

探究高校瑜伽教学中运动损伤的预防

前言

在高校瑜伽教学中，由于各种原因出现的运动损伤问题是无法避免的，为了降低对人体的伤害，在瑜伽运动教学中要掌握正确的教学方法，同时也要对易发生损伤原因进行深入的分析，采取更加科学的预防措施，从而使瑜伽运动教学可以更加有序地进行，增强学生的运动水平以及防护意识，提高瑜伽教学的效果。

关键词

瑜伽运动教学；运动损伤；预防研究

运动损伤是学生面临的重要难题，不仅会对学生的生理造成严重的影响，还会对学生的心理及今后的学习造成不可逆的伤害，因此在实际的高校瑜伽教学中，教师要提高对瑜伽运动教学中运动损伤预防的重视程度，以提高运动教学效率为主，选择正确的预防方法，减少对学生身体的损伤，使学生可以更加积极地完成运动学习，提高自身的瑜伽运动技能水平。

1 高校瑜伽教学中常见运动损伤

1.1 因身体活动造成的膝关节损伤

学生在训练时会遇到诸多高难度的动作，为了精准地完成这些动作，需要身体各个关节相互地配合，这样一来才可以安全地完成。例如在进行下肢教学时，要频繁利用膝关节做某些运动，高度教学的压力会使膝关节处于极度紧张的状态，一旦任何部位出现运动性疲劳，就会导致较为严重的膝关节损伤。在体育运动教学时这一问题非常的常见，也是影响学生身心健康的重要因素。所以在实际教学时要加强对膝关节损伤问题的深入分析以及研究，为后续教学奠定坚实的基础。另外对于瑜伽运动而言，其运动难度较高，尤其是在进行组合动作练习时，各项肢体动作都要配合着膝关节来完成。这时学生体内的血乳酸量会大幅度增加，如果学生并

没有具备一定的耐力素质或者生理素质很难适应这项运动，在一定程度上也会出现膝关节的损伤，这一问题非常的突出。

1.2 因牵扯造成的腕关节损伤

因牵扯所造成的腕关节损伤也非常常见，在教学的过程中会由于学生身体素质不强或者是存在某些失误而出现腕关节的损伤，这些损伤类型具有较高的发生概率。这主要是由于瑜伽运动相比于其他运动而言，在学生手腕部位的伸展要求比较高，特别是瑜伽动作中，需要配合手腕部位来完成相关动作，在这种情况下要求学生的手腕非常的灵活。另外在瑜伽运动开展时间，学生需要配合着动作的要求，不断的变化自己的手腕运动，特别是在各种技术的作用下，进行不同的腕关节活动，例如屈伸运动和外旋运动等等。大量牵动学生腕关节要做出相对应的反应，长此以往会导致学生的腕关节出现严重的损伤，对学生的发展造成严重的影响。

1.3 因运动造成的肩袖损伤

肩袖损伤较为常见，在瑜伽运动中，肩袖为人体肩关节的薄弱点，当这一部位处于长期运动状态时，如果超出了极限值很难维持肩关节的稳定，并且也无法保证胳膊正常的运动，整个教学活动无法正常地开展。在瑜伽教学中学生要做好基础瑜伽相关动作，并且需要快速地转肩。在这一过程中，肩峰和肩袖之间处于持续摩擦的状态，如果出现过度情

况会导致学生的肩关节造成严重的损伤,对学生后续的教学造成一定的影响。

1.4 因准备运动不充分造成的损伤

在瑜伽运动开展之前要做好充足的准备活动,例如热身活动,这样一来可以使身体能够更快地适应运动状态,实现良好的过渡,减少在后续教学中产生损伤的几率。但是如果在教学之前所开展的准备工作并不是那么地完善,或者是一部分学生并没有认真地对待前期的准备工作,在一定程度上也会增加损伤问题发生的概率。同时,在准备活动中一些动作如果没有做到位,肩关节和踝关节也不会有充分的运动。再加上瑜伽练习本身强度较高需要各个肢体相互配合,如果在前期准备工作中存在准备运动不到位的问题,不仅会影响后续教学的正常进行,也会加大身体某些部位发生损伤的几率,影响后续教学的正常进行。因此在瑜伽教学之前要加强对准备运动的深入性分析及研究,引起足够的重视,严格按照准备活动的要求以及标准来进行练习,减少后续身体发生损伤的几率。

