

大学体育训练中运动性损伤预防研究

董强 刘志刚 段雨峰

(空军航空大学航空基础学院 吉林 长春 130012)

【摘要】在大学教育期间,体育训练是帮助学生增强身体素质的主要途径,在新时期大学教育改革期间,对体育训练的重视度大幅度增强,坚持体育训练能够促进学生健康水平的提升,坚持体育训练,也能锻炼学生坚韧品质。在实际体育训练当中,学生出现运动性损伤的现象比较频繁,这与体育训练的目标不一致,会对学生的健康造成不良的影响。基于此,本文对大学体育训练中运动性损伤的引发因素和治理措施进行分析,最终论述体育训练运动性损伤的预防有效措施。

【关键词】大学;体育训练;运动性损伤;预防;损伤治疗

引言

大学生进行体育训练期间,由于对体育运动知识掌握水平存在差异,运动方式经常缺乏科学性,使得训练期间出现运动性损伤发生的概率增高。出现运动性损伤后需要及时处

1 大学体育训练中运动性损伤的引发因素

1.1 训练的运动量超出学生身体的负荷水平

近些年大学教育课程对于体育教学的重视度提升,体育训练活动量也逐渐增多,而学生的身体负荷是有一定限制的,如果学生训练的运动量超出了学生身体的负荷水平,就容易出现运动性损伤,并且有运动量超标而导致运动性损伤属于大学体育训练当中比较常见的问题,这主要是由于很多大学生对于体育训练相关知识没有非常专业和系统地掌握,在训练期间对运动量没有科学地控制,超出身体的负荷能力,在运动期间就非常容易出现肌肉韧带损伤或者表皮层结构损伤等问题。

1.2 训练运动之前的热身准备活动没做好

在进行体育训练运动之前,需要做好充分的热身准备活动,这属于体育运动的一项常识,但是有很多学生对于运动前的热身准备活动并不重视,经常出现热身活动动作不到位或者敷衍了事的情况。热身准备活动是体育训练的重要环节,能够帮助学生对身体的各项机能进行调节,让身体的神经中枢能够调整到运动的良好状态,是让身体能够适应运动的重要调节方式。在大学体育训练当中教师对于学生的热身准备活动重视度也比较低,对学生热身活动的指导比较少,要求缺乏严格性,热身准备活动不到位,学生的身体状态调节效果就会降低,当正式进行体育训练运动时,学生的身体肌肉力量就会比较缺乏,身体的弹性也没有伸展开,身体的协调性比较欠缺,这些都会导致运动性损伤发生的可能性增强^[1]。另外,不同的训练运动项目,需要进行的热身准备内容也不同,热身准备活动不合理,运动期间学生身体的某些部位承受的动作力量过重,训练的效果就无法达到理想状态,运动性损伤也就会发生。

1.3 训练运动期间学生的心理与身体状态没调节好

在实际体育训练运动期间,学生的心理与身体状态对运动状态有着直接的影响,心理状态与身体状态没有调节好的情况下,不仅体育训练的效果不理想,运动性损伤问题出现的概率也会变高。而在大学时期学生所处的环境与以前的校园环境有很大的差别,学生的心理状态会受到多种因素的影响,学生心理状态不良时,训练运动期间的状态也会受到明显的影响,会出现配合训练或者对训练动作胆怯等情况,这些情况也会导致运动性损伤问题的出现更加容易。

2 大学体育训练运动性损伤的治疗措施

2.1 物理治疗

当学生出现运动性损伤时物理治疗比较常用,在损伤的身体部位应用冰袋进行冰敷,让损伤部位的温度快速的降低,温度降低的情况下损伤区域的毛细血管收缩的状态会扩大,能够实现快速的止血或者减少出血量,并能够降低中枢神经的敏感度,治疗方法比较简单和便捷,治疗效果比较快,具有较强的安全性,在大学体育训练运动性损伤的治疗当中属于最常用的方法。对运动性损伤区域进行冷敷治疗,也具有

2.2 中药治疗

应用中药治疗运动性损伤,能够促进损伤恢复效果的提升,而且中药治疗的费用不高,治疗的效果非常彻底,对学生运动性损伤的身体机能恢复有非常好的治疗成效。外敷的中药直接在损伤伤口处应用,具有促进伤口愈合和消炎的功效,内服的中药有药丸和汤药两种,是从内部对损伤的身体机能进行调节治疗^[2]。中药治疗能够从根本上消除损伤,只是治疗用药的时间比较久,建议在运动性损伤治疗当中广泛应用,优化治疗的效果。

