

对预防大学生球类运动损伤的对策研究

◆周大军

(湖北三峡职业技术学院)

摘要:文章对宜昌部分高校访谈在校大学生球类运动损伤情况进行了调查、分析,从中了解在校大学生发生运动损伤的原因及其规律等问题,以此来预防球类运动损伤,减少运动损伤的发生率,提高学生的身体素质和健康水平,并提出相关对策措施,有利于学校体育工作的更好开展。
关键词:大学生;球类运动;损伤;预防;对策

随着全民健身运动的深入开展,在校大学生逐渐意识到学习固然重要,但强健的体魄是大学生学习和生活的根本需要。因此,多数大学生都主动投入到球类运动的队伍中来。科学合理的球类运动、比赛、教学能促进大学生身体的健康发展,但不合理的运动强度和科学的训练方法也会损坏身体健康,造成运动损伤事件的发生。大学生在球类运动中所产生不同的运动损伤屡见不鲜,为此,应结合各项球类运动技能的特点传授有关运动生理、运动解剖和运动医学方面的知识和科学锻炼身体手段方法,掌握预防损伤的方法,加强自我保护意识,将损伤的发生率控制在最低限度,这对增强大学生的运动自信心,活跃大学生体育活动和提高球类活动、比赛、教学的效果以及保证高校体育工作全面顺利的开展都具有重要的意义。

1 对运动损伤及意义的认知

1.1 何谓运动损伤

运动损伤是指体育运动过程中发生的损伤。在球类运动或者更多的不同活动中发生运动损伤原因很多,可分为直接原因和诱因,其中直接原因有:思想上不重视、缺乏合理的准备活动、技术上的错误、运动负荷较大、身体功能和心理状态不良、组织方法不当、运动粗野或违反规则、场地设备的缺点、不良气象的影响等;诱因有:各项球类运动的技术特点和局部解剖的生理特点两种。我们常见的运动损伤有挫伤、肌肉损伤、关节韧带损伤、滑囊炎、腱鞘炎、骨骺损伤、髌骨劳损、胫腓骨疲劳性骨膜炎、脑震荡等。运动损伤的例子也是屡见不鲜,例如一些大学生因不重视比赛的激烈性、对抗性,在大球类比赛中造成踝关节受伤;又如在大球类训练中,没有充分地做好准备活动,导致韧带拉伤等等。因此,球类运动损伤的预防应引起我们足够的重视。

1.2 预防大学生球类运动损伤的意义

我们参加球类运动是为了增强体质,增进身心健康,促进德智、体、美、劳全面发展,更好地为建设中国特色社会主义祖国服务。如果在参加球类运动时,不重视运动损伤的预防工作,没有采取积极的预防措施,就可能发生各类不同的伤害事故。轻者影响学习和工作,重者可造成残疾甚至危及生命,对个人和国家带来不应有的损失,为此,将会严重妨碍运动水平的提高,并造成不良的心理影响。因此,积极预防球类运动损伤对广泛开展群众性体育活动,体育教学和运动训练都有十分重要的意义。

2 预防大学生球类运动损伤的对策措施

2.1 对大学生进行必要的安全思想教育

平时加强安全教育,这是事关大学生的身心健康,关系到大学生能否以健康的体魄顺利地进行大学课程的学习,更是关系到大学教育成败的问题,是摆在我们体育教师面前十分重要的任务和责任。保障体育课教学中大学生的安全恰恰是我们进行体育教学、比赛的重中之重,为此,在球类运动、教学中要始终强调安全问题。教师在进行课堂设计时不仅要充分考虑到教学内容、教学环境的安全性,更需要在教学的全过程中对学生进行安全教育,避免各种意外突发事件的发生,尤其要避免教学、比赛中运动损伤的发生。因此,思想上应高度重视,不可麻痹大意。^[1]

2.2 对大学生进行生理保健知识教育

研究发现:大学生在球类运动时造成损伤的情况多数集中在手指挫伤、肌肉拉伤和关节扭伤,而这些既是由球类运动的特点所决定的,也是由人自身的生理结构决定的,如踝关节的扭伤成为运动损伤的主要现象。教师要在上课时选择适当的时机,给大学生讲解生理保健知识,让大学生明确自身的弱点,并在以后的学习和运动训练中加以注意。还要对于运动时受损伤的急救以及恢复手段等进行必要的讲解,有助于大学生在受损伤后能减少痛苦和尽快的恢复,有利于后续教学、比赛内容的学习。循序渐进地加强易伤部位或相对较弱部位的训练,提高它们的功能,是预防运动损伤的一个积极手段。还有一些运动员的膝关节存在结构

