

新课标下青少年篮球比赛教学中运动损伤的预防策略研究

史小宇 戈 莎*

天津师范大学, 天津 300387

[摘要]新课标推行“学、练、赛”一体化教学,注重通过比赛环节培养学生体育核心素养。篮球作为对抗性集体项目,学生在比赛中运动损伤频发,影响其身心健康的发展。基于新课标理念,分析青少年在篮球比赛中运动损伤发生的主要成因及提出预防策略。通过教师、学生、学校的协同努力,落实“健康第一”理念,为青少年篮球运动的安全开展提供理论支持。

[关键词]新课标;青少年;篮球比赛教学;运动损伤;预防策略

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17658

中图分类号: G84

文献标识码: A

Research on Prevention Strategies for Sports Injuries in Youth Basketball Competition Teaching under the New Curriculum Standards

SHI Xiaoyu, GE Sha*

Tianjin Normal University, Tianjin, 300387, China

Abstract: The new curriculum standards promote integrated teaching of "learning, practice, and competition", emphasizing the cultivation of students' core physical literacy through competition activities. Basketball, as a competitive collective sport, often causes sports injuries to students during the game, which affects their physical and mental health development. Based on the concept of the new curriculum standard, analyze the main causes of sports injuries among teenagers in basketball games and propose prevention strategies. Through the collaborative efforts of teachers, students, and schools, the concept of "health first" is implemented to provide theoretical support for the safe development of youth basketball.

Keywords: new curriculum standards; teenagers; basketball game teaching; sports injuries; prevention strategy

引言

篮球运动作为一项对抗性很强的球类运动项目,是青少年在学校体育课程的必学内容之一,也是学生非常喜爱的一项体育运动项目^[1]。同时,青少年在篮球比赛中出现损伤也愈演愈烈,影响学生的健康状况,从而降低了学生参与篮球运动的积极性,影响了体育核心素养的培养效果。新课标的实施为体育教学工作提供了新的机遇,如何在篮球比赛教学中预防运动损伤也成为当前体育教学不容忽视的课题,本研究以新课标“教会、勤练、常赛”的要求出发,探索青少年篮球比赛教学中运动损伤的预防策略。通过对青少年篮球比赛出现运动损伤的现象和成因进行研究分析,对青少年篮球比赛中运动损伤的预防提出有效的措施,可以为篮球教学的安全性和促进学生成长方面提供了理论和实践指导,从而促进落实“健康第一”的教育理念。

1 新课标与青少年篮球比赛教学概述

体育与健康课程要培养的运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养,影响着学生未来的体育锻炼和健康生活方式^[2]。新课标更加注重学生运动能力、健康行为、体育道德等方面发展以及对学生未来生活的影响。“学、练、赛”一体化的教学理念在新课标下成为体育与健康课程教学中的主要任务之一,尤其重视比赛教学的教学地位。

而篮球教学是义务教育阶段体育与健康课程重要的教学项目之一,青少年篮球比赛是篮球课程的有机组成部分。针对青少年篮球比赛,新课标从目标维度、内容维度、任务维度对篮球比赛教学提出了新的要求,同时提供了新的运动损伤预防思路:一是青少年篮球比赛要重视学生在比赛中培养学生的自我保护意识和能力,提高学生运动损伤预防能力和应急处理能力;二是体育教师要树立“健康第一”的教学理念,在新课标指导下,教学要始终贯彻“健康第一”理念,要牢固树立学生安全第一的教学思想和损伤预防的课程理念,同时篮球比赛教学要更加重视学生运动损伤的预防工作;三是体育教师要做好因材施教,因人而异,根据学生的年龄、性别、体能水平等合理设置比赛教学内容及强度,防止因比赛教学内容强度大,从而引起学生运动损伤现象的发生;四是学校要完善体育设施等体育硬件环境,要从硬件上充分满足篮球比赛教学运动损伤预防需要的良好环境。

2 青少年在篮球比赛中运动损伤的成因

2.1 青少年心理状态不稳定

青少年时期是机体生长发育的重要阶段,这个时期的身心机能特征容易导致青少年在进行运动过程中产生心理不稳定的现象。在青少年的生长发育过程中,身体各器官还没有发育成熟,身体的神经系统、内分泌系统仍处在

