

# 高校公共体育课中运动损伤的预防与急救

肖城叶超

(江西科技师范大学理工学院, 江西 南昌 330000)

**摘要:** 随着健康中国和全民健身理念的提出, 大学生运动热情有所提升, 高校体育教学改革开展得如火如荼; 运动中难免会出现损伤, 体育教师要设计多元化热身活动, 让学生充分拉伸关节和韧带, 重视体育课安全管理, 培养学生自我保护能力, 加强易受伤部位拉伸训练, 降低运动损伤风险; 体育教师不仅要主动学习运动保健知识, 且需要掌握基本擦伤和骨折等运动损伤处理方式, 其目的防止学生在体育课上受伤, 让学生享受运动的快乐。

**关键词:** 高校体育课; 运动损伤; 预防与急救; 改善策略

运动损伤指的是人体在运动过程中发生的损伤, 常见的运动损伤有肌肉拉伤、韧带拉伤、软组织挫伤、腱鞘炎、骨折以及脱臼等, 运动损伤不仅影响了学生的身心健康, 而且会影响体育课教学质量。大学体育教师要重视运动损伤预防, 领导学生做好课前热身活动, 防止学生在运动中出现抽筋、肌肉拉伤等运动带来的损伤; 体育教师在重视体育安全教育, 为学生讲解自我保护知识, 同时需要培养学生基本的运动安全意识; 加强易受伤部位的训练, 注意脚踝关节活动、小腿部位肌肉拉伸训练, 降低学生在运动过程中的风险, 加强运动保健知识学习, 学习基本的运动损伤处理技能。

## 一、高校体育公共课运动损伤成因分析

### (一) 师生不太重视热身活动, 关节活动不到位

体育教师在公共体育课上领学生热身的主要方式是: 以慢跑或热身操, 课前热身方式单一, 教师把课堂的重点部分放在运动技能讲解上, 对热身环节教学并不太重视, 单一的热身方式很难吸引学生对公共体育的兴趣爱好, 近半数学生在课堂上对热身环节较敷衍, 慢跑逐渐变成了散步, 关节拉伸不到位, 脚踝、腿部和手臂等关节没有充分“动”起来。

例如体育教师领导学生做热身操中, 忽略了学生动作, 学生弓步压腿过程中用力不当、腰部没有保持直立, 这是导致学生在运动过程中带来的运动损伤原因之一, 因为肌肉群没有能量消耗, 韧带没有得到充分拉伸, 神经传导速度慢。

### (二) 运动强度安排不太合理, 学生运动积极性差

高校公共体育课多数是不同专业学生一起上课, 学生身体素质、运动水平差异较大, 很多体育教师都是采用“一刀切”式教学, 没有针对学生性别和身体素质制定“因材施教”的教学方案, 其有个别运动项目强度较大, 学生难以胜任, 同时将会影响学生对运动的积极性。

例如在篮球运动教学中, 体育教师一般以先讲解后示范, 篮球进攻、防守、突破和上篮等技术动作, 因篮球运动强度比较大, 且需要有一定的篮球基本功和球性, 这对女生、先天体弱或肢体不协调的学生很难完成训练, 这超出他们身体负荷的训练, 易使学生身体主要部位容易出现运动损伤, 导致学生运动积极性差, 对公共体育课厌烦、乏味无趣。

### (三) 运动训练讲解不到位, 学生动作不标准

体育训练包括了身体素质、专项技术、自我保护和战术训练等内容, 但是体育教师忙于讲解运动技巧专项训练, 对自我保护、战术训练和运动保健等不重视, 训练过程中没有及时纠正学生错误动作, 学生在练习中很容易受伤。

首先, 体育教师在三级跳远教学中, 只是分步骤为学生讲解起跳、腾空跳跃和落地动作, 没有及时纠正学生的错误动作; 其次, 很多学生起跳节奏不顺畅, 容易踩板, 落地时双腿没有尽量向前方迈进, 导致学生本人容易出现腿部发软摔倒, 或直接无法跳进沙坑, 这些不标准的动作都是加大了学生在公共体育课上运动中带来的运动风险。

