

大学生健身健美锻炼损伤的预防与处理方法

前言

大学生健身健美在学校中备受欢迎，也在当下的高校体育运动中掀起了一股热潮，不仅可以帮助学生强身健体，还可以塑造更美的体态。但是大学生健身健美也存在一定的问题，一些学生由于锻炼方法不对导致伤筋动骨、韧带和肌肉拉伤等问题，给学生的生活带来了诸多不便，甚至为以后的生活带来很多不良的影响。为了降低大学生在健身健美过程中受伤害的风险，不断提升锻炼者的安全锻炼意识和锻炼的水平，从而推动我国的全民运动，健身健美损伤预防和处理方法的研究必不可少。

关键词

大学生；健身健美；损伤；预防

随着社会经济的迅速发展，人们的生活水平和质量也越来越高。越来越多的人不再单纯地追求吃饱，而是追求身体健康。多样的健身健美形式映入人们的眼帘，例如：广场舞、跑步、体育锻炼器材也在人们的生活中普遍化。为了提高我国的物质文明水平和整体的国民身体素质，我国也在大力推广全民运动。而大学生作为健身健美行列里的重要参与人员和健身观念的传递者，在实际锻炼过程中总容易出现各种身体损伤，影响正常生活，这很容易打击学生健身健美的积极性。所以高校一定要重视正确锻炼观念的宣传，以及如何预防锻炼损伤和紧急的处理措施等，从而保障大学生在健身健美过程中的安全性。

1 大学生健身健美锻炼易损伤的原因

1.1 安全意识不够

首先，大学生在健身健美过程中的安全意识不够，把锻炼看得过于简单，认为健美仅仅是活动一下身体、跑跑步这么简单，这是大学生在锻炼过程中易受伤害的重要原因。大学生正处于充满活力的阶段，锻炼的热情非常高，但由于在锻炼的过程中缺乏安全的训练意识，用力过猛就很容易受伤，所以安全的锻炼意识非常重要，不可以随意任性锻炼，在健身健美的基础上要保证身体的安全。

1.2 不重视热身活动

很多学生不懂热身活动的重要性，想锻炼了就开始盲目地跑步或者做其他体育锻炼项目。但是没有经过热身的身体是僵硬的，身体的肌肉还没有被唤醒和激活，盲目的锻炼很容易导致肌肉或者韧带拉伤。首先热身活动可以快速提升肌肉的温度，使肌肉被唤醒，可以避免肌肉组织在运动过程中的粘滞性^[1]。除此之外，热身运动还可以增加肌肉的延展性和弹性，有助于更好地减轻运动过程中对肌肉的损伤。当然对于冬季的运动者来说，热身运动就尤为重要了。在气温相对较低的时候，不论是人的身体肌肉还是骨骼都处于一个僵硬的状态，适量的热身运动就可以很好地避免运动损伤的问题。

1.3 锻炼的器械不合适

在日常的锻炼过程中，大家会接触到形形色色的锻炼器械，但是也会发现健身器械转动不灵活、器械设施数量过少、器械螺丝松动、器械高低轻重不合理等问题，这也是大学生在健身健美过程中容易受伤害的重要原因。

1.4 动作不规范

健身健美过程中会涉及很多锻炼的姿势动作，但是如果锻炼动作不合规范很容易导致在运动中身体受伤。尤其对于健身的小白来说，千万不可盲目地做运动动作，最好能有专业的人士在一旁指导，防止由于动作不规范带来的运动损伤。

1.5 违反循序渐进的原则

很多大学生在练习的过程中,单纯地认为一次的运动过量会很有锻炼效果,其实不然,运动锻炼并不是一蹴而就的,也不是今天锻炼多了效果就一定会很好。运动锻炼讲究的是循序渐进和持久性。刚接触练习的初学者不应该盲目追求过量的运动和强度过大的锻炼,应该先掌握锻炼的基本动作和要求后遵循循序渐进的原则,少量多次地进行运动。实验证明,成年人一次运动超过40分钟效果较好,但是强度太大的运动也不易时间过久。长途跑步一周三次效果最好,因为跑步也会磨损关节,需要间隔性的跑步来减少对关节的伤害。

1.6 运动的状态不理想

运动是非常需要健康和活力的,如果运动时的身体状态和素质偏差是不适合进行健身健美的。虽然人们也常说适当的运动可以保持身体的健康,但是前提是有一个抗耐力、抗疲劳的身体。大学生大多数都以功课为主,平时身体锻炼非常少导致自身的体力非常弱,肌肉和韧带的弹性和反应速度也是相对较慢的,如果突然进行强度过大的运动也很容易导致运动受伤。

2 大学生健身健美锻炼损伤的预防

2.1 提升安全锻炼意识

随着大家对生活水平要求越来越高,我国对于人才质量的要求也是水涨船高,更加关注学生的综合素质和体质能力。人们强身健体的觉悟越来越高,对于学习的体育项目和练习的强度和密度也是非常大的,这就需要提升大学生健身健美的安全意识。首先学生自身要重视这个问题,其次学校放也要加强安全锻炼的意识宣传,例如开展相关的座谈会、讲座等^[2]。当然高校的体育老师也要在上课过程中对学生多加灌输安全的锻炼意识以及预防措施等,初学者都要严格按照老师的要求进行健身动作要领学习。