2.3 按摩治疗

体育训练的运动性损伤问题比较多样,并且损伤的部位会伴随较强烈的疼痛,按摩治疗能够帮助学生降低疼痛水平,按摩治疗方法也比较简单,也能够促进损伤消除效率的加快,尤其在软组织挫伤方面的治疗优势比较明显,治疗的安全性水平较高。而按摩治疗方式的应用要求按摩手法的专业性,不同损伤病症按摩的方式也不同,需要根据实际情况正确采取按摩方法。建议在大学体育健康教育当中,对运动性损伤的按摩方法进行教学,这样学生能够在治疗期间进行自主按摩,加快损伤恢复的速度。

3 大学体育训练的运动性损伤的有效预防策略分析

3.1 让学生建立良好的自我保护意识

对于大学体育训练期间对运动性损伤的预防,需要从学生主观意识出发,让学生建立自我保护意识^[3]。体育教师需要将运动性损伤的预防方法进行系统性的教学,让学生掌握运动性损伤预防知识和出现运动性损伤时需要采取的正确处理知识,建立学生预防和自我保护知识基础,让学生明确自己身体的健康是体育训练运动进行的第一准则。同时还要让学生知晓运动性损伤对自身身体的伤害和发生运动性损伤会有疼痛等现象,让学生自主的对运动性损伤进行预防,做好自我防护。在体育训练教学期间,各项运动动作的规范内容

也要重点强调教学,预防因学生自己体育运动动作错误而引发运动性损伤。

3.2 提升体育训练的方案的科学性

在大学期间进行体育训练的主要目标是促进学生身体健康水平的提升,让学生养成良好的体育运动习惯,并不要求学生的体育运动项目有多专业,学生需要掌握基本的体育运动技能和素养即可。因而在进行体育训练之前,要制定科学、合理的体育训练方案,并且要在体育教学和训练期间全面深入地了解学生体育素养水平和身体机能情况,根据学生的实际情况优化训练方式,对于身体状态存在特殊情况的学生要进行针对性训练,调整训练活动和强度,优化训练效果,降低运动性损伤发生概率。

3.3 在体育训练期间安排医务人员进行监督指导

在体育训练当中即使采取多种预防方式,但是运动性损伤出现的可能性还是存在,因而在进行体育训练的过程中要安排医务人员进行从旁监督,并对运动的安全性进行指导,当初出现运动性损伤时医务人员也能够第一时间进行处理,这样既能提升学生训练运动的安全性也能减轻运动性损伤对学生的伤害,实现运动性损伤处理的专业性。在体育训练运动期间有了医务人员的从旁指导,在出现运动性损伤诱发因素出现时可以进行及时的阻止,实现对运动性损伤的预防。

3.4 体育训练带领学生做好热身准备活动

在进行体育训练之前,体育教师要带领学生进行对应的热身准备活动,热身活动要保持严格性和合理性,要求热身活动完成后学生的身体要达到轻微发热和出汗的状态,重要运动关节一定要活动开,将身体状态调节到适宜运动的水平。对于不重视热身活动的学生要进行重点指导,热身动作要做到位,保持运动的科学性,提高运动性损伤预防效果。体育教师要让学生明确热身准备活动,在预防运动性损伤方面的重要作用,提高学生热身活动的积极性和配合度,热身活动内容要根据体育训练的内容进行科学设置,尤其是运动项目中力量负担较大的关节是活动的重点,在准备活动中对负重关节进行力量和伸展练习,在进行热身活动时教师也要根据学生的身体特点进行合理的调整,同时也要综合考量运动训练的环境、天气、时间等因素来对热身活动方案、时长进行科学的规划。

3.5 让学生调整好心理与身体状态

在体育训练之前,教师要对学生的心理状态和身体状态进行充分的了解,根据学生的实际情况与热身活动进行结合,对心理和身体状态进行综合调节。告知学生心理与身体状态,对于体育训练顺利安全进行和运动性损伤预防的重要性。对于身体存在疾病等特殊情况的学生,可以采取减轻运动量或者休息的方式进行处理,将学生的安全与健康放在训练的第一位。

