

瑜伽教学中的运动损伤与预防措施

前言

高校体育教学中逐渐引入瑜伽运动,在培养学生身体素质、提高运动技巧方面起着重要作用。瑜伽运动动作相对缓慢,但很多动作都需要将身体拉伸到极限状态,学生学习时容易出现关节肌肉与软组织损伤。教学过程中需要关注如何控制运动损伤。有鉴于此,文中以瑜伽教学为对象,分析瑜伽教学中运动损伤的原因,结合瑜伽运动特点给出相应预防措施,避免瑜伽运动过程中出现损伤情况。

关键词

瑜伽教学;运动损伤;预防措施

瑜伽运动来自印度,是一种强身健体、平衡身心、崇尚自然的强身术,凭借自身优势在全世界范围内得到推广,受到人们的喜爱。近些年瑜伽在国内影响力越来越大,已成为现代女性追捧的时尚健体项目。高校体育教学中开设瑜伽教学,满足学生锻炼身体的需求。但实际瑜伽教学时受到教师水平、运动场地等因素影响,造成瑜伽运动时出现损伤情况。针对这一问题,需要提前采取预防措施,有效预防瑜伽运动损伤。

1 高校体育教学中瑜伽运动的作用

高校学生体育教学时强化瑜伽运动,可以保持身体正确姿态,提高身体的平衡力,避免出现运动损伤,具体内容如下:

1.1 保持正确身体姿态

人体动作技术优劣,直接受到参与运动肌肉之间的协作水平与高速运动过程中身体重心的控制能力的影响。随着人体姿势改变,人的重心会出现改变,日常体育运动中这种

改变就更明显了。

很多运动中如果重心大幅度改变,就会造成能量过度消耗,如跑步时减少身体晃动以节约能量,瑜伽训练时则要控制好自身重心避免摔倒等。通过强化瑜伽运动,可以提高相关动作的精确度。

1.2 提高身体的平衡力

通过强化瑜伽运动,可以提高身体的平衡能力与控制力。肌肉末端发力运动过程中,类似“鞭打”动作时都需要核心力量参与其中,可以实现下肢与躯干力量的迅速传递,提高上肢能量输出效率。

与此同时,通过下肢为最后发力点的运动,如跑步、跳跃等也需要上肢和腰腹力量参与,这个过程中核心力量参与好坏,直接影响到最终训练效果。有目的的强化瑜伽运动,可以提高学生的身体素质。

1.3 有效预防运动损伤

高校体育教学中开展瑜伽运动,可以提高身体素质有效预防运动损伤,降低运动损伤发生的可能。通过提高人体

核心力量，可以加强机体核心稳定性，加强身体躯干的薄弱环节，避免在高强度运动过程中出现身体损伤。

瑜伽运动可以避免躯干肌肉出现损伤，减少不良姿势造成的意外损伤，有效预防训练时学生出现四肢损伤，提高高校体育教学的效果，显著降低训练过程中出现肌体损伤的可能性。

2 瑜伽运动损伤类型分析

瑜伽运动损伤需要分析运动损伤的类型与成因，现将其总结归纳如下：

2.1 疲劳性损伤

高校瑜伽运动强度较大，但很多学生无法适应这些训练，造成骨骼与身体肌肉长期处于疲劳状态，经过长期积累出现较大损伤。这种情况是长时间超负荷训练造成的，也是最常见的运动损伤类型，需要重点分析这一类损伤，采取有效预防措施。

2.2 卫生学损伤

瑜伽运动会过度消耗学生的体力，需要及时补充能力。当前学校供养制度可以保证学生所需营养，却无法满足高强度训练需求。不同训练任务下需要的能源存在差别，需要根据训练项目调整营养供给。实际中这点没有达成，影响到学生身体健康，还会影响到瑜伽运动质量。

