

体育教学中运动损伤预防与处理的策略研究

郑文婷

武昌职业学院

DOI:10.12238/mef.v8i7.12110

[摘要]本文围绕体育教学中运动损伤的预防与处理展开探讨,首先阐明体育运动损伤的分类及预防、处理原则,明确了损伤防控的重要性。进一步从技术动作失范、训练负荷过载和身心状态失衡三个方面分析体育教学中运动损伤的主要原因。在此基础上提出身心筑基、技术精进、训练智控等预防策略,以及即时响应、精准干预、长期预防等处理策略。旨在为体育教学提供实践指导,减少学生运动损伤的发生,促进学生全面健康发展,为体育教学质量的提升贡献力量。

[关键词]体育教学; 运动损伤; 损伤预防; 处理措施

中图分类号: G8 **文献标识码:** A

Strategies for Sports Injury Prevention and Treatment in PE Teaching

Wenting Zheng

Wuchang Vocational College

[Abstract] This paper focuses on the prevention and treatment of sports injuries in physical education. First, the principles of classification and prevention and treatment of sports injuries are clarified, and the importance of injury prevention and control is clarified. The main causes of sports injury in physical education are further analyzed from the three aspects of technical movement anomie, training load overload and physical and mental state imbalance. On this basis, the prevention strategies such as physical and mental foundation, technical improvement, training and intelligent control, as well as treatment strategies such as immediate response, precision intervention and long-term prevention. It aims to provide practical guidance for physical education teaching, reduce the occurrence of students' sports injury, promote the comprehensive and healthy development of students, and contribute to the improvement of the quality of physical education teaching.

[Keywords] Physical education teaching; Sports injury; Injury prevention; Treatment measures

引言

随着我国体育事业的蓬勃发展,体育教育在培养学生身心健康、提升国民体质方面扮演着越发重要的角色。近年来,国家相继出台《健康中国2030规划纲要》和《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》等一系列政策文件,强调体育与健康教育的深度融合,以及预防运动损伤、保障学生安全的重要性。然而,在实际体育教学中,运动损伤时有发生,不仅影响学生的身心健康,也会制约体育教学的效果。因此,研究体育教学中运动损伤的预防与处理策略,对于保障学生安全、提升体育教学质量具有积极意义。

一、体育运动损伤的分类及预防、处理原则

(一) 体育运动损伤的分类

运动损伤的分类可以从多个维度进行,每一种分类方式都揭示出损伤的不同特征,能够为预防和处理提供不同视角。从损伤组织结构来看,运动损伤可以分为皮肤损伤、肌肉损

伤、肌腱和韧带损伤、关节损伤、骨损伤、神经损伤、血管损伤和内脏损伤等。这种分类方式有助于教师在教学时明确损伤的具体部位和性质,从而采取针对性的治疗措施。从损伤病程来看,运动损伤可以分为急性损伤和慢性损伤。急性损伤通常发生在运动过程中,如扭伤、拉伤等,其症状明显且突然。而慢性损伤是由于长期过度使用或微小损伤累积所致。这种分类方式提示教师预防和处理运动损伤需要关注长期的运动习惯和负荷管理。此外,还可以从损伤性质、损伤轻重程度等角度进行分类,以便于全面地了解运动损伤的特点。

(二) 体育运动损伤预防、处理的原则

在体育教学实践中,运动损伤的预防和处理要遵循四点原则:一是预防优先。运动损伤的预防应始终放在首位。教师可以通过加强学生的身体准备度、规范技术动作、合理安排训练负荷等方式来有效降低运动损伤的风险。二是及时响

应。一旦发生运动损伤，要立即进行初步处理，以减少损伤后果。同时要及时就医，接受专业医生的诊断和治疗。三是科学康复。运动损伤后的康复过程需要科学指导。具体可以通过物理治疗、康复训练等方式促进损伤部位的恢复，减少并发症和后遗症。同时，康复过程要注重个体化，根据学生的具体情况制定个性化的康复计划。^[1]四是长期预防。运动损伤的预防不应仅局限于短期内的处理，而要着眼于长期的管理和预防。比如教师要加强健康教育、提高学生自我保护意识，以构建长期的运动健康防护网。

