

# 高中体育训练中防范学生运动损伤研究

王超

(丰城市第二中学, 江西 丰城 331100)

**[摘要]**众所周知, 知识改变命运。但如果没有强健的身体, 即使掌握的知识 and 技能再多, 也发挥较好地将其应用于实践当中。尤其高中生面临高考, 在日常学习中需掌握多门学科知识, 正因如此导致学生疲惫不堪, 身体素质持续下降。在此过程中除了学习繁忙因素, 最为重要的因素之一即学生缺乏运动, 导致在参与体育训练时出现运动损伤。对此, 高中体育教师在指导学生训练时应结合其实际情况采取科学合理的运动方式, 最大限度促使学生避免运动损伤, 增强身体素质。

**[关键词]**高中体育; 运动损伤

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1598

## 一、高中体育训练出现运动损伤原因

### (一) 学生自身因素

相关研究指出, 学生在体育训练中发生运动损伤多身体素质有关, 尤其部分学生先天身体体质较差或病后刚刚痊愈, 在该段时间内并不适合参与运动量较大的活动。与此同时, 部分体育运动需要身体结合赛场变化调整状态, 一旦身体在运动过程中出现异常信号, 说明身体各项能力正处于降低状态, 也会相应地降低反应速度, 进而增加运动损伤概率。大部分学生在喜欢参与体育活动或多年参与某项运动项目, 身体曾经在运动中出现损伤, 但部分学生并未重视旧伤或在受伤后未第一时间接受治疗, 在后续运动中也因发生损伤造成新旧伤交织, 加重损伤程度, 必然影响学生运动状态。

### (二) 教师教学因素

教师也是学生在体育训练发生运动损伤主要因素之一, 即大部分高中体育教师在训练中因缺乏扎实的专业知识和技能, 导致无法正确指导学生合理且安全参与体育训练, 更不能在运动前做好相应的预防损伤措施, 造成学生因缺乏保护意识而时常发生运动损伤。再加上教师自身因未具备完善的知识结构体系以及安全意识相对薄弱, 无法及时对学生实施安全教育, 造成学生因缺乏足够的安全意识而引发运动损伤。尤其在发生运动损伤后因未找到原因未进行妥善医治, 使新伤转为旧伤, 损害学生身体。

## 二、高中体育训练中防范学生运动损伤策略

### (一) 学生方面

学生作为体育运动主体, 自然而然需要具备较强的避免运动损伤意识。首先, 增强自我保护意识; 一个人在社会生存不可缺少的技能之一即自我保护意识, 更在体育运动中占据重要比例。学生在体育学科需学习自我保护理论知识, 而教师则为学生传授自我保护技巧并让学生形成良好的自我保护意识。必要时提供相关案例指导学生在运动中规范自身行为, 例如, 在运动中身穿舒适的运动装和运动鞋, 不佩戴钥匙和手表等具有危险性饰品, 培养学生自我保护意识的同时避免运动损伤; 其次, 强化身体素质。预防运动损伤的重要因素即全面增强学生身体素质, 任何一项体育运动项目均有相应的强度, 而学生身体素质和发生运动损伤几率有着紧密联系, 因而通过发展学生身体素质能减少运动损伤。

### (二) 教师方面

高中体育教师在整个运动训练发挥着不可小觑作用, 关系到学生是否能安全且顺利地参与体育训练, 因而需从以下方面规范日常教学活动。首先优化课前备课任务; 无论在体育运动或锻炼等活动中都要做好准备活动, 相关研究指出, 未充分做好准备活动是造成运动损伤主要因素之一, 说明教师未充分认识锻炼前准备活动在整个体育运动中发挥作用。通常运动前热身活动会先伸展关节与肌肉, 集聚身体热量, 使身体血液快速流向需运动的肌肉区域, 增加心率, 避免激烈运动冲击心脏, 降低运动损伤风险, 一定程度也能避免拉

伤筋骨和身体出现神经、肌肉非兴奋, 增加运动安全, 最大限度降低运动损伤发生率。准备活动能使学生在短时间内有效预热即将运动的身体肌肉群, 使身体局部温度增加, 加快体内血液循环的同时使神经肌肉、呼吸、血管等各个系统和骨关节部位能较快地适应即将开展的运动, 当身体进入运动状态后才能有效减少运动损伤; 其次, 合理安排体育运动负荷与学习内容; 毫无疑问, 预防运动损伤的重要方式之一即科学合理安排体育教学内容并适当增加运动负荷量。体育教师需结合学生学情和教学目标制定科学合理的工作计划, 并合理安排运动项目练习顺序, 例如, 在每节课前半部分学习协调性、灵活性与技术性较强的运动项目。

### (三) 学校方面

学校在体育训练预防学生出现运动损伤也需做出相应改善, 具体可从以下方面着手, 首先增强对场地器材管理; 学生在参与体育运动训练时需借助相应的器材和场地, 更是保证学校体育工作顺利开展前提。对此, 学校需选派专业工作人员负责定期维修和管理场地与器材, 进而保证体育运动正常开展。体育教师在开展需运用器械的教学内容时需提前讲解安全教育知识以及安全保护保护, 促使学生形成良好的自我保护意识, 并在实际运动训练中规范自身行为, 避免发生运动损伤。其次强化学校医务监管; 相关调查研究显示, 有18%的学生会在发生运动损伤会及时前往学校医务室处理, 因而需要有必要强化学校医务监管能力, 最大限度保证学生在受到运动损伤后能及时接受治疗。

## 三、结语

总之, 学生在参与体育训练不可避免会出现运动损伤现象, 需要体育教师给予高度重视并从不同层面加以规避。在实际训练中结合学生实际情况制定科学合理的训练策略, 认真分析学生出现运动损伤原因, 保障学生运动安全。与此同时, 教师需为学生传授应对突发状况技巧, 帮助学生以冷静的心态和熟练的技巧解决突发运动损伤。而学校也需持续完善教学运动设施和场地, 强化医疗保护工作, 尽可能降低运动损伤对学生伤害, 强化学生身体素质, 实现预期课程目标。

## 参考文献

- [1] 赖际鹏. 高中体育课运动损伤发生的原因与对策浅探[J]. 读天下(综合), 2019(24).
- [2] 苏怡怡. 高中体育课运动损伤发生的原因与对策浅探[J]. 科学大众: 科学教育, 2019, 000(003).
- [3] 林敏. 高中体育课中运动损伤发生的原因与对策分析[J]. 体育风尚, 2019, 000(011).
- [4] 徐小兵. 高中体育训练中防范学生运动损伤研究[J]. 课程教育研究: 外语学教法研究, 2019, 000(021).
- [5] 裴丽萍. 西部地区普通高中中学生体育课及比赛中运动损伤问题之初探[J]. 拳击与格斗, 2020(3).
- [6] 县志强. 高中体育训练中防范学生运动损伤研究[J]. 文渊(高中版), 2019, 000(002).