

沧源县民族中学体育特长生运动损伤情况研究

罗云清

云南师范大学 云南昆明 650000

摘要:近年来,高中体育与健康课程改革深入,新的教学方式和教师教学手段不断更新,高中选择体育特长的学生增多,教学要求也越加严苛。在高要求高标准的训练环境下,运动过程中的损伤状况也随之增加。本文通过文献调查法、问卷调查法、实地调查法、数据统计法等研究方法,对沧源县民族中学体育特长生运动损伤情况进行统计分析,掌握运动损伤发生规律,为预防和减少运动损伤提供依据,以促进沧源县民族中学体育特长生运动成绩及更好的在体育运动中进行自我保护。

关键词:沧源县民族中学;运动损伤情况;调查研究

Study on sports injury of sports specialty students in Cangyuan Nationality Middle School

Yunqing Luo

Yunnan Normal University Kunming, Yunnan 650000

Abstract: In recent years, high school sports and health curriculum reform in-depth, new teaching methods and teachers teaching means constantly updated, high school students choose sports expertise, teaching requirements are more stringent. In the training environment of high requirement and high standard, the injury condition in the process of sports also increases. Through literature survey, questionnaire survey, field survey, data statistics and other research methods, this paper carries out statistical analysis on sports injuries of sports specialty students in Cangyuan County Minority Middle School, grasps the occurrence regularity of sports injuries, and provides a basis for prevention and reduction of sports injuries. In order to promote cangyuan county national middle school sports sports performance and better in sports self-protection.

Keywords: Cangyuan County Minority Middle School; Sports injury; The investigation and study

一、前言

习近平总书记曾在十九大报告中绘出体育强国宏伟蓝图,对于中国体育来说,这是最好的发展时代,应广泛开展全民健身活动,加速推进体育强国建设。中国成为体育大国已经是不争的事实,但其发展不均衡也人所共知。学校作为中国体育事业发展的最关键环节,自然应承担起中国发展成体育大国体育强国的重担。

沧源县民族中学,是华宁县培养人才的不可缺少的关键力量,是为实现体育强国和推进健康中国建设是社会主义新时代体育发展的重要基石。为满足国家和社会需要,培养德、智、体、美、劳全面发展的全面人才是

每个学校的任务,这不仅是对国家负责也是对学生负责。体育学生对于学生体质健康发展和完成巨大的学习任务的身体支持尤为重要。

本文以沧源县民族中学体育特长生为研究对象,调查分析其在运动训练中出现的各种运动损伤情况、以及产生损伤的原因,并结合调查结果进行研究分析,给出自己的建议和预防康复方法,以便学生在训练过程中更好的保护自己和提高运动成绩,提高和促进沧源县民族中学体育特长生体育教学的教学质量和教学安全。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文针对沧源县民族中学体育特长生的运动损伤情况,对该学校部分学生和体育教师以及该校所配备的运动训练场地和训练器材及教学手段、训练方法等进行调

作者简介: 罗云清(1998.7-),男,佤族,云南临沧人,云南师范大学硕士研究生在读,研究方向:社会体育。

查研究。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过在網上查詢關於高中體育特長的開展狀況、相關對運動損傷的研究調查資料、預防方法、康復手段；了解關注近期國家的本地的體育動態和科研成果，獲取相關知識和資料，為本文的研究提供重要資料。

2. 問卷調查法

本研究主要調查高中體育生運動損傷情況，為掌握滄源縣民族中學學生學生的運動訓練的損傷情況，向滄源縣民族中學體育特長生發放問卷150份，問卷回收有效率100%；對體育教師教練發放問卷10份，問卷回收有效率100%。

3. 實地考察法

到滄源縣民族中學進行走訪調查，考察學校的體育訓練場地、器材等設施配備，以及教師的授課和學生的訓練情況，以便直觀的了解其造成運動損傷的原因，為該研究提供資料。

4. 數據統計法

對用各種方法收集的數據進行統計整理，並對結果進行分析。

三、滄源縣民族中學體育特長生運動損傷情況分析

(一) 滄源縣民族中學體育特長生教師調查

1. 滄源縣民族中學體育教師對運動損傷的認識及處理

表1 滄源縣民族中學體育教師對運動損傷的認識調查表 (N=10)

| 認識程度 | 人數 | 比例 |
|------|----|------|
| 非常了解 | 3 | 30% |
| 了解 | 7 | 70% |
| 不了解 | 0 | 0% |
| 合計 | 10 | 100% |

