

高校体育教学训练中常见运动损伤预防研究

左 威

武昌职业学院 湖北 武汉 430022

【摘要】：我国高校所开展的体育教学训练，不仅可以帮助高校学生保持身体健康，使高校学生通过锻炼获得强健的体魄，同时也会对高校未来开展的体育教学产生关键的影响。但是在高校内部的体育教学和训练过程中，高校学生群体之中往往会出现运动损伤问题，导致体育教学训练活动在高校内部的开展遭遇阻碍，同时运动损伤也威胁着高校学生的身体健康。基于此，如何在高校的体育教学以及训练之中，了解常见的运动损伤并且加以预防，这是我国高校必须要探讨的一个教学重点。

【关键词】：高校体育教学训练；常见运动损伤；损伤特点；损伤预防

Study on Prevention of Common Sports Injury in College PE Training

Wei Zuo

Wuchang Polytechnic College Hubei Wuhan 430022

Abstract: The physical education teaching training carried out by colleges and universities in China not only can help college students to keep healthy,so that college students can get a strong body through exercise,but also will have a key impact on the future physical education teaching in colleges and universities.However,in the process of physical education teaching and training in colleges and universities,sports injuries often occur in college students,resulting in hindering the development of physical education teaching and training activities in colleges and universities,and sports injuries also threaten the health of college students.Based on this,how to understand and prevent the common sports injuries in the physical education teaching and training in colleges and universities is a teaching focus that must be discussed in colleges and universities in China.

Keywords: College physical education teaching and training;Common sports injury;Injury characteristics;Injury prevention

在高校开展体育教学与训练的过程中，高校学生需要参与到不同类型的运动以及专项训练之中，由于受到多种因素带来的影响，运动损伤时有发生。要想提升体育教学和训练的成效，最大限度地避免运动损伤乃至安全事故产生，高校的体育教师应当先明确在体育教学和训练之中，常见运动损伤的种类以及特征，然后运用多种教学策略，帮助高校学生预防运动损伤，增长高校学生预防运动损伤的能力，使高校学生的身体素质通过运动得到提升。

1 高校体育教学训练之中出现运动损伤的特点

1.1 主观因素导致的运动损伤

首先，在参与体育教学和训练的过程中，部分高校学生存在思想问题，例如有的高校学生在前期准备活动阶段“偷懒”，在正式运动阶段由于准备活动量不足而受伤；有的高校学生想尽快做好准备活动，导致在活动过程中弄巧成拙而受伤；有的高校学生由于自身缺乏对于体育运动的兴趣，在体育课堂内部没有集中注意力，由于走神造成的运动损伤也较为常见；还有个别高校学生在参与体育教学和训练之前，没有对自身的身体状况产生清晰的认知，在课堂内部盲目地跟随其他学生练习，进而导致受伤。其次，不同的人有着不同的身体承受能力，而且高校学生群体有着不同的身体素质，如果在参与体育教学和运动的过程中，进行超出身体负荷的体育运动，身体受到损伤是必然^[1]。

1.2 客观因素导致的运动损伤

高校体育教师的教学方式以及综合素质，会对高校学生参与体育教学和训练产生一定影响，而且高校内部的运动器材以及运动场地，也会对运动质量产生一定影响。首先，高校的体育教师在制定教学计划之前，必须先了解每一名高校学生的身体素质，在明确所有高校学生的身体承受能力、身体健康情况以及心理状态之后，再制定科学合理的训练计划。如果体育教师没有对高校学生的身心健康产生关注，那么其制定的教学计划将缺乏应有的合理性，进而在体育教学以及训练的过程中引发运动损伤事件。

其次，高校学生往往在室外参与体育教学和训练活动，因此高校学生必然会受到室外天气、温度、场地、器材等因素的影响。与其他类型的学科不同，体育教学会对场地产生要求，而且高校学生需要在具备保护措施的场所内活动，否则高校学生会因为“不小心”而造成运动损伤。不仅如此，我国北方地区在进入冬季以后，室外气温低，高校学生的身体状况会受到低温影响，如果高校学生参与剧烈运动，那么很可能因身体僵硬而受伤。

再次，部分高校的体育教师没有对运动损伤的预防产生真正重视，而且部分体育教师为了追赶教学进度等原因，并未在体育课堂内部，向高校学生讲解清楚准备活动的重要性，甚至有个别体育教师直接跳过准备活动，要求高校学生进入运动状

态,由此出现高校学生不会认真对待运动前准备活动的现象。而且高校学生也不会主动了解预防运动损伤的方式方法,在出现运动损伤之后“手忙脚乱”,可能导致运动造成的损伤恶化。