2.2 做好热身运动和拉伸运动

对于健身者来说,运动前的热身活动是十分重要的。锻炼者通过热身活动来唤醒肌肉,给即将进行的激烈运动一段有效的缓冲时间。通过肌肉和韧带的拉伸,充分使各个器官进入一个适合锻炼的状态。体温的上升、血流量和运输氧的增加、骨骼肌收缩和反应速度的增加都非常有利于锻炼者快速进入一个运动的状态,可以很好地预防运动损伤。除此之外,在激烈的运动后进行拉伸运动也是非常必要的。在高强度的运动后,人体的肌肉和韧带都处于一个紧张的状态,

如果不及及时进行拉伸,可能导致肌肉局部的疼痛,尤其对于女孩子来说,拉伸更是十分有必要的,它可以使肌肉和韧带放松,不会造成局部的肌肉很发达的情况。长时间的运动后不进行拉伸运动,久而久之会导致小腿肌肉异常发达,从而使肌肉的线条感不美观。所以运动前的热身和运动后的拉伸都是很重要的,它们都可以很好地预防运动带来的损伤。

2.3 保持良好的运动状态

其实不论做任何事都需要一个良好的身体状态,尤其是在运动的过程中更需要一个好的身体状态。一些大学生很久都不运动一次,偶尔一次高强度运动就很容易受伤,给身体带来伤痛的同时也在无形中打击了学生锻炼的积极性^[3]。还有一些锻炼者身体已经出现了明显的不舒服状态,如睡眠不足、患病带伤等还硬撑着去锻炼。如果在这个时候进行锻炼,身体协调能力会变差,间接加大运动过程中受伤的风险。所以健身健美可以使身体素养提升,但是保持一个好的运动状态也是保障健身健美的重要前提,二者是相辅相成的^[5]。

2.4 适宜的温度和环境下运动

首先,合理的运动也是分天气和温度的。虽然现在的人们都有自己的特色,总有一些人会成为运动场所里最抢眼的一抹景色,例如:冬日里游泳的人、夏日里长跑的人,他们都经过了长时间的锻炼和洗礼,自身的身体已经产生了耐受力。而对于大学生来说,健身健美也要在适宜的温度和合适的环境下进行,例如暴雨天气就不适合运动,很容易淋雨感冒导致生病;气温过高的夏季也不利于运动,因为夏季的温度本身就很高,加上运动产生的热量,会使人体的温度快速升高,很容易发生中暑的情况^[6];而冬日温度过低,人体的机能很难唤醒,导致肌肉僵硬,身体的适应能力和协调能力变差。当然一些特殊天气对于一些特殊人群是例外的,对于大学生来说健身健美还是要在舒适恒温的条件下进行。

3 健身健美过程损伤的处理方法

3.1 自我处理

在运动健身的过程中,如果出现小的意外,在自己可以解决的情况下尽量自己处理问题,从而降低运动损伤带来的风险和危害。一般比较常用的自我处理方法包括:休息、局部按压、冷敷等。

3.2 明确受伤情况

在面对运动受伤时,大学生要有独立自主的判断能力,在自己能力范围内的问题尽量自己解决,一旦超出了自己的能力范围就要及时就医,不可耽误最佳的治疗时间,尽量避

免误诊和漏诊的情况。

3.3 及时就医治疗

任何人在健身健美过程中一旦出现运动受伤的情况，最好的方法就是及时就医治疗，毕竟医生才是最专业的。例如出现关节脱臼，在这种情况下自己是没办法解决的，只有快速就医才能使脱臼的部位快速复位，从而降低恢复的周期，也不会留下过多的后遗症。

4 结语

健身健美运动已经在人们的生活中占据重要的位置，当代的大学生更是看重健美运动。大家越来越钟爱美好的身体线条，所以运动已经逐渐走向了社会化。大学生健身健美虽然是一项比较安全的运动，但是也存在一些潜在的安全问题。相信在大家共同努力下，学习安全的运动技能、保持安全意识以及处理方法等都会得到一个比较好的答复。

文 / 侯成杰 (青岛理工大学, 山东青岛 266525)

作者简介：侯成杰，男，山东青岛人，青岛理工大学助教，研究方向：运动训练。

参考文献:

- [1] 谢凯. 功能性训练对健美健身运动的促进作用探析 [J]. 体育风尚, 2021 (2): 48-49.
- [2] 朱晟. 功能性训练对健美健身运动的促进作用研究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (2): 53-54, 195.
- [3] 杜猛. 功能性训练对健身健美运动的影响 [J]. 冰雪体育创新研究, 2020 (13): 73-74.
- [4] 李鑫. 功能性训练对健身健美运动的促进作用 [J]. 运动精品, 2020, 39 (2): 95-96.
- [5] 王娟. 高校健美操网络教学资源开发研究 [J]. 创新创业理论研究与实践, 2021, 4 (3): 84-85, 88.
- [6] 郭维良, 侯义伟. 功能性训练对健美健身运动的促进作用研究 [J]. 体育风尚, 2019 (3): 71.

(上接 135 页)

- [2] 陈浩, 刘红军, 王存文. 国家体育治理现代化背景下民族地区高校体育智库建设研究[J]. 贵州民族研究, 2018, 39(6): 235-238.
- [3] 范如意. 社会治理创新面临的现实误区与对策研究——基于国家与社会关系的视角[J]. 区域治理, 2019, 0(3): 36-37.
- [4] 陆大道. 我国新区新城发展及区域创新体系构建问题. 河北经贸大学学报, 2018, 206(1): 7-9.