## 二、高校公共体育课运动损伤预防措施

### (一) 重视热身环节教学, 让学生身体“热起来”

体育教师在公共体育课上要设计多元化热身教学方案, 除了基本的慢跑和拉伸热身活动, 教师可以把体育游戏、音乐和团队竞赛融入热身环节, 用新颖的热身活动激发学生运动积极性, 加快学生运动神经元传导, 让学生的肌肉群得到充分的运动, 柔韧拉伸, 让肌群更加有弹性。

首先, 教师可以自主学习一些篮球啦啦队舞蹈, 带领学生在音乐声中进行热身, 把高抬腿、体前屈、旋转和腰部扭动等融入热身训练中, 积极开展有氧热身训练, 增加学生的肺活量, 让全身的肌肉组织都可得到充分的血液供应, 促进学生体内能量代谢, 可以让学生体温逐步升高, 加快体内运动神经元传导, 增强学生的肌肉力量和弹性, 从而避免出现抽筋、拉伤和肌肉酸痛症状。多元化的热身活动可以激发学生的运动积极性, 在体育教师的领导下完成动作, 充分拉伸身体主要部位肌肉群、活动双脚脚踝, 拉伸手臂韧带, 让手腕活动起来, 让学生主动参与热身, 逐步提升学生肢体协调性和耐力, 为后续运动技能教学奠定坚实基础。

### (二) 加强易受伤部位训练, 降低运动损伤风险

大学生体育课运动项目比较多, 篮球、足球、羽毛球、排球、健美操和瑜伽都是基本的教学项目, 这些运动项目强度不同、对身体素质的要求也各不相同, 体育教师要针对不同项目制定训练计划, 针对学生运动中易受伤部位进行训练, 让学生全身关节都活动起来。

体育教师在篮球教学中, 首先, 要注重手腕、脚踝和膝关节训练; 其次, 篮球对抗性比较强, 学生全程都在奔跑, 在攻防对战中、争抢球的过程中很容易摔倒, 脚部韧带拉伤、扭伤和手腕扭伤、手指骨折等都是篮球运动中比较常见的运动损伤。

体育教师在教学前要针对脚踝、手腕和膝关节开展训练, 例如针对膝关节开展蹲起训练和拉伸训练, 增加膝关节腔内滑液, 减小对半月板的损伤, 并督促学生佩戴护膝开展训练, 避免学生摔倒后擦伤膝盖。

此外,教师应当开展脚踝部位训练,除了要带领学生进行脚踝旋转和扭动训练,还可以带领学生做一些原地起跳动作,拉伸脚踝和小腿韧带,提高踝关节和腿部韧带弹性,避免学生在后续奔跑中出现韧带拉伤,降低运动损伤事故的发生。

### (三) 开展运动安全教育,提升学生自我保护意识

体育教师要重视运动安全教育,为学生讲解基本的运动安全注意事项,以及运动损伤处理措施,提升学生自我保护意识。体育教师要提醒学生准备好专业的运动装备,例如宽松的运动服、护腕、护膝和合脚的运动鞋,体育课上尽量不要佩戴首饰,避免学生因为着装不当而受伤。

教师要把安全教育渗透在热身、运动技能和组队比赛中,为学生讲解运动注意事项,讲解基本的运动损坏处理方式,逐步提升学生的安全意识。学生在运动过程中不慎摔倒后,为避免运用手臂来支撑自身重量,且很容易发生手臂或手腕骨折,其正确的做法是让学生迅速屈肘、低头、团身,尽量用背部着地顺势翻滚,降低身体受到的冲力,避免运动带来的损伤。

学生在练习立定跳远和三级跳时,教师要提醒学生用前脚掌着地,在落地时要微微屈膝,缓冲身体腾空下落过程中受到的冲力,避免学生在落地时扭伤脚踝,教师要为学生讲解基本的运动自我保护技能,尤其是在对抗性比较强的运动中,及时制止学生一些危险行为,避免学生误伤自己和他人,例如在足球训练中要禁止学生脚踢或踩踏其余同学的脚踝部位,一旦发现有同学摔倒,要迅速停下查看,以防造成踩踏,加重学生的伤势,提醒学生不要对准其余同学面部踢球等,避免人为运动损伤事故的发生。

### (四) 主动学习运动保健知识,科学处理运动损伤

高校体育教师不仅要学习运动技能,还要主动学习运动保健知识、医学急救措施和运动损伤治疗等方式,及时安抚受伤同学,为学生讲解基本自我保护技能,为体育课顺利开展保驾护航。

