

高校体育教学中运动损伤的产生原因及防范策略探究

朱滢芳

(浙江中医药大学 浙江长兴 310053)

摘要：体育是高校的必修课，教师可以通过体育教学和运动训练，对学生身体素质进行培养，增强学生体质。通过对高校体育教学活动的研究可以促进高校学生的全面发展。然而，因为体育训练的特殊性，在训练中极易受各种因素的影响，从而造成学生的运动伤害。所以，高校体育教师要高度关注，充分认识运动损伤发生的原因，并采取相应的预防对策，以确保体育课程能够顺利地进行。本次研究就高校体育教学中运动损伤的原因进行剖析，提出防范措施。

关键词：高校；体育教学；运动损伤；原因；防范对策

高校体育教学中，学生身体负担很大，如果动作不标准、教师安全防护工作不够，都会引起学生的运动损伤，这不但会影响到他们的身体健康，也会影响到他们的体育教学。因此，高校体育教师应该对此给予足够的关注，并在此基础上，针对不同的学生，合理地设计他们的运动训练方案，降低运动损伤发生的几率。通过对高校体育训练剖析，分析造成运动损伤的原因，并提出了预防对策，旨在提升高校体育训练的品质，最大限度地发挥体育训练的功能，使学生能够更好地进行体育锻炼^[1]。

一、高校体育教学中运动损伤的产生原因

(一) 训练比例不科学

进行体育锻炼时，有些项目的锻炼强度比较大，有些学生的身体功能不能承受这种锻炼强度，就会产生运动损伤。比如，在进行耐力锻炼的时候，如果训练的时间太久，很可能会因为体能的消耗而造成身体的疲劳，比如拉伤。在进行爆发力训练的时候，学生要进行高强度的练习，这时四肢的关节所受到的载荷比较大，如果关节不能承受相应的载荷，就会造成关节组织的破坏^[2]。因此，教师要以学生的体质为基础，对其进行科学的调整，这样才能确保训练负载可以满足学生的运动要求，防止发生关节损伤。

(二) 具有较强的竞技性

大多数的体育练习都带有很强的竞技性，因此会产生身体接触，特别是当学生对胜利的渴望比较强烈的时候，就会产生剧烈的碰撞，进而造成运动损伤。比如，足球和篮球这两种运动。篮球运动要求学生具备灵活的灵活性和弹跳力，这样可以在确保训练效果的前提下，降低出现身体损伤的几率。然而，在实际的训练中，因为学生的求胜欲比较强烈，所以会造成与对手的剧烈碰撞，从而造成关节、韧带、肌肉等部位的运动损伤。足球和篮球一样，竞争也比较激烈，所以要求学员具有良好的身体控制能力和耐力，以降低身体受伤的几率。另外，有些体育项目对学生的综合素质要求更高，既要有身体的控制能力，又要对各种运动技能的掌握，以免发生关节扭伤、跟腱断裂、肌肉损伤等运动损伤。比如，在排球的练习中，尽管学生之间不会有直接接触，但对下蹲能力及跳跃能力的要求也比较高^[3]。特别是在传球的时候，传球的质量是由学生的下蹲幅度和弹跳能力来确定的，因此，在进行排球练习时，会对学生的下肢进行反复的力量练习，旨在提升他们的腿部平衡，为后续的传球动作打下基础。而长期的练习则会造成学生的膝盖损伤，而且在扣球的过程中，对学生的爆发力要求很高，若不能正确地掌握扣球技巧，也会造成学生的腰部损伤。

(三) 训练方式存在问题

在高校中，体育训练的目地是要提升学生的综合素质，使他们能够更好地进行日常的学习，因此，在进行体育训练时，要根据训练的目标来制定训练方法，比如：体力耐力训练、爆发力训练、柔韧性训练、平衡感训练等。因为高校的训练环境存在着一些限制，所以大多数的高校教师都会采取集中的训练方法来进行体育训练，但是，这样的统一的训练方法会造成一些学生达不到他们所需要的训练强度。此外，如果学生体质比较差，长期的练习会造成他们的身体伤害。此外，如果使用统一的练习方法，教师不可能将每一个人的练习风险都掌握得很好，就会造成二次伤害^[4]。

