

初中学生足球运动损伤处理方法研究

——以思茅区第六中学为例

张威 朱黎*

(云南师范大学 云南 昆明 650500)

【摘要】为了帮助初中学生在进行足球运动过程中预防运动损伤,并为处理运动损伤提供科学的处理方法。本文文献资料法、数理统计法对初中学生足球运动过程中易出现的运动损伤进行研究分析,在对初中学生身心情况进行剖析的基础上,结合相关文献资料,给出初中学生进行足球运动时受运动损伤的生理和心理处理方法和注意事项,并为预防运动损伤提出相关注意事项。处理中学生足球运动损伤时,应分别做好生理和心理的工作,正确分析运动损伤状况,利用理疗、包扎、消毒等生理处理方法和安抚、引导等心理处理方法,科学进行初中学生足球运动损伤处理。

【关键词】初中学生;运动损伤;处理方法

1 引言

近些年,足球运动在中国得到了很大的发展,在学校体育、社会体育、竞技体育方面,足球运动都已经广泛展开。其中学校体育作为社会体育与竞技体育后备人才培养的主要环境,其校园足球运动也正如火如荼地开展。

而在进行足球运动过程中,由于一些主观与客观的原因,难免会出现一些运动损伤。在运动损伤发生时,为了避免运动员病情恶化、促进身心恢复,我们必须采用一些合理科学有效的处理方法,减轻运动损伤给运动员带来的危害,促使运动员的身心得以有效恢复,从而为运动员安全地进行运动提供保障。

本文在对学生运动损伤的身心情况进行剖析的基础上,研究学生运动损伤的生理恢复步骤与方法和心理恢复步骤与方法和,给出其科学合理的处理方法,为初中学生在足球运动过程中发生运动损伤时提供一些处理工作的理论参考,同时给出预防运动损伤应注意的事项。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文以中学学生进行足球运动过程中运动损伤情况进行调查,以普通班学生和训练队队员为对象进行研究^[1]。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过图书馆资料等途径查阅运动损伤相关知识,利用知网、维普等搜索有关初中学生足球运动过程中出现的运动损伤情况处理办法的相关文献,并对文献资料进行了仔细阅读,在综合各文献资料的基础上,分析中学生足球运动损伤时身心情况,研究处理初中学生足球运动损伤的方法与步骤。

2.2.2 数理统计法

在研究过程中根据返还的问卷,通过数据统计与分析为本论文研究提供客观和科学的数据支持。

3 运动损伤调查情况

3.1 学生身心发展情况

3.1.1 学生生理发展情况

中学生的骨骼发育中,软骨组织多,有机物比例多,无机盐较成人少,由于骨密度的关系,其骨弹性较大,但硬度不够,运动损伤时不容易完全骨折,但容易造成骨骼弯曲变形^[2];在关节方面,关节软骨厚,关节囊的伸展性大,关节韧带的伸展性大,关节周围肌肉细长,从而使得关节活动范围比成人要大。

3.1.2 学生心理发展情况

3.1.2.1 情绪情感强烈

青少年在情绪情感方面表现出对正义和幸福的憧憬,性格外露,容易做出惊人的、壮烈的行动,同时也常常因为无法理智地控制自己的情绪而做出一些带来严重后果的事情^[3]。

3.1.2.2 情感和情绪体验时间长

中学生心理的集体感和自尊心强,通常与集体观念有联系的一些情感体验都会呈现出一种较长时间的连续性,也就形成较长时间的心理环境。

3.1.2.3 情感具有一定闭锁性

中学生随着年龄的增长自我控制、自我调节能力不断得到增强,其自尊心以及思维独立性不断,其情绪情感的表现与内心的想法会呈现出不一致的情况。

3.1.2.4 情绪和情感丰富

中学生在情绪情感方面表现出丰富多样,对同一件事情容易产生多种情绪体验,并且对其价值判断也产生很大的影响。

3.2 学生足球运动损伤种类

3.2.1 挫伤: 中学生在进行足球运动时身体受到钝性攻击,引起闭合性损伤。

3.2.2 擦伤: 初中生运动过程中皮肤表面粗糙与物体进行摩擦导致的皮肤表层受损。

3.2.3 拉伤：学生在运动过程中肌肉过度牵拉所导致的肌肉部分损伤或完全断裂。中学生在进行足球运动的过程中，尤其是在进行足球比赛时，常由于激烈运动造成肌肉拉伤，常见于大小腿后群肌肉。

3.2.4 撕裂伤：当初中学生在足球运动过程中由于物体打击引起的皮上组织出现裂口，并伴有不同程度的出血和污染。中学生在进行足球运动的过程中，在争头球时，头部相互碰撞发生的眉际撕裂伤。

