

军校器械体操运动损伤及预防

王安琦

(陆军装甲兵学院军事体育教研室 北京市 100072)

【摘要】器械体操是军校军事体育课程中的基础必修课程,通过科学训练可以全面提高学员的身心素质与战场适应能力。然而在器械体操的教学训练中,由于训练不当等各种原因导致学员运动损伤的情况时有发生。本文分析了造成器械体操教学训练中运动损伤的主要原因,并根据原因提出具有针对性的预防措施来降低伤病率,对军校器械体操教学具有重要的理论指导作用。

【关键词】器械体操;运动损伤;预防

DOI: 88888888888888888888888888888888

器械体操是军校学员军事基础必修课程,是军事体育训练内容体系的重要组成部分,具有很强的军事实用价值。器械体操的主要内容通常包括单杠、双杠和木马,由于器械体操的专业特点及其技术对学员的特殊要求,所以也是军事体育课中难度较高的一门课程,在器械体操教学中运动损伤现象时有发生。因此,有必要对器械体操运动损伤的产生原因进行分析研究^[1],并提出一些较为合理的预防措施,从而减少教学过程中运动损伤的发生,保证军事训练的顺利进行,并为军校器械体操教学提供有利的参考。

1、器械体操运动损伤发生的主要原因

本文主要根据器械体操的运动特点及军校学员的特点进行分析和归纳,详细分析了诱发器械体操运动损伤的多种主、客观因素。

1.1 场地器材因素。

器械体操需要在一定场地上利用单杠、双杠、木马等器械进行训练。由于场地器材因素导致的运动损伤屡见不鲜,一些学校训练场地老旧、器材年久失修,同时,缺少专项辅助训练器材,比如海绵垫子、单杠保护套、倒立架、肩倒立凳等。这些因素都可能成为导致运动损伤的客观因素,不仅难以满足体操训练的需求,而且制约了学员军事训练水平的提升。

1.2 思想松懈。

在器械体操学习过程中,教员和学员存在麻痹思想,没有充分认识运动损伤的危害性。有些学员注意力不集中,在练习动作时存在随意性、动作不到位的问题,或是在训练中存在相互嬉戏打闹的现象,这也会导致运动损伤的发生。

1.3 热身准备不充分。

进行所有体育训练前都需要做热身运动,对于器械体操来说,更是如此。由于器械体操是一项技术性非常强的训练项目,参与运动的肌肉非常多,如果不做热身活动或者热身活动不充分,那么在训练中就很有可能造成各种运动损伤。

1.4 专项基础能力较弱。

目前军校学员多半是青年学员,身体素质普遍较差,中学里没有受过专业系统的体操基础训练,现行的教学计划中缺少器械体操的专项基础训练课程,不能进行科学系统的专项训练,要完成规定的教学任务其难度可想而知,发生运动损伤是必然的现象。

1.5 器械体操课程的课时较少,而且学员较多。

器械体操课合班上课时学员较多,教员难以照顾到每一个学员,导致纠正动作不及时形成错误动作,并且按照现行的教学大纲要求,平均每学时要完成两个以上器械体操动作的教学,时间短、任务重,学员没有充足的时间体会练习,对动作要领和技术要点理解不到位,很容易造成运动损伤。

1.6 技术动作不正确。

器械体操对技术的要求很高,由于动作要领掌握不对导致技术错误,违反了人体结构功能的特点,破坏了运动时的力学原理而导致运动损伤,这是学员学习新动作时发生运动损伤的一个主要原因。例如做单杠下法或木马腾跃动作不合理时,极易容易造成运动损伤。

1.7 保护与帮助不当。

保护与帮助是器械体操区别于其他课程的主要特点之一。如果保护与帮助的方法不当,很容易造成运动损伤。例如,保护与帮助的时机过早或过晚,保护与帮助的力度过大或过小都会导致运动损伤的发生。

1.8 缺少医务监督及医疗工具。

在教学过程中了解到,在运动损伤发生以后,大多学员不能及时正确处理损伤部位,缺少应急处理的必要医疗工具,比如:冰敷用的冰袋、固定包扎的绷带、恢复伤病时的医疗仪器等,并且学员队缺少医务人员的监督,往往没有办法得到及时的治疗,错过了最佳的处理及治疗的时机,有的时候学员在没有完全康复的情况下,就过早地恢复了训练,这会再次增大运动损伤发生的可能性。

2、器械体操运动损伤的预防措施

2.1 定期保养和修缮场地和器材。

场地设施是保障师生上课的重要教学条件,场地和器材的优劣是造成学员运动损伤的重要因素之一。因此,学校应定期全面检查场地、器械,对场地进行定期的维修,对器材要及时维护,并且加强场地设施条件建设,有条件的院校可以建立室内训练场馆,建设单杠和木马项目的海绵坑场地,完善教学辅助设施,从而保证教学的顺利进行。