上的缺陷,比如一些先天性的因素如:x型腿、O型腿、膝关节囊及周围韧带过度松弛等,更容易造成髌骨内软骨与股骨髁面软骨间的异常活动,而导致髌骨劳损。^[2]对此,为防止髌骨劳损,可采用“站桩”方法以增强股四头肌和髌骨功能;为预防腰部损伤,除加强腰背肌训练外,还应加强腹肌力量训练,有助于防止脊柱过伸而造成腰部损伤;为预防股后肌群拉伤,要加强股后肌群的力量和伸展性练习等。

2.3 对大学生进行准备活动重要性的认识

准备活动是教师进行球类比赛、教学的重要组成部分,也是进行后续比赛、教学内容的前奏。然而通过研究发现,多数大学生对准备活动的目的、意义存在着认识上的不足,大学生盲目地认为就是随便压压腿、拉伸一下各关节,更谈不上进行必要的专项准备活动。剧烈运动前都要认真做好准备活动,准备活动内容要根据教学训练和比赛内容而定,既有一般性准备活动又要有专项性准备活动,使准备活动最后部分的内容与教学训练和比赛的内容相似。对球类运动中负担较大和易伤的部位,要特别注意做好准备活动,适当地做一些力量性、伸展性练习。准备活动的量要根据大学生的特点、气象条件和教学训练或比赛情况而定。一般认为,兴奋性较低、运动基础或训练水平较高、运动持续时间较短或天气寒冷时,准备活动的强度可稍大些;相反,对于身体素质差、基础差的大学生在运动持续时间长或天气炎热时,强度宜小些,时间短些。已伤部位的准备活动要谨慎,全套准备活动要循序渐进,准备活动的量,以身体感到发热、微微出汗为宜。

2.4 对大学生进行球类运动时的保护意识

对大学生或经常参加球类锻炼的人,都要定期进行体格检查。对患有各种慢性病的人,更加强医学观察和定期或不定期检查,禁止伤病者或身体不合格的人参加剧烈运动或比赛。做好自我保健工作,必要时请医生做医学检查。要认真做好场地、器材和个人防护用具的管理和安全卫生检查。对已损坏地设备及时维修,禁止穿不合适的服装和鞋子参加运动。平时要加强体育保健知识的宣传和普及,增强自我保健意识,提高遵守体育卫生要求的自觉性。由于大学生进行球类运动锻炼的时间和经验有限,在瞬息万变的球场上,有时由于大学生的自我保护意识差,预计不到自己做的动作可能带来的运动损伤的发生概率加大,有可能造成自己受伤,也有可能造成对手受伤。运动损伤的恶性后果是残酷的,预防运动损伤更是重要的,平时加强安全教育。所以教师在球类教学、运动训练和比赛中,克服麻痹思想,对大学生进行必要的自我保护和保护他人意识的教育,认真贯彻以预防为主方针,发扬良好的体育道德风貌。

2.5 对大学生进行合理安排教学、训练和比赛

教师要根据大学生的年龄、性别、健康状况和运动技术水平,认真研究教材,估计哪些动作不易掌握和哪些技术动作容易发生损伤,做到心中有数,事先采取相应的预防措施,加强全面训练和基本技术教学。在学校体育工作中,要运用各种形式的身体练习方法。全面提高学生的身体素质,加强基本技术教学,使大学生正确掌握球类运动中跑、跳、投、踢、转身、跨步等动作要领,发展大学生的活动能力。合理安排运动负荷,尤其要注意运动器官的局部负担量和伤后球类活动的安排,避免单一训练方法,防止引起局部负担量较大。对于活泼爱动的大学生,即使身体出现疲劳时,仍表现出对球类活动强烈的愿望和浓厚的兴趣,对此要适当加以调整或抑制,要遵守循序渐进,个别对待等教学训练原则,运动负荷要逐渐增加。所以教师应对大学生的身体素质有针对性地进行提高,尤其是要加强容易受到损伤部位的关节的稳定性、肌肉力量性的锻炼。加强学生的身体素质,不仅能提高球类活动、比赛、教学效果,更能预防运动损伤的发生。

结束语:运动损伤是影响高校球类活动、比赛、教学和学生课余锻炼的主要因素,教师在球类活动中,要有针对性地对大学生进行必要的教育和训练,加强医务监督,预防过度疲劳,切实抓好训练、比赛后的身体恢复,以减少或预防运动损伤的发生,为高校球类运动更好、更快的发展发挥重要的作用。

参考文献:

- [1]赵颖.湖北省高校高水平篮球运动员运动损伤的现状与预防对策分析[J].湖北体育科技,2008,5(3):321
- [2]章笑来.对皖北高校在校大学生膝关节损伤情况的研究[J].淮北煤炭师范学院学报(自然科学版),2007,9(3):76