3.2.5 关节扭伤：如中学生在进行足球运动的过程中，在踢球或与对手争抢球的过程中会造成关节扭伤，并且踝关节和膝关节的扭伤最为常见。

3.2.6 关节脱位：如中学生在进行足球运动的过程中，在踢球或与对手争抢球的过程中会造成关节损伤^[1]。

3.2.7 骨折：初中学生的骨密度虽比小学生要多，但较成年人较少，骨骼容易弯曲变形，并且在激烈的足球争抢球过程中容易造成骨折。

4 学生足球运动损伤生理处理

4.1 学生足球运动损伤紧急处理

4.1.1 学生运动损伤处理步骤

4.1.1.1 停止运动，检查伤势

中学生在进行足球运动时，运动系统、心血管系统、呼吸系统、神经系统都会处于高机能状态，机体的胰岛素、甲状腺素、肾上腺素去甲肾上腺素等激素水平会随运动强度、运动持续时间的变化而变化，机会处于高机能状态，此时如果受到运动损伤，应当先逐渐缓慢恢复安静状态，调整呼吸，平缓心情^[4]。

4.1.1.2 针对运动损伤情况进行紧急处理

在中学生运动损伤后，应当根据运动损伤情况采取适合的处理措施，从而降低运动损伤对学生带来的危害，并帮助学生进行运动损伤的恢复。

4.1.2 学生足球运动损伤处理措施

4.1.2.1 挫伤

中学生在足球运动过程中受到挫伤时，首先要进行冷敷，可以采用一些中药外敷，但要注意其包扎的透气性，并且在包扎时要适当进行加压包扎。

4.1.2.2 擦伤

一般受轻微的擦伤，可以通过酒精或乙醇进行消毒清洗，一星期左右就能恢复。但严重擦伤的，伤口易受污染，要用碘酒进行消毒，消毒完后可以用一些透气性好的绷带进行包扎。

4.1.2.3 拉伤

中学生在足球运动过程中受到拉伤时，拉伤部位容易出现疼痛，肿胀，肌肉痉挛等情况。首先要用氯乙烷镇痛喷雾剂等进行冷敷，加压包扎，同时，调整患肢部位，从而减轻疼痛。

4.1.2.4 撕裂伤

对于轻微撕裂者采用碘酒进行消毒，然后可以用云南白药或其他方法进行止血处理，并可以用消毒纱布覆盖包扎。如果不能使流血停止，要马上进行止血处理，在紧急止血后要马上送往医院救治^[5]。

4.1.2.5 关节扭伤

在足球运动中踝关节和膝关节的扭伤最为常见，在膝关节急性损伤后，首先采用冷敷，进行止血、止痛。防止受伤部位进一步加重损伤，采用棉垫包扎，同时抬高患肢。

4.1.2.6 关节脱位

在关节脱位以后，如果在场人员不具备关节复位技术，不能进行关节复位，避免造成二次损伤，应当立即固定肢体，并马上送医院治疗。

4.1.2.7 骨折

如果骨折时伴有大量血液流失以及休克状态时，应当马上进行休克处理和紧急止血。此外对伴有开放性损伤的病人，首先采取酒精或乙醇进行消毒止血，并及早送医。

4.2 学生运动损伤康复期处理

4.2.1 学生运动损伤康复期处理措施与步骤

4.2.1.1 康复初期

对于在足球运动过程中所造成的擦伤、骨折等有开放性软组织损伤的运动损伤，要注意对伤口的清洗，减少运动，减少受伤部位的活动，对于由于踢、绊、摔等动作造成的闭合性运动损伤初期要注意对组织内淤积的血液进行疏散，可用针刺等方法进行疏血^[6]。

4.2.1.2 康复中期

对于轻微擦伤、挫伤等较小的运动损伤一般在一周左右便完全恢复，而严重的擦伤类开放性运动损伤则要注意对伤口感染的预防，伤口感染是病原微生物通过伤口侵入机体后，通过不断地在机体内生长、繁殖。要保持伤口通风，如果有感染严重者，需马上送往医院进行治疗。

4.2.1.3 康复后期

对于受擦伤、挫伤所致的一些轻微运动损伤，稳定期以后，便可以进行正常运动。时刻了解受伤部位的情况，在运动过程中也要针对受伤部位进行一些保护性训练，增加保护受伤部位意识，必要可适当增加一些保护装置。

4.2.2 学生运动损伤机体康复期处理注意事项

4.2.2.1 饮食

在受伤后，要避免食用不干净的事物和变质的食物，在受伤后，人体抵抗力会下降，中学生的身体抵抗力比成人弱，不干净的食物容易引起细菌或者病毒感染。

4.2.2.2 运动康复

要适当减轻运动的负荷强度和负荷量，也可以简化一些运动的动作结构，制定一些适合中学生的运动动作，使其适应所受的运动损伤。

5 学生足球运动损伤心理康复处理

5.1 学生足球运动损伤心理康复的步骤

对中学生足球运动损伤后的心理康复步骤则有以下三步:

