

篮球体育课的运动损伤及预防措施

前言

在篮球课教学中，学生们往往会因为准备活动不充分、身体素质差、注意力不集中等原因造成运动损伤。因此，总结运动损伤的规律，掌握预防的措施，使学生能够在以后的篮球课中尽量减少或避免运动损伤的发生，就显得尤为重要。本文深入探究篮球体育课的运动损伤原因，并提出相应预防措施。

关键词

篮球；体育课；损伤；预防

运动损伤是指在参加篮球运动过程中或结束后发生的各种损伤，包括直接与间接暴力所致的损伤。常见的篮球运动损伤有：肌腱、韧带和关节囊的损伤，肌肉和韧带撕裂，急性腰扭伤，腰肌劳损和创伤。

1 篮球体育课运动损伤的产生原因

1.1 准备活动不充分

造成准备活动不充分的主要原因有三个：一是准备时间不足，身体机能未达到准备活动的要求，这是直接原因；二是在准备活动中由于活动量过大，身体产生疲劳，动作不协调，也是造成运动损伤的原因；三是准备活动不全面。准备活动应是多层次的，包含各类运动在内，如原地慢跑、局部活动、下肢拉伸、深呼吸、原地跳跃等，其中下肢拉伸最重要，因为下肢肌肉占人体全身肌肉总量的2/3，且下肢肌肉力量较大、耐力较好、速度较快。因此，在进行篮球运动时，要结合自己的身体特点，做好下肢拉伸动作，这样不仅能避免在进行篮球运动中因身体机能未达到要求而发生运动损伤，同时还能为下一节课的运动做好准备。

1.2 动作粗野，技术不熟练，动作错误

在篮球教学中，由于各个学生的技术水平不一致且存在瑕疵，身体或心理素质较差，在比赛中容易形成错误的技术动作，这些错误技术动作的运用，加上运动负荷强度较大，就可能造成损伤。

在练习中，动作的突然性、或力量不足、速度不够、反应迟钝都会造成不同程度的损伤，教师的监督力度，以及学生自己的防范意识也是造成损伤的原因。如在投篮训

练时，学生跳起高度不够或者起跳后手臂没有伸直就上篮，就很容易造成肘关节损伤；在防守时，球员对球的保护不够，在防守过程中由于过度伸肘、过肩等动作容易造成肘部关节的损伤；在运球训练时，手离身体太远，重心不稳，上体不正就会造成手腕的损伤；在传球训练时，球过网或出界就容易造成手指的损伤等。在篮球比赛中，由于一方进攻得分率低，另一方得分率高，进攻方的队员在比赛中往往要进行多次的传球、接球、运球等动作，导致身体重心忽高忽低、左右摇晃，这样容易造成腰部、膝盖和踝部等处的损伤。

1.3 运动负荷过大

(1) 肌肉过度紧张或身体不适，导致身体疲劳和肌肉拉伤。

(2) 动作不协调，造成局部负荷过大或动作速度过快，超过了肌肉的负荷能力。

(3) 由于运动项目的特点，运动员长时间在高度紧张状态下工作和学习，造成机体某些部位过度疲劳或某些机能水平下降，并出现不同程度的紊乱，造成关节、韧带损伤。

1.4 场地、器械不良

场地不平整、硬、滑，场地上有草皮、落叶或钉子等杂物，运动器械有缺陷等因素，都有可能造成运动员受伤。例如：篮球运动中使用的篮球、球网、篮筐等都是由金属或木头制成，硬度和弹性都很差，运动员在运球时稍不注意就会造成身体上的损伤。

运动器械在使用前不认真检查，使用时发生碰撞，以致在使用后出现变形或损坏。例如：篮筐的固定带有裂纹

或破损,运动员在投篮时容易导致篮筐歪倒,进而造成身体损伤。

器材不合格,使用前没有认真进行检查和修理。例如:篮球运动训练中用到的投球球杆在没有及时回收的情况下,容易被投出的篮球砸中,导致球杆断折、断裂等;训练时或比赛中使用的篮球质量差,在击球时容易产生脱手等意外情况,从而导致运动员受伤。