一种变化阶段,所以青少年的身体在面对激烈的篮球比赛时会产生紧张和焦虑的情绪。当青少年处于焦虑或紧张的情绪状态时,在进行篮球比赛的身体对抗过程中反应速度变慢,无法及时做出正确地判断和反应,身体的协调能力以及自我保护能力都会跟着下降,所以青少年处于高对抗性的运动状态中更容易造成运动损伤的情况发生。

2.2 青少年缺乏正确的运动损伤观念

新课标进一步强调培养学生的健康行为,这要求体育教师在教学过程中不能局限于运动技能学习,更要注重传授健康知识和行为,培养学生的运动损伤的意识和能力。在大部分体育课,老师只强调技术动作的教学与练习,缺少了对青少年灌输运动损伤的知识,青少年没有建立对运动损伤的认识,缺乏自我保护意识^[3]。在篮球教学过程中,体育教师更加侧重对学生是否掌握和熟练掌握了一定运动技能的关注,对于系统讲解运动损伤预防知识较少,导致青少年在参加篮球比赛的过程中,不了解运动损伤预防相关知识、不知道哪些运动动作会导致自己在进行运动时身体出现不同程度的损伤、缺乏相应的自我保护意识和能力,从而出现一些脚踝扭伤或肌肉拉伤等不必要的运动损伤。其次,青少年由于缺乏相应的运动损伤发生后该如何进行处置的相关知识,导致他们在自己运动损伤发生后不知道该如何对运动损伤部位进行基本的自我救治和处理,从而错过最佳伤情治疗期,进一步加重自身体育运动损伤程度或恢复时间延长的现象发生。

2.3 “学、练、赛”一体化的衔接程度不够

新课标强调“学、练、赛”一体化教学模式,这是解决当前青少年篮球教学中学生篮球技术水平、比赛能力薄弱的主要教学模式。“学、练、赛”一体化教学是通过以“学”“练”“赛”三者为基础对体育教学活动进行有机结合,引导学生从表浅的单一运动技战术的掌握逐步过渡到深度的运动技战术运用的系统化教学过程^[4]。所谓的“学、练、赛”一体化是将篮球技能的学习、篮球技能的训练、篮球比赛三个方面有机地统一为一个整体,其中,“学”是前提,学习课堂教学中篮球基本技术、基本战术和篮球知识;“练”是基础,反复练为技能的熟练性及准确性夯实基础;“赛”是应用,参赛场景是学生实战中将所学技能进行合理地应用,培养团队协作精神和顽强拼搏精神、心理素质、意志品质和应变能力。

由于在一体化教学中把“学”“练”与“赛”相结合,使得学生不仅能够使自身的篮球技能得到了较为显著的提高,同时比赛意识及实战能力也获得了加强,降低因技术操作不熟练或比赛经验不足造成的运动损伤。但是,目前在当前的教学过程中仍出现“学、练、赛”脱节的问题,部分教师仍沿用传统教学模式,比赛的环节流于形式、课时较少。同时,比赛环节的教学内容缺乏由基础技能到战术应用,再到比赛实践的一个系统内容体系,导致学生难

以在比赛情景中有效地应用篮球基本技能、缺乏实战能力和比赛经验,进而导致学生技术动作变形出现更多的运动损伤现象。

2.4 准备活动不充分

热身活动作为篮球运动的必要必备环节之一,除了起到保护身体的作用外,更重要的是能提高身体活性,使运动员在篮球训练及竞赛中取得更好的运动表现^[5]。运动之前的准备活动的目的在于提升中枢系统的兴奋状态,促使其保持一个最佳的水平,强化不同器官的运动功能,从而克服功能相关性惰性表现,提升组织的温度并改善血液循环,提升肌肉力量与弹性,强化肌肉组织与神经系统的条件反射效果,为后续的训练奠定基础^[6]。若准备活动尚未做充分,人的身体各部位如肌肉、韧带和关节的舒张度尚不到位,身体各系统依然处于相对静止的这种状态,使身体无法具备参与运动的生理功能需要,此时青少年参与篮球运动,更容易造成关节扭伤及肌肉拉伤等运动损伤事件的发生。如在热身练习没做好的情况下,由于肌肉和韧带的弹性不足导致关节的灵活性及关节能活动的范围较窄,使青少年在篮球比赛的变向过程中易因肌肉力量不够、关节活动幅度不足而出现摔倒,导致踝关节扭伤;当青少年在篮球比赛中,跳跃落地时由于准备活动不充分导致肌肉和韧带自身协调性不够,没有激活弹力作用,身体各系统间的协调性较差,青少年身体跳跃落地的时候,肌力不够,脚与地面接触时所施加的力量较大,致使膝关节损伤或肌肉拉伤等。

