

# 初中体育训练中运动损伤的预防与应对措施

张峰

(榆林市榆阳区红石桥乡初级中学 陕西省榆林市 719000)

摘要:初中生正处于身体发育的关键阶段,运动损伤不仅影响其身体健康,还可能对学业和心理产生负面影响。本文从运动损伤的常见类型、发生原因、预防措施及应对策略等方面进行理论探讨,旨在为初中体育教学提供科学指导。通过强化安全教育、合理安排训练计划、加强热身与拉伸、提升学生自我保护意识等措施,可以有效降低运动损伤的发生率,保障学生的运动安全与健康发展。

关键词:初中体育;运动损伤;预防措施;应对策略;安全教育

## 引言

体育锻炼在初中生的身体素质发展中扮演着至关重要的角色,然而,运动伤害问题一直是体育教学过程中面临的主要难题之一。由于初中阶段的学生正处于身体发育的关键时期,他们的运动技巧尚不稳定,加之对潜在运动风险的认识不足,这使得他们在参与体育活动时更易遭受如扭伤、拉伤乃至骨折等类型的伤害。此类伤害不仅会损害学生的身体健康,也可能对其心理健康及学业成绩造成不利影响。鉴于此,如何有效地预防体育活动中可能出现的伤害,并在意外发生后采取恰当措施处理,成为了初中体育教育领域亟待解决的重要议题。本文旨在从理论层面深入探讨运动损伤的预防策略及其应对方法,希望能为体育教师与学生提供有价值的参考意见。

## 一、运动损伤的常见类型及发生原因

### (一) 常见运动损伤类型

在初中阶段的体育锻炼过程中,学生经常遭遇的运动伤害主要包括扭伤、拉伤、骨折以及软组织损伤等几种类型。其中,扭伤通常发生在关节区域,尤其是踝关节和膝关节,这类伤害往往是因为关节突然受到扭转或过度伸展造成的,导致韧带发生部分或完全撕裂。相比之下,拉伤更多地影响到肌肉与肌腱,特别是大腿后部肌肉群和腰部背部肌肉,其成因通常是运动姿势不当或是用力过猛,表现为肌肉纤维出现轻微损伤甚至断裂的情况。至于骨折,则多见于高强度活动或是意外碰撞事件中,比如篮球和足球这类对抗性质较强的项目里,此类伤害可以是闭合性骨折也可以是开放性骨折。此外,软组织损伤涵盖了对肌肉、韧带及肌腱的损害,通常由于过度使用身体部位或者采取了不正确的运动方式而引发,例如肌腱炎和滑囊炎等状况。值得注意的是,鉴于青少年时期骨骼系统仍在发育之中,骨骺损伤也成为了这一年龄段学生群体中一个不容忽视的问题。

### (二) 运动损伤的发生原因

运动损伤的成因复杂多样,大致可以归结为个人因素、环境因素及训练方法三大类。个人因素主要体现在学生缺乏足够的安全意识、情绪不稳定或技术动作执行不当等方面。初中生正处于成长发育的关键时期,心理素质尚未完全成熟,在参与体育活动时容易表现出过度自信或情绪波动,这可能导致技术动作失准或是对安全规范不够重视。环境因素则指外部条件的影响,例如场地状况不良、器材老化或者维护不到位、不利天气(如地面湿滑或气温过高)等,这些都可能加大受伤的风险。另外,训练相关的问题同样是造成伤害的重要原因之一。如果热身不足,可能会导致肌肉温度过低以及关节灵活性不够,从而增加了拉伤和扭伤的可能性;而过度训练则可能导致长期累积性伤害;若训练计划设计不合理,比如忽视了力量训练或柔韧性训练的重要性,也可能让学生在进入高强度运动时因为肌肉力量不足或关节稳定性差而受到伤害。除此之外,教练错误的技术示范或指导不足同样会使得学生由于技术动作不正确而受伤。综上所述,预防运动损伤需要从个人行为习惯、环境改善及科学合理的训练安排等多个角度综合施策。

## 二、运动损伤的预防措施

### (一) 强化安全教育

在初中体育训练过程中,首要任务是防止运动伤害,而加强安全教育则是达成这一目标的关键步骤。首先,体育教师应当通过系统化的理论教学和案例研究,向学生普及有关运动伤害的病理机制及其潜在风险。例如,教师可以详尽地介绍急性伤害与慢性伤害之间的区别以及它们对身体健康的影响:急性伤害通常由突然的外部力量造成,如踝关节扭伤或肌肉拉伤;而慢性伤害则往往是由于长时间的过度使用或错误姿势累积所导致,比如髌腱炎或应力性骨折。通过分享实际发生的案例,如踝关节扭伤或前交叉韧带损伤的故事,可以让学生们更加直观地认识到运动伤害可能带来的严重后果及长期影响。其次,在安全教育中还应该包括运动规则和技术标准的教学,强调循规蹈矩的重要性,从而减少因不当行为引发的意外伤害。以篮球为例,教师需要明确区分合理碰撞与违规动作,以此来降低因不正确的对抗方式造成的受伤几率。此外,传授给学生一些基础的急救知识也是十分必要的,例如 RICE 原则(休息、冰敷、压迫、抬高),这有助于增强他们在紧急情况下的应对能力。采用多种方法进行综合性的安全教育,比如理论讲授、案例讨论、实践操作等,能够有效地提高学生的风险意识和个人防护技能,为他们参与体育活动提供一个更加安全可靠的环境。

