

高校体育训练中的运动损伤及防范

秦晓峰

(郑州城市职业学院 河南省郑州市 452370)

摘要：随着高校体育训练水平的提高，运动损伤问题日益受到关注，本文通过对高校体育训练中运动损伤的深入研究，分析了运动损伤发生的原因，并提出了相应的防范措施，旨在为高校体育训练提供更为科学的保障。

关键词：高校体育训练；运动损伤；防范措施

引言：随着体育事业的兴起，高校体育训练成为学生身心健康的重要组成部分，然而，随之而来的运动损伤问题引起了广泛关注，如何科学有效地进行高校体育训练，并防范运动损伤，成为当前亟待解决的问题。

一、高校体育训练中的运动损伤

随着高校体育水平的提高和对学生全面素质培养的追求，体育训练成为学生校园生活中的一项重要活动，伴随着体育训练的增加，运动损伤问题也逐渐凸显，在高校体育训练中，运动损伤不仅对学生的身体健康构成威胁，还可能对其学业和生活产生负面影响，高校体育训练中的运动损伤涉及范围广泛，包括但不限于肌肉拉伤、韧带损伤、关节损伤等，这些损伤可能由多种因素引起，如过度训练、不当的运动姿势、缺乏充分热身等，学生在追求运动成绩的同时，也往往面临着较大的身体压力。运动损伤的发生可能对学生的学业产生直接的负面影响，一旦学生受伤，不仅会导致其无法参与正常的学校体育课程和训练活动，还可能因为康复期间的时间冲突而错过学校的其他重要学习活动，这不仅增加了学生的学业负担，也可能影响到其学术表现和未来的职业规划，运动损伤也可能对学生的心理健康产生负面影响，学生在运动中可能投入了大量的心血和努力，一旦因为运动损伤导致训练中断或成绩下降，可能引发负面情绪，甚至影响到整体的心理状态。

高校体育训练中的运动损伤问题是一个需要全校共同重视的问题，只有通过科学合理的管理和系统性的防范措施，才能更好地保障学生在体育锻炼中的身体健康，实现体育训练与学业、生活的有机结合。

二、高校体育训练中运动损伤的原因

(一) 过度训练

高校体育训练中，有时出现过度训练现象，使得学生的身体无法充分恢复，长时间的高强度训练容易导致肌肉疲劳，增加运动损伤的风险对于一些积极向上的学生来说，他们可能过于热衷于体育锻炼，追求更高的运动成绩，在训练计划制定上，他们可能存在自我设定的过高目标，为了追求更好的表现而进行过度的训练，这种行为容易使肌肉和韧带等组织受到长时间的高负荷刺激，增加了运动损伤的风险，在一些团队性体育项目中，为了提高整体团队的竞技水平，可能会采用集中训练、高强度训练的方式，这种团队性训练可能存在统一的训练强度和行程安排，而未能根据个体差异进行合理的调整，长时间的高强度训练容易导致运动员的身体无法得到

足够的休息和恢复，从而增加运动损伤的风险。

课程压力和学业负担也是高校体育训练中过度训练的原因之一，一些学生可能在学业和体育之间难以平衡，为了迎合学术要求，可能在有限的时间内进行过多的训练，过度的学业负担可能影响学生的身体状况，使其更容易受到运动损伤的困扰。

(二) 不良体质

由于学生个体差异较大，存在一定比例的学生可能具有相对较差的体质状况，这使得他们在进行体育锻炼时更容易受到伤害，一些学生可能缺乏足够的身体柔韧性，柔韧性是指肌肉和关节的可伸展程度，对于各类体育运动都至关重要，然而一些学生可能由于生理因素或长期缺乏体育锻炼，导致身体柔韧性较差，这使得他们在进行一些灵活性要求较高的运动时更容易出现拉伤等损伤，肌肉稳定性不足也可能导致一些学生运动损伤，肌肉稳定性是指肌肉在运动中对关节的支持和控制能力，对于维持身体在运动中的平衡和稳定至关重要，一些学生可能由于缺乏相关的锻炼或存在先天性问题，导致肌肉稳定性不足，容易在运动中出现关节扭伤等问题。

个别学生可能存在其他不适应运动的生理特征，例如骨骼结构异常、慢性疾病等，这也会增加运动损伤的风险，这种不良体质可能是天生的生理差异，也可能是因为长期缺乏锻炼或其他不良生活习惯所致。

(三) 不当的训练方法

部分教练在训练中采用不当的方法，可能加大了运动损伤的概率，缺乏充分的热身运动是不当训练方法中的一个常见问题，热身运动对于提高身体温度、促进血液循环、增加肌肉弹性等方面都具有重要作用，但一些训练中可能因为时间不足、疏忽等原因而忽略了充分的热身，导致学生在进行高强度运动时肌肉和关节处于较为僵硬的状态，增加了运动损伤的风险，有些教练可能出于对某一项运动的特殊需求或个人偏好，过度强调某一项训练，而忽略了全面性的体育锻炼，这种单一性的训练容易导致部分肌肉群过度使用，增加了这些部位受伤的风险，同时也影响了整体身体的协调性和平衡性。

一些过于激烈或不适应学生实际状况的训练也可能引发运动损伤，教练在设计训练计划时，应当充分考虑到学生的身体状况、体能水平和运动经验，避免过分追求高难度、高强度的训练，以免超过学生的身体承受范围。

