

中专学生体育训练运动损伤与预防研究

谈卫东

江苏省惠山中等专业学校, 江苏 无锡 214153

DOI:10.61369/ECE.2025130001

摘 要 : 本研究探讨了中专学生体育训练中的运动损伤及预防措施。常见损伤包括关节损伤、肌肉拉伤和骨折, 发生场景包括课堂、课外活动和竞赛。损伤原因包括学生自身生理、心理因素、技能不足, 教学方法、训练计划不当, 以及场地与器材问题。研究建议开设运动损伤预防课程、举办讲座、科学设计训练计划、规范教学方法等。此外, 建议定期检查和维持场地器材, 确保安全。此研究为中专学生体育训练中的损伤预防提供理论与实践指导。

关 键 词 : 中专; 学生; 体育训练; 运动损伤

Research on Sports Injuries and Prevention in Physical Training for Secondary Vocational Students

Tan Weidong

Jiangsu Huishan Secondary Vocational School, Wuxi, Jiangsu 214153

Abstract : This study examines sports injuries and preventive measures during physical training for secondary vocational students. Common injuries include joint injuries, muscle strains, and fractures, occurring in settings such as classroom sessions, extracurricular activities, and competitions. Causes encompass students' physiological and psychological factors, inadequate skills, inappropriate teaching methods and training programmes, alongside issues with venues and equipment. Recommendations include establishing sports injury prevention courses, organising lectures, scientifically designing training programmes, and standardising teaching methods. Furthermore, regular inspection and maintenance of venues and equipment are advised to ensure safety. This study provides theoretical and practical guidance for injury prevention in physical training for secondary vocational students.

Keywords : secondary vocational school; students; physical training; sports injuries

引言

中专学生在体育训练中常面临运动损伤风险, 这不仅影响身体健康, 还可能影响学业和心理发展。随着体育活动的普及, 损伤发生率逐年上升, 主要原因包括训练方法不当、身体素质差异和缺乏专业指导等。实施有效的预防措施不仅能保障学生安全, 还能促进身心健康的全面发展。因此, 探讨中专学生体育训练中的运动损伤及预防措施具有重要的现实意义。

一、中专学生体育训练运动损伤现状

(一) 常见运动损伤类型

在中专学生开展体育训练期间, 经常会出现各类运动损伤的情况, 如关节损伤、肌肉拉伤以及骨折脱臼等都较为常见^[1]。以踝关节和膝关节损伤为例, 它们在运动场景里出现的频次相对较高, 比如在跑步、参与篮球活动或者踢足球等运动过程中, 如果学生姿势不正确, 又或者出现急停、跳跃等动作时, 就很有可能致使韧带被拉伤。肌肉拉伤一般多发生在像短跑、跳远这类高强度的运动当中, 往往是因为学生在运动之前热身做得不够充分, 或者是在运动过程中出现过度拉伸的状况, 进而就会导致肌肉产生疼痛, 并且出现肿胀的情况。至于骨折和脱臼, 这两种损伤相

对而言就更为严重, 它们常常是由于学生在运动时发生了剧烈的碰撞, 又或者是不慎跌落而造成的^[2]。一旦发生骨折, 那会引起非常剧烈的疼痛, 肢体还会出现畸形的状况; 而要是出现脱臼的话, 那么关节的活动就会受到限制。总之, 上述所提到的各种损伤, 都会对学生的运动能力产生影响, 同时也会给他们的日常生活带来诸多不便。

(二) 运动损伤的发生场景

在体育课当中, 其教学内容和学生自身能力并不相匹配, 又或者热身环节做得不够到位, 这样的情况比较容易引发损伤状况出现。以跳马练习为例, 学生很可能会出现摔倒的情况, 而在短跑训练过程中, 肌肉拉伤的问题也时有发生。至于课外活动方面, 存在着缺乏规范管理以及安全设施配备不足的情况。在学生

自发组织的篮球比赛里，常常会因为激烈的对抗而致使膝关节发生扭伤，并且不安全的器材更是进一步加大了伤害的风险。在体育竞赛当中，存在着高强度的对抗情况，学生们往往会为了去追求比赛成绩而忽略自身的身体状况，如此就会导致像短跑时出现肌肉拉伤以及在篮球比赛中发生骨折等这类状况。从整体的情况来讲，教学的组织安排、充分的热身活动、场地的安全保障以及对身体状况展开合理的评估等方面，都是预防运动损伤极为关键的要害所在。

