

学校体育训练中运动损伤的原因及预防思考

谢珂

(南京传媒学院通识教育中心体育部 江苏省南京市 210000)

摘要：学校体育训练是培养学生健康体魄和团队协作精神的关键环节，有助于学生在体育竞技中发展各项技能。然而，与体育活动相关的运动损伤时有发生，不仅影响了学生的身体健康，还可能对他们的学术和社交生活产生负面影响。因此，了解运动损伤的原因以及采取措施来预防它们变得至关重要。本文旨在探讨学校体育训练中运动损伤的原因。

关键词：学校体育训练；运动损伤；原因；预防；健康

引言：学校体育训练是培养学生身体健康和综合素质的重要途径，然而，运动损伤却时常成为体育训练中的一大阻碍。在追求体育成就和健康生活的过程中，学生们可能会不慎受伤，这不仅影响了他们的身体健康，还可能导致长期的伤病和学习生活的中断。因此，我们需要深入了解运动损伤的原因以及如何预防它们，以确保学校体育训练的顺利进行，同时保障学生的身体健康。

一、学校体育训练中运动损伤形成的基本原因

（一）认识不足

学校体育训练中运动损伤形成的基本原因之一是认识不足。这一原因在学生、教练和相关管理者之间都可能存在，从而增加了运动损伤的风险。缺乏足够的认识和理解，往往导致了不正确的运动技巧和不当的体育活动规划。首先，学生可能缺乏对特定运动的正确技巧和基本原则的了解。他们可能试图模仿其他人或者自行练习，但由于缺乏指导和专业知识，他们可能采用错误的动作、姿势或技巧，从而容易受伤。此外，一些学生也可能低估了自身的体能水平，尝试进行过于激烈的运动，而没有足够的准备。其次，教练在学校体育训练中扮演着关键角色，但一些教练可能缺乏足够的专业知识和经验，无法正确引导学生。他们可能不了解每个学生的个体差异，忽视了一些学生的特殊需求，或者没有及时纠正不良的运动习惯。此外，教练也可能没有足够的了解关于适度休息、预热和拉伸等方面的知识，这对于预防运动损伤至关重要。另外，学校管理层也需要参与并支持运动损伤的预防。如果他们缺乏对体育训练的必要认识，可能会忽视提供足够的资源和设备，或者没有建立明确的政策和规定，以确保学校体育训练的质量和安全性。管理层的认识不足可能会影响学校的整体体育训练环境，从而增加了运动损伤的风险。

（二）负荷过高

负荷过高是指在训练过程中，学生的身体承受了超出其能力范围的运动负担，这种情况可能引发多种运动损伤。这一问题在学校体育训练中尤为常见，因为教练和学生可能都追求更高的成绩，却忽视了身体的极限和合理性。首先，过度训练是负荷过高的主要原因之一。学生可能会被要求进行过多的重复训练，而没有足够的休息时间。这种情况下，

肌肉和韧带没有机会适应运动的压力，导致损伤的发生。过度训练还可能引发疲劳，降低运动员的反应能力，增加受伤的风险。其次，在训练中使用过重的负荷或者不适当的运动技巧也会导致负荷过高。举例而言，如果学生在举重锻炼中使用了太重的重量，或者在体操中执行了超出其能力的技巧，那么他们的身体可能无法承受这种压力，从而导致损伤。另外，负荷过高还与竞争压力和赛事安排有关。在竞技体育中，学生可能会为了追求胜利而不断加大训练强度，这会导致负荷过高。此外，赛事安排可能会导致学生需要在短时间内准备多次比赛，这也增加了受伤的风险，因为身体没有足够的恢复时间。最后，个体差异也是负荷过高的一个重要方面。不同学生的身体素质和运动能力各不相同，有些学生可能更容易适应高负荷，而另一些可能需要更谨慎的训练计划。忽视这些个体差异也可能导致负荷过高，因为训练可能不够个性化。

（三）微伤积累

在学校体育训练中，运动损伤的形成有一个相当普遍但常被忽视的原因，那就是微伤的积累。微伤是指那些虽然不会立刻引起疼痛或明显不适，但随着时间的推移，这些微小的伤害会逐渐积累，最终可能导致严重的运动损伤。这种积累性的伤害通常是由多个因素共同作用而导致的，而它们往往不容易察觉，因此需要更多的关注和预防措施。一种最常见的微伤积累是重复性运动所导致的。学生在训练中可能反复进行相同或相似的动作，例如频繁地踢足球、跳跃，或者重复性的摔跤动作，这些动作可能会逐渐在肌肉、韧带和关节上造成微小的损伤。虽然这些损伤可能不会立刻显现，但长期积累下去，它们可能引发疼痛和严重的运动损伤。此外，姿势不当也是导致微伤积累的一个重要原因。学生可能没有接受足够的训练，以确保他们在运动过程中采取正确的姿势。错误的姿势可能会增加肌肉、韧带和关节的压力，导致微小的损伤。这些微伤在未来可能会积累成为更大的问题。学生的生活方式和恢复时间也可能影响微伤的积累。如果学生没有足够的休息时间，或者缺乏充分的睡眠，他们的身体可能没有机会来修复微小的伤害。这使得微伤更容易积累并引发慢性问题。

