

高校体育教学中常见运动损伤的应对措施及其预防

宋瑶¹ 徐奥旋² 卢紫薇³, 通讯作者

(1. 广西外国语学院, 广西南宁 530000;

2. 广西农业职业技术大学, 广西南宁 530000;

3. 广西职业师范学院, 广西南宁 530000)

摘要: 随着教学对象年龄的增高, 体育课程要求的技巧难度、运动强度逐渐发生变化, 如果学校和教师不采取相应的应对措施与预防机制, 则会导致教学模式不科学, 运动损伤问题突出。故而, 进入大学阶段之后, 要从常见运动损伤的角度考虑体育教学改革, 避免因运动损伤问题给学生身心造成不良影响。本文通过梳理相关文献资料、总结体育教学实践经验, 明确运动损伤定义, 分析高校体育教学中常见运动损伤特点及其形成原因, 提出针对性的预防、应对措施, 旨在为高校体育教学的安全实施提供参考。

关键词: 高校; 体育教学; 常见运动损伤; 应对措施; 预防措施

一、运动损伤的定义

运动损伤是指在进行运动的整个过程中发生的所有身体损伤, 可以分为慢性损伤、急性损伤两大类。其中, 急性损伤往往更加容易引起人们的注意, 得到更及时地处理, 比如由于气候原因造成的中暑、由于碰撞造成的皮肤擦伤等, 通常都会立刻引起师生注意。慢性损伤通常是由轻微损伤发展而言, 此类损伤形成初期通常症状不明显, 不容易引起人们注意。当这些轻微损伤发生之后, 如果人们不采取相应的应对措施, 损伤部位、伤口有一定可能发展成慢性损伤。

二、高校体育教学中常见运动损伤的特点

(一) 造成运动损伤的原因多样化

形成原因多样化, 是高校体育教学中常见运动损伤的显著特点之一。首先, 大学生正处于青春发展期, 普遍存在一定叛逆心理, 且热情洋溢、贪玩好动, 他们往往更加关注体育训练本身, 而忽视安全防范、热身活动、运动损伤应对。比如, 有的学生叛逆心理较强, 认为热身运动较为枯燥, 就“应付了事”, 缺少耐心观看教师示范标准动作, 就盲目自行摸索, 感觉到运动后疲劳, 就在放松活动中“偷工减料”, 这些不良习惯都是造成运动损伤的常见原因。其次, 教师教学水平也是造成运动损伤的重要原因, 比如动作示范不到位、教学技能落后、课堂管理不到位等都可能致学生在运动中受到身体损伤。再者, 教学器材陈旧也会影响运动环境, 导致一些常见运动损伤。形成原因的多样化, 使得体育教学中常见运动损伤极难完全避免, 对教师、学生、学校提出了更多要求。

(二) 常见运动损伤的类型具有普遍性

多样化的形成原因, 使得常见运动损伤难以避免, 但是对相关教学数据进行分析, 仍然可以发现一些规律和特点。根据大量的数据分析, 教育界普遍认为一些比较严重的运动损伤基本不会出现在高校体育教学中。以运动损伤程度为依据, 可以将常见运动损伤分为重度损伤、中度损伤、轻度损伤。在高校体育教学中出现的运动损伤以中度损伤、轻度损伤居多, 其中轻度损伤又占据多数。根据受伤部位、表征不同, 可以将学生运动损伤类型分为撞击出血、手部擦伤、手指挫伤、肌肉拉伤等。故而, 可以得出结论: 常见运动损伤的类型具有普遍性。对常见运动损伤类型的认知与分析, 为教师研究常见运动损伤及其应对、预防方法提供了指导。但是, 需要特别注意的是, 不能因为常见运动损伤多为轻度损伤而疏忽大意, 避免一些症状不明显的小损伤因为得不到及时处理而发展成慢性损伤。