二、运动损伤原因深度剖析

（一）学生自身因素

中专学生出现运动损伤主要和生理方面、心理层面以及技能相关的因素存在关联。就生理状况而言，中专学生正处在青春阶段，身体其实并未达到完全成熟的状态，其肌肉所具备的力量以及骨骼的强度都还不够，如此便容易引发像肌肉拉伤、骨折这类的问题。从心理角度来讲，部分学生有着逞强好胜的心理，会过度地去挑战自我，而且他们还可能存在注意力不集中或者是过度紧张的情况，这些都使得受伤的风险有所增加^[3]。再者，技能方面存在不足也是导致出现运动损伤的一个缘由，由于学生对各项运动技术掌握得不够熟练，所以容易致使动作出现变形，进而引发运动损伤。与此同时，学生们普遍缺乏有关运动损伤预防以及处理的知识，未充分地进行热身活动，或者运动结束后未做好恢复工作，对损伤进行错误的处理，会让病情进一步加重^[4]。

（二）教学与训练因素

部分教师未根据学生的身体状况和能力调整教学内容，导致部分学生无法适应，从而增加受伤风险。例如，跳高课程中未分组教学，要求身体较弱的学生完成高难度动作。教学组织不合理，热身环节不足或不针对运动特点，增加了关节损伤的风险。过度安排高强度项目，缺乏休息时间，学生容易因疲劳受伤。此外，训练强度和频率过大也是常见原因。为了提高成绩，部分教师忽视学生的身体承受能力，过度增加训练强度，导致肌肉和关节无法恢复，增加损伤风险。

（三）场地与器材因素

不合格的场地，如过硬、不平整或湿滑的地面，容易导致学生受伤。过硬的地面无法缓冲冲击力，增加关节损伤的风险；不平整的场地容易引发摔倒和骨折；湿滑的场地则可能导致滑倒和扭伤。器材的安全性同样重要，年久失修或安装不当的器材可能导致故障，引发伤害。例如，松动的单杠可能导致学生摔落，安装不当的篮球架可能倾倒危及安全。此外，低质量的器材，如不合格的运动鞋，防滑性能差，容易导致滑倒或脚部扭伤^[5]。

三、中专学生体育训练运动损伤预防措施

（一）开设运动损伤预防课程

中专学校首先应当把运动损伤预防课程添加进体育教学体系当中，课程内容要涵盖运动损伤方面的知识以及应对的相关技

能。课程细致讲解常见的运动损伤类型，同时对其发生机制、症状还有常见原因展开分析，促使学生可以精准识别出不同的损伤类型。其次，课程要重点传授运动损伤的预防办法，如运动前的热身活动，慢跑以及动态拉伸等，以此来助力学生明白热身的作用，进而降低损伤的风险^[6]。其次，教师应教学生怎样合理规划运动强度与时间，制定出契合自身的运动计划，防止出现过度训练的情况。再次，课程要针对急救措施展开系统的培训，指导学生如何处理常见的运动损伤，比如肌肉拉伤时该如何冷敷、骨折时要如何固定等等，并且借助实际演练来提高学生的急救能力。开设这样的课程不但能够强化学生的自我保护意识，而且还能提升学生在面对运动损伤时的应急处理能力，由此来培育科学的运动观念^[7]。

（二）举办专题讲座与宣传活动

学校首先可以定期去举办有关运动损伤预防的专题讲座，邀请专业的体育医生、运动康复方面的专家或者有丰富经验的体育教师将进行讲解。通过案例分析的方式生动地去讲解运动损伤的预防以及处理的具体方法，以此来让学生更加重视运动损伤这件事。其次，学校制作海报以及宣传册等形式来广泛地宣传运动损伤预防方面的知识。海报的内容得做到简明易懂，要展示出正确的运动姿势还有热身动作，宣传册则要提供较为系统的运动损伤知识，海报和宣传册都应当张贴在学校的各个主要场所，比如宣传栏、教室以及体育馆等位置，并且还需通过校园广播以及网络等平台来进一步扩大宣传的范围，切实有效地提升学生对于运动损伤的预防意识，从而帮助学生在开展体育训练时能够自觉地去采取预防的措施，进而降低运动损伤发生的概率^[8]。

（三）科学设计教学内容与训练计划

首先，教师在设计课程之际，务必要周全地考量中专学生的年龄状况、身体情形、运动根基以及兴趣喜好等方面，切实做到依据学生的不同情况来开展教学，以此保证教学的合理性。对于身体素质相对不错、运动能力也比较强的学生而言，适当提升教学内容的难度层级以及挑战性程度，而针对身体素质欠佳、运动能力相对较弱的学生，应当着重对基础技能展开教学，循序渐进地去提高他们的运动能力^[9]。其次，在拟定训练计划之时，需依照循序渐进的准则，妥善地安排好训练的强度大小以及频率高低，切不可过早地开展高强度、高频率的训练活动。训练计划应当涵盖热身、正式训练以及放松这三个阶段，以保证学生的身体能够得到充分的预热以及有效的恢复。最后，教师还应当依据不同的运动项目以及各个训练阶段的具体情况来对计划做出调整，比如耐力训练要逐步增加训练的时间长度以及运动的距离远近，力量训练要逐步增加训练所用的重量以及训练的次数多少，从而确保学生能够得到充分的休息与有效的恢复。