2.2 加强思想教育。

课程坚持立德树人,为战育人的思想理念,教员要时刻加强学员的纪律性、组织性安全教育,提高学员的思想认识,克服训练中麻痹大意的思想,要求学员认真对待每个技术动作,降低运动损伤发生的风险。

2.3 充分做好热身准备。

教员和学员应高度重视课前的准备活动,尤其是在进行器械体操这项技术性非常强的课程,更要重视热身准备。课前可以做一些一般性的热身活动,比如慢跑和热身操,还要根据当天要学习的教学内容,有针对性的进行相关身体部位的拉伸训练和协调性训练等专项热身活动,可以在准备活动中设置一些游戏,增强趣味性,提高学员热身的积极性,有效减少训练中运动损伤的发生。

2.4 增设专项身体素质训练课程。

器械体操的基础是要求学员具有良好的身体素质,可以提

升学员对各种动作的学习效率,降低运动损伤的发生。根据学习需要,可以对现行的课程教学计划进行调整,增加相应的基础训练课程,例如加强力量、平衡能力、柔韧性的训练,完成专业系统的体操基础训练教学^[2],帮助学员提高身体素质,进而满足器械体操教学与训练的要求,预防运动损伤的发生。

2.5 修订教学计划增加课时量,实行小班教学。

根据以往的教学经验,对于难度较大的教学内容,适当增加学时,减少学员的学习压力,并且减少上课人数,建议实行小班教学,人数控制在30人以内为宜,这样教员有更多的精力观察到每一名学员,能够更及时的纠正学员的错误动作。科学的制定教学进度,合理设计课堂内容,根据实际情况及时调整课堂练习强度,要给学员充足的训练领悟时间,只有熟练的掌握了动作要领,才能融会贯通,运用自如,自然就避免了运动损伤的发生。

2.6 改进教学方法,帮助学员理解动作要领。

器械体操的动作都较为复杂,一个练习通常由多个动作组合而成,这就要求教员要积极钻研教学内容,注重教学技能的培养,制定合理的训练方法^[3]。在讲解的过程中要循序渐进,把动作拆分讲解,讲清楚每个动作的技术特点,让学员分步骤了解体会,从而掌握动作要领^[4]。其次,在示范过程中,要多角度示范,让学员从不同角度去观察体会动作。最后,组织学员分组体会练习,注意保护与帮助,及时纠正学员的错误动作。同时,可以针对不同身体素质和基础的学员提出不同的教学要求,避免因个别学员负担过重而造成的损伤。

2.7 加强训练中的保护与帮助。

进行保护与帮助是器械体操运动的主要特点,也是预防运动损伤的重要手段。器械体操是一项动作难度大、技术要求高的课程,很多动作都是在空中完成,对学员的力量、协调性和

柔韧性的要求都很高,很容易发生由技术错误或脱手造成的损伤。所以保护与帮助就显得尤其重要,这里的保护既包括他人的保护也包括自我保护。器械体操的运动损伤部位主要发生在颈部、腕关节、腰部、膝关节、踝关节。因此,在进行课程教学和训练的时教员和学员要注意这些部位的保护。教学过程中,教员要强调保护与帮助的重要性,并讲解相应的方法与技巧,减少运动损伤的发生^[5]。

2.8 做好医务监督工作。

建议给学员队配备队医,以及应急药品和恢复时用的医疗设备,队医定期对学员进行身体检查,学员训练时,密切观察学员的训练情况,在运动损伤发生以后,及时正确处理损伤部位,每晚定时组织学员进行理疗,加快运动损伤的恢复情况。为学员建立一整套运动损伤的预防监控机制,制定出损伤档案,对受伤学员进行健康监测,及时与教员沟通交流,制定合理的训练计划,避免运动损伤的再次发生。同时,加强军事体育教员的运动损伤处理能力和急救技能的培养,可以组织教员参加运动损伤与急救的理论和实操技能等方面的学习和培训。

3、结论

器械体操课程可以提高学员的身心素质和战场适应能力,对于军校学员的发展有十分重要的作用。器械体操课程的主体是教员和学员,是在教员的指导下学员的参与下共同完成的,教员要严密组织教学,科学组训,认真分析器械体操课程中造成运动损伤的主要原因,重视运动损伤的预防,强化学员的思想意识,采取相应措施有效降低损伤的发生,为军校军事体育教学保驾护航。

参考文献

- [1] 体操运动员常见运动损伤的调查分析[J].首都体育学院学报,2003.10.
- [2] 浅谈体能训练对预防体操运动损伤的作用[J].艺术论坛,2018.09.
- [3] 论体操教学法的特点[J].体育文化导刊,2003.05.
- [4] 体育教学设计要规避安全隐患[J].当代体育科技,2019.36.
- [5] 浅谈对体操的分析与认识[J].当代体育科技,2020.7.