三、高校体育教学中常见运动损伤形成原因

(一) 体育安全意识不强

缺乏对体育安全的客观认知, 对可能造成运动损伤的教学环节、运动损伤造成的后果判断不清、估计不足, 在运动损伤预防方面麻痹大意, 是高校体育教学中常见运动损伤形成的重要原因。由此带来的一些教学、学习问题, 为学生运动安全埋下了隐患。一方面来说, 学生普遍没有遭遇过运动损伤, 对热身运动重要性的认识多停留在理论层面, 所以思想上较为松懈, 经常会敷衍了事、不认真将动作做到位、随意选择方法。这种情况下, 如果学生训练强度突然增大, 则很容易产生身体疲劳, 增加运动损伤发生概率。另一方面, 教师在教学思想上存在误区, 体育安全意识不强, 也是造成常见运动损伤的常见原因。部分教师因为运动损伤的形成概率较小, 就将主要注意力放在教学内容上, 往往对热身等准备活动不够重视, 未能做到督促、指导学生认真完成热身训练, 全面对运动器械进行安全检查, 针对部分容易发生运动损伤的环节提醒学生注意安全。

(二) 缺乏有效的应对机制

高校重视程度不高, 缺少有效的应对机制, 导致发生运动损伤之后无法得到妥善安排、有效治疗, 造成学生面临二次损伤, 也是常见运动损伤形成原因。比如, 部分高校医疗器械滞后、缺少专业医疗人才、未制定应急处置预案, 当体育教学中发生运动损伤时, 学生不能第一时间接受有效、规范救治, 不但容易错过最佳救治时机, 而且很可能会面临非必要二次损伤。这种情况下, 学生运动损伤往往会因为处置不当进一步加重。另外, 也有一些高校因为运动损伤问题出现得较少, 而不设置专门治疗康复机构、安排损伤的医生, 当学生在运动中受到损伤时, 通常会交给普通医生处理。普通医生缺少运动损伤问题处理经验, 并未进行过专门的研究, 往往面临着缺少专业知识、专业不对口、专业能力不强等问题。交由其处理运动损伤问题, 容易延误治疗, 不利于学生损伤部位的恢复。

(三) 教师水平有待提升

教师在运动损伤应对、防范方面的知识积累不够丰富, 缺少相关技能与经验, 也是造成运动损伤的主要原因之一。部分高校体育教师师资队伍建设水平较低, 教师在安排教学内容时缺少对运动损伤问题的全面考虑, 导致教学内容系统性不高, 教学过程中运动强度分配不够科学, 运动技巧解读、示范存在缺失。这些教学内容设计与教学实施方面的不足, 容易造成学生运动时遇到损伤。而且, 高校进行体育教师师资队伍建设时普遍重视运动技能、

教学技能本身,一般不会要求教师具备康复医学、运动医学方面的专业知识,导致教师知识体系不够完善,缺少有效预防、应对运动损伤的能力。一方面来说,高校因为思想层面缺乏重视,一般不会在教师培训中安排关于运动损伤的内容,不利于教师知识体系的进一步完善。另一方面来说,高校在进行体育人才引进时,通常是将体育专业知识视为需要考核的硬件指标,并不会对运动医学等方面的知识与技能作出硬性要求。分析相关教学数据可知,学生运动损伤多出现在韧带、关节这些比较不容易恢复的部位,而且损伤程度往往较轻,发生初期症状不太明显,容易被忽视,教师缺少这方面意识和专业能力容易延误救治时间。而且,处理这些部分的损伤需要具备较高专业技能,教师在技能方面存在缺失,又不够重视,不能在其发生之后立即进行正确处置,可能因为不当的处置方式,耽误救治时间,或者给创伤部分造成二次损伤。

(四) 体育教学指导不充分

接受教师指导,是学生学习各项体育技能的第一步。每一次在开始某项体育技能教学之前,教师都会对技能要领、运动轨迹进行详细讲解,以帮助学生快速掌握相关知识,并减少他们运动过程中遇到损伤的概率。如果进行实际教学时,教师指导不仔细、不充分,不但会影响学生学习进度,而且可能造成一些比较常见的运动损伤。以篮球教学为例,不少教师默认大多数学生具备一定的篮球技能基础,认为深入、详细讲解打篮球技巧是没有必要的,因此会将授课重点集中在一些难点技能上。实则不然,学生虽然普遍具备一定的篮球基础,但是其水平往往参差不齐,很多学生掌握的技能并不规范。如果教师不注意观察学生操作细节,针对学生操作上的具体问题,详细讲解落地的技巧、避免急变向方法、避免踩脚方法,学生则容易因为一直忽视这些细节问题而发生韧带拉伤、膝伤、扭伤等运动损伤。此外,各项体育活动均有一些独特的技术特点,如果教师指导不充分,学生未能完全掌握它们,则更容易发生运动损伤。比如,标枪运动发力方式与其他运动项目完全不同,且具有一定危险性,如果教师不注意充分讲解发力技巧,学生运动措施的技术去运动,更加容易受到损伤。可见,在体育教学中,充分指导是十分必要的,这既是提升学生运动技能的重要保证,也是减少学生运动损伤的必要过程。

