

浅析有效预防高校排球教学中的运动损伤

□ 卞雨晗

排球运动因其竞技性和团队性而广受高校学生喜爱。然而,随之而来的是运动损伤的增加,这些损伤通常发生在训练或比赛中。为了有效预防这些损伤,本研究将探讨四个核心领域:身体素质的提高、技术动作的规范、训练量和强度的控制、以及休息与康复的管理。通过提升运动员的身体素质,可以增强其对训练的适应性和耐力;规范技术动作则可减少错误姿势带来的风险;合理的训练计划和强度调整能够避免过度训练;而有效的康复与充分的休息则是确保运动员恢复的关键。本文将详细阐述这些策略如何相互作用,共同构建一个安全的训练环境。

一、身体素质的提高

在提升高校排球教学的过程中,加强运动员的身体素质是预防运动损伤的关键一环。良好的体能不仅可以提升运动表现,更能有效降低受伤风险。身体素质的提高应侧重于力量、灵活性、耐力及协调性的综合训练。力量训练对于排球运动员而言至关重要,因为它直接影响到发球、扣杀以及拦网等动作的效率和力量。系统的力量训练可以增强肌肉和韧带的承受能力,从而减少在高强度对抗中发生拉伤或断裂的可能性。例如,通过深蹲、硬拉等综合性力量训练,可以有效增强下肢和核心区域的力量,这对于提升跳跃力和瞬间爆发力极为有利。灵活性也是排球运动中经常被忽视的一个方面,但它对于预防肌肉拉伤和关节扭伤非常关键。定期进行全身拉伸和柔韧性训练,能够提高肌肉和关节的活动范围,使运动员在进行大幅度挥动或突然改变方向时,身体能够更加自如地适应,从而降低受伤风险。耐力训练帮助运动员在长时间的比赛和训练中保持高水平的表现。有足够的体能支持,运动员在疲劳状态下的动作控制和判断能力会更加稳定,这直接减少了因疲劳导致的错误动作和随之而来的受伤几率。例如,间歇性的耐力跑和有氧运动能够有效地提高心肺功能和整体体能水平。协调性的提高对于排球运动尤为重要,因为这是一个需要多种身体能力协同完成的运动。通过多样化的协调性训练,如徒手眼协调

练习、平衡训练等,可以提高运动员在接发球和快速移动中的准确性和效率。

二、技术动作的规范

在高校排球教学中,技术动作的规范是预防运动损伤的重要一环。正确的动作不仅能提高运动效果,还能显著减少运动过程中的风险。以发球和扣球为例,专业的指导和准确的动作执行对于防止肌肉拉伤和关节损伤尤为关键。发球动作中,运动员需要掌握合理的力量分配和身体协调性。动作开始时,脚步位置和身体重心的调整必须精确,以保证力量的有效传递且不过度拉紧肌肉。此外,发球时上肢的挥动要流畅,避免因动作僵硬或过度用力导致的肩部损伤。扣球动作是排球运动中最易造成损伤的环节之一,特别是膝关节和踝关节的损伤。在扣球前,跳跃的技术要领需正确掌握,包括跳起和落地的技术。落地时,应采用弯膝吸收冲击的方式,避免腿部直立硬着陆,这样可以有效减缓对膝关节的冲击力,预防膝盖受伤。同时,扣球时的手臂挥动和身体旋转也需要协调一致,以减少腰部扭伤的可能。有效的训练和技术指导是确保规范动作的关键。教练应定期检查学生的动作执行情况,并提供即时的反馈和调整建议。