表2 滄源縣民族中學體育教師能否對運動損傷給予康復手段調查表 (N=10)

| 給予手段 | 人數 | 比例 |
|------|----|------|
| 能 | 10 | 100% |
| 不能 | 0 | 0% |
| 合計 | 10 | 100% |

由表可以看出對於運動損傷的認識所有老師都基本了解，但對其透徹深入認識的並不多，僅有三個，這可能也會影響教師在學生受傷後對學生傷情的判斷，使學生不能獲得良好的恢復。因此，作為一名體育教師，學習運動損傷知識是必要的，這也是對能否成為一名合格的體育教師的基本考驗。

2. 滄源縣民族中學體育教師對學生發生運動損傷的因素的看法

表3 教師對學生產生運動損傷的因素調查表 (N=10)

| 因素 | 人數 | 比例 |
|----------|----|------|
| 學生身體素質差 | 7 | 35% |
| 學生態度不認真 | 6 | 30% |
| 教學方法不當 | 1 | 5% |
| 技術動作难度大 | 4 | 20% |
| 天氣場地器材不良 | 2 | 10% |
| 其他 | 0 | 0% |
| 合計 | 20 | 100% |

由表中數據我們可以看出，老師覺得學生產生運動損傷的原因大多數源於學生自身的體質差和學習態度不認真，這些都是來自學生的可控的內部因素；也有一部分教師認為是因為學生學習的動作技術較難和天氣場地器材不良等不可控的外部因素；當然，還有一個教師認為是自己的教學方法不當所致。因此，在體育訓練中，教師應加強學生體質的訓練，通過提高學生的體質來預防運動損傷的發生，同時對自身的教學方法加以改進提高，讓學生更好的訓練。

(二) 滄源縣民族中學體育特長生調查

1. 滄源縣民族中學體育特長生常見運動損傷類型

表4 滄源縣民族中學體育特長生運動損傷類型調查表 (N=115)

| 損傷類型 | 人數 | 比例 |
|------|-----|-------|
| 擦傷 | 68 | 38% |
| 扭傷 | 35 | 19.4% |
| 拉傷 | 18 | 10% |
| 挫傷 | 16 | 8.5% |
| 脫臼 | 9 | 5% |
| 骨折 | 5 | 3% |
| 撕裂傷 | 12 | 6.7% |
| 其他 | 17 | 9.4% |
| 合計 | 180 | 100% |

由表可以看出擦傷的人次最多，發生骨折的人數最少，扭傷的人數也相對較多，接近20%；運動損傷的類型還是跟發生頻次有很大關係，擦傷扭傷等普通損傷發生概率較大，而骨折脫臼等重大損傷則發生概率較低。

2. 滄源縣民族中學體育特長生發生運動損傷的原因

表5 滄源縣民族中學體育特長生發生運動損傷原因調查表 (N=115)

| 原因 | 人數 | 比例 |
|-----------|----|-------|
| 準備活動不充分 | 30 | 12% |
| 自身身體狀況不佳 | 36 | 14.4% |
| 自我保護意識低 | 48 | 19.2% |
| 運動內容安排不合理 | 25 | 10% |
| 動作技術难度大 | 38 | 15.2% |

| 原因 | 人数 | 比例 |
|----------|-----|-------|
| 教师教学方法不当 | 19 | 7.6% |
| 天气场地器材不良 | 41 | 16.4% |
| 其他 | 13 | 5.2% |
| 合计 | 250 | 100% |

从表中可以看出选择各原因的人数相对均匀,除其它原因外占比最少的是认为是因为教师的教学方法不当的有7.6%,大多数学生都还是将原因归于自己身上,认为是自我保护意识低的人数较多,教师应提高学生在该方面的认识。

(三) 沧源县民族中学学校体育训练场地器材调查

通过实地走访沧源县民族中学,对其运动场地器材情况进行了调查,结果如下:

