

# 高中体育课程中引起学生运动损伤的原因与对策分析

丛奇飞

(乾安县第七中学, 吉林 松原 138000)

摘要：“全民健身”口号的提出，使人们对身体健康更为关注。国务院曾出台《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》，其中强调了学校体育课程的重要性，并认为要注重体育活动开展成效，力争实现学生的全面发展。该文件的颁布将人们的视野拉回到体育教学中，再次对体育教学引起重视。本文以高中体育课程为例，对体育运动中学生出现身体损伤的原因进行了剖析，并提出了有效建议，以此提升体育教学质量。

关键词：高中体育；运动损伤；原因；对策

高中是学生参与运动极为活跃与积极的阶段，因多种因素影响，学生在运动中出现损伤在所难免。体育运动给学生带来的身体损伤，不但让学生生理和心理受到双重煎熬，同时也会损害学校声誉。部分学生出现损伤后，体育教师会陷入深深的自责，由此背上沉重的心理负担，后续的活动开展“小心翼翼”。这种情况会导致体育教师畏首畏尾，不敢放开手脚制定活动计划，活动目的往往不能完全达成。对此，笔者认为体育教师要首先了解学生在运送中损伤的情况，随后剖析损伤原因，采取更有针对性的措施，让体育运动能够成为我国素质教育前行的强劲助力。本文以高中体育运动损伤为切入点，对损伤原因和对策进行了分析，以供参考。

## 一、高中体学生运动损伤的原因

### (一) 性别原因

根据相关研究表明，相较于女生，男生在体育运动中更容易损伤。男生女生参加运动的动机和目标有着明显的差异性，男生往往更喜欢有身体对抗、运动强度较大的激烈项目，女生则对练习身体柔韧性和平衡性的项目更感兴趣，如瑜伽、健美操或舞蹈等。从高中生的视角来说，男生的运动兴趣通常更加高涨，在运动情绪方面也更为饱满。不过和女生比较，他们的运动兴趣明显偏低，很多人对体育运动并不感兴趣。在进行体质测试或是运动会中，因为女生平时的体育运动量不足，身体无法在短时间内承受巨大的运动量，就会出现在体质测试和运动中损伤的情况，且损伤概率较高，这促使女生的参与热情更倾向于对抗性弱一些的项目。

### (二) 运动项目原因

球类运动是广受学生欢迎的项目，足球更是参与人数最多、最广泛的运动，有着广泛的群众基础。其具有强烈的身体对抗性，场上形势瞬息万变，需要参与者有强健的体魄。比赛开始时，因为双方争夺足球，所以会出现激烈的快跑或是铲球，这些容易导致大腿和小腿肌肉拉伤。当运动员突然改变体位时，小腿就需要急速扭转、内收或是外展，这会使膝盖、踝关节韧带和骨头被损伤。篮球是深受学生欢迎的第二大运动，此运动最为常见的运动损伤是皮肤擦伤与挫伤。当两队处于激烈的身体对抗时，需要保持身体的平衡性。由于人体惯性，在受到猛烈撞击时，身体损伤的概率就会大幅提升。除了上述所说的急性损伤之外，球类运动员还会在运动中发生慢性创伤或是劳损，例如踝关节创伤关节病，这是因为局部劳损造成的。另外，导致这一劳损的原因还可能是运动员技术动作缺乏规范性、自我保护意识薄弱、场地规模受限或不平整、衣着服饰不得体等。通常高中生的身体力量较为薄弱，身体柔韧性、平衡性等都还不能完全自我控制，生理各器官的发育也还没有完全成熟，技术要领掌握不够完整，技术动作需要继续完善和学习，在爆发力的作用下，就容易出现运动损伤。

### (三) 热身准备工作不足

热身运动是避免肌肉拉伤的措施之一，在体育运动开始之前，运动员一般都会进行热身

运动。根据相关数据调研，因热身活动不到位导致的运动损伤发生率虽然并不是最高的，但也是其中的一个重要因素。由于准备活动一般需要耗费学生很大的精力，学生因急于参与体育互动或竞赛，就会忽视准备活动的重要性。同时，学生还可能存在准备工作做得不到位的情况，身体肌肉还处于冰冷状态，血液循环也极为不畅，神经和肌肉的兴奋度较低，肌肉无法充分伸展，身体的关节活动幅度较小，身体各方面都还没有达到最佳的运动状态。如果前期的热身运动到位，肌血流增加，运动员的神经和肌肉就会处于高度兴奋状态，可以有效增加身体关节活动幅度，调整身体状态，以此来规避运动损伤。但从目前的情况来看，这点显然是不到位的。