2.5 场地设施的匮乏

篮球项目的教学与比赛对场地设施的要求比较严格,新课标更是将场地的安全性和适宜性作为教学中重要的考虑因素。但目前大部分学校的篮球场地设施配备不足,其中比较显著的是篮球场地不平,这已成为制约青少年运动安全性的一个重要因素。篮球场地不平主要是学校因经费限制在场地的地面材料中无法配备具有适当弹性和防滑性的材料。同时,不能及时对篮球场地进行维护、维修和更换等,导致地面坑洞、裂纹、凹凸不平等。不平的篮球场地对于青少年在篮球运动中的安全尤为不利,在激烈的篮球对抗中,青少年需要奔跑、跳跃、变向,快速移动或起跳落地,不平坦的场地更容易摔倒,容易产生脚腕扭伤、膝盖碰伤、手腕骨折等损伤。

3 新课标视角下青少年篮球比赛教学中运动损伤的预防策略

3.1 建立良好运动认知

在学校体育教学中不仅要重视体育的健身功能,更要重视体育的育心功能^[7]。所以,体育教师要积极落实“健康第一”的教育理念,不仅要注重学生身体健康的发展,更要注重学生心理健康的发展,扮演对学生进行心理健康指导的角色,在学生的比赛过程中要主动发挥出鼓励作用,

利用正面的心态促使学生缓解紧张心理,帮助学生增强自信心和面对困难的积极心态,积极的心态是做一切事情的基础,拥有积极的心态才能够更好的去面对生活和学习当中的诸多的挑战和问题,才能更从容和更高效的去处理好下面临的各种困难^[8]。首先,教师在学生的比赛过程中要利用正面的语言、鼓励和肯定对比赛自信心与成就感的养成,使学生能够摆脱对运动的恐惧与焦虑的心理。其次,教师应当及时关注学生的比赛前和比赛之后的心理变化情况。在学生比赛开始之前,教师要对学生进行心理上的疏导,帮助学生认识到篮球比赛的意义所在,缓解学生比赛紧张的心理状态。积极开展赛前动员会,帮助学生将注意力集中于篮球比赛过程中,使学生能够集中于篮球运动的团队对抗性,避免过度关注比赛结果,从而确保篮球比赛过程中学生的心态是轻松愉悦。比赛结束后,教师应及时关注学生情绪变化,帮助学生正确认识比赛结果,积极引导引导学生享受比赛过程,避免影响下次比赛心理从而造成不必要的运动损伤。最后,教师应通过讲解、示范等方式使学生对篮球比赛的特点和规律有所了解,获得正确的运动认知。对于篮球运动比赛的对抗性,教师可向学生解释在篮球运动的过程中通过正确技术动作的掌握以及正确的心理准备都可以保证学生正常身体对抗性的合理性,帮助学生解除在篮球运动过程中身体对抗的负面心理活动,从而保证学生在篮球比赛中拥有良好的心理状态和动作技能的学习与应用,促进学生身心健康的发展。