(五) 学生的身体机能和素质差

大学生普遍面临着繁重的课业,较大的就业压力,且认为体育对学业、就业的帮助不大,故而运动主动不足。长期忽视运动,对体育课缺少热情,沉迷网络游戏,导致当代大学生身体机能和素质较差。在身体素质、机能方面不满足教育活动要求,不仅会在运动过程中出现恶心呕吐问题,而且更加容易发生损伤。一方面,现代学生的生活方式普遍缺乏运动,导致身体机能下降。长时间的久坐、缺乏锻炼使得肌肉力量不足,柔韧性降低,关节灵活度下降。在这种情况下,一旦参与高强度的体育运动,身体很难适应,容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤。另一方面,学生的身体素质差也是导致运动损伤频发的重要因素。部分学生因为缺少良好饮食习惯,经常吃垃圾食品、节食减肥,导致营养不良,身体素质较差。在体育活动中,身体缺乏足够的能量供应和必要的营养支持,则可能会因为难以承受运动负荷,而发生疲劳性骨折、肌肉疲劳等损伤。

(六) 运动场地、器具不符合要求

部分高校资金紧张,在体育场地建设、器具购置方面的投入更是有限,这不仅缩小了体育活动范围与教学内容范围,而且增加了体育运动安全隐患,导致学生运动中相互碰撞、发生运动损

伤的概率变大。比如,有的高校考虑到经费问题,压缩器具购置方面的资金,导致篮球架的稳定性差不能及时得到修整,学生在参加篮球运动时可能因篮架晃动而受伤。此外,也有些高校并未建设塑胶操场,仍然采用了水泥建筑,甚至是使用沙子、土进行填充,学生如果在运动过程中摔倒更加容易擦伤。而且,这种采用传统方式建设的操场如果年久失修,地面不平整,学生在跑步或进行其他剧烈运动时,更加容易因摔倒而受伤。

四、高校体育教学中常见运动损伤预防措施

(一) 提升师生的运动安全意识

相关研究表明,师生缺少运动安全意识是导致运动损伤的重要因素。为了减少学生运动中发生损伤的概率,需要及时转变师生想法,他们的运动安全意识。首先,高校需要做的是增强教师的安全意识,使其充分承担起运动安全责任,积极督促学生做好热身运动、仔细做好运动器材安全检查,并反复梳理各个教学环节,对容易发生运动损伤的环节进行进一步优化。尤其针对一些发生运动损伤频率较高的教学环节,需要对相关损伤问题进行仔细判断、评估,做好应急预案和预防措施,做到防患未然、未雨绸缪,从而减少,甚至消除运动损伤的威胁。其次,高校需要对安全教育引起重视,加强对学生的思想引导。比如,利用信息技术、多媒体等方式,详细介绍运动损伤症状、产生原理、应对方法、预防措施,促使学生从思想上重视运动损伤,主动配合教师做好运动准备,并掌握一些简单、实用的应对方法。

(二) 提高教师的专业技术水平

科学应对运动损伤问题,减少运动损伤发生概率,及其对学生安全的威胁,是当前高校体育教学改革的重要任务。为此,高校要进一步加强师资队伍建设和提升教师的专业技术水平,充分发挥其在运动损伤预防、应对方面的作用。首先,高校应围绕运动损伤增强教师教学实施能力。比如,围绕运动损伤问题加强教师培训,促使教师掌握相关专业知识与技能,继而规范、科学地完成教学内容,确保整个教学实施过程符合学生生理特点与运动原理,避免因训练方式粗放、训练过量以及运动过度等问题导致学生发生运动损伤。其次,应鼓励、帮助教师提升运动损伤应对能力。比如,基于现有体育教师培训内容体系,适当增加康复医学、运动医学、运动科学方面的内容,鼓励、引导教师以运动损伤为中心开展教学研究活动,深入分析运动损伤发生原因、原理、机制,丰富关于运动损伤的理论知识积累,进而提升有效预防、科学应对损伤的能力。