最后,部分高校的体育教师在安排体育训练量的时候,并未按照实际情况对训练活动进行设计,导致高校学生在体育课堂内部参与超负荷的训练活动,还有部分身体素质较差的学生不得不参与剧烈运动,进而导致运动损伤产生。例如,有的高校学生患有哮喘等呼吸道疾病,不可以参与运动量较大的田径项目,但是体育教师在设计教学和训练活动的过程中,忽视此类学生的身体情况,要求所有学生“整齐划一”按照既定的运动量参与训练,患病学生不仅会在运动过程中受到损伤,严重者可能要面对生命危险^[2]。

2 判断是否出现运动损伤的方法

2.1 主观判断方法

其一,出现疼痛。运动损伤在发生之后,人的机体组织会被不同程度地破坏,常见情况为肌肉纤维断裂、组织细胞肿胀等,进而引发疼痛。疼痛的程度与以下因素有关:出现损伤的部位、出现损伤的组织结构、损伤程度、神经末梢的分布情况、受损部位的皮肤是否存在发炎情况等。

其二,出现肿胀。受到损伤的部位会出现触痛、受损皮肤青紫或者发红、有波动感等情况,如果受损肢体出现严重肿胀,可能导致肢体远端处出现供血障碍,导致脉搏微弱、感觉迟钝、体表温度降低、肢端苍白等。

其三,功能障碍。出现损伤的机体组织结构遭到破坏,可能会出现关节脱位现象,严重者可能会出现局部炎症,引发腹痛腹胀、恶心呕吐、肠麻痹等症状;部分功能障碍会对人的生命安全造成威胁,例如呼吸衰竭、窒息等。

2.2 客观判断方法

其一,体温上升。在运动损伤的早期会出现体温上升的现象,出现这一现象的原因,就是损伤部位的血性物质与其他组织成分的分解物被吸收,而且损伤早期也属于分解代谢阶段,机体内部的营养物质在分解过程中产生热量,导致体温上升,通常体温会上升至38摄氏度及以上,如果体温上升过高,则可能是脑部损伤,或者出现了合并感染情况。

其二,血压、呼吸以及脉搏出现变化。出现运动损伤之后,人体内部会分泌出更多的茶酚胺,造成心率加快。与此同时,由于受损部位周围的血管收缩,那么此时将出现舒张压升高、脉压缩小的情况。如果由于运动损伤而出现休克、失血过多等现象,那么血压、呼吸、脉搏等都会发生显著变化。

其三,感觉口渴。运动损伤可能导致失血和脱水,因此在运动损伤之后,人们会感觉到口渴,但如果尿量过少,可能为急性肾衰竭或者休克,需要及时就医,否则会出现严重后果。

其四,其他判断方式。运动损伤还会导致以下症状出现:如果女性发生运动损伤,那么其生理周期会被改变;出现失眠症状,或者出现嗜睡症状;食欲显著下降,身体变得消瘦;全身乏力,等等。

3 高校体育教学训练中预防常见运动损伤的策略

3.1 高校学生的自我保护意识必须得到强化

高校在体育教学和训练之中出现运动损伤的一个主要原因,就是高校学生在运动过程中缺乏自我保护意识。因此,在开展体育教学和训练的时候,高校的体育教师必须和学生必须提升和贯彻自我保护意识。

首先,高校学生必须对自身的身体状况有清晰的了解,如果自身的身体状态欠佳,应当尽量避免参与体育运动,尤其要避免参与负荷量大的体育运动,在身体处于过度疲劳状态之中的时候,学生可以向体育教师请假。如果高校学生在身体状态较好的时候参与体育教学和训练活动,也不应当在运动过程中由于“头脑一热”做出盲目行为,任何体育运动都需要量力而行。正式参与体育运动之前,高校学生必须跟随体育教师认真完成准备活动,其原因是热身准备活动对于体育运动尤其重要,准备活动可以带动人体的各个运动器官,从而保证身体处于理想的状态之中,进而有效避免运动损伤风险^[3]。

参与体育训练的高校学生,必须在运动过程中做到全神贯注,认真听体育教师的讲解,学习相关运动技巧,然后严格按照技巧要求进行运动,否则不规范的运动方式会导致身体承受更大的负荷,增加产生运动损伤发生的风险。除此之外,高校学生无论参与任何类型的体育运动,都必须关注自身的身体变化,在体育训练活动结束之后,必须做相应的放松运动,使自身的肌肉和身体能够放松;如果在运动过程中感觉到身体不适,高校学生必须第一时间停止运动,然后及时进行处理,不可忽视身体产生的不适感,强行参与体育运动。