3.2 积极落实“健康行为”的培养要求

健康行为核心素养的提出既是对青少年健康行为培养的重视,也反映了新课标与旧版课标相比更加注重学生系统地提升,而不是学习和掌握零散的健康、健身知识与技能^[9]。在新课标的指引下,体育教师不仅要在篮球课程教学中传授运动技能,更要加强对健康知识和健康行为的传授,使学生了解运动损伤预防的相关知识,提高学生自我防护意识和能力,培养学生健康锻炼和终身锻炼的习惯,成为健康生活方式的一部分。首先,教师应积极开展知识讲座宣传常见运动损伤预防的理论知识。同时,在理论课上注重系统讲授运动损伤预防知识,包括学生容易发生的膝关节扭伤、脚踝扭伤、手指手腕挫伤及肌肉拉伤等损伤产生的原因、如何进行预防的方法以及一些基本的急救知识,如冷敷、加压包扎等,切实提高学生的自我防护意识和能力。其次,篮球比赛教学过程中,教师要通过对一些实例分析、模拟现实比赛场景等强化学生的自我保护能力,教授学生在对抗中如何进行自我保护的科学方法,防止不必要的身体碰撞出现,使学生通过体育教师的引导逐步提高自我保护意识和能力。最后,体育教师要积极关注学生在赛前的热身和赛后的放松拉伸,培养学生养成良好的运动习惯,将其运用到日常生活的锻炼中,最终形成终身锻炼的习惯。

3.3 坚持因材施教

随着新课标的课程内容中逐渐提高了比赛课时的比重,对体育教师比赛教学内容的安排提出了更高的要求。在设计篮球比赛教学内容环节中,体育教师要制定一个系统的教学内容体系,使学生能将运动技能和技战术更好的应用到比赛中。同时,教师要坚持因材施教,以学生为学习主体,考虑到不同学生的身体情况和运动技能水平,教学内容的安排及训练强度要分层、合理,进而促进每一位同学技能水平的发展。首先,体育教师要建立一个完整的从基础技能、战术到应用比赛实践的篮球教学内容体系。在每次实践课中适量增加比赛环节,将比赛教学内容与平时学习和练习的内容相对应,促进“学、练、赛”的有效衔接,使学生学以致用,减少学生在比赛中因技术动作不熟练、变形导致的损伤风险。其次,教师可以增加模拟比赛情境、组织 2v2 或 3v3 等小规模对抗赛,让学生适应比赛的强度与节奏、积累比赛经验,逐步增加学生参加比赛的能力。最后,改变过去以教师为中心的教学模式,突出学生在学习中的主体地位^[10]。教师要了解学生的个体差异,在课堂中起主导作用。教师应因人而异,根据不同学生的技能水平、参赛能力以及身体状况,在教学过程中分层安排低、中、高的比赛难度和强度,有效地减少因不同技术水平、身体对抗能力等造成的运动损伤。同时,教师也应循序渐进的增加比赛难度和强度,注重日常的体能训练、技战术训练,以帮助学生更好地适应比赛中的运动强度。

3.4 加强体育教师的知识储备

准备活动是预防比赛中运动损伤的重要步骤,随着教学内容中“赛”的部分不断增加,对体育教师安排准备活动的能力提出更高的要求,体育教师要紧跟教学改革步伐,不断学习和掌握最新的准备活动知识与教学方法,构建一般与专项相结合的准备活动模式。首先,学校一方面要注重体育教师的专业成长,加强其安全意识和安全管理培训,使其掌握突发事件的应急和运动损伤的急救^[11];另一方面体育教师应经常参加学校组织的体育教师专业技能培训和有关运动医学、解剖学的讲座,学习最新的运动知识与准备活动技巧以及怎样更为科学的安排准备活动。其次,体育老师需在教学中结合学生的不同情况、篮球项目的专项要求等组织好包括有氧运动、动态拉伸与专项技术练习等相结合的准备活动,在学生身体准备充足的情况下再开展比赛环节。同时也要重视对学生在进行准备活动时的身体反应的观察与思考,适时调整强度,保证学生在进行活动中是安全的。最后,在开展篮球比赛前,体育教师要亲自示范、检查、监督学生做好准备活动,防止学生因没有执行好准备活动而造成比赛中运动损伤的出现,提高学生对准备活动的重视度,帮助学生树立正确的赛前准备观念。

