

高中体育教学中运动损伤的有效规避探究

前言

体育课程作为高中学生最喜欢的课程之一，能够帮助高中阶段的学生有效释放自己的压力。同时，在运动的过程中，学生能提高自身身体素质，有助于学生的身心健康及全面发展。但由于在体育课程进行过程中，部分学生选择了错误的运动方式或在运动过程中对自身状况没有一个清晰的了解，从而出现过度运动造成的运动损伤。因此，对高中体育老师来说，如何在开展好有效运动的同时，降低学生出现运动损伤的概率就成为至关重要的一个问题。本文基于此，针对高中体育活动中发生运动损伤的原因展开讨论，希望能为相关体育教师在这方面提供一定的参考。

关键词

高中体育；运动损失；规避措施

高中阶段的体育教学中，许多学生会在运动过程中出现运动损伤，而从原因上看，运动损伤的产生不仅涉及人体生理学、体育伦理学和心理学的相关知识，同时也与学生的身体状况有着较为密切的联系。此外，高中体育教学由于受到主观和客观因素的制约，也会导致学生在运动过程中出现身体运动的损伤，这就需要相关体育教师投入足够的重视，在课堂上充分结合教学实际进行有效的规避，以保证学生在体育运动时的安全，最终在强健学生体魄的同时提升高中体育教学的质量。

1 高中体育教学中引发运动损伤的原因

高中阶段的学生正处于个人身体和心理发育的黄金时期，同时也处于人生学习的重要阶段，学习负担和课业任务十分繁重，借助于良好的体育活动，不仅能够帮助学生有效地释放阶段学习压力，还能够促进他们的身体素质得到有效的提升。然而，由于在体育运动中学生采用了错误的运动方式或不当技巧，导致他们会出现运动损伤，这样的损伤轻则会制约学生的活动能力，重则会影响到学生接下来一段时间的学习和生活。而造成高中阶段学生在体育运动过程中出现运动损伤的原因多种多样，但从总体来看包括以下几部分：

首先是在热身运动的开展上，学生没有切实地做好运

动前的热身。众所周知，开展任何体育运动都需要在正式运动之前做好一定的热身运动，而这也是帮助身体快速进入到运动状态的一个有效手段，虽然大部分体育老师在开展体育运动前也会要求学生针对性地做好集体热身活动，但由于部分学生的思想认识不到位，他们在对待热身运动时并没有严格地按照老师要求去做，而是消极的对待，没有有效预热运动具体部位和关节部点，从而导致学生之后在参与较为激烈的体育运动过程时，很容易由于关节活动不到位或韧带未拉开，造成韧带及软组织的损伤，更有甚者还会出现摔倒骨折的情况。这也是当前高中阶段学生在运动过程中出现运动损伤的一个重要原因，体育教师需要对此投入足够的重视。

其次是在课堂教学过程中，教师并没有针对实际情况对学生做好保护。高中阶段的许多体育运动项目自身就存在较高的风险，也很容易由于运动不当造成运动损伤，所以在开展项目时体育教师需要全程参与到项目中，应对学生做好及时有效的保护。但联系课堂实际，部分教师在教学过程中并没有考虑上述要求。例如，一些教师在为学生进行示范性动作演练之后，就将课堂完全地交还给学生，让他们在自己的兴趣爱好指引下，进行动作的模仿以及相应的体育活动。但由于其中一些学生并没有真正掌握到体育运动的技巧及当前项目的动作要领，导致他们在运动过

程中会出现盲目活动的情况，最终导致学生在运动过程中出现损伤。

最后是运动技巧层面，由于部分学生对针对性技巧的掌握程度不足，导致在活动开展时出现运动损伤的情况。相较于其他阶段，高中阶段的体育教育无论是在内容还是形式上都更为多样^[2]，而其对应的专业技能和运动技巧也有着明确的要求。因此，如果学生在开展运动之前并没有掌握应有的运动要领，就很容易在体育运动过程中发生意外情况，从而出现运动损伤。除此以外，考虑到高中阶段是学生青春期的关键阶段，学生的个人思想和心理都有着较为明显的变化，尤其是在意识表现上，这一阶段的学生缺乏良好的规则意识和秩序意识，他们在运动过程中很容易恶作剧或同学间追逐打闹，而在这一过程中，不仅会导致学生之间发生碰撞，还会造成一些不必要的运动损伤。因此，需要教师在运动过程中既要对学生做好运动技巧的指引，还需要提高他们的运动技能，帮助他们养成良好的秩序意识。

2 高中体育教学中对于运动损伤的有效规避措施

其一是加大对体育教育的投入。当前，虽然国家对体育教育方面的投入力度在不断增强，但由于我国体育教育的压力整体上较大，导致从客观层面仍然无法满足学生对体育教学活动的参与需求。尤其是当前大部分学校规模较大，所在班级数量也较多，相应硬件设施、活动场地的使用压力也随之提升，而这也无疑在客观层面增加了学生产生体育运动损伤的风险。