三、训练量和强度的合理控制

在高校排球教学中,合理控制训练

量和强度是预防运动损伤的重要策略之一。适当的训练量可以确保学生的身体逐步适应排球运动的需求,而过度的训练则可能导致肌肉疲劳、关节损伤甚至更严重的长期损害。为了合理控制训练量,教练员和教师需根据学生的体能水平、技能状况及生理反应进行个性化设计。训练强度的调整应遵循循序渐进的原则,避免突然增加难度和负荷。此外,监测学生的生理和心理反应,如心率、疲劳感和恢复速度,有助于判断是否需要调整训练安排。在排球教学中,强调技术正确性同样重要。不正确的动作技术是导致运动损伤的常见原因。教师应重视基础技能的训练,确保学生在增加训练强度前,已经掌握正确的动作技术。此举不仅可以减少损伤风险,还能提高运动表现。合理安排训练与恢复时间也是防止运动损伤的关键。充足的休息和恢复能够帮助学生的身体修复和适应训练负荷。缺乏恢复时间会增加慢性损伤的风险,如肌肉拉伤和关节炎。最后,教育学生识别和报告运动中的不适是预防损伤的另一重要方面。这样,一旦发现潜在的健康问题,即可及时调整训练计划,避免问题的恶化。

四、良好的康复和休息

在高校排球教学中,良好的康复和休息是保障运动员健康、防止运动损伤的关键措施。康复和休息的科学安排可以加

速体力恢复,预防过度训练引发的伤害。康复程序包括一系列适应个体需求的物理疗法和训练活动,如拉伸、力量恢复训练以及增加局部血流的活动,有助于加速肌肉修复和缓解疼痛。正确执行康复练习对于恢复运动功能和避免长期损伤至关重要。休息不仅限于体力恢复,心理恢复也同样重要。确保足够的睡眠和心理压力的管理,能够帮助学生更好地应对训练压力,提高整体表现。休息日的安排应考虑运动员的个体差异,例如体能状态和训练强度。通过实施综合的康复策略和充分的休息时间,可以显著降低运动损伤的风险,促进学生体能的全面发展。教育运动员认识到康复和休息的重要性,并将其作为训练计划的一部分,是每位教练员和教师的责任。

综上所述,高校排球教学中的运动损伤预防是一项复杂但至关重要的任务。通过提升身体素质,规范技术动作,控制训练量与强度,以及实施有效的康复休息计划,可以显著降低运动损伤的发生率。教练员和运动医学专家应密切合作,制定个性化训练计划,并实时监控运动员的健康状态,确保这些预防措施得以正确实施。此外,运动员自身也需增强对预防知识的理解和运动损伤风险的认识,积极参与到损伤预防的各个环节中来。只有通过这种多方面的努力,才能在校内体育活动中创造一个更加安全、健康的运动环境。

(作者单位:山东省聊城大学)

双减背景下小学数学作业设计的实践探究

□ 许云

要想让学生学好,作业是非常关键的。作业不仅是课堂教学的延伸,更是实施“双减”政策的核心措施之一。因此在“双减”大环境下,教师的作业设计要既注重学生学科知识和思维能力的培养,又要关注学生的个性差异,进而促进学生自主学习的提高。这样才能真正落实好“双减”政策,让每个学生都能在作业的完成中得到进步。

一、双减政策下小学数学作业设计的原则

(一)适宜性

关于作业设计,还需要考虑到不同学生的学习能力和认知水平。教师不能总是用一种方法解决所有问题,应该根据学生的学习特点设计不同难度的作业,以便每个学生都能获得成功感和满足感。对于那些学习能力强的学生,可以布置更有挑战性的数学学习题来帮助他们深入地学习数学知识。对于那些学习水平较弱的学生,教师可以布置一些简单的题目来进一步巩固他们对数学知识的掌握程度。在布置数学作业的时候,教师也可以根据他们的兴趣爱好、学习水平等进行分类,这样就可以有针对性地设计不同难度的数学作业。

(二)多元化

由于受传统教育模式的影响,教师习惯于关注作业的巩固作用,因而布置一些机械重复、形式单一的练习,这样的练习死板、乏味[1]。学生在学习的时候,用的学习方式不能太单一,不同的学习方式可以让学生更加积极主动地学习的同时轻松地学习知识。教师在设计作业时也要注

重这种多元化的原则,通过不同的作业来培养他们的创新意识、思维能力等。比如,在学习梯形之后,让学生回家找找生活中还有哪些梯形的物品,然后把它们画出来。这样的作业设计可以让学生明白到数学和生活的紧密联系,从而更加喜欢学数学。