二、体育教学中运动损伤的原因

（一）技术动作失范

技术动作是体育教学的核心要素之一。正确、规范的技术动作不仅能够提高运动效率，还能有效减少运动损伤的风险。然而，在实际教学中，技术动作失范却是导致运动损伤的重要原因之一。技术动作失范源于多个方面。一方面，学生在初学阶段大多对技术动作的理解不够深入，缺乏必要的运动感知和运动控制能力。在这种情况下，学生很容易因为动作不准确、不协调而导致损伤。例如，在篮球教学中，如果学生的投篮动作不规范，就会导致手腕或肘关节的扭伤。另一方面，由于课堂时间有限、学生人数众多等原因，教通常难以对每个学生的技术动作进行细致入微的指导和纠正，以至于学生在技术动作上存在偏差，进而增加运动损伤的风险。此外，技术动作失范还与学生的运动习惯和运动经验有关。一些学生习惯于使用错误的动作模式进行运动，或者因为缺乏足够的运动经验而无法准确判断动作的正确性。这些因素都会导致技术动作失范，从而引发运动损伤。

（二）训练负荷过载

训练负荷是体育教学中的另一个因素。合理的训练负荷能够刺激学生的身体机能，提高运动能力。然而，如果训练负荷过大或过小，都会对学生的身体造成不良影响。当训练负荷超过学生的身体承受能力时，学生的身体就会处于过度应激状态，导致肌肉疲劳、关节磨损等问题。^[2]这些问题如果得不到及时的处理和恢复，就会引发运动损伤。在实际教学中，训练负荷过载表现为多种形式。例如教师在安排训练计划时如果未能充分考虑学生的身体状况和运动经验，导致训练强度过大。或者，在训练过程中，未能根据学生的实际情况进行及时的调整，导致训练负荷逐渐累积，最终引发损伤。此外，训练负荷过载还与学生的运动心态有关。一些学生会因为追求成绩或挑战自我而过度训练，忽视身体的承受能力。这种心态不仅会导致训练负荷过载，还会引发其他心理问题。

（三）身心状态失衡

身心状态是体育教学中的另一个关键因素。良好的身心

状态能够提高学生的运动表现，减少运动损伤的风险。然而，在实际教学中，身心状态失衡却较为普遍。身心状态失衡表现为多个方面。一是学生在运动前未能做好充分的心理准备和身体准备。例如因为紧张、焦虑等情绪问题而无法专注于运动，或者因为身体疲劳、睡眠不足等原因而处于亚健康状态。这些因素都会影响学生的运动表现，增加运动损伤的风险。在长跑教学中，如果学生因为呼吸急促、身体前倾等原因而破坏正常的呼吸节奏和身体姿势，就会导致呼吸困难、肌肉酸痛等问题。这些问题如果得不到及时的处理和纠正，就会引发运动损伤。此外，身心状态失衡还与学生的生活方式和饮食习惯有关。一些学生因不良的生活习惯和饮食习惯而导致身体机能下降、免疫力下降等问题，以至于影响学生的运动表现，增加运动损伤风险。

三、体育教学中运动损伤的预防与处理策略

（一）体育教学中运动损伤的预防策略

1. 身心筑基：强化内在防线，提升身体韧性

身心筑基是预防运动损伤的基础。教师可以通过强化学生的身体素质和心理素质来提高其身体韧性和抗损伤能力。在身体素质方面，可以通过力量训练、柔韧性训练、协调性训练等方式来提升学生的身体能力。例如，在篮球教学中安排学生进行腿部力量训练，以提高其跳跃能力和落地稳定性，从而减少膝关节和踝关节的损伤风险。同时还可以通过柔韧性训练来增加学生的关节活动度，减少因关节僵硬而导致的损伤。在心理素质方面可以通过心理辅导、放松训练等方式来提升学生的心理韧性。例如，在长跑教学时引导学生进行积极的心理暗示和放松训练，以减轻其焦虑和紧张情绪，从而降低因心理因素而导致的运动损伤风险。此外，教师还需要结合学生的具体情况，制定个性化的训练计划，以全面提升学生身心素质。^[3]

2. 技术精进：规范动作模式，优化运动轨迹

技术动作是体育教学的核心要素之一。规范、准确的技术动作既可以提高学生的运动效率，还可以有效减少运动损伤的风险。在教学过程中，教师需要注重技术动作的规范性和准确性。例如，在跳远教学中要引导学生掌握正确的起跳、腾空和落地技巧，以确保其身体在跳远过程中处于最佳的运动轨迹。同时还需要根据学生的具体情况有针对性的指导，以帮助其纠正错误的技术动作。此外，还可以通过视频分析、动作示范等方式来加深学生对技术动作的理解和掌握。例如，在排球教学中利用视频分析工具来对学生的扣球动作进行精确分析，指出其在动作轨迹、力量控制等方面的问题，并给出相应的改进建议。