对此，一方面，学校管理者和建设者需要积极加大对基础场馆和硬件设施的建设力度，尤其是当前部分地区的农村学校仍然有场地裸露的情况^[3]，而这些裸露的场地不仅没有相应的保护措施，其坑洼的地面也会造成学生出现运动损伤的风险。除此以外，由于一些学校的教学规模、班级数量、班级人数相对较大，导致经常会出现共用教学场地的情况，而这也在无意之中造成了“人地”的紧张，从而使这些场地的日常使用和协调难度加大。所以综合这一方面的问题来看，学校的管理者和相关部门应该着力加大对于体育硬件设施的标准化、规模化建设，不仅要配置好基础硬件，保证其符合运动标准，还要升级优化现有的体育运动场馆，以确保其在各项指标都能够达到国家相应标准，以此来降低学生在体育运动中出现运动损伤的风险。

另一方面，学校还需要定时维护各类运动器材。大部

分的高中体育课堂对运动器材的使用频率过高，导致这些器材的老化损坏周期变短，最终使其存在一定的安全隐患，而这些安全隐患最终都可能使学生出现运动损伤，对此，相关教师和学校的相关管理者需要及时检查这一方面的常用体育运动设备和器材。对于存在破损老化或相关安全隐患的设备，要第一时间进行维护。例如针对羽毛球拍、篮球以及排球等运动器材的检查；同时还要检查维护关键器材，如针对篮球架、足球门框等重点部位的检查，确保其牢固耐用，最终通过这一种手段来保证学生的安全性，降低可能出现的运动损伤风险。

其二是严格做好学生的热身训练，为学生开展体育运动奠定良好的基础。热身训练是体育课程开展的重要环节也是必要环节。热身训练能够有效地调动起学生的全身肌肉群、关节及筋骨，有效地调整学生的运动神经和运动激素，帮助他们提高身体机能，降低由于肌肉紧绷或关节因突然剧烈运动可能出现的一些异常问题出现的可能。然而在现实生活中，由于大部分学生在热身训练时会出现懒散、抵触等情绪，导致他们没有把相关动作做到位。在开展体育运动前，没有让自身身体机能得到有效的释放，这为后续教学活动的开展以及训练的实施埋下了极大隐患。对此，教师需要重视学生的体育热身训练，尽可能地优化教学方式，充分帮助学生发挥热身的价值。例如在课前热身过程中，积极打破传统体育热身过程中所体现出来的“形式主义”。在实际热身训练过程中，教师可以有意结合实际情况去提升热身训练的强度，并且通过丰富和改善动作规范，要求学生在做相应动作时幅度更加明显，活动更加到位，以此保证课堂的顺利进行。同时，在热身时间的控制上，教师不妨将时间控制在一节课的1/5左右，以此保证学生在仅有的热身时间里充分地调动身体机能，帮助他们做好各项身体的适应，以便继续进行下一步的高强度活动。

其三是教师要在体育运动中多为学生讲解相关的安全防护知识。在实际的教学过程中，由于学生安全意识薄弱以及缺乏对相关安全知识的了解，学生常常会出现运动损伤的情况。因此就要求体育教师除了要做好对于环境的打造以及有效的热身以外，还需要从思想意识层面为学生有意地传授一些安全防护知识。当前，大部分体育课堂的教学重点都是帮助学生增强体能，以及为学生讲解专项运动技巧，很少有体育教师将体育安全以及运动注意事项作为教学主题，这就导致学生只注重体育运动在实践性方面的价值，并没有在意识层面投入足够的重视，因而会导致学

生出现运动损伤的情况。对此,教师不妨针对性地利用课堂教学时间去渗透一些体育安全知识,帮助他们做好这一方面知识的补充。如,告知学生在上课时尽量穿着舒适宽松的运动服;在衣服口袋中不要放置尖锐物品,以免扎伤;在运动过程中可以结合具体的运动类型进行针对性的防护,如在篮球训练课程中可以进行腿部、腕部的防护,以此有效减少可能出现的腕部关节或腿部关节拉伤;告知学生在剧烈运动后,不能立马饮用大量冰水,也不能够快速地进行相对静止的状态,以此防止突发疾病的出现。

除此以外,体育教师还可以从学生日常饮食的角度,引导他们均衡膳食,如,提醒学生在日常生活中及时补充钙、

铁、锌、硒、矿物质、维生素等,从而增强自身素质。上述这些安全知识的教学,不仅能够让学生掌握相应的常识,还能够让他们了解这些知识背后对应的价值,从而推动他们更加规范地运动,减少可能出现的运动损伤。

3 结语

总而言之,为了更好地开展高中体育教学,提升学生个人身体素质,有效释放其压力,需要教师充分从课堂实际出发,针对危险因素选择恰当的措施进行有效规避。在教学模式和教学内容上面,也要做到适当的调整,减少潜在的运动损伤风险,以此来提高高中体育课堂的教学质量。

文/杜虎(安徽省马鞍山市和县第一中学,安徽马鞍山 238200)

作者简介:杜虎,男,安徽省马鞍山市人,安徽省马鞍山市和县第一中学体育教师,研究方向:高中体育教学。

参考文献:

- [1] 高亮. 体育教学中预防运动损伤的对策研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(23):167-168.
- [2] 林少芳. 高中体育教学中运动损伤的有效规避探究[J]. 学苑教育, 2021(22):63-64.
- [3] 孙媛媛. 体育教学中预防运动损伤的对策研究[J]. 尚舞, 2021(10):82-83.
- [4] 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.