

# 高校武术散打运动损伤的成因及预防研究

夏月红

四川工业科技学院 四川德阳 618500

**摘要:**如今,武术散打运动是享誉国际的重要运动项目,散打作为一种新兴的现代竞技运动项目,在高校中得到了有效的发展,通过该项运动能够有效地培养学生的武术精神,锻炼意志力,使学生的身心都得到有效的发展,朝着更健康的目标迈进。由于该课程具有一定的特殊性,加之攻击性也很强,在进行训练过程中,往往会出现一定程度的损伤,是现阶段高校体育管理者需要重视的问题,针对这种情况,本文主要分析高校武术散打运动损伤的成因,并提出针对性的预防措施,进而提高武术散打运动的安全性,从而促进高校体育行业长远发展。

**关键词:**高校;武术散打;运动损伤;成因和预防

## 引言:

在这项运动当中,极易受伤的部位包含有头部,膝关节,手腕,小腿等多个部位,以下将对此展开分析,探究其损伤原因,并对此提出相应的预防措施。以提升学生的身体素质,强化最终的训练效果,从而也能够有效地避免损伤现象的发生,减少运动中带来的伤害。

## 一、武术散打常见损伤部位

### 1. 头部损伤

在该项运动当中经常会出现头部面部受伤的现象,不仅发生比例较大且一般受伤的话,受伤程度会相对较为严重一些。主要是有武术散打的运动特点所导致的,在训练过程当中很容易出现摔打的动作,由于力量的冲击容易造成头部率先着地的情况,而且头部一般很容易暴露在对方的视线当中,就很容易遭受到对方的攻击。加之一般头部的抗摔打能力较弱,因此就很可能造成头部受伤情况的发生。

### 2. 膝关节损伤

这部分的损伤主要是由于膝关节在人体构造当中承担了几乎整个身体的重量所导致的,尽管总有强大的支撑力量,但当持续遭受极大的压力或猛烈的击打时,仍旧会导致其关节遭受一定程度上的损伤。这部分损伤出现的原因通常是由于运动员过于急于求成,在训练中未能遵循循序渐进的原则,训练强度较大等不良习惯认知所导致的。下肢用力过猛,以及安全防护等不到位都可能会导致膝关节受损,总体来看,由于比赛当中需要运用到大量的力量和速度等才能够获得胜利,因此对于膝关节的使用频率较高,一旦处理不当就会导致出现损伤。

### 3. 手腕与踝关节损伤

手腕与踝关节在各项运动的训练当中属于学生普遍会受到伤害的部位,就是由于学生通常不注重对于这两个部位的力量训练,所以在大量用力时就很容易导致出现损伤。此外学生自身的综合素质不足,对于手腕和踝

关节的灵活运用性较差,以及赛前并未做好准备工作,在实际应用当中对技术的实践不够娴熟等问题,都可能会导致风险规避不利,进而造成该部位的受伤概率直线上升。

### 4. 小腿损伤

在小腿损伤当中,主要是由于散打的方式以及对抗技术这两项原因造成的。在具体的训练当中需要有极高的灵活度,才能够协调整体肢体,那么在这个过程中,由于小腿肌群承担了人体的大量重量,就会导致小腿负担较重,加之如果小腿的灵活度不高,那么对方在击打过程中很容易,主要针对小腿展开攻击,这些都会造成小腿的损伤概率直线上升。除此之外还有重要的一点就是由于学生本身对于技术的掌握不够娴熟,导致在训练和比赛的过程中对于技巧的应用不足,动作不规范等,导致小腿内侧容易受伤。而具体来看,前扫、横踢等方式的动作,是主要造成其损伤的原因。

## 二、常见损伤原因

### 1. 课程安排不合理

在运动训练当中,如果对于课程的安排不够合理,那么就很容易造成学生的训练,不是循序渐进的,进而造成损伤。所以在课程的安排当中,通常过于注重学生共性以及最终成绩等,未能关注到学生的个体差异,因此课程的设置与学生个体有时候并不相符,不仅制约了高素质学生的发展,同时对于低素质的学生来说,更是一种严重的危害。此外如果在课程安排当中对基本功的训练较少,那么学生在专业的动作训练时难免跨度较大,极易产生损伤。加之部分学生对于该项运动的训练并不重视,那么,在训练过程中容易出现态度散漫的情况,也就难以掌握训练要点,进而造成受伤情况的发生。

### 2. 学生身体素质不高

在训练过程中,学生个体的发展水平不尽相同,因此集体的协调性也不足,学生个体素质不足的情况严重

制约了学生个人发展,从而导致在训练过程中动作僵硬,技巧掌握不得要领,对于技巧的应用灵活度不足,因此在实战和训练当中都很容易出现运动损伤。

### 3. 课前准备活动不充分

在武术散打的教学当中,需要进行充分的前期准备,让学生有效的活动身体各部分部位,才能够有效地减少运动损伤出现的概率,在实际教学当中,由于教师的理念更新较慢,因此并未充分的关注前期准备工作的重要性,学生未能够在训练当中得到有效的热身,那么在实际训练当中,就容易出现肌肉损伤。

