

切实有效降低体育课的运动损伤率

作者：西安航空技术高等专科学校 吴小茂 谢 胜

[摘要] 青少年是全民健身计划的重点对象，也是学校体育的主体。体育课是学校体育的重要组成部分，体育课的目的、任务是增强学生体质，使学生掌握基本技术、基本技能和体育基本知识。然而，近几年体育课损伤率有上升趋势。尤其是慢性损伤在学生中出现的现象增加。可见，对于降低体育课的损伤率、提高体育课的质量、做到真正完成体育课任务、真正增强学生体质，真正能使学校体育与全民健身计划同步，是需要重视的问题。

[关键词] 青少年； 体育课； 损伤率

一、造成体育课损伤率升高的原因分析

1、教师方面

教师在体育教学中起指导传授作用。课的组织是否合理，教材选编是否合适，教学手段是否正确，安全措施是否准备充分都会直接影响课的顺利进行。课中出现损伤事故对于教师方面而言，有三方面原因：

(1) 专业思想方面：对于一位专业思想牢固的体育教师而言，备课、组织上课、课中安全方面都应有充分的准备。专业思想不牢固，上课责任心不强，随便应付一节课了事，不会充分备场地、器材、备教材、更不会在课中做好安全措施，那么课中就容易出现运动损伤。

(2) 专业技术和实践能力方面：专业技术和实践经验是体育教师上好课的另一重要因素。如果专业技术不过关，教授的动作出现技术性错误，这样容易出现伤害事故；另外没有较强的实践能力，仅有满腹理论和只会自己做动作，而不会根据学生实际情况采用与之相适应的教学手段，也是出现运动损伤的原因之一。

(3) 课后放松：很多体育教师上完一节课后，放松活动随随便便，每节课的放松内容相同。而不是根据本课的教材有针对性达到放松的目的，这是造成慢性损伤的主要原因。

2、学生方面

学生是体育教学的主体，教学是教与学相互配合的，课中出现运动损伤对于学生方面而言可以从以下三方面分析：

(1) 安全意识。很多学生上课前无心听教师讲安全措施，练习时往往由于技术较复杂或难度较大而造成损伤。

(2) 身体素质差：目前在校学生普遍身体素质较差，由于现行升学制度的影响，繁重的功课占去了学生的课余锻炼时间，仅靠每周二节的体育课根本无法使正在生长发育高峰期的青少年具备强健的体魄和良好的各种身体素质。由于身体素质差，在完成强度较大或难度较大的练习时容易造成损伤。

(3) 恶性循环：学生身体素质差，因而怕大强度、大运动量的练习，对练习产生畏惧和厌恶，不肯主动练习，久而久之素质更差，易在练习中损伤；损伤后影响上课，导致素质更差，如此下去，形成恶性循环。

3、场地器材方面

场地不好，练习环境差，器材损坏、不足都有可能使学生在练习时受伤。

二、有效降低体育课损伤率的措施

1. 教师方面

(1) 教师须加强专业思想，热爱本专业，热爱学生，具有强的责任心，备好每节课，除备教材外，还须备学生、备场地、器材，对于每节课须有何种安全措施，均须做到胸有成

竹。这样，上课时的组织方法、练习手段、形式、运动量和强度、准备活动和放松活动都尽可能与学生实际相符合，从而减少运动损伤现象的发生。

(2) 加强专业理论和技术的学习。教师必须加强专业理论和技术的学习，只有从复习中才能巩固、提高专业理论水平，才能与先进的技术同步。这样在教学过程中才能针对学校及学生的实际情况，灵活利用各种组织形式和教学手段，在课中做到游刃有余，这也是减少课中出现运动损伤的措施之一。

(3) 注意理论和实践相结合，相促进。在校的高材生，未必能成为优秀的教师。体育课也不例外。有人也曾说过，一个优秀的运动员未必是个优秀的教练员，这确实有道理。理论和实践存在一定的冲突。不同地区，不同教学对象，由于场地、器材、学生水平的不同，同一教材，它的组织形式和教学方法也应有差别。如果没有意识到这点，而是用单纯的理论知识去套一些纲要，那么课的顺利进行就会受到影响，当素质差的学生完成难度较大的或强度大的动作时，就容易出现损伤。

(4) 课前加强学生的安全意识教育。中学生，尤其是低年级的中学生，自我控制能力差，练习过程也容易分散精力。故教师课前须加强安全意识，而且每节课都应针对教材说明注意事项。长期给学生灌输安全意识问题，这样才能保证学生形成练习时集中精力、注意安全的意识，并容易得以强化，从而避免不必要的运动损伤。

2、学生方面

(1) 加强安全和自我保护意识，学生应学会在练习中遇到意外事故时做自我保护，同学之间也应学会在练习中给其他同学做保护帮助。

(2) 加强身体锻炼，提高各项身体素质，学生应养成每天坚持锻炼身体的习惯。持之以恒，从而提高自己的身体素质，并学会有针对性地锻炼，弥补自己的不足。身体素质提高了，对于完成课的练习，自然也较容易，从而避免因素质差而引起运动损伤现象的发生。

(3) 注意课前准备活动和课后的放松练习。教师在课中起指导作用，而主体是学生，因而学生应在课中配合教师，课前不应忽视准备活动。准备活动不充分，特别是低温季节，很容易在运动中拉伤韧带、肌肉或扭伤关节。课后的放松练习也不应忽视，有些学生以为上完课了，放松练习也就不在乎了。然而，长此下去，疲劳长期积累，特别是局部负荷后没能及时放松、消除疲劳、尽快恢复该部位机能，积劳成疾，就容易形成劳损，这也是运动损伤现象之一。而且比急性损伤更难以痊愈，所以不要轻视课后的放松练习。

3、练习场地和器材方面

教师和学生都应引起注意，练习时场地应平整，周围的环境安全；练习前应检查器材有无损坏。

尽管体育课常有损伤现象发生，但针对原因采取有效措施加以预防，相信会有效降低体育课的损伤率。

[参考文献]

[1] 《体育保健学》高等教育出版社 1987年 6月 74-82

[2] 《运动训练学》人民体育出版社 1990年 6月 224-231