会超过身体所承受的能力,以至于使身体造成了一定的损伤。例如有些学生在进行跳远过程中,为了跳的更远,便多次反复的练习,然而,这时下肢力量已经无法承受住全部的力量,所以说在达到一定程度后,便容易受局部的负担而承受过大的损伤。

### 1.4 学校运动场地划分不合理,课堂上组织不合理

在进行教学过程中,我们可以发现,由于学校运动场地划分的不合理,所以说老师在上课时组织的也存在问题。例如,投掷项目运动与其他运动场地划分不明确,离跑道过近,这样学生在投掷铅球的过程中,可能会由于不当使得铅球触碰到其他人,从而造成一定的损伤。

### 1.5 不遵守教学训练和比赛的原则

中职院校的学生,其实缺乏一些专业素质,并且在进行学习的过程中,不遵守教学的训练和比赛的原则。因为处于中职院校的学生年龄大概都在十五六岁左右,而处于这个年龄段的他们还处于叛逆期,所以说对于有时老师的管教不听,同时在训练的过程中不认真做,总是偷懒,所以说在比赛的过程中就容易由于方法不当,造成一定的损失,同时在上课过程中也缺乏自我的保护,对于老师所讲的一些热身运动,许多学生认为自己身体力壮,根本不需要做任何的热身运动,从而在接下来的训练过程中,由于运动量过大会造成一定的身体损伤。

### 1.6 不注重安全问题

其实运动它对于学生有较高的要求,需要学生的身体机能素质较好,然而,有些学生在课堂锻炼的过程中,与其他同学相互打闹,所以说没有按照要求和标准进行相应的练习,对于老师所讲解的内容,也没有放在心上,这样再做一些运动过程中就造成了一定的损伤。例如,在篮球训练过程中,需要学生全身热身,同时在对对方撞的时候一定要护住自己的头部,然而,有些学生在篮球训练过程中可以发现经常是脚扭伤或者是腿受伤,主要原因就是在训练过程中,并

没有注意到安全问题,总是想赢得比赛,所以说忽略了运动损伤所带来的危害性。

### 1.7 场地不平,有碎石杂物;跑道过硬、过滑

其实我们可以发现有许多的操场由于年久失修,所以说学生在运动的过程中会由于沙坑大小的不匹配,从而造成一定的损伤,有的学校跑道非常地硬。因此在跑步的过程中会给学生带来一定的重量,同时,如果学生速度过快,就容易摔倒。

## 2. 职业学校体育运动损伤成因及其安全防护策略

### 2.1 加强学生的安全教育,发挥学生的主观能动性

在日常学习过程中,老师就应该对学生加强他们的安全教育,从而能够使他们在进行运动过程中,把运动的安全放在心上。在上体育课时,女生应该穿平底鞋以及运动裤,男生要穿休闲鞋,不能穿皮鞋,凉鞋等。同时像男生在进行投铅球等运动过程中,一定不要嬉戏打闹,不然就可能造成一定的损伤,同时在投掷铅球的过程中,动作一定要标准,如果动作不当,则会给自身带来一些安全损伤问题。

### 2.2 了解情况,遵守运动原则

在过去我们可以发现老师在上体育课的时候根本就不讲一些运动的原则,所以说学生在进行运动过程中,也都是按照自己原有的知识进行练习,因此就容易造成一些意外损伤,所以说在今后的教学过程中,老师一定要循序渐进,根据每个学生的不同特征进行因材施教,找出它们适合的游戏,不能让学生全部都进行一个游戏,对于一些学生来讲,可能较难。

### 2.3 充分做好活动准备

老师在进行教学过程中,一定要明确活动的意义,这样才能够让学生知道接下来要做怎样的准备活动,因此在上体育课时,老师要让体委带着学生一起做一些准备活动,对于做的不标准的,及时的纠正。同时准备活动也要适量,不能过于劳累,不然在下面的运动练习过程中就容易疲倦。

### 2.4 学校的运动场地一定要划分清楚

在进行运动的过程中,学校的运动场地也一定要划分得清清楚楚。例如,投掷铅球的地区一定要在操场的四个角,不能靠近人员密集的地方,不然在进行训练过程中,可能会由于方法不当而砸到人,从而造成一定的人员损伤。

### 2.5 教师讲解动作要准确,学生要掌握正确的练习方法和运动技术

在今后的教学过程中,老师一定要把动作做的更为规范,这样学生在进行学习过程中,才能够严格的按照老师的标准来,像有些老师在讲解体育运动动作过程中,只是简单的试了一下,对于许多学生,他们并没有完全的看懂,以至于在进行运动的过程中,造成了一定的损伤。因此就需要老师能够把动作进行拆分,从而详细的为学生进行讲解。

## 3. 结束语

从上文我们了解到,要想更好的减少学生运动损伤,就需要学校能够完善基础设施。同时,定期的对体育设备进行维修,而体育老师在进行教学过程中,要让学生重视热身准备,以及让他们正视自己,能够选择适合自己的运动,并且学生在进行运动过程中,一定要根据自身体力情况适当的运动,不得过量,这样都容易带来身体上的损伤。

## 参考文献

[1] 吴伟. 浅谈中职学校学生运动损伤产生的原因及对策[J]. 速读旬刊, 2017(2).