3.6 对学生身体的运动特殊部位进行保护

根据体育训练项目的内容,要对学生身体运动的特殊部位进行保护,运动损伤的身体部位主要包括手腕、脚踝、膝盖等部位,对于这些部位是保护的重点,可以应用护腕等进行保护护理。同时,在进行训练运动期间,不能出现剧烈运动之后骤然停止的行为,当身体处于较强程度的运动状态时,肢体的血管收缩、血液流动等都处于比较“兴奋”的状态,如果出现骤然停止的行为,肌肉突然放松,挤压能力就会大幅度下降,地心引力会让回心血量减少,身体会出现不良状态,如头晕、恶心、呼吸困难等。

3.7 保证体育训练运动场地和器材安全性

如今,大学体育设施的建设水平全面提升,在体育训练

运动期间需要应用场地和器材,场地与器材的使用安全保障,也是运动性损伤预防的主要方式,要定期对体育训练场地和器材状态进行安全检查,并在开展实践训练之前进行检查,保证场地与器材不存在安全隐患。在检查期间发现有损坏的情况,要及时进行维修,并且损坏的器材和场地区域要进行隔离,不能使用,避免伤害到学生。在体育训练场地检查时,要重点对场地的软硬程度、表面平整性进行重点检查,沙坑场地当中不能有硬物质或者是杂物,海绵垫等保护措施是否状态正常,对于出现损坏的海绵垫要进行更换,海绵垫使用较长时间后厚度会降低也要进行更换。进行篮球、排球等运动项目时,不能在较硬的场地进行,否则运动动作会对学生膝盖和踝关节产生较大的力量作用,容易出现运动性损伤。室外的体育设施,比如单双杠、爬杆等,在室外环境当中容易出现生锈、裂缝等情况,要进行养护或更换处理。对于一些具有危害风险的体育器材要进行科学严格的管理,比如标枪、实心球等,摆放要合理,不使用时要与学生进行隔离处理,避免意外伤害。

3.8 根据运动项目合理设计间隔放松活动

在进行体育训练项目运动时,要对间隔放松活动进行合理的设计,通常体育训练会分组进行,每一组训练结束后要进行放松,保持训练强度的均衡,让学生身体机能长时间保持良好的状态。在间歇期间经常有很多学生会停止运动,或者只采取放松跑一种形式,这样无法让身体机能达到放松的状态,疲劳感消除比较慢,而且在进行下一组训练时,运动性损伤的风险会增加。根据训练项目内容,来合理地设计间隔放松形式,如果运动项目的力量应用集中在上肢,在间隔放松时可以进行慢跑,如果运动项目的力量应用集中在下肢可以保持仰卧的状态下,抬腿进行抖动,保持肢体的血液流动顺畅,缓解肢体的疲劳感,更好的消除疲劳,预防运动性损伤。

结束语

在大学体育训练期间,能够引发运动性损伤的因素比较多,运动性损伤对学生的身体健康以及体育训练顺利进行有明显的不良影响。在明确运动性损伤的引发原因和特征基础上,要将运动性损伤的预防放在首位,采取科学的预防措施实现对学生体育训练运动安全的保护,体育训练教师要重视运动性损伤预防,为学生体育素养提升和身体健康发展提供更多的保护。

参考文献:

- [1] 王翊. 浅谈体育训练中膝关节常见运动损伤的预防[J]. 健康养生, 2020, 000(003): 117.
- [2] 薛越灵. 小学体育课程中轮滑运动学习的损伤分析和预防对策[J]. 农家参谋, 2020, No. 642(01): 216-216.
- [3] 李健. 基于VR技术在体育教学中预防运动损伤的可行性研究[J]. 福建体育科技, 2020, 39(3): 3.

作者简介:

1. 董强(1973-07), 男, 汉族, 吉林省长春人, 东北师范大学体育人文社会专业硕士研究生, 空军航空大学副教授, 研究方向: 体育教育。
2. 刘志刚(1979-02), 男, 汉族, 吉林省长春人, 吉林体育学院体育教育训练学专业硕士研究生, 空军航空大学讲师, 研究方向: 体育教育训练。
3. 段雨峰(1978-07), 男, 汉族, 吉林省长春人, 吉林体育学院体育教育训练学硕士研究生, 空军航空大学讲师, 研究方向: 航空体育。