3. 训练智控：平衡负荷与恢复，守护运动健康

在教学过程中，教师需要根据学生的身体状况和运动经

验来制定个性化的训练计划。例如，在田径教学中，对于初学者可以安排较低的训练强度和较长的恢复时间，以帮助其逐步适应运动负荷；而对于有一定运动经验的学生，可以适当增加训练强度和训练量，以提高其运动水平。同时还需要注重训练后的恢复工作。例如，在力量训练后安排学生进行适当的拉伸和放松训练，以缓解肌肉疲劳和紧张。在长跑训练后可以引导学生进行深呼吸和放松训练，以促进身体的恢复和放松。此外，教师还可以通过定期的身体检查、营养指导等方式来全面了解学生的身体状况，并根据检查结果对训练计划进行相应的调整。

（二）体育教学中运动损伤的除了策略

1.即时响应：确保处理的黄金时刻

即时响应是处理运动损伤的关键。在损伤发生后需要迅速评估伤情，判断是否需要紧急医疗援助，并采取初步急救措施。在教学过程中，教师需要加强对学生的安全教育，使其了解运动损伤的危害性和急救知识。例如，在体操教学中，可以向学生讲解如何正确地进行自我保护，以及在发生跌倒等意外情况时如何迅速采取急救措施。同时还需要配备必要的急救设备和药品，以确保在损伤发生后能够及时进行初步处理。例如，在足球场边，可以设置急救箱和担架等急救设备，以便在球员受伤时能够迅速进行止血、包扎等初步处理。此外，体育教师还需要与校医院或附近医院建立紧密的合作关系，以便在需要时能够及时将受伤学生送往医院进行专业治疗。

2.精准干预：强化学生康复方向性

精准干预是处理运动损伤的必备环节。精确的评估和个性化康复计划可以帮助学生更快地恢复身体机能，减少并发症和后遗症。在教学过程中，教师需要对学生的伤情进行全面评估，主要包括损伤部位、损伤程度、损伤类型等方面。例如，在篮球教学中，如果学生发生膝关节扭伤，则需要对其膝关节进行全面检查，了解损伤的具体情况，并据此制定个性化的康复计划。在制定康复计划时，需要注重康复的针对性和有效性。例如，对于膝关节扭伤的学生，可以安排其进行膝关节的屈伸训练、平衡训练等康复项目，以帮助恢复关节的活动度和稳定性。同时还需要根据学生的康复进展情况及时的调整和优化康复计划。此外，教师还可以利用现代科技手段来辅助学生的康复过程。

3.长期预防：增强学生自我保护意识

长期预防是处理运动损伤的最终目标。教师可以通过增

强学生的自我保护意识和能力，来有效减少运动损伤的发生，保障学生的身心健康。在教学过程中，教师需要着重培养学生的自我保护意识和能力。例如体操教学中，可以在讲解如何正确地进行自我保护，以及在发生跌倒等意外情况时如何迅速采取防护措施的基础上通过模拟训练等方式来提高学生的自我保护能力。此外，教师还可以通过加强学生的健康教育来增强其自我保护意识。例如，在体育教学中融入健康教育的内容，让学生了解运动损伤的危害性和预防措施；通过定期的健康讲座和宣传活动来提高学生的健康意识和自我保护能力。

四、结论

本文探讨了体育教学中运动损伤的预防与处理策略，从损伤分类、预防处理原则到损伤原因，再到具体的预防与处理措施，构建出一系列优化策略。研究指出，技术动作失范、训练负荷过载和身心状态失衡是体育教学中运动损伤的主要原因。在此基础上，本文提出了身心筑基、技术精进、训练智控等预防策略，以及即时响应、精准干预、长期预防等处理策略。这些策略不仅具有理论价值，更能够在实践中展现出一定的成效，为减少学生运动损伤、促进学生全面发展提供保障。运动损伤会对学生身心健康和体育教学质量产生不同程度的不良影响。因此，未来的体育教育这将继续深化对运动损伤预防与处理的研究，不断探索更加科学、有效的策略和方法，为培养身心健康、全面发展的青少年贡献力量。同时，本文也呼吁广大体育教师和学生家长共同关注运动损伤问题，共同为学生的健康成长保驾护航。

【参考文献】

[1]黄光炜.“双减”政策下田径教学中运动损伤的成因探析与预防策略[J].田径,2024,(10):80-82.

[2]张德成.中小学体育活动中运动损伤的预防与应对措施研究[C]//四川省体育科学学会,四川省学生体育艺术协会.2024 第二届四川省体育科学大会论文报告会论文集(2).达州市开江县回龙镇中心小学,2024:2.

[3]张浩泽.青少年力量训练中伤病风险因素和预防的研究进展[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体能训练分会)(二).北京体育大学,2023:3.

作者简介：

郑文婷(1987)，女，汉族，湖北武汉人，本科，讲师，研究方向：体育教育。