3.5 健全体育设施保障

篮球场地设施的建设是保证学生安全开展篮球运动

的前提条件。如果中、小学阶段采用适合少儿身心特点的篮球器材、场地,使其技术规范,心情愉快、感觉良好地掌握篮球技术,享受篮球运动,无论对我国学校教育“健康第一”思想的实现、学生终身体育意识的形成,还是对我国篮球后备力量的培养,都具有积极意义^[12]。因此,学校要重视篮球场地建设以及保养、完善硬件设施,积极响应新课标对场地设施安全的要求,符合由教育部主管制定针对中小学运动场地的《中小学合成材料面层运动场地》的标准以及 3 项新国家标准,为学生安全地进行篮球运动提供保障。首先,学校要加大建设塑胶篮球场地的投入力度,为学生篮球运动提供一个专业的篮球场地,减少因水泥地面缓冲过大导致学生运动损伤的发生。其次,学校要配有齐全的篮球运动器材,如篮板、篮架等,以满足学校的教学及比赛开展需求。另外,要对篮球场地以及各类器材设备做好安全防护,如篮球场外地围设立防护栏或泡沫板包裹篮球架等,为学生在冲出篮球场时的受伤情况做好防护工作。最后,学校要对篮球场地与器材设备定期进行维修检查,确保学校体育设施的安全性和适用性,避免学生因为场地设施不完善所引发的运动损伤,切实保障学生健康成长。

4 结论

本研究基于《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》的核心要求,系统探讨了青少年篮球比赛教学中运动损伤的预防策略。研究结果显示,新课标背景下青少年在篮球比赛教学中的运动损伤问题主要源于健康行为素养培养的缺乏、“学、练、赛”一体化实施不足、准备活动不充分以及场地设施的不完善等多方面因素。通过分析青少年在篮球比赛教学中运动损伤发生的原因可以看出,青少年篮球比赛教学中运动损伤预防策略的实施需要教师、学生、学校的共同努力。体育教师应不断提升自身的专业素养,创新教学方法;学生应树立正确的运动损伤预防意识,学习并增强自身的运动损伤预防能力;学校则要完善体育设施和安全管理机制,为防止运动损伤事故的发生提供更多必要的支持和保障。未来可以进一步探讨不同学生的差异化预防措施,以及现代科学技术在运动损伤中的应用,为青少年篮球比赛教学的安全开展提供更全面的理论支持和实践指导。通过多方协作和持续改进,才能体现“健康第一”的教育理念,真正地落实新课标要求,确保青少年在篮球运动中的健康与安全,促进其身心全面发展。

[参考文献]

- [1]陈朝和,丁先琼,王林,等.青少年篮球运动员常见运动损伤与康复治疗的研究[A].2022 年第七届广州运动与健康国际学术研讨会论文集[C].北京:中国体育科学学会,2022.
 - [2]季浏.《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》突出的重点与主要变化[J].课程.教材.教法,2022,42(10):54-59.
 - [3]周金.新课标视域下青少年足球运动损伤的预防策略研究[A].第四届“全民健身科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集[C].南昌:华东交通大学体育健身研究中心,2023.
 - [4]翟宗鹏,郭永波.新课标视域下“学、练、赛”一体化教学的主要特征、现实问题及实现路径[J].上海体育大学学报,2024,48(2):34-44.
 - [5]贾浩辰.不同热身活动方式对青少年篮球运动表现的影响[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体质与健康分会)(二)[C].北京:中国体育科学学会,2023.
 - [6]刘益.学校体育训练中运动损伤的原因及预防[J].中国教育学刊,2020(S1):112-113.
 - [7]王贵生.体育教学与学生心理健康教育[J].教学与管理,2008(18):153-154.
 - [8]丘子怡,钟茂胜.学校体育与青少年学生心理健康发展[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动心理分会)(一)[C].北京:中国体育科学学会,2023.
 - [9]范冬梅,闫纪红,代新语,等.新课标下青少年健康行为培养的价值、困境与路径[J].沈阳体育学院学报,2023,42(5):41-47.
 - [10]张旭敏.小学体育运动安全机制分析与策略研究[J].课程.教材.教法,2014,34(4):84-88.
 - [11]李云翔,陈舒月,朱玉珍.中学体育教学中的风险分析及安全运动启示——以同场对抗项目为例[J].现代基础教育研究,2022,45(1):221-228.
 - [12]张元文,王家宏.中、小学篮球器材和场地规格国家标准的研究[J].体育科学,2006(3):80-85.
- 作者简介:史小宇(1995—),女,汉族,天津滨海新区人,硕士在读,天津师范大学,研究方向:体育教学; *
通讯作者:戈莎(1984—),女,汉族,天津人,博士,副教授,天津师范大学,研究方向:运动健康促进。