### (二) 科学安排训练计划

合理规划训练课程是防止运动伤害的关键方法之一,其重点在于依据学生的生理成长特性及个人差异来设计系统化、个性化的训练计划。初中生正处于身体发育的重要时期,骨骼、肌肉以及神经系统的发展尚未完全定型,因此在设定训练强度和容量时必须遵守逐步递增的原则。过量的锻炼不仅会引起运动性疲劳,还可能导致诸如应力骨折、肌腱炎等慢性损伤。为了避免这些问题的发生,教育者应当运用周期性训练理念,将整个训练过程分为基础阶段、加强阶段与恢复阶段,从而有序地提高学生的体能水平。同时,还需考虑到每位学生体质上的不同之处,定制适合各自特点的训练项目。比如,对于那些肌肉力量较弱的同学来说,应该首先安排一些基本的力量练习,如深蹲、俯卧撑等动作,以强化核心区域和下肢的力量;而针对灵活性不足的学生,则需增加动态拉伸和静态拉伸的次数,例如腿后侧肌肉群的拉伸和肩部拉伸活动,以此来改善关节灵活度和肌肉弹性。此外,在制定训练日程时也应预留足够的休息时间,防止因长时间累积负荷而导致的过度使用伤害。通过这种方式,教师不仅可以有效地减少体育活动中可能出现的伤病情况,还能促进学生整体运动表现的进步。

### (三) 加强热身与拉伸

强化热身及拉伸活动对于避免运动伤害至关重要,其科学性和系统性直接关系到运动的安全性。热身的主要目标是通过提升心跳速率与肌肉温度来增强肌肉的柔韧性和关节灵活性,进而减少受伤的可能性。一个有效的热身流程应当包含普遍性的预热和特定项目的准备两部分。普遍性热身可以通过执行低强度的心肺锻炼达成,比如轻松跑步、跳绳或骑单车,持续时间约为 5 至 10 分钟,以此来增进全身机能与血液流动。针对特

定运动项目的热身,则需根据即将参与的具体体育活动来设计专门的动作练习。例如,在篮球训练前,可以实施变向跑动、跳跃以及控球技巧训练等方式来激活相关肌肉群,并模仿比赛中的动作模式,从而加强神经肌肉之间的协调能力。拉伸练习又可细分为动态拉伸与静态拉伸两大类。动态拉伸建议在完成初步热身后进行,利用如弓步行走或高抬腿等动作来唤醒目标肌肉并扩大关节移动范围;而静态拉伸则更适宜于训练结束时采用,通过保持某一姿态15到30秒左右的时间,帮助放松紧绷的肌肉纤维,加速乳酸排出及身体恢复过程。合理安排热身与拉伸不仅有助于显著降低运动过程中意外损伤的发生率,还能够改善运动员的表现力,为学习者创造更加安全可靠的运动条件。

### 三、运动损伤的应对策略

#### (一) 常见损伤的应急处理

尽管实施了多样的预防手段,运动中仍难以完全避免意外伤害的发生,因此熟悉恰当的紧急处理方法显得尤为重要。针对如扭伤和拉伤这类常见的轻微创伤,推荐按照“PRICE”原则进行初步护理:即保护(Protection)、休息(Rest)、冰敷(Ice)、加压包扎(Compression)及抬高患肢(Elevation)。首要步骤是立即停止所有活动以防加剧损伤;接着,应在受伤区域施以冷敷治疗,每次持续15至20分钟,间隔1到2小时一次,以此来减轻局部肿胀和缓解疼痛感。待24小时过后,则可转换为热敷疗法,旨在促进血液循环,加快组织恢复过程。面对骨折状况时,必须迅速而谨慎地固定住受损部位,利用夹板或绷带临时性支撑,并尽快送往医院接受专业的医疗干预,以免因不当移动导致二次伤害。对于表皮擦伤或是刺穿伤口,处理起来相对直接——首先使用生理盐水或者干净的流水彻底清洗创面,清除掉可能存在的异物,然后涂抹适量的碘伏或者其他消毒液,有效防止细菌感染。如果发现伤口深度较大或者出血情况不易控制,应当即刻寻求医生的帮助,采取必要的缝合措施或其他形式的专业处置。另外,在遇到疑似脑震荡或是脊椎受损等较为严重的状况时,切忌随意搬动受害者,应立刻联系急救团队到场提供援助。