2 篮球体育课关于运动损伤的防范措施

2.1 加强学生的体育道德教育

(1) 提高教师的职业道德水平和业务水平,掌握科学的训练方法。

(2) 加强安全教育,增强学生安全意识,使其产生较强的自我保护意识。

(3) 加强思想工作和训练工作中的沟通与交流,及时发现问题、解决问题,减少学生思想上的波动。

(4) 加强技术动作训练,提高学生科学运动意识,以健康为本。

(5) 培养学生遵守规则、遵守纪律、团结协作和互助互爱的思想品德;教育学生树立安全第一的运动意识,防范于未然;培养学生良好的意志品质和顽强拼搏、积极进取,不怕困难、不怕挫折、勇于胜利的精神。

2.2 合理安排运动负荷,防止过度疲劳

学生在参加篮球课训练时,一般是在老师的带领下,按教学大纲和教材的安排完成规定的任务。由于学生年龄小,身体素质发展不平衡,易受运动强度和运动负荷的影响,所以要防止过度疲劳,首先应根据学生的年龄、身体素质发展状况、技术水平、运动习惯、情绪表现等,合理安排运动负荷;其次要根据天气的变化和场地、器材等条件适时调整运动量;最后,老师要时刻注意学生的身体变化,及时安排出现头晕、胸闷、四肢无力等疲劳症状的学生去休息。在课程开始前,先安排学生做些准备活动,使学生身体各部分机能适应即将进行的练习。

2.3 加强医务监督,积极治疗

医务监督是对易伤部位及身体其他部位的运动能力进行监控,防止出现新的运动损伤。加强医务监督,是预防运动损伤的关键环节。在治疗时,要认真检查伤情,做到早发现、早治疗。如急性损伤要注意休息,用冰敷减轻肿胀和疼痛,抬高患肢防止淤血,必要时在医生指导下进行按摩、针灸等;慢性损伤则需要及时进行治疗和保健,如

踝关节扭伤应积极地使用绷带固定、热敷等,以促进局部血液循环;腰肌劳损应用理疗按摩、推拿等方法进行治疗;肌肉拉伤应做好运动前的准备活动和运动后的整理活动。体育教师应该掌握一定的急救方法。

运动损伤后要及时进行自我治疗:(1)急性腰扭伤在24小时内不能进行活动或轻微活动,应以静养为主;(2)急性腰扭伤12小时后可做一些腰部伸展运动帮助恢复;(3)慢性腰扭伤48小时后可做些腰部活动,并逐渐加强腰部力量锻炼。

3 篮球体育课避免运动损伤应遵循的原则

3.1 要有正确的思想认识

“安全第一”是一切运动的前提,教师应该时时刻刻提醒自己和学生,要重视运动损伤带来的危害,避免运动损伤的发生。

在篮球体育课上发生的运动损伤,大多是主观上没有充分认识到运动损伤的危害而造成的。“安全第一”可以从两个方面去理解:一方面,要认识到运动损伤是不可避免的;另一方面,要认识到运动损伤不仅会影响运动成绩和比赛成绩,还会给身体健康带来严重危害。教师在教学中可以通过讨论的方式,让学生分享自己在篮球课上发生过的运动损伤,以及预防和应对措施,使学生从思想上重视起来。

3.2 要充分做好准备活动

篮球课在做准备活动时,一般会选择进行相关性高的动作,比如投篮、运球、传接球、抢篮板、防守等技术动作的练习。在进行准备活动时,教师可以根据学生的实际情况,对运动负荷进行相应的调整,比如对弹跳较差或力量较小的学生,可以降低动作难度,减少运动量;对肌肉不发达的学生,可以增加关节活动幅度,缩短肌肉与关节之间的距离。另外还要进行一些带有技巧性的练习和比赛中容易出现伤害事故的练习,比如传接球时要注意身体重心是否在前脚掌上等。而在比赛中出现事故最多的部位就是大腿根部和膝盖部位,这两个部位发生运动损伤的几率较大,所以在平时的篮球课教学中,教师要对这两个部位进行重点保护。