### 4. 缺乏安全防护意识

在这项运动当中,教师多注重对于学生技能以及身体素质方面的培养,但是对于安全教育却不够重视,这种现象导致了学生自身对于安全知识也不够重视,加之防护能力和防护意识较弱的现象,也造成了在运动当中遭受损伤的概率直线上升。此外由于学生在这方面缺乏必要的知识技能,因此在遭受损伤之后也很难有效地进行应对,造成了二次伤害的发生。

## 三、预防措施

### 1. 合理制定训练方案

在具体的训练当中,为了减少损伤现象的发生,因此教师应当注重对于相关训练方案的合理计划,在训练方案的制定当中,以学生为主体,充分结合学生个体的身体素质发展情况,为他们制定更为合理有效的方法。一方面能够避免,由于学生个人能力不足而导致的过量运动,进而产生损伤的情况发生。另一方面还可以真正做到以学生为主体,站在学生的角度上结合其兴趣和个人能力等,针对,其特点进行合理性的方案设计,使学生的运动情况更符合循序渐进的特征。此外,合理有效的训练机制还能够提升学生的防范意识,让学生在训练过程中掌握适合自身发展的训练方式,更快地掌握散打的训练要点。在训练方案的制定当中,还应当针对学生个人情况合理的控制其运动量,避免学生由于运动过大造成的肌肉拉伤等问题。在训练结束后,还应当进行适度的拉伸,放松肌肉。

### 2. 强化基础素质训练

打好基础是开展后续训练过程的重要保障,做好稳定的基础训练,能够帮助学生在后续的散打运动当中,有效地减少损伤率,同时还能够有效的提升训练效果。在具体的训练过程当中包含了力量,速度,耐力等多个方面的内容,教师应当逐步地对学生展开训练,以提高学生身体素质。此外基础组织训练当中还包含了关于注意力方面的训练,有效的提升学生注意力能够在后期的训练和竞争当中为学生打好基础,使他们更容易获得成功。

### 3. 增强安全意识

提升学生安全意识,也能够减少他们在训练过程当中受到损伤,只有真正从思想上重视安全的重要价值,才能够在训练当中真正地做好安全防护,同时在遭遇突发状况时,也能够很好的应对。那么这就要求教师在日常教学当中,首先要对安全的重要性进行有效的宣讲,让学生真正提高重视程度,此后再为学生传输相应的安全防范知识,以及在受伤以后应当如何正确的应对。作为教师来说,也要强化自身安全意识,同时在教学过程中严格规范相关流程,最大化的减少安全隐患的存在。

### 4. 做好课前准备工作

为了减少运动损伤,还应当做好课前的预热活动,作为教师应当做好充分的准备,带领学生进行预热,使学生的身体灵活度和力量都调整到最佳的状态,才能更好地应对课堂中的各项训练,同时在训练当中也能够快速地达到训练效果。在这一过程当中,应当注意调动学生对于学习的积极性,使学生身心都能够达到良好的学习状态。

### 5. 规范训练动作

在武术训练当中包含了诸多训练动作,教学过程当中应当合理的对动作进行分解,指导学生学会规范的动作要求,严格按照要求进行训练,稳扎稳打的练好基础,才能够在后期的训练和竞赛当中更好地发挥个人技能。同时规范的动作还能够在后期的竞赛当中避免学生由于动作不规范而引起的犯规,让学生在比赛当中走得更长远。同时规范化的训练,也能够促使学生的运动负荷承受能力与个人身体素质处于逐步提升的状态,在训练当中有效的控制损伤发生概率。

## 四、结束语

通过对常见的运动损伤现象进行分析,发现头部损伤以及手肘等部位都极易受到伤害,而出现这些问题的原因主要是由于学生自身身体素质不足,加之前期预热环节不够等现象造成的,在具体的训练与教学当中,应当加强全面身体素质的提高,增强易损伤部位的练习,遵循循序渐进的原则,同时做好课前准备和安全意识的教育,提高练习者自我认知水平和自我保护意识,合理的设计训练流程,促使学生个人能力得到稳步提升,减少运动损伤的发生。

### 参考文献:

- [1]于鹏达.高校武术散打教学中常见的运动损伤及预防[J].黑龙江科学,2019,010(017):94-95.
- [2]杨馨,魏亚楠.散打运动员常见的运动损伤及预防对策研究[J].当代体育,2020(1):2.
- [3]王玲.高校排球教学中运动损伤的成因分析及预防对策研究[J].2021(2018-32):10-10.
- [4]袁雪涛.武术散打运动员常见的运动损伤及对策研究[J].当代体育科技,2019,9(21):3.