2.3 失误性损伤

瑜伽运动过程中失误性损伤也较为常见，主要因为训练过程中学生没有根据规范展开训练活动，造成机体损伤情况。瑜伽运动过程中最容易出现损伤，这和安全防护准备不到位存在关联。或是一些教师没有掌握安全防护配置技巧，造成实际瑜伽运动中无法有效运用。

3 瑜伽教学中常见运动损伤发生原因

瑜伽运动过程中运动损伤较为常见，出现这一情况的原因主要为学生心理素质不过关，学生缺少防护安全意识及瑜伽运动过程中不规范，具体措施如下：

3.1 学生心理素质不过关

瑜伽运动过程中心理教育起着重要作用，运动损伤与学生心理素质之间存在密切联系，学生心理状态是否稳定直接影响到训练效果。一些学生刚接触瑜伽运动，这种高难度、高强度的训练让他们心生恐惧。

这种心理与精神层面的异常情况，直接影响到其身心

健康，训练过程中无法集中注意力，甚至引发肌肉、关节等僵硬，继而降低身体协调性，最终诱发运动损伤。此外，实际存在心理卫生教育与思想工作普及不到位的情况，加上训练方式不科学，不重视学生存在的心理问题，造成运动损伤发生率提高。

3.2 学生缺少防护性意识

瑜伽运动过程中一部分学生缺少安全防护意识，训练前不重视热身，加上自我防护意识欠缺，注意力分散，粗心大意。训练过程中动作不到位，训练后也没有及时进行放松活动，尤其是出现小病小伤不重视治疗与休息。同时，实际训练时出现盲目加大训练强度或延长训练时间的情况，不遵守循序渐进原则。如瑜伽运动前没有充分活动开身体，训练过程中容易出现关节损伤、脱手摔伤的情况，重复单一性训练动作出现扭伤、疲劳性骨折等，直接造成运动损伤的出现。

3.3 瑜伽运动过程不规范

出现瑜伽运动伤的另一个原因，是瑜伽运动人员身体素质较弱、体能不足，特别是近些年学生身体素质水平持续降低，学生个体差异较为明显。一些来自院校毕业的学生，力量结构分布不均，集体力量不够强大，下肢及腰腹力量欠缺，实际中训练跟不上其他人进度，容易出现瑜伽运动伤。

此外，瑜伽运动过程中一些学生盲目攀比，不能清楚认知自己的能力，忽视瑜伽练习的基本规律，片面追求高难度动作。同时，很多学生缺少预防瑜伽运动损伤的知识，练习过程中自我防护意识欠缺。教师教学时也未纳入运动损伤防护知识，直接造成日常训练时缺少规范化引导，实际中频繁出现运动损伤，影响到瑜伽活动顺利开展。

4 瑜伽教学中的运动损伤与预防措施

瑜伽运动过程中运动伤较为常见，可以通过采取措施进行规避，做好运动前热身活动，有效降低运动损伤发生率。具体措施如下：

4.1 做好组织策划工作

邀请专业人士，结合所在区域自然环境与季节特点完成分析，高校处于不同的区域环境，面临着不同的自然环境，需要做好分析工作，制定科学合理的瑜伽运动大纲，安排具有丰富瑜伽运动经验的学生实施，确保瑜伽运动大纲符合学生需求。同时，需要安排了解自然环境与基层学生身体素质人员进行分析，及时调整运动项目，重视项目安全管理，做

好运动安全设施,确保参与运动人员的生命安全。运动前需要对学生身体素质有充分了解,通过体能运动确保学生良好身体状态,实现劳逸结合的目的。精神状态直接反映身体健康状况,如果精神萎靡不振,需要询问其身体情况,如果出现健康问题,则需要安排休养时间,杜绝出现带病运动。落实劳逸结合原则,确保顺利完成运动任务,合理控制运动时间。

同时在瑜伽教学过程中,教师必须根据教学内容的可能发生的意外进行有效的预防,并详细讲明各动作的操作要点以及练习过程的注意事项,帮助学生强化防护。不仅要在教学大纲中录入有关瑜伽损伤防护的相关知识,在学校宣传栏以及教室等醒目位置也要宣传并张贴展示瑜伽损伤对于身体的危害以及具体防护内容。