另外,在篮球课的教学中,要根据不同的场地特点、气候特点及学生的身体状况等因素,合理地安排教学内容和组织形式。教师要根据场地、气候等因素有针对性地选择教学内容和教学方法,如在寒冷的冬季可以进行长距离

的传接球练习；在炎热的夏季，可以组织学生进行短距离的传接球练习；在阴雨天，要安排一些投篮、运球、传球和防守等技术动作，合理安排课程时间。

因此，教师要把安全教育渗透到篮球课中，使学生真正懂得自我保护和相互保护的方法，避免不必要的身体损伤情况，针对学生的年龄特点和生理特点制定教学计划、安排教学内容、选择教学方法、组织教学比赛、加强安全教育等，从而达到预防运动损伤事故发生的目的。

3.3 要掌握正确的技术动作

在篮球体育课上，动作技术是教学的重要内容，不正确的动作技术容易导致运动损伤的发生。

(1) 要先做好准备活动后再进行篮球教学。教师应在正式上课前5~10分钟安排学生进行准备活动，让学生的身体逐渐适应即将开始的课程。教师可选择带领学生进行徒手操训练，等待学生的身体能够适应接下来的课程后再进行篮球教学。

(2) 篮球技术动作难度大，在教学中教师应先进行动作示范再进行动作讲解。

(3) 在篮球技术教学中，教师应确保学生掌握正确的技术动作，严格要求学生在练习时按照正确技术动作去做，避免产生因错误动作而发生的身体损伤现象。

(4) 教师应加强课程趣味性，从而提高学生在上课时的注意力。

(5) 要想学生正确掌握篮球技术动作，教师应通过语言讲解、示范的方式，让学生通过观察教师的动作自主学习及训练，并加强课后练习，养成认真观察及主动学习的习惯。

(6) 在篮球技术教学中，教师要尽量采用多种教学手段去完成教学任务，使学生掌握更多的技术动作。比如通过篮球游戏等手段，寓教于乐，提高课程趣味度，让学生在比赛中逐步掌握技术动作。

(7) 篮球是一项集体项目，教师应注意培养学生的团结协作精神和集体荣誉感。

4 结语

篮球运动具有较高的技巧性、对抗性，运动强度较大，会造成运动者发生各种形式的损伤，例如：手指扭伤、肘关节扭伤、手腕扭伤等。针对这些情况，在篮球体育课中，教师应培养学生养成重视运动热身和准备活动的习惯，并要认真做好防护工作，提高学生的自我保护意识，避免受伤，对一些可能发生损伤的部位，应预先准备好相应的预防措施。

文 / 李天歌（郑州经济技术开发区六一小学，河南郑州 450000）

作者简介：李天歌，女，河南郑州人，郑州经济技术开发区六一小学二级教师，研究方向：教学方法。

参考文献：

- [1] 解冬菲，杨海龙．大学生篮球运动中常见的运动损伤及预防措施[J]．当代体育科技，2021，11(34)：246-248.
- [2] 程鹏．高职体育训练中运动损伤原因与恢复策略分析[J]．冰雪体育创新研究，2021(21)：167-168.
- [3] 张学会．大学生运动损伤影响因素及损伤后心理反应的干预和康复研究[J]．吉林农业科技学院学报，2021，30(3)：73-75+114.
- [4] 李杰．普通大学生篮球训练中的运动损伤原因与预防[J]．运动精品，2021，40(3)：83-84.
- [5] 张成陆．高职学生体能训练中运动损伤出现原因及预防[J]．文体用品与科技，2021(7)：79-80.