(三) 建立有效的预防应对措施

运动损伤预防应对措施,减少学生运动损伤,以及运动损伤对学生身心危害的重要保证。高校要从以下三个方面入手,对现有预防应对措施进行完善和优化。其一,要重视硬件措施的完善,为学生提供相对安全的运动环境。虽然在高校体育教学中发生运动损伤的概率并不高,但是高校并不能对此掉以轻心,而是要基于对相关教学数据、治疗数据的研究,设置专门的康复中心、运动损伤处置部门,并聘请专门的医学人才为发生运动损伤的学生实施治疗。其二,要注重责任机制的完善,明确安全责任主体,并对相关责任进行细化,从而将维护学生运动安全的责任落到实处。其三,要定期组织运动安全检查。这就要求高校成立检查组,专门对教学计划、应急预案、运动器材进行检查,确保能够及时发现体育教学在运动安全方面的漏洞与不足,而后采取相应的改善措施。

(四) 教师重视教学指导

虽然教学指导不能完全避免运动损伤的发生,但是它能够更大程度上保证学生运动安全,减少学生发生运动损伤的情况。教师需要针对学生实际情况和运动项目特点进行备课,对运动指导环节进行优化,提升学生运动安全性。比如,教学排球技术时,可以在观察学生运动情况,了解其运动基础的基础上,对其进行充分指导。首先,教师要求学生尝试完成目标动作,了解他们的运动基础,针对性优化指导方式,对一些学生忽视的、未能掌握的细节进行重点指导。这要求教师仔细、全面观察学生运动过程,在详细告诉他们应该如何做,以避免他们因为错误的运动方法受伤。其次,教师要重视运动前准备活动、运动后整理活动的指导,避免学生因为准备不充分或者缺少过渡而产生运动损伤。在这方面的教学指导中,要尤其注意提醒学生不要在运动结束后立即洗浴、休息,并监督他们按标准完成整理运动。

(五) 提高学生的身体机能和身体素质

正如前文所述,当前的大学生普遍身体机能和身体素质较差,导致其运动损伤概率大幅提升。在教学实施过程中,教师不仅要重视技能的传授,更关注学生身体机能和身体素质的提升。比如,教师可以推进学生体质健康测试工作,引导学生根据自身体质合理安排身体机能、素质提升计划。首先,教师要在思想层面对体质测试引起足够重视,做到重视日常测试,将其纳入教学管理内容,并针对测试结果指导学生制定体质锻炼方案。其次,为了推进学生体质健康检测顺利、有序开展,促使学生主动配合教师提升自己各方面身体功能与素质,要开发优质、适用的体测教材,构建系统性检测方案。结合运动损伤研究成果,笔者认为体测教材可以分为理论、实践两大部分,并合理融入各个章节。教材第一章,需要编入“认识体质”内容,旨在帮助学生了解自己的体质情况,并选择科学方法对其进行进一步检测。在教材第二章,可以将内容设计为“体质对运动的影响”,针对学生所关注的普遍问题和个性化问题展开论述,主要涉及体质健康检测方法、体质对运动损伤的影响、体质锻炼方法等,以吸引学生兴趣,引导他们科学锻炼,主动提升自己的身体机能和素质。

(六) 完善运动场地和器具的建设

器具与场地建设,是排除运动损伤隐患的重要方面,高校要重视这方面投入,为学生提供更为安全的运动环境。首先,高校要重视运动场地建设,将传统操场更换为塑胶操场,在增强学生运动体验的同时,提升其运动安全性。其次,高校要重视运动场地的检查,一旦发现老化、破损的跑道、器具,不平整的地方,要及时进行整修、更换,并告知师生相关情况,以减少由此带来的运动损伤问题。再者,要安排专门的人员,对运动器具、场地加以管理,确保能够“及时发现问题、解决问题”。