(四) 学生心理预期较高

高校学生在进行体育锻炼过程中产生的运动损伤，除了与教师的锻炼方法和锻炼强度有关外，还与高校学生的心理状态密切相关。从当前情况来看，大多数高校学生在进行体育锻炼时，都是因为他们对自己的竞技水平期望太高，从而对自己的体能造成伤害。在进行训练的时候，为了提升自己的综合实力，确保技能的精确度，学生会加大与之相对应的训练时间和强度。但是，当学生在自己加大训练的时间和强度的时候，他们没有将自己的身体机能结合起来，来展开自己的练习，结果就会造成运动损伤。此外，大多数的学生在练习的时候，都缺乏教师的监督，这就造成他们对自己的动作缺乏足够的了解，也会造成运动损伤^[5]。

二、高校体育教学中运动损伤防范方法

(一) 制定科学的训练计划

在体育教学中，因个体体质存在着很大的差别，在教学中若不能针对个体特点制定合理的教学方案，极易造成个体体质的伤害。所以，体育教师要以不同的学生为依据，合理地制定出训练方案，以学生的身体机能提升速度为依据，不断地对训练计划展开创新，逐渐地增加训练强度，确保训练计划的科学性。另外，学生在进行体育锻炼的时候，也要注意自己的体能与安全，将体能伤害的可能性降到最低。在进行正规的训练前，教师可以制定一些不同的训练方案，这样才能让学生们按照自己的实际状况来进行锻炼，从而减少运动损伤的发生。比如，在刚开始锻炼的时候，教师要先指导他们做好热身，这样才能更好地保护自己，防止因为没有充分的热身而造成身体关节的伤害。其次，教师要用各种方法来提升学生的体能，教师要把有氧和无氧两种方法融合在一起，这样才能让学生有更好的锻炼效果。在此基础上，要把全面性动作与局部性动作有机地融合起来，把它们当作一个统一的体系来进行练习，以增强局部

性的特殊耐力,从而提升全面性动作的能力^[6]。要想使学生发生运动损伤的几率最小,就必须在训练前先进行调研,掌握每个学生的身体健康状况,再以其为依据,合理地制订训练方案,若在调查中发现,学生体内有陈旧伤,要尽可能地减少其参与高强度的训练,或是对抗性的训练,要有针对性地进行,尽可能地减少对其受伤部位的练习

(二) 强化科学训练意识

加强体育锻炼的科学性,可明显减少体育锻炼过程中体育伤害的发生。科学训练主要指的是在科学的指导下,展开与之相适应的训练方式,通过科学的训练,不但可以保证学生进行的训练具有科学性,而且还可以让他们对训练过程中的客观规律有一个全面的认识,并按照相应的规律进行训练。运动训练的评价方式主要包括了运动强度和运动量两部分,通过这两部分的组合来对训练质量的好坏进行充分的判断,然而,在实际的训练过程中,教师很难对速度、强度、运动量等运动元素进行评判^[7]。在进行群体训练的过程中,因为不同学生的身体素质存在着一定的差别,所能承担的负载也比较不一样。如果采用同样的训练组合来进行训练,可能会造成一些学生达不到他们的训练强度,还会增加一些学生发生运动损伤的危险。所以,如果身体素质较强的学生通过群体训练不能达到相应的训练强度,那么这类学生就可以进行强度较大的训练项目,而另一类学生则是因为他们的体力比较弱,所以他们就需要进行耐力训练。因此,在体能训练的时候,教师必须要对训练强度和运动量进行严格的控制,确保训练效果满足学生的运动需求。教师要强化科学训练意识,对学生进行科学的训练,这样才能让他们能够将训练和休息有机地结合起来,教师可以对学生进行详细的解释和引导,使学生能够针对自己的实际状况进行最优的锻炼,从而提高学生对体育教学的科学性,减少体育教学中的损伤。