## 二、高中体育学生运动损伤防范对策

### (一) 学校方面

#### 1. 强化内部管理，形成预防机制

体育场地和体育器材是学校开展体育活动的重要辅助工具，很多体育项目必须要借助体育场地和体育器材才能够顺利地顺利完成。因此，为了保障学校体育活动的正常运行，减少因为运动场地整修不平整、运动器材设备维护不到位，所造成的学生运动损伤，学校应该加强这方面的管理，指派专人来负责场地的管理和整修、设施的维保和更换。在使用器械的过程中，教师首先要进行器材使用安全教育，并进行安全防护措施的讲解，对体育器械的正确使用方法进行讲解和示范，帮助学生做好个人防护。室外体育运动器材和设备要定期进行检查和维护，保证运动器材和设备处于良好的备用状态，为学生的体育运动安全保驾护航。

#### 2. 完善规章制度，构建体育体系

学校要建立健全规章制度，做到有章可循、有法可依，在统一的规章管理制度下，开展学校管理工作。学校管理水平的高低直接决定了学校教学水平的高低，同时决定了学校教学课程开展的水平，如果学校管理涣散，那么就会导致学校教学质量下降，教学活动无法正常开展，青少年无法接受良好的基础教育。由于学校不同职能部门之间的工作职责不同，他们考虑事情的出发点是从本部门出发，当不同职能部门之间在工作中出现交叉时，如果不能明确责任的归属，那么就会出现互相扯皮、推卸责任的情况。因此，为了保证各部门之间相互配合，相互协调，形成合力，学校必须要制定科学合理的管理制度，调节和调动管理人员的工作积极性。

### (二) 教师层面

#### 1. 做好课前备课，安排教学任务

教师在体育课程中要让学生明白热身运动的重要性，并引导

和带领学生做好课前热身活动。热身活动能够伸展肌肉和关节部位,让身体更快地进入运动状态,加快血液流动,活跃运动肌肉,从而有效降低运动的损伤风险。热身运动能够让心率保持平稳提升,减少因为突然地激烈运动给心脏造成的冲击。身体经过热身运动后能够快速预热,调动全身的运动细胞,增强肌肉和神经的运动状态,从而降低运动损伤出现的概率。热身运动能够在短时间内预热身体的肌肉群,提高身体的温度,促进身体的血液循环,并充分调动身体的各个系统的活跃性,使身体能够进入运动的状态,避免因为身体骤然进行剧烈运动所造成的身体损伤。

### 2. 合理安排内容,保持负荷平衡

教师对体育教学的合理规划 and 实施能够有效预防运动损伤。教师在制定体育课程教学目标、教学任务、体育活动负荷量等方面时要结合学生的实际情况,从学生的体能实际出发,再结合学校对体育课程的教学要求,科学合理地规划教学项目和教学过程。体育教学在开展体育活动时,要遵循科学的训练顺序,将技术性、灵活性、协调性强的体育项目安排到体育课程的上半段。同时,教师要提前做好备课工作,对体育课程中的重难点进行准确把握,对体育活动中容易出现运动损伤的情况提前做好预防工作,让学生们从心理上引起足够的重视。教师要提前做好体育器材的检查工作,避免因为器械不能正常使用造成学生运动损伤,同时教师要对学生的着装和身体健康状况进行检查,确认学生能够正常地参加体育活动,如果着装不合适或者身体状态不好,也会增加运动损伤的概率,教师要能够及时地发现问题,将运动损伤发生的可能性尽可能降低。教师要科学安排体育活动的生理负荷,负荷不能过重也不能过轻,过重的话会造成运动损伤,伤害学生的身体健康,过轻的话难以取得良好的运动效果,不利于学生的运动技能和身体素质的提升。教师应充分理解人体的生理机能能在体育运动中的变化规律,科学合理地安排运动负荷。

### 3. 增强运动损伤的应急处理能力

运动损伤在体育运动中是不会完全避免的,因此体育教师要教授学生掌握运动损伤的知识和简单地处理办法。在体育运动中出现运动损伤,学生可按照教师所教的内容,对伤口进行简单处理或包扎,避免伤口进一步恶化。学生在运动中受伤后,切忌惊慌,要迅速回想教师传授的处理方法,冷静地进行处理。