5.1.1 情绪平稳阶段

在受到轻微运动损伤即刻,大多同学表现为片刻的紧张,随后情绪逐渐平缓,而部分同学则表现为十分恐慌,这与学生的心理特征有关。在受到严重运动损伤即刻,大多同学会感受到恐惧、害怕、慌张,会表现为情绪激动、哭泣。运动损伤作为人机体所感受的一种刺激,会引起神经纤维反应,传递痛感,并且会引起人体恐慌和害怕的情绪,中学生心智发育不成熟,所引起的恐慌情绪会比常人严重,此刻需要尽快平复中学生情绪,抚慰中学生,帮助中学生平缓情绪,可以采用语言安抚,拥抱等方法进行。

5.1.2 克服恐惧阶段

恐惧是对某种事物或景象内心发出的恐慌与惧怕的情绪。一方面通过自我暗示来减少恐惧情绪,一方面通过重现恐惧事物,战胜恐惧,也可以从事其他经历并取得成功来增强自信,提高心理品质。

5.1.3 正常化阶段

常态化阶段与克服恐惧阶段无明显界限,常在克服恐惧阶段进行过程中就逐步引入常态化阶段。此阶段要帮助中学生恢复常态,避免留下心理阴影,使中学生再次经历相似场景时能正常发挥^[7]。

5.2 学生足球运动损伤心理康复的方法

5.2.1 自我暗示法

是内心活动为载体,通过默念某些指令性语句来激励、鼓励自己,调整和控制自己心理活动的方法。

5.2.2 引导法

是在教师或教练等他人的帮助下,将学生的恐惧情绪从一个不好的方向引导到一个适合学生克服恐惧的方向上去。

5.2.3 恐惧重现刺激法

是重现中学生受到运动损伤时的情景,通过帮助引导中学生,增强中学生自信,从而战胜困难的方法。

5.3 学生足球运动损伤心理康复的注意事项

5.3.1 制定计划并反馈调整

每位学生所受的运动损伤都不一样,并且每个学生的心理特征也有所差别,故不能对每一个学生都用一个的心理康复计划,应根据学生的具体情况来制定恢复计划,并及时检查学生的恢复情况,及时对恢复计划做出调整。

5.3.2 选择合适的恢复方法

针对学生所受运动损伤制定相应计划,并采用合适的恢复方法,例如受运动损伤所带来的心理损伤严重者,在才用恢复方法上要多采用一些温和的方法。而对于心理损伤较小者,则可适当采用一些刺激疗法。

6 结论与建议

6.1 结论

6.1.1 中学生在进行足球运动过程中受到运动损伤时,要根据学生的生理情况和受损情况采取相应的处理措施,在康复初期、康复中期以及康复后期要随时根据学生的恢复情况来调整康复计划,从而使得学生所受的擦伤、挫伤、关节脱位等损伤有效恢复。

6.1.2 中学生由于其情感强烈、情感和情绪体验时间长,且情绪情感丰富,故在受到运动损伤时,要十分注意保护学生的心理健康,要注意对学生进行引导,运用一些心理手段来帮助学生克服运动损伤带来的不良的心理影响。

6.2 建议

6.2.1 当初中学生受到运动损伤时,我们要十分注意安抚学生的心理,观察并判断学生受运动损伤所造成的不良心理影响情况,利用学生自我暗示、教师引导、恐惧重现等方法,有计划有步骤地帮助学生克服不良心理影响,达到保护学生心理健康的目的,促使学生健康成长。

6.2.2 首先要在外外部条件做好预防工作,要经常维护学生进行足球运动的场所设施情况,严格要求学生进行足球运动装备规范;其次要培养学生的规则意识和自我保护意识;并且要提高学生的足球运动技术水平以及传授一些常用的运动损伤处理知识;最后,在日常生活中要注意培养学生坚强的意志品质,注意对学生坚毅心性的培养。

参考文献:

- [1] 徐金成,高璨,高欣.中国足球运动损伤研究现状及其国际比较[J].北京:中国运动医学杂志,2017(1):17-28.
- [2] 王瑞元,苏全生.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2011:56-80.
- [3] 全国体育学院教材委员会编.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,2019:67-120.
- [4] 刘宗祥.高校足球专项学生运动损伤预防研究[J].通辽:内蒙古自治区体育社会科学研究基地,2013(5):7-28.
- [5] 蒋湘华.体育教学中运动损伤发生原因及预防的探讨[J].通辽市:内蒙古民族大学学报,2016(3):7-8.
- [6] 孟泽,吴奔.足球运动损伤康复以及预防损伤的研究[J].上海市:体育科技文献通报,2018(1):6-10.
- [7] 卢景波,李实.足球运动员运动损伤的原因及康复对策[J].吉林:吉林大学体育学院,2019(12):6-12.

作者简介:

张威(1999.4-),男,汉,云南泸西,硕士研究生在读,研究方向:体育教育训练学。

*通讯作者:朱黎(1974.01-),男,汉,云南石屏,教授,研究方向:运动训练。