

# 体育训练中运动损伤原因与恢复策略研究解析

刘扶用<sup>1</sup> 彭放<sup>2</sup> (通讯作者)

(1. 广州应用科技学院 广东肇庆 511370; 2. 沈阳体育学院 辽宁沈阳 110032)

**摘要:** 本文主要从体育训练中运动损伤原因与恢复策略研究解析进行阐述说明。在具体的体育训练中, 往往会因为宏观与微观两个层面, 导致运动员存在明显的运动损伤。如果在运动的期间产生运动损伤, 那么势必会影响学生健康身心的发展。所以说, 需要全面正确的审视造成运动损伤的根本原因, 从具体的层面出发, 进而避免运动损伤的出现, 确保学生在具体的训练期间可以审视风险, 全面规避, 这样不仅可以更好的强身健体, 同样还可以进行良好的体育训练。因此, 需要从体育训练的实际情况出发, 分析具体的因素, 从而保证为不同的人群提出更为科学的运动损伤恢复对策。

**关键词:** 体育训练; 运动损伤因素; 恢复对策

Research and analysis of sports injury causes and recovery strategies in sports training

Liu Fuyong<sup>1</sup> Peng Fang<sup>2</sup> (Corresponding author)

(1. Guangzhou Institute of Applied Science and Technology, Guangdong Zhaoqing 511370; )

(2. Shenyang Institute of Physical Education, Liaoning Shenyang 110032)

**Abstract:** This paper mainly expounds the analysis of the causes of sports injury and recovery strategies in sports training. In specific sports training, there are often obvious sports injuries in athletes at both macro and micro levels. If there are sports injuries during sports, it is bound to affect the development of students' healthy body and mind. Therefore, it is necessary to comprehensively and correctly examine the root causes of sports injuries, from the specific level, and then to avoid the emergence of sports injuries, to ensure that students can examine the risks during the specific training period, so that not only can better strengthen the body, but also can carry out good sports training. Therefore, it is necessary to analyze the specific factors from the actual situation of sports training, so as to ensure the more scientific sports injury recovery countermeasures for different groups.

**Key words:** physical training; sports injury factors and recovery countermeasures

## 引言:

现如今, 我国人民自身的生活质量水平在全面的提升, 已经达到了高度认可的阶段, 更多的人群都开始注重健康身心的发展。但是在实际的调查中可以发现, 现如今学生自身的身心素质能力与以往存在明显的不同, 呈现了总体质量下滑的趋势, 这就全面彰显了体育训练的关键意义。通过恰当的体育训练活动开展, 不仅可以确保学生自身的身体素质能力得到提升, 并且还可以让学生在体育锻炼的期间喜欢上体育, 保证学生始终保持良好、健康的身心状态。但需要格外注意的就是, 难免会在体育当中有个别的学生存在运动损伤的情况, 这一情况的出现就会限制学生健康身心的发展, 产生极其不利的影 响, 如果没有科学的解决, 那么就会导致学生产生厌烦的情绪。由此, 需要结合运动损伤存在的根本原因, 提出更为科学的恢复对策。

## 1、体育训练中运动损伤原因

在体育训练当中, 时常会存在严重的运动损伤情况, 所以说, 需要科学的针对其中运动损伤产生原因进行分析, 科学做好准备。

### 1.1 学生训练期间缺少自我保护意识

如果想要全面的规避学生在体育训练中所产生的意外损伤, 那

么最为有效的方式就是优化学生的自我保护意识。但在具体的调查分析中可发现, 学生自身的自我保护意识较为单薄, 而产生这一情况的主要原因就是因为, 在具体的体育训练当中, 学生的积极性严重不高, 并且大部分的学生参与训练的目的就是为了确保在期末考试不挂科, 这就导致学校的具体课程内容创建的毫无意义。除此之外, 还有的教师对于学生运动损伤情况早已司空见惯, 认为是一件普通寻常的事情, 难以提高重视, 由此这也会影响学生自身, 对于体育训练的自我保护产生影响, 意识匮乏。

### 1.2 准备活动不够充足

结合调查可以发现, 在开展体育课程的过程中, 大部分的教师都会让学生进行活动准备, 参与热身, 但是所起到的具体效果并不显著。主要的因素就是, 准备活动不够充分, 学生存在明显的敷衍态度, 认为准备活动就是一种形式, 难以实现肌肉的有效拉伸, 由此让其存在更为严重的拉伤情况。而这种问题产生的主要原因就是因为, 学生对于准备活动当中的具体内容掌握不够充分, 难以认识到准备活动的具体价值, 由此在主观意识的发展上有所轻视准备活动。此外, 不仅学生对于准备活动十分轻视, 还存在明显的准备活动动作不标准的情况。在现今的体育教学中, 大部分学生的体育

准备活动都是体育委员带领完成的,教师没有进行指导,而体育委员也没有接受过正规的训练。在学生潜意识的行为中,小学阶段的准备活动就十分单一,难以认识到必要性,由此就会让学生有所忽视,存在准备活动不充分的情况。

### 1.3 训练方式不够科学

班级当中的学生是一个整体,而且学生的各个体育训练项目掌握的基础能力不同,以往统一化的教学模式已经不适应体育教学。此外,学生自身的身体素质是不同的,不管是身体素质还是协调能力,都存在的明显的差别。所以说,需要教师创建的不同的教学方案,进而彰显出差异化教学的实际意义,这样才可以全面解决因为身体素质不同所面临的问题,从根本上降低学生体育训练中所产生的损伤情况。