教师要积极了解擦伤、扭伤、骨折和休克等急救措施,迅速对学生受伤情况进行判断,处理一些突发情况,避免学生伤势恶化。

教师在面对学生篮球对抗中摔倒,脚踝出现肿胀的情况下,第一时间了解学生疼痛部位,用手指轻轻按压脚踝周边位置,为学生进行冰敷,缓解学生疼痛,及时将学生送到校医务室进行进一步处理,判断学生脚踝是否存在骨折情况。

针对学生膝关节、手肘部擦伤,教师要引导学生轻微活动擦伤关节,如果学生行动不受限,初步判断只是擦伤或扭伤,不存在骨折的情况,为学生进行消毒处理,安排学生进行休息。

体育教师要提升自身心理素质,从容安抚受伤学生,防止受伤学生出现一些过激行为加重伤势,准备好医药箱,一旦学生发生运动损伤,为学生进行紧急处理,提升学生的安全感,从而让学生安全、放心地进行运动,守护学生的运动安全,激发大学生运动积极性,提升学生身体素质和运动水平。

## 三、高校体育课运动损伤急救措施

### (一) 运动擦伤或扭伤的处理

学生在奔跑、运动过程中难免会摔倒,擦伤和扭伤也是最为常见的运动损伤,体育教师要学习基本的包扎和消毒技能,为学

生及时处理擦伤和扭伤。

教师首先要检查学生伤口创面,如果创面上沾有沙粒、泥土等杂质时,可以先用镊子清除这些杂质,再用清水进行冲洗,然后再用双氧水或生理盐水彻底清洗创面,最后在涂上消毒药水,创伤一般不需要进行包扎。

针对一些脚踝或手腕部扭伤,教师要先观察关节是否存在变形和出血点,如果伤口出现流血症状,可以先用绷带按压伤口上方,防止继续出血,然后用酒精棉擦去伤口上的血迹进行观察,如果关节无变形,可以先喷洒红花油等活血药剂,并进行冰敷,减轻学生疼痛。

### (二) 运动中骨折或脱臼处理

骨折是运动带来损伤的严重之一,不仅学生遭受极大痛苦,还会影响学生的行动和身体健康,教师要掌握基本的骨折判断和急救措施。

当学生在奔跑中突然摔倒,用手掌撑地之后手腕部骨折,手腕关节出现明显肿胀或变形,基本可以判断为骨折,教师不可随意按压学生受伤部位,立即找到木板或硬纸板来承托学生手腕部位,避免受伤的手腕再度受力,并迅速安排学生就医。

脱臼多是因为学生用力过猛或学生之间拉扯导致,常见的有肩膀脱臼、手腕脱臼等,教师要迅速询问学生疼痛部位,避免学生触碰脱臼部位,迅速陪同学生前往医务室进行治疗。

## 四、结语

高校体育教师要重视运动安全教育,主动学习运动保健知识,把运动安全教育贯穿整堂体育课,提升大学生运动安全和自我保护意识。体育教师要组织学生做好热身,让学生全身肌肉、关节都得到充分拉伸,规范学生运动动作,避免学生在运动中受伤,针对易受伤部位开展训练,让学生踝关节、膝关节和肘关节的肌肉和韧带活跃起来,为学生讲解运动中意外摔倒后自我保护技能,提升学生的运动自我保护能力,保障学生在体育课上的安全,提升高校体育课教学质量。

### 参考文献:

- [1] 宋琳琳. 浅析高校公共体育课中的运动损伤成因及对策研究[J]. 现代经济信息, 2018(15): 427.
- [2] 陈威, 陈庚. 大学生运动损伤现状及健康教育干预效果研究[J]. 基层医学论坛, 2019, 23(19): 2671-2675.
- [3] 朱振楠, 王磊, 何志强. 大学生体育课中常见的运动损伤评估及处理原则[J]. 当代体育科技, 2018, 8(16): 252-253.

基金项目: 人文社会科学, 项目批准号: TY20219, 项目类别: 青年项目。

### 作者简介:

肖城, 江西省南昌市人, 江西科技师范大学理工学院助教, 研究方向为体育教育。

叶超, 江西省南昌市人, 江西科技师范大学理工学院讲师, 研究方向为体育教育。