1.篮球场:共7块,场地标准但篮板篮圈相对老旧,部分篮球场有出现裂缝且地面光滑。

2.足球场:1块,天然草坪,标准球场,但球场上杂草丛生且地面极不平整,有坑洼和凸起。

3.田径场:一条10道400米煤渣跑道,跑道周围有树林,跑道上常有树叶和碎石,甚至出现裂缝。

4.体操房及器材室:有体操房和器材室各一间,训练器材都已经老化,双杆单杆都有锈迹、海绵垫出现破损、杠铃哑铃片也出现破损。

结论:通过对沧源县民族中学体育运动场地和器材的调查,发现了诸多问题,场地和器材的破损已经影响到学生的训练,对学生运动安全有着极大威胁。

四、结论与对策

通过调查研究,沧源县民族中学的体育教师主要存在.教师年龄偏小,教学经验不足;对运动损伤的了解程度不足;教学方法不当,对学生关注度不高问题,这对于体育特长生的运动技能的提高和运动损伤的预防都会带来影响,就学生来说,主要存在学生对运动损伤认识程度不高;自我保护意识不够强;自身的身体素质不够好等问题,这就加大了运动损伤的概率。学校应该加强重视,完善基础设施建设,加强老师培训,减少运动损伤的发生,这对于所有学生来说都是非常重要的。

五、对策

1. 体育教师加强对运动损伤知识的学习

加强教师对运动损伤知识的学习,让教师知道运动损伤的危害、如何预防学生的运动损伤,从而更好的保护学生身心健康,保证训练安全。

2. 体育教师改善教学方法,关注学生并做到因材施教

教师要注重准备活动和放松,教学任务和运动负荷要适量,要根据学生身体情况给予合理的训练方案。教师训练方法要顺应时代变化,推陈出新、取其精华、去

其糟粕,不能一味的只追求学生运动成绩,应更多的关注学生发展,顺应其身心需要,做到安全训练与运动成绩并出。

3. 学生学习运动损伤相关知识

预防运动损伤,不仅是教师要了解相关知识,学生更是需要对其进行了解,提高相关知识的存储,在运动时加强对损伤预防的意识,受伤时采取正确的处理措施,伤后恢复采用良好的恢复手段,是对自己身体的负责也是对自己努力的。

4. 学生需要继续提高自身身体素质

学生提高身体素质的训练是必须的,要想取得优秀的体育成绩,不仅要有良好的专项能力,更要拥有极强的身体素质,加强自身的灵敏性、柔韧度、协调性同时发展力量训练和耐力训练,促进自身骨骼肌肉增长,打造强壮的体格,从而有效预防运动损伤。

5. 学生应该提高自我保护意识

在运动前做好充分的准备活动、运动时注意器材和场地的使用安全、运动中注意补水和对自己的身体进行评估或是运动时发生意外进行随机应变、化险为夷、听从教师安排、运动后进行适当的放松、注意结束时保暖等都是运动训练中安全保护自己所不可缺少的,提高自己对自身安全的负责,认真完成每一项训练,训练时心细认真是预防运动损伤的一种积极手段。

6. 学校加强重视,完善基础设施

学校是学生预防运动损伤的关键角色,在学生入学时对学生进行相关知识的教育宣传积极向体育生开展关于预防运动损伤的讲座;提高教师教学水平对教师进行定期培训并对其严格要求;保证学校体育场地和训练器材的安全性,尽量最大限度优化体育场的,使用质量较好的训练器材,为学生创造良好的安全的运动环境。

参考文献:

[1]张乐,李婷文,张建华,张健.呼和浩特市中学生体育课运动损伤调查与预防研究[J].体育科技文献通报,2021,29(01):2-3+10.

[2]马丽,李文瑶.大学生运动损伤原因分析及预防措施[J].大众标准化,2021(03):122-124.

[3]吴南怡.青少年短跑运动员运动损伤预防方法初探[J].田径,2021(02):51-52.

[4]张秀丽.技巧啦啦操运动损伤与预防研究[J].黑龙江科学,2021,12(02):146-147.

[5]罗胜.大学生运动损伤的现状调查与分析——以阿坝师范学院为例[J].西部皮革,2019,41(14):135-136.

[6]谢君洁.运动损伤的心理恢复[J].文化创新比较研究,2017,1(04):127-128.