2 常见运动损伤的综合分析

在瑜伽教学的过程中较为容易出现运动损伤,首先是由于学生缺乏对瑜伽运动损伤的正确认识,在日常教学时并没有将预防意识落实到不同环节中,并且缺乏对瑜伽教学注意事项的深入性分析以及研究,在一定程度上增加了身体部位损伤问题的发生概率。同时一部分学生并不了解自己的身体状况,也没有掌握正确的瑜伽技术,种种原因都会导致在后续教学时出现较为严重的运动损伤问题。另外高校瑜伽教学时,也没有采取更加科学的安全防护措施,例如前期准备活动不充足,导致后续运动中的运动损伤问题。在瑜伽运动时需要调节各个身体的肌肉以及韧带关节,例如在后退步伐中有较大动作幅度,如果并没有重视前期的准备工作,会导致较为严重的损伤。

在瑜伽运动的过程中,需要做出更加规范的动作,错误的动作不仅无法达到良好的教学效果,还会使身体器官的负荷在不断地加大,在超过身体所承受的极限会造成较为严重的身体损伤,一部分学生在学习时太过急于求成,过早练习一些高难度动作导致身体损伤。比如在蹲起动作过程中,如果脚掌无法同时落地,长此以往会导致跟腱部位出现严重的损伤。此外,一部分学生在学习时没有合理安排自身的运动量,瑜伽运动的训练特点是要在长时间内统一进行单一动作的练习,如果教学时间过长会导致整体肌肉关节负荷较大,

出现急性肌肉拉伤问题。

3 高校瑜伽教学中运动损伤的预防

3.1 做好教学前的准备工作,降低运动损伤的概率

开展前期热身准备工作对于每项运动都是必不可少的,从以往学生常见的损伤原因可以看到,由于一部分学生并没有重视前期热身运动,后续教学时出现了身体损伤的问题。因此在实际教学时要防患于未然,做好教学前的准备工作,以此来降低运动损伤问题的发生概率。在实际开展之前要通过科学有效的方式保证学生整体内脏的兴奋,并且肌肉要保持足够的血液供应,良好的热身准备会提高学生动作的灵活性,并且各个肢体之间的协调度也可以得到全面的提高,尽可能地避免在运动中出现损伤的问题。在热身环节需要遵循循序渐进的原则自上而下开展,这样一来可以使各个身体部位都有所涉及。

在教学时要严格地监督和管理学生的行为,保证各个动作非常的合理准确,如果在热身运动时发现一些不规范的行为,要进行严格的制止,同时也要根据学生的身体素质和肢体动作特征制定符合学生身体和心理的相关热身运动项目,以此来为后续的运动提供重要的基础。

在对某项动作进行多次训练时,要确定整体的教学方式,严格地按照学生的肌肉特点以及所承担的负荷极限值,合理安排教学的强度和密度,避免为了达到良好的教学效果,而忽略了强度和时间。要遵循科学性的原则,从而使整个热身活动可以更加有效地保护学生的身体安全。

3.2 做好教学时的防护工作,降低运动损伤的概率

一些运动损伤问题的发生具备较强的突发性,因此为了避免对学生身体造成严重的损伤,在实际教学时要做好正确的防护工作,减少安全问题的发生概率,使整个教学过程更加顺利地进行。教师在教学之前要根据教学任务和学生的身体素质制定更加科学合理的教学任务,并且加强设备的投入力度,采取更加科学的防护措施,降低运动损伤的发生概率。同时也要加强对教学过程的全面监督以及管理,及时地发现潜在的危险因素,并且提醒学生在运动时需要特别注意这些问题,在潜移默化中能够提高后续安全防护效果。

学生的自我防护意识还需增强,例如在服装选择方面要专业对待,及时的打扫现场的场地,在教学时要时刻保持教学场地和外部环境本身的整洁以及安静,不断增强学生的自我防护意识。另外还需要特别注意一些其他问题,比如在学生在学习时,虽然不会出现较为频繁身体运动,但是损伤也