其次,高校的体育教师应当在教学以及训练的过程中,向高校学生传授自我保护的方法技巧,从而帮助高校学生远离运动损伤。高校学生之所以在体育运动的过程中遭遇运动损伤,是因为高校学生不能及时发现问题然后保护自己,甚至错误地认为继续运动对自身没有任何风险,最终导致运动损伤产生,甚至因此而追悔莫及。因此,体育教师应当向高校学生传授出现运动损伤之后的保护动作,同时开展安全教育活动,提升高校学生的自我保护意识以及人身安全意识。

例如,高校学生在参与轮滑训练的时候,体育教师必须规定学生们带好护膝、护腕以及头盔,并穿上质量合格的轮滑鞋参与训练,即使是已经熟练掌握轮滑技巧的学生,也需要在训练过程中穿戴护具,避免在粗心大意的情况下出现运动损伤或者安全事故。再例如,部分高校之中已经开设武术类体育教学和训练课程,在武术训练之中会运用各种类型的武器,例如训

练用长剑、长枪、刀以及双截棍、木棍等，体育教师在讲解正确训练方法的同时，必须注意参与训练的学生在场地内部的一举一动，避免学生之间由于个人矛盾、互开玩笑而产生的“全武打”现象，否则出现的不仅是运动损伤，还有更为严重的后果。

3.2 体育训练内容应做到科学适度

在正式进行体育训练之前，体育教师需要讲解体育训练的方式方法，在保证所有高校学生都掌握技巧之后再行训练，训练内容不可超出体育教师的教学范围。因此，体育教师不能按照所谓的“教学经验”随意设计训练内容，更不能盲目追求力量和美观，而忽视技巧的运用。体育教师必须在教学和训练的过程中与学生们沟通，随时了解学生们的身体状况，进而了解学生们能够承受的运动量，然后将此作为依据，设计相应的教学和训练计划。需要注意一点，部分高校学生对自身的身体状况缺乏应有的了解，如果要求学生自行训练，高校学生很可能在运动过程中出现身体损伤，所以体育教师必须严格地指导所有高校学生，不可为了“省时省力”，运用“放任自流”的教学和训练方式^[4]。

除此之外，部分高校学生的身体曾经受过伤，而且有部分高校学生受到疾病影响而身体素质较差，此类学生不能和其他学生一样承受负荷较高的体育训练。对于此类学生，体育教师需要予以高度关注，降低他们的训练负荷量，或者专门为此类学生安排负荷量小、但是能够强身健体的体育训练内容，例如

可以安排太极拳、健美操、毽球等，保证所有学生都能够参与体育训练，通过训练提升自身的身体素质。

3.3 高校应保证运动器材的安全性并进行监督

上文提到高校学生在参与体育教学和训练的过程中，造成运动损伤的一个原因，就是场地以及运动器材。如果高校学生在参与体育训练的时候，使用陈旧、老化或者已经出现破损的体育器材，很可能出现运动损伤，因此高校必须重视运动器材的安全性。一方面，高校应当划拨更多的资金作为体育教学经费，在完善体育教学和训练场地的同时，购入新的体育器材，淘汰老旧的体育器材，定期对所有体育器材进行检查，发现破损必须更换，任何部门不可随意占用体育教学经费，同时避免贪污行为发生；另一方面，高校应当强化对体育教学方面的监管力度，不仅要避免贪污行为，还要及时处理可能存在的安全隐患，以此降低高校学生遭遇运动损伤的概率，同时保证高校学生的人身安全^[5]。

4 结论

综上所述，人们在参与体育运动的时候，必然会面临运动损伤带来的一系列风险，在高校的体育教学与训练活动开展过程中，可能会因为高校学生由于自身缺乏安全意识、体育教师忽视运动损伤的预防、高校内部场地与器材的问题，导致运动损伤事件时有发生。要想预防运动损伤，体育教师必须引导高校学生了解运动损伤的特点，同时运用科学合理的教学策略，帮助高校学生顺利完成体育训练，发挥出体育教学的作用。

参考文献：

- [1] 桑梦礼.高校体育训练中运动损伤原因分析与恢复方法[J].当代体育科技,2021,11(15):18-20+36.
- [2] 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.
- [3] 吴辉.高校体育教学中运动损伤的原因及预防措施探究[J].体育风尚,2018(11):25.
- [4] 宋英杰.高校体育教学训练中常见运动损伤的特点及预防[J].冰雪体育创新研究,2020(15):63-64.
- [5] 邱岭.高校体育训练中运动损伤原因与恢复策略研究[J].当代体育科技,2021,11(23):27-29.

作者简介：左威，男（1976.03-），汉族，湖北武汉人，学士学位，武昌职业学院，讲师，研究方向：体育教育。