三、针对高校体育训练中运动损伤的防范措施

（一）科学合理的训练计划

一个好的训练计划不仅可以提高运动员的综合素质，还能有效地减少运动损伤的发生率，训练计划的制定应充分考虑个体差异，不同运动员在体能、技术水平、生理状况等方面存在差异，因此训练计划应该根据每个运动员的实际情况进行个性化定制，根据对运动员的身体状况、历史运动伤害情况的详细了解，制定针对性强的训练方案，有助于减少运动损伤的风险，合理控制训练的强度、频率和时间，过度训练是导致运动损伤的一个主要因素，因此在制定训练计划时，需要合理安排训练的强度和时长，避免让运动员长时间处于过度疲劳的状态，同时，逐步递增训练强度，给予足够的适应期，使运动员的身体逐渐适应新的训练负荷，降低受伤的风险，合理的休息安排有助于恢复运动员的体能和精神状态，减少潜在的运动损伤风险，训练计划中应包含适当的休息日，以及每天的训练结束后的恢复性活动，如拉伸、按摩等，有助于缓解肌肉紧张和疲劳。

在训练计划中，应该注重综合素质的培养，过分专注于某一方面的训练容易导致其他方面的失衡，增加运动损伤的风险，训练计划应该全面考虑力量、柔韧性、协调性等方面的培养，保证运动员在各方面都能得到均衡发展，提高身体的整体适应性，运动员的身体状况和适应性是不断变化的，因此训练计划需要根据实际情况进行及时的调整，监测运动员的训练反馈和身体状况，灵活调整训练强度和内容，确保训练计划始终与运动员的实际情况相匹配。

（二）个性化训练

在高校体育训练中，每位学生的身体状况、运动历史、健康状况都存在差异，因此，个性化训练计划的设计要充分考虑到这些差异，以最大程度地促进每位学生的个体发展，对于那些体质较差的学生，个性化训练方案的核心应该是逐步增加训练强度，过于急促的训练可能导致身体负荷过大，增加运动损伤的风险，所以在制定训练计划时，应该根据学生的具体情况，从较低强度开始，逐渐递增，给予足够的适应期，以确保身体能够有效适应新的负荷，从而提高体质，除了逐步增加训练强度，个性化训练还应注重训练内容的差异，不同学生在体能、技术水平和兴趣爱好上存在差异，因此训练内容应根据个体差异进行调整，例如，对于体质较差的学生可以加强基础的有氧运动，如跑步、游泳等，以提高心肺功能和耐力，在技术训练上，也可以根据学生的特长和兴趣进行有针对性的培养，让其更好地发挥自己的优势。

个性化训练还需要关注学生的身体特殊状况，对于存在慢性疾病、过去运动伤害史等问题的学生，训练计划应该更加谨慎，并结合医学意见制定合适的锻炼方案，保健医生和专业教练的密切合作是确保个性化训练方案成功的重要保障，他们可以根据学生的特殊情况进行个别化的调整和建议，确保训练的科学性和安全性，一些学生可能面临压力、焦虑等心理问题，这也可能会影响其训练效果，个性化训练计划应该通过合理的心理支持和激励，帮助学生建立积

极的心态，增强他们对训练的信心和兴趣，从而更好地投入到个性化训练中。

（三）合理运用技术手段

利用运动损伤监测系统、智能运动装备等科技工具，可以及时发现运动损伤的苗头，采取有效的预防措施，为学生提供更加安全、科学的体育锻炼环境，运动损伤监测系统的应用对于捕捉运动员的生理指标和运动数据至关重要，这些系统可以通过监测运动员的心率、体温、运动姿势等数据，实时反馈运动状态，帮助教练和医护人员更好地了解学生的身体状况，通过分析这些数据，可以及时发现潜在的运动损伤风险，有针对性地调整训练计划，预防运动损伤的发生，智能运动装备如智能运动鞋、智能运动服等装备可以通过内嵌的传感器实时监测运动员的运动状态，包括步频、落地力度、身体姿势等，这些数据可以通过连接至智能手机或电脑的应用程序进行分析，为教练提供有关运动员运动技术和生理状况的详细信息，通过对这些信息的及时了解，教练可以调整训练内容和强度，避免过度训练，从而减少运动损伤的风险。

另外，运用虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术也可以为运动员提供更为安全和真实的训练体验，通过模拟各种场景和运动情境，运动员可以在虚拟环境中进行练习，减少在实际运动中受伤的可能性，这种技术手段不仅可以提高运动员的技能水平，还可以降低因训练造成的损伤风险，利用生物医学工程技术，如生物反馈系统和生物力学分析，可以更准确地评估运动员康复的进展，为康复计划的调整提供科学依据，虚拟康复训练系统则通过模拟各种运动场景，帮助运动员在受伤康复期间恢复运动功能，减少康复期间的二次损伤风险。

结束语：高校体育训练中的运动损伤问题是一个需要综合关注和有效防范的挑战，通过深入分析运动损伤的发生原因，可以更好地意识到科学合理的训练策略对于学生身体健康的重要性，在方面综合措施下以期在高校体育训练中建立更加健康、科学的体育文化，确保每位学生在锻炼身体的同时能够最大程度地减少运动损伤的风险。这不仅有益于学生个体的身心健康，也对整个高校体育事业的可持续发展提出了更高的要求。

参考文献：

- [1]于恩泽. [J]. ART AND DESIGN, 2023, 2(4).
- [3]谭乐华. 高校体育课程拓展训练的可行性和必要性[J]. 体育世界, 2023(08): 68-70.
- [4]郭蓉蓉. 高校体育开展拓展训练课程教学的策略[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(06): 21-23.
- [5]贾洪淳. 高校体育训练中预防伤害的研究[J]. 福建茶叶, 2019, 41(01): 258-259.

作者简介：秦晓峰，1982年10月生，男，汉族，籍贯河南林州，郑州城市职业学院，讲师，硕士研究生，体育教育训练学。