是会出现的,因此在实际训练时要严格督促学生按照训练的要求,考虑自身的身体状况,不要出现严重的过激行为,通过科学而安全的防护,保证教学过程的顺利进行,从而使整体教学效果能够得到全面的提升。

在制定教学内容时要贯彻落实因材施教的教学原则,根据不同学生身体素质采取相对应的教学计划,并且还要注重教学过程中的安全防护,在教学时医生要在场,当学生训练和比赛时出现损伤可以在短时间内进行及时的处理,同时也可以提高现场教学的安全系数,对学生身体安全提供重要的保障。在出现运动损伤时,学生并不是专业性的处理人员,如果处理不当,还会导致二次伤害。因此在现场可以让一部分专业医生来进行及时的处理,减少对学生身体的损伤。

3.3 做好运动计划的制定,降低运动损伤的概率

做好运动计划的制定有助于降低运动损伤的几率,所以在实际教学时要提高对这一问题的重视程度,在教学之前教师要结合以往的教学经验和学生的身体素质,合理安排教学的时间以及教学内容,由浅入深地制定相对应的教学计划,避免对学生的身体造成一定的损伤。另外还需要遵循科学而合理的原则,对学生开展人文关怀,减少在运动过程中出现损伤问题的发生概率。

在实际教学时学生的运动量要根据运动的实际情况和身体素质入手,做到科学安排,并且时刻关注学生身体机能的变化。在重新调整之后再次进行训练,在日常教学环节要尽可能地减少高强度动作,适当地降低学生本身的负担,和教学强度互相匹配,不断提高整体的教学效果。

在完成教学之后要引导学生进行适当放松,例如可以通过营养补充和按摩的方式,达到良好的舒缓效果,也可以使学生能够得到充分的放松,缓解身体疲劳。快速将身体恢

复到最佳的状态,以此来提高整体的教学水平。

3.4 增强学生素质的教学强度,提升学生身体机能

由于瑜伽练习需要在长时间内重复某一个动作,所以为了避免对学生身体造成一定的损伤,在教学时也要加强对学生身体素质的练习,以此来提高整体的教学效果。在瑜伽运动中,如果学生并不具备较强的耐力,不能接受长时间的教学,或者是比赛后期体力的大幅度下降,导致各个关节灵活性造成严重的损伤,在后续学习中出现受伤的概率在不断地增加,因此在日常教学时要加强对学生身体素质的全面锻炼,这样一来可以使学生的力量素质得到全面的提高。通过强化学生身体素质能够对学生的运动损伤起到良好的预防作用,以此来提高整体的教学效果。

3.5 高校瑜伽教学中做好重点部位的训练

在训练时,可以让学生根据自身的身体情况进行半球支撑或者是跳绳等等,也可以将不同的方法进行联合处理,做好综合性的训练,使学生的身体柔韧度能够得到全面的提高,更好地应对在后续瑜伽学习中所遇到的问题。在潜移默化中提高学生的身体素质,避免在后续运动时出现严重的关节损伤。

4 结语

瑜伽教学属于难度较高的体育运动项目,损伤类型包含了膝关节损伤和腕关节损伤等等,具有复杂性的特征。因此在高校瑜伽教学时,教师需要加强对学生身体素质的全面分析,并且还需要宣传训练中的注意事项,做好前期的热身工作,增强身体素质的练习力度,从不同角度有效地防范瑜伽运动损伤问题的发生,采取防患于未然的训练思路,以此来保证教学的顺畅进行。

文/李云(新乡学院体育学院,河南新乡 453003)

作者简介:李云,女,河南新乡人,新乡学院体育学院助理实验师,研究方向:体育实验与瑜伽教学。

参考文献:

- [1] 王燕. 瑜伽教学中的运动损伤与预防[J]. 当代体育科技, 2019, 9(31): 7+9.
- [2] 谢燕妮. 高校瑜伽教学中发生运动损伤原因分析及防护路径[J]. 新西部, 2017(25): 148+45.
- [3] 刘敏. 基于教学实际的瑜伽运动损伤的预防方法研究[J]. 亚太教育, 2015(30): 267.