二、学校体育训练中运动损伤的预防策略和思路

（一）培养学生保护意识，重视准备工作

培养学生的保护意识和重视准备工作的核心理念在于使学生认识到运动损伤的严重性，以及通过适当的准备工作可以大大降低损伤风险。首先，学生应该被教育和鼓励了解不同运动项目中的潜在风险和常见损伤类型。他们应该了解在哪些情况下损伤可能会发生，以及如何预防这些损伤。这包括了解适当的运动技巧和动作，以及在哪些情况下需要使用护具和装备。其次，培养学生的保护意识是非常关键的。他们应该明白自己的身体是宝贵的，受伤可能会影响他们的健康和未来的体育生涯。教育学生要懂得在训练和比赛中保护自己，不要轻视小伤或疲劳。学生应该知道何时停止活动并报告损伤或不适的情况，以获得及时的帮助和建议。重视准备工作也是预防运动损伤的关键。在体育课程中，学生应该学习正确的热身和冷却方法。热身有助于增加肌肉的弹性，提高关节的灵活性，减少在活动中的受伤风险。冷却有助于恢复肌肉，减轻疲劳，避免损伤后的不适。此外，教练在训练和比赛前应该定期检查学生的装备和场地。确保运动鞋、护具和设备符合安全标准，以减少不当的装备引发的损伤风险。场地应该是安全的，没有危险的障碍物或不平整的表面。

（二）科学地组织体育训练活动

在学校体育训练中，科学地组织体育训练活动意味着要基于科学的原则和最佳实践，制定合理的训练计划，以最大程度地降低学生受伤的风险。以下是一些思路和方法，以确保体育训练活动的科学性：1. 个性化的训练计划：了解每个学生的身体状况和运动能力非常重要。训练计划应该根据每个学生的需求和目标进行个性化调整。不同年龄、性别和体质的学生可能需要不同的训练方法和强度。通过制定适合每位学生的计划，可以减少因不当训练而导致的损伤。2. 逐渐增加训练强度：逐步增加训练的强度是减少运动损伤的有效方法。学生不应该在短时间内经历剧烈的身体负荷增加，而应该逐渐适应新的训练强度。这有助于肌肉、韧带和关节适应并减少受伤的风险。3. 合理分配休息时间：学生需要足够的休息时间，以便身体能够恢复和修复。在训练计划中应该安排定期的休息日，避免连续剧烈的训练，以减少疲劳和损伤的风险。4. 动态热身和冷却：热身和冷却是关键预防措施。动态热身有助于提高肌肉温度，增加灵活性，减少拉伤和扭伤的风险。冷却有助于恢复肌肉，减少疲劳，防止肌肉僵硬。5. 定期监测进展：教练应该定期监测学生的进展和身体状况。这有助于及时发现潜在问题，调整训练计划，以确保学生的健康和​​安全。通过科学地组织体育训练活动，学校可以大幅度减少运动损伤的风险，同时促进学生的身体健康和发

展。这一策略需要教练和学校体育部门的合作，以确保训练计划的科学性和有效性。

（三）积极开展医疗监督工作

积极开展医疗监督工作的核心思想在于确保学生在体育活动中能够及时获得医疗支持和建议，以减少损伤的发生和严重性。以下是一些思路和方法，以确保医疗监督工作的有效性：1. 定期体检和评估：学生应该接受定期的体格检查，以确保身体状况符合参与特定运动项目的要求。这些体检可以帮助检测潜在的健康问题，如心脏疾病、肌肉骨骼问题等，以便及早采取措施来降低受伤的风险。2. 医疗团队的参与：学校体育训练中应该有专业的医疗团队，包括体育医生、理疗师和急救人员。这些专业人员可以提供及时的医疗支持，处理突发事件和损伤，以降低潜在的后果。3. 急救培训：教练和教育工作人员应该接受急救培训，以便在紧急情况下提供紧急医疗援助。他们应该能够迅速、有效地应对受伤学生，并知道如何联系医疗专业人员。4. 应急计划：学校体育部门应该制定应急计划，以应对各种紧急情况，包括损伤、中暑、体育相关的疾病等。这些计划应该包括清晰的指导和联系信息，以便在需要时能够迅速采取行动。通过积极开展医疗监督工作，学校可以大幅度减少运动损伤的风险，同时提高学生在体育训练中的安全性和健康性。

结束语：

通过更好地教育学生和提供必要的支持，我们可以减少运动损伤的发生，使学校体育训练更加安全和有益。只有这样，我们才能真正实现体育训练的目标，培养出更加健康、自信和全面发展的学生。希望未来学校体育训练能更好地融入学生的生活，成为他们健康成长的一部分。

参考文献：

- [1]吴军鹏.学校体育训练中运动损伤的原因及预防思考[J].江西电力职业技术学院学报, 2022, 35(8):23-25.
- [2]刘益.学校体育训练中运动损伤的原因及预防[J].中国教育学刊, 2020(S01):2.
- [3]徐广艳.学校体育训练中运动损伤产生原因与预防措施研究[J].体育风尚, 2021(7):2.
- [4]郭浩天.试论学校体育训练中运动损伤恢复及避免路径[J].灌篮, 2019(16):2.

作者简介：姓名 谢珂（出生年月-1980.8），性别男，民族汉族，籍贯黑龙江，单位南京传媒学院通识教育中心体育部，职称讲师，学历本科/硕士，研究方向体育教育、训练。