## 2、体育训练中运动损伤原因与恢复策略研究

体育与其他学科不同,体育教学需要让学生通过亲身的运动训练,掌握各种技能,这样才可以让身体得到锻炼,强化体育的目标。在体育训练期间,学生大多数情况都会通过体育器材来进行锻炼,身体需要承受一定的负荷,但这样就会让学生在运动的期间造成损伤,不利于学生健康身心的发展。因此,需要对学生进行专项的体育运动损伤预防,提出合理的策略。

### 2.1 完善运动前期的准备工作

如果想要全面地做好运动损伤预防,就需要进行前期的运动准备活动,并且从多个层面出发,考虑到运动内容、运动比赛情况、学生身体素质等,避免不开准备活动就进行运动训练,这样就会对学生产生严重的运动损伤。此外,准备活动应当保证充分,不仅需要具备一般性的准备活动,同时还需要设计针对性的准备活动,只有促进内容与运动项目之间的全面结合,才可以促进运动训练的顺利开展。格外注意运动项目当中负荷大所产生的受伤位置。此外,应当针对准备活动的运动量进行科学控制,避免因为准备活动过大,而让学生自身的身体产生疲劳。通常情况下来说,准备活动与即将开始的运动训练之间主要的间隔空挡需要保证在 1~4 分钟之内,准备活动的时间需要在 20 分钟左右,需要保证学生在准备活动当中身体发汗,有轻微的出汗才可以进行体育训练。

### 2.2 针对容易受伤的位置进行强化训练

在预防运动损伤期间,需要进一步强化对容易受伤的部位进行训练,只有强化这些部位的技能,才可以避免学生受伤。例如,在运动训练期间,为了避腰部受伤,需要做好腰部肌肉训练,腹肌是腰背肌对抗肌肉,并且是相对单薄的,由此很容易导致脊柱过度向后延伸而造成不可避免的损伤。不仅如此,还需要格外注重防护膝关节损伤,只有做到全面防护,才可以强化学生的大腿肌肉力量。尤其是对于股四头肌与后面肌群的训练,可以全面深化膝关节自身发展的稳定性。

### 2.3 踝关节的恢复训练

对于踝关节来说,在很多的运动当中,都需要具体的参与,不仅是体育训练,并且在脚踝中也是运用到最多的,同样也是出现受伤概率最大的。踝关节损伤通常会出现在球类、竞技、体育以及武术的运动当中。造成脚踝受伤的因素主要分为哪两个层面:第一方

面,因为外界环境,也就是场地因素的影响;另一方面是自身身体素质的问题。学生在进行起跳运动或者落脚期间,往往会因为场地的凸不平而导致就脚踝关节发生内翻和外翻的情况。并且脚踝关节的情况十分复杂,需要进行针对性地恢复。可以每天引导学生坚持运用受伤的脚趾练习写字,还可以运用脚趾做卷曲或者伸直的练习,这样就可以让脚趾的训练更加灵活。除此之外,还可以针对脚趾尝试进行提重物的训练,循序渐进,一点点增加重量,从而保证脚趾的恢复力度如初。

### 2.4 膝关节与腕关节的恢复训练

在篮球运动当中,出现受伤频率最大的就是膝关节和腕关节。并且在传球期间,如果掌握不好接球的技巧,那么就会导致学生的手指受伤;在投球期间,如果力度不够也会伤及到腕关节;如果奔跑期间幅度扭曲过大,那么就会导致膝关节内侧韧带完全断裂。所以说,需要针对膝关节以及腕关节进行针对性的训练。例如,可以进行仰卧、侧卧训练,还可以进行相关的曲膝和伸展的练习。可以让学生站在原地抬高腿,一天尝试进行三组,避免幅度过大,防止学生受到二次伤害。

### 2.5 小腿恢复训练

学生在进行田径运动的体检,小腿肌肉十分关键,但是同时也十分容易拉伤。对于小腿的恢复性训练,需要保证力量的平衡,例如,在针对小腿肌肉进行伸展练习的期间,可以在运动场地进行前期的准备工作,尝试进行弓部压腿,保证小腿得到更好的伸展,让肌肉放松。还可以伸展比目鱼肌的练习,将身体的重量放在两侧腿上,不断坚持,这样就会让小腿的力量得到提升。

### 结束语

总而言之,在具体的体育教学与运动训练的期间,难免会存在一些扭伤、挫伤、肌肉拉伤等情况,如果没有进行科学的处理,或者处理的方式不够正确,那么就会直接影响学生自身的学习、工作以及生活。由此可见,为了更好的规避运动损伤情况,需要找到影响学生运动损伤的根本原因,对于具体的因素进行科学的分析,进而减小运动损伤实际发生的概率。

### 参考文献:

- [1]吴军鹏.学校体育训练中运动损伤的原因及预防思考[J].江西电力职业技术学院学报, 2022, 35(08): 23-25.
- [2]张旭.高职体育训练中运动损伤原因与恢复对策[J].船舶职业教育, 2022, 10(04): 78-80.
- [3]余兆敏.体育训练中运动损伤原因与恢复策略[J].辽宁师专学报(自然科学版), 2021, 23(04): 64-66.
- [4]邱岭.高校体育训练中运动损伤原因与恢复策略研究[J].当代体育科技, 2021, 11(23): 27-29.
- [5]李元博.体育教学与训练过程中运动损伤原因分析及对策研究[J].当代体育科技, 2021, 11(10): 59-61.
- [6]陈小平,梁世雷,李亮.当代运动训练理论热点问题及对我国训练实践的启示——2011杭州国际运动训练理论与实践创新论坛评述[J].体育科学, 2012, 32(02): 3-13.