(三)渐进性

在作业设计中也要注意从简单到难的这种渐进性原则。对与刚步入小学的学生可以由口算开始,然后逐渐过渡到笔算。对于高年级的学生,作业设计的要求不仅仅是要求做的题目数量多,也要注重质量,时间一般可以控制在20-30分钟之间。教师也需要考虑学生的年龄以及心理特点,通过渐进性来一步一步激发学生的智力,培养他们的独立思考能力等数学综合素养。还要求学生充分发挥自己的思维能力,体现他们在学习中的自主性,能够解决问题,以达到促进学生全面发展的目标。

二、双减政策下小学数学作业设计的策略

(一)丰富作业形式,提高学习兴趣

在双减的背景下,教学要知道设计作业不仅仅是为了让学生做题,更是为了帮助学生更好地掌握课堂上学到的知识。但是教师不能让学生无休止地做题,死板的题海式作业只会对学生的身心发展造成不利的影响。教师应该根据小学生的身心发展特点,对作业进行科学设计,丰富作业形式来在数学作业中增添一点趣味元素,让学生更积极地完成作业。

例如在《认识钟表》的教学之后,教

师可以设计一个制作钟表的课后作业。让学生找寻一些自己喜欢的材料来制作一个手表。制作中学生需要掌握钟表各个指针、时间刻度等等,能够更加深入地回顾课上所学的知识。在有效将学生从沉重的作业负担中解脱出来的同时,又切实为学生数学素养的发展积淀了重要力量。

(二)结合生活实际,提升实用能力

数学学习的最终目的是为了能够在实际生活中所运用。这就要求教师不仅要让学生掌握基本的数学知识,更重要的是学会在实际生活中如何运用自己在课堂上所学的内容进行问题的解决。为了达到这个目的,在作业的设计上教学就需要与学生的生活实际联系起来,设计出符合生活实际的数学作业。

在教授学生学习长度单位之后,教师可以设计一个实际测量的作业。让学生在课后笔、本子等,让他们用尺子测量这些物品的长度,并计算出它的长度单位。在此基础上,学生可以在回家之后测量家中房屋的长度与宽度,这样可以让他们感受长度在实际生活中的应用的同时让学生更好地理解长度单位。又或者让学生通过观察日常生活中的多个物体,进行估算和实测的对比来提高他们对于长度的感知能力。这样一来,学生就可以更好地应用所学知识,并且会觉得作业更加有趣和实用。因此在设计作业是不能只局限在书本中,可以从实际生活出发,创造更加多样且趣味的作业题目,来激发学生做作业的热情。

(三)设计实践作业,降低学生负担

《义务教育数学课程标准》(2022年版)指出要在真实情境中发现问题和提出

问题,利用各种数学方法分析问题和解决问题。双减政策需要教师要减少学生的作业量,但这并不意味着作业的质量可以下降。教师应该从作业内容的设计入手,让学生在作业的过程中锻炼数学思维,设计一些实际性的作业,让学生通过实际操作来解决问题。这样不仅可以减轻学生的作业负担,更可以提高学生的学习效果。

比如在《位置与方向》的教学之后,可以设置一个手绘平面地图的作业。让学生用纸和笔手绘平面地图,包括学校、家等重要地点。学生需要在地图上标注这些地点位置和方向,让学生体会位置和方向的概念。在作业完成之后可以让学生互相交换地图,根据地图指示找到对方标注的位置。学生也可以根据自己喜欢的方式加上地图的装饰和图案,使得作业更加有趣生动。又或者在多边形的面积中,教师可以让学生制作一些手工艺品,例如摆件和挂饰等。在制作过程中,学生需要计算每个部分的面积,然后将它们组合在一起。例如,学生可以制作一个平面的摆件,他们需要先制作一个梯形的底座,然后将一些三角形和长方形粘贴在上面。在制作过程中,学生可以通过计算每个部分的面积来确定它们的大小以及位置,从而提高他们的实际应用能力。

根据本文的分析可以看出,小学数学作业设计是教师在教学中较为重要的一部分。在双减的背景下,小学数学教师需要丰富作业形式、结合生活实际、设计实践作业来提高作业设计的教育效果,达到作业减量增效的目标。

(作者单位:江苏省扬州市江都区实验小学(新校区))