(三) 对训练强度进行适当控制

在进行训练前,学生必须要对自己的身体状况有一个全面的认识,确定自己所能承担的运动的强度范围,然后按照自己的实际状况来进行运动训练。在训练的过程中,学生还必须以自己的身体为中心来进行训练,在自己的身体能够接受的范围内,加大自己的练习力度^[8]。长期重复练习不但不能使学生的技术水平得到改善,还会在某种程度上妨碍学生的锻炼水平的提高。所以,教师要对他们练习强度进行严格的控制,防止他们在练习中受到伤害。教师可以将运动训练细分。教师要对学生的生理变化有一个全面的了解,进而对训练方案进行优化和调整,使之与学生的生理变化相适应,以提升体育训练的效率,降低学生的运动损伤。除此之外,教师还必须要设定好休息时间,如果持续太久,也会造成训练的强度太大,超过学生所能接受的极限,教师必须在自己的训练计划中,制定一个合理休息时间,这样才可以让学生能够调整自己的身体机能,缓解肌肉压力,为下一步的训练打下良好的基础。

(四) 加强教师的训练指导

体育训练是健康指导计划中的一项内容,通过科学、合理的体

育训练,能够提升学生的身体素质,并对他们的身体发展产生重要的作用。因此,在进行体育训练的时候,教师要确保他们的练习具有合理性,让他们的练习动作与人体的动作要求相一致,否则,就会造成学生的运动损伤。为此,教师要做好引导工作,使学生能够认识到练习动作分解的重要意义,进而提升学生对练习动作的解析能力。在学生的练习中,教师要做好督导工作,对学生进行专门的练习。在运动过程中,起跳、落地、奔跑、对抗等动作会增加关节负担,一旦学生的动作发生变形,就会造成重要的部位产生损伤^[9]。因此,在教学过程中,教师应该在教学过程中,引导学生做好自身的防护工作,比如落地屈膝、对抗避免直接碰撞等,以避免肌肉的拉伤,或是关节的意外损伤。不正确的练习动作,不但会对练习的效果造成很大的影响,还会造成腰椎的损伤。教师要做好对学生进行引导和监管,确保学生练习动作的标准化和科学化,从而降低学生运动损伤的几率。

结束语:

综上所述,各大高校都已经开始普及体育训练,并且把它当成一门必修课,然而,在进行运动的时候,由于各种原因,很容易造成运动损伤。在高校体育教学中,教师要针对体育教学中运动损伤的常见问题,提供切实有效的防范对策,并与学生的实际状况相联系,让学生体育训练有更好地认识,加强自身的防护意识,从而推动高校体育的发展。

参考文献:

- [1] 刘健松,航概.大连市高校田径体育教学中运动损伤的致因分析[J].文体用品与科技,2022,17(17):86-88,109.
 - [2] 常宴.高校体育教学中运动损伤的原因及预防措施[J].拳击与格斗,2021(14):117.
 - [3] 胡宏升.高校体育田径教学中体能训练的重要性及对策分析[J].当代体育科技,2021,11(28):107-109.
 - [4] 蔡子娟.高校体育教学中常见运动损伤的应对措施探索[J].科技资讯,2019,17(7):101,103.
 - [5] 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.
 - [6] 李加鹏,王嵘,苏利强,等.高校体育运动损伤现场救护技能教学研究[J].福建医科大学学报(社会科学版),2020,21(4):84-88.
 - [7] 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.
 - [8] 白雪冬.高校体育课融入功能性训练模块教学效果的实践研究[J].科教导刊,2023(3):156-158.
 - [9] 李元博.体育教学与训练过程中运动损伤原因分析及对策研究[J].当代体育科技,2021,11(10):59-61.
- 朱滢芳,1968.6,女,汉,浙江长兴,浙江中医药大学,副教授,本科学历,研究方向:体育教学与运动医学
教育部产学合作协同育人项目,编号:220706038042010