#### (二) 心理支持与康复指导

在遭遇运动伤害之后,心理辅导与康复指导成为恢复过程中的关键组成部分。受伤的学生可能会经历焦虑、害怕乃至抑郁等情绪波动,尤其是对再次参与体育活动产生畏惧感,这种心理阴影可能会影响他们未来参与体育活动的积极性。因此,体育教师需要及时介入,通过积极的交流帮助学生正确理解伤情,减轻他们的心理负担,并激励他们树立起战胜伤病的信心。此外,通过分享成功的康复案例或采用正面的心理暗示技巧,教师可以帮助学生克服对运动的恐惧,重建自信。在康复过程中,遵循专业医生或治疗师建议下的科学训练计划显得尤为重要。这类计划应基于逐步递增的原则来设计,即从轻微的身体活动开始,逐渐增加强度,以此预防二次伤害的发生。康复训练的内容应当覆盖关节灵活性练习、肌肉力量提升以及平衡和协调能力的培养等多个方面,以达到全面恢复身体健康的目的。同时,在整个康复期间,教师还应注意观察学生的情绪变化,并根据实际情况灵活调整康复方案,确保学生的身体与心理健康能够同步得到恢复。综上所述,通过提供有效的心理支持和科学的康复指导,不仅可以加速学生的康复进程,还能让他们以更加乐观的心态重新投入体育活动中去。

### 四、体育教师在运动损伤预防中的角色

#### (一) 增强安全意识教育

体育教师在防止运动损伤方面发挥着关键作用,其主要职责在于加强学生的安全教育。通过一系列有组织的安全培训课

程,教师需向学生传授关于运动伤害的基本概念、预防策略及紧急应对措施的知识。在授课过程中,可以融合运动生理学与生物力学的相关理论,深入解析各类常见运动伤害的形成机理及其对身体功能的影响,比如踝关节扭伤背后的力学原理或前交叉韧带受损时常见的高风险动作。另外,利用情景模拟训练,如急救演习或是处理运动伤害的实际操作练习,能够帮助学生将所学知识应用于实践,从而提高他们的应急响应技能。此外,在教学活动中,教师应当正确示范各项运动技术,保证学生掌握规范的动作执行方式,以避免因不当姿势而引发的身体损伤。例如,在教导跳跃落地技巧时,强调膝盖弯曲减震的重要性,以此来降低对膝盖和脚踝部位的压力。通过对安全教育进行多角度多层次的设计实施,教师不仅能够增强学生的安全意识,还能提升他们自我防护的能力,为保障运动过程中的安全提供强有力的支持。

#### (二) 合理安排课程与运动负荷

科学规划课程与运动量是体育教师的重要职责,也是减少运动伤害的关键步骤。依据学生的年龄、性别、体能状况以及运动水平,教师应当精心设计训练方案,确保运动强度和总量的适宜性。在实施训练时,教师应遵循逐步推进的原则,渐进式增加训练负荷,以防止因训练过量而造成的身体疲劳或长期损伤。比如,在进行耐力培养时,可以采用间歇式训练方法,通过高强度和低强度活动交替进行的方式,既能增强学生的心肺功能,又能避免长时间高强度运动所导致的身体过度疲惫。另外,教师还应注意每个学生的独特性,根据各自的具体情况来制定个性化的锻炼计划。例如,对于肌肉力量较弱的学生来说,可以优先开展基础性的力量练习;而对于那些柔韧性不佳的学生,则需要加强动态及静态拉伸活动。在课堂管理上,教师必须严格执行规则,维护一个安全且有序的学习环境。通过对班级的有效分组管理和明确指示的传达,能够有效预防由于秩序混乱而引起的意外事件。同时,定期检查学生的健康状态并对训练策略做出相应调整也十分重要,以此保证学生能在没有安全隐患的情况下不断提高自身的运动技能。通过合理安排教学内容与控制好运动强度,教师可以大大降低运动伤害的风险,促进学生身心健康地成长。

### 结论

在初中体育教学过程中,运动伤害的预防应当得到充分重视。通过加强安全教育、合理规划训练课程、强化热身与放松活动等手段,能够显著减少受伤事件的发生概率。此外,体育教师需扮演关键角色,提高学生对安全的认识及其自我防护技巧。一旦发生伤害事故,迅速采取恰当措施对于加速康复过程至关重要。唯有学校管理层、教师及学生共同协作,方能构建一个既安全又利于健康成长的运动氛围,从而促进青少年身心全面和谐发展。

### 参考文献:

- [1]郭颖颖. 基于线上线下混合式教学的初中体育家校联动影响因素研究[D]. 成都体育学院, 2024. DOI:10.26987/d.cnki.gcdtc.2024.000308.
- [2]陈子. 初中田径训练中的常见损伤及预防[J]. 田径, 2024, (02): 80-82.
- [3]卓建平. 初中体育教学中运动损伤防范的策略分析[J]. 试题与研究, 2023, (29): 146-148.
- [4]马俊杰. 初中体育课运动损伤发生的原因与对策[J]. 体育视野, 2023, (08): 116-118.
- [5]嵇进军. 初中体育教学与训练过程中运动损伤原因分析及对策[J]. 体育风尚, 2020, (01): 20.