### (三) 学生方面

#### 1. 深化安全意识,加强自我保护

自我保护是每个人的本能,而安全意识是保证自身不会出现运动损伤的前提之一。可以说自我保护意识在一个人的社会生存中占据着基础地位,而在体育运动中同样也占据绝对地位。体育教学过程中,学生应该不断丰富自己的理论知识,当参与课堂活动时,要积极向上教师或其他同学请教自我保护的技巧,使学生能够树立自我保护意识。教师可以在教学中给学生列举相关案例,加深学生的安全意识,使其逐渐规范自己在课上的行为,把课堂理论教育和运动实践深入结合起来。另外,教师可以给学生们传授正确意识,使其养成良好的生活习惯,如体育运动的衣着要宽松、大小合适和便于运动,不戴手表或钥匙,降低运动的危险系数。

#### 2. 提高学生素质,锻炼强健体魄

培养学生的身体素质是预防运动损伤的内在因素,教师可以从这方面着手,进一步提升学生的身体素质。体育运动中,因为运动方式、运动器具使用等不同,运动强度也会出现一定差异,学生自身的身体素质对于运动损伤也会产生很大影响。因此加强学生身体素质发展,将会成为减少损伤的方式之一。笔者认为,学生在日常学习中应该有针对性地锻炼自己的柔韧性、协调性、

爆发性和力量性,提高自己的身体技能,协助学生掌握更扎实的动作要领。学生通过教师的指导,加上自己的主动学习,将会更好更快地掌握运动技术,就此形成连贯动作,这将促使其在日常运动中减少运动损伤。因此,学生首先要认识到自身身体素质的重要性,以预防运动损伤为出发点,采取有效措施来规避运动损伤发生的情况。

### 3. 做好热身运动,兴奋神经肌肉

上述已经提到,热身运动能够使运动员的肌肉和身体机能处于兴奋状态,提升自身身体机能温度,将有效肌肉粘滞度有效减少,进而让肌肉避免过于懒惰,增强肌肉的对抗强度,让肌肉可以符合体育运动的水平。运动损伤的过程中,准备互动不充分原因造成地占据一定比例。因此,无论是教师还是学生,都应该意识到热身运动的重要性,要重视课前的热身运动。体育运动后的放松也要同样重视起来,采取科学的方式放松自己的肌肉群,以实现心脏回血量的增加,进一步促使肌肉乳酸代谢加快,缓解肌肉出现的疲劳感,以此预防身体可能出现的慢性损伤。

### 4. 注重个人兴趣,保持心情愉悦

日常体育教学中,教师在传授学生相关的动作要领时,因为担心重复动作的时候身体损伤,所以很多学生就会出现畏难心理,进而不敢做动作。还有部分学生运动注意力分散,神经系统没有达到兴奋状态,肌肉惰性出现,也会增加体育运动损伤的可能性。所以,不管是体育教学或是课外教学,学生都应该保持高度的注意力。教师要对学生的精神面貌进行仔细观察,帮助他们调整心态,学生也要注重自身心情,要主动调节心情,使心情能够时刻处于愉悦状态,这样可以一定程度上规避运动损伤。

### 三、结语

由于高中学生的运动量较多,且参与运动较为积极,所以我们本次将研究的焦点放在了高中学生的运动损伤预防上。文中首先分析了运动损伤产生的原因,分别与性别、运动项目、热身工作等有密切关系。为了有效预防,我们分别从学校、学生和教师三个方面提出了建议,如强化内部管理,形成预防机制;做好课前备课,安排教学任务与深化安全意识,加强自我保护等。通过不同方面的努力,保证学生可以提高自我保护能力,并且掌握运动技巧,将体育运动损伤的可能降到最低。

### 参考文献:

- [1] 孔丽君,马国东.高中生校园运动损伤现状及成因分析——以吉林省长春市C校为例[C]//第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(学校体育分会).[出版者不详],2022:860-862.
- [2] 崔凯.中学生篮球运动损伤情况调查研究——以苏州市高新区高中生为例[J].当代体育科技,2017,7(10):66-67.
- [3] 陆燕容,钟微子,冯婉玲,刘小凤,袁景荣.同伴教育模式在高中生运动损伤急救培训中的应用研究[J].中国校医,2014,28(02):160-161.
- [4] 冯婉玲,袁景荣,陆燕容,钟微子.佛山市南海区某高中学生运动损伤急救知识知晓情况调查[J].社区医学杂志,2013,11(17):63-64.
- [5] 廖婷,杨全武,程序.功能性力量训练对初中生与高中生功能动作和身体素质影响的对比研究[J].武汉体育学院学报,2021,55(02):85-92.