（四）规范教学方法与训练指导

首先，教师在体育教学和训练中应规范教学方法，确保学生正确掌握运动技术，减少因技术错误导致的运动损伤。教学过程中，教师要注重示范的准确性和规范性，通过标准的动作示范帮助学生理解技术要领，确保他们模仿正确。其次，教师应采用分解示范方法，将复杂动作拆解成简单步骤，逐步进行示范和讲

解,帮助学生更好地掌握技巧。此外,教师要详细讲解每个动作的目的、作用及注意事项,确保学生了解动作的关键要领,如篮球投篮的姿势、发力点和出手角度等^[10]。最后,在训练过程中,教师要加强现场保护,尤其是对于危险性较高的项目,如体操、跳高、跳远等,确保学生的保护措施到位,配备必要的安全设备,防止运动损伤的发生。

（五）合理选择与配置器材

首先,学校应根据体育需求,合理选择和配置符合安全标准的体育器材,在选择器材时,必须严格把关其质量和安全性,优先选择具有质量认证和安全检测报告的品牌。对于关键部位的器材,如运动鞋的鞋底和护具的防护层,需特别关注其质量和性能,以确保有效保护。其次,根据不同运动项目及学生的年龄、性别和身体状况,合理配置器材的规格和型号。例如,在选择篮球时,应根据学生的年龄和性别选择合适的尺寸和重量,而在配置健身器材时,则应考虑学生的力量和身高。再次,要注重器材的多样性和适用性,配备新颖、有趣的器材,如健身球和弹力带等,激发学生的运动兴趣。最后,学校应设置专门的器材存放室,按照种类、规格和用途进行分类存放,保持通风、干燥,防止器材受潮和损坏,确保其长期安全使用。（六）定期检查与维护场地器材

首先,学校应建立健全体育场地和器材的定期检查与维护制

度,明确责任人和检查周期,每月安排专业人员对体育场地进行全面检查,重点检查场地的平整度、地面材质磨损情况、排水系统是否畅通等。特别是在田径场、篮球场、足球场等,检查跑道是否有坑洼、裂缝,场地是否防滑,如发现安全隐患,应及时修复。其次,每周应对体育器材进行一次检查,确保其完整性、稳定性和安全性。检查大型器材,如篮球架和足球门,确保固定牢固,零部件无松动或损坏;对小型器材,如哑铃、跳绳等,检查其完好性,避免安全隐患。此外,定期对器材进行清洁、保养和维修,延长使用寿命。最后,建立详细的检查维护记录档案,记录每次检查的时间、内容、发现的问题及处理情况,通过分析记录,及时解决共性问题和潜在隐患,不断完善管理工作。

四、结束语

本研究探讨了中专学生体育训练中的运动损伤及预防措施,强调了教学方法、训练计划及场地器材的影响。通过开设预防课程、举办讲座和合理设计训练计划,可以有效减少运动损伤,提高学生的运动安全意识和应对能力。未来应进一步加强运动损伤预防教育与管理,促进中专学校体育教学的健康发展,确保学生在运动中保持安全与健康。

参考文献

- [1] 彭小春. 体育教学中力量训练的实践路径与价值探析 [J]. 天津教育, 2025, (19): 79-81.
- [2] 宋小敏. 核心力量训练在高考体育训练中的应用策略 [J]. 学周刊, 2024, (23): 146-148.
- [3] 杜晓婷. 高校体育训练中大学生运动损伤的预防策略研究 [J]. 拳击与格斗, 2024, (11): 88-90.
- [4] 王东. 中学生体育训练常见损伤的原因及预防探析 [J]. 文体用品与科技, 2022, (01): 74-76.
- [5] 刘飞, 汪晓嫒. 高中体育训练中防范学生运动损伤研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(22): 146-148.
- [6] 杨雪林. 体育运动训练损伤产生的原因与预防 [J]. 百科知识, 2021, (18): 81-82.
- [7] 徐洪波. 中专学生体育训练运动损伤与预防研究 [J]. 体育风尚, 2021, (02): 10-11.
- [8] 宋英杰. 高校体育教学训练中常见运动损伤的特点及预防 [J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (15): 63-64.
- [9] 赵龙根. 高职高专学生体育训练的运动损伤及预防策略 [J]. 黑龙江科学, 2020, 11(07): 120-121.
- [10] 张湘晴. 大学体育专业学生训练中运动损伤的产生原因及防治策略 [J]. 体育风尚, 2020, (04): 23.