4.2 重视训前训后活动

瑜伽运动损伤预防时,首先要做的就是做好宣传教育工作,转变学生思想观念,可以正确认识运动伤问题,接着综合性分析意外事故、营养供给等,制定完善的瑜伽运动损伤防范措施。与此同时,需要全面普及运动伤的防治知识,可以制作成宣传小册,组织学生进行学习,将其作为日常工作的主要部分,要求每一位学生熟练掌握。为了加强对预防知识的理解,定期抽查与组织考试,在运动成绩中纳入运动伤防治知识的考核,提高学生对学习运动伤防治知识的重视度。此外,可以邀请相关领域专家,向学生讲解防治各类运动伤的措施,强化现场具体指导,使得学生掌握相应预防知识,提高瑜伽运动质量。

瑜伽运动过程中需要重视训前准备活动,开展训练后放松活动。通过开展训练前准备,降低运动损伤发生概率。根据运动强度确定准备活动时间,中、高运动强度则至少30min准备时间,低运动强度则20min时间。准备活动主要为慢跑、关节拉伸,高效开展热身运动,通过准备活动充分活动开关节、调动全身肌肉。完成运动后,需要组织学生一起进行放松运动,根据当前运动内容安排放松项目,彻底放松肌肉。最常用的方法就是按摩、肌肉拉伸等。

4.3 做好运动防护工作

运动过程中需要做好防护工作,当运动项目危险性较高时,需要安排专人防护,如器械运动、障碍运动等。负责安全防护的人员需要履行自身职责,当出现运动损伤时可以采取急救处理措施;个人需要做好防护。运动前参与运动的学生需要学习自我保护措施,应对学生知识掌握情况进行考核,确保学生熟练掌握自我保护措施,运动过程中调整好身体素质;运动前检查场地、器材,确保满足运动要求,器材完好无损,尤其是要对尖锐部位进行防护处理,避免运动过程中出现意外情况;了解学生心理状态,良好的心理状态可以让他们集中注意力运动,降低运动损伤发生概率。如果发现学生存在异常心理,需要做好心理调节工作,评估存在负面情绪的学生,利用心理学方法解决存在的问题,确保其可以全身心参与运动。

重视检查学生身体情况,避免出现身体状态调整不佳引发运动伤,根据高校实际运动情况制定科学合理的运动计划,避免出现严重超出身体承受能力的情况。瑜伽运动过程中发生受伤情况,如软组织挫伤、皮肤晒伤等,根据学生受伤情况调整;小腿肌肉拉伤、小臂皮肤受损等,需要处理伤口后再运动。伤情较为严重时,要停止运动立即治疗,伤口愈合前暂停瑜伽运动。此外,不同运动伤需要选择不同治疗方法,当头部受伤时,需要送到医院采取专业处理。整个过程中需要记录伤员的血压、意识,将其作为伤情判断的基础;脊椎受伤则避免按摩,需要硬质担架送到医院。

5 结语

总而言之,高校瑜伽教学过程中,教师引导学生掌握正确的锻炼方式,开展有效瑜伽锻炼,提前进行热身准备,训练过程中保持足够专心,避免出现运动损伤情况的发生。同时,教师要在教学中纳入瑜伽运动,培养与提升学生自我保护意识,制定科学合理的瑜伽运动教学方式,避免学生在瑜伽运动时出现损伤。教师需要主动学习,通过瑜伽运动获得最大益处,提高自身身体素质。

文/张园春(南京邮电大学,江苏南京 210023)

作者简介:张园春,女,甘肃静宁人,南京邮电大学副教授,研究方向:体育教育训练学。

基金项目:江苏省大学公共体育课程评价体系的构建研究(JG02317JX106)

(下转 162 页)