五、高校体育教学中常见运动损伤的应对措施

(一) 肌肉、韧带拉伤和关节扭伤

分析关于高校体育教学运动损伤的相关数据不难发现,关节扭伤、韧带拉伤以及肌肉拉伤出现概率较大,属于运动损伤中比较常见的类型。此类损伤大都与准备活动不充分、过度运动有关,且使学生产生不同程度的痛感。教师可以依据学生疼痛程度对其受伤程度进行初步判断,并采取相应的应对措施。一般而言,当学生感觉到疼痛时需要立刻要求其停止运动,并阻止其通过轻按、抚摸、涂抹活血外用药物等方式减轻疼痛。因为,这些处理方式会扩张患处毛细血管,导致已经破裂、损伤的毛细血管出血量增大。此时,正确的处理方式是,使用冷毛巾或者冰块对损伤部位进行冷敷;如果判断学生伤情较重,要及时进行局部加压包扎,

从而促使毛细血管收缩,以减少破裂毛细血管的出血量;根据学生受伤情况,在其受伤72小时或者24小时之后,采用按摩、热敷、外涂药物等方式进行治疗,旨在促进患处血液循环,帮助学生消除肿胀、吸收产生的淤血。

(二) 撕裂伤

处理运动损伤时,要尤其注意避免撕裂伤伤口感染。如果学生擦伤部位较浅,可以通过涂抹碘液的方式对伤口进行消毒处理;如果创面有渗血,或者较脏,可以使用专门的消毒液或者生理盐水进行清创,待完成清创之后再涂抹消炎药膏,切忌直接涂抹消炎药膏;如果创面较深,则需要立刻使用专门的消毒液或者生理盐水对其进行冲洗,同时采取相应的止血措施,并将学生送往医院接受专业治疗。

(二) 脱臼和骨折

在学生运动过程中,脱臼多发生在髌关节、肩关节等有关关节窝的部位,往往伴随着剧烈疼痛。遇到此类运动损伤,要注意安抚学生情绪,引导其保持镇定,并使用腰带或者绷带对其躯干进行固定之后送往医院接受治疗,要切忌揉搓脱臼部位,或者改变其形态。运动损伤中,骨折一般分为开放性骨折、闭合性骨折两种类型,都是比较严重的损伤。一旦发生此类损伤,要迅速拨打120急救电话,并使用塑料板或者木板对骨折部位进行固定,以防止移动过程中造成二次伤害或者剧烈疼痛。处理过程中,要切忌改变伤后的姿势、肢体形状。

六、结语

运动损伤是需要体育教学中极力避免、积极应对的问题,教师需要针对身体素质较差、对教学内容陌生、热身运动缺失、安全意识缺乏等原因带来的安全隐患,对现有教学理念与方法进行改进。这方面工作的有效开展,能够帮助教师准确把握学生身心发育规律,构建常见运动损伤的应对、预防机制,修复体育教学模式中的漏洞,为学生提供高效率、高质量的体育教学服务。

参考文献:

- [1] 周莉,姜平,张茜,等.功能性动作筛查在体育教学中的应用研究[J].医学教育管理,2023,9(S1):78-81.
- [2] 马楠,刘欣.高校体育教学中身体素质训练的问题及对策[J].当代体育科技,2023,13(29):67-70.
- [3] 唐嘉,高毅.体育运动损伤成因及皮革防护用品的应用探究[J].皮革科学与工程,2023,33(05):112.
- [4] 王泽.当前田径训练中的运动损伤原因分析及预防措施研究[J].文体用品与科技,2023(16):163-165.
- [5] 李晖.高校体育课堂中的运动损伤处理策略研究——基于课程教学改革的视角[J].当代体育科技,2023,13(22):54-57.
- [6] 梁玥.人工智能辅助下中学体育运动的高质量发展[J].文体用品与科技,2023(13):183-185.
- [7] 曹琦.足球教学中常见运动损伤的成因分析及预防策略[J].甘肃教育研究,2023(06):118-120.
- [8] 崔伟.青少年学生运动损伤与防治[J].田径,2023(01):81-82.
- [9] 盛颖.高校体育教学中常见运动损伤的应对措施及其预防[J].当代体育科技,2020,10(11):32-33.
- [10] 柴武龙.高校体育教学中常见运动损伤的康复调查与分析[J].当代体育科技,2019,9(24):44-45.

基金项目:2023年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目(项目编号2023KY1814)