

职业院校体育教学与训练中 常见运动损伤的特点及预防措施

前言

当前,我国体育健身事业迅速发展,参与体育运动的人数不断增加,同时运动损伤情况发生率呈现出逐渐上升的趋势。体育训练过程中,教练员要结合不同体育训练项目活动,全面分析和掌握常见运动损伤特点,了解其发生具体原因,制定针对性有效的预防对策,科学合理地开展各项体育训练活动,防止出现损伤,提高体育训练的安全有效性。

关键词

体育训练;常见运动损伤;预防措施

体育训练活动开展过程中,运动员不可避免地会产生不同磕碰情况,特别是体育损伤风险发生率较高。我国体育训练过程中,部分教练员更加注重专业理论知识讲解,在一定程度上忽视运动员身体素质的锻炼,造成运动员身体素质较差,在实践训练过程中容易出现运动损伤。

1 体育训练中常见运动损伤特点

体育训练活动中,运动员身体的不同部位均会参与到体育项目训练中,稍有疏忽就会造成身体脆弱位置出现运动损伤,一般情况下,运动员容易受到损伤的位置主要包含膝盖、手腕、脚踝、腰部、腿部韧带、关节等多个部位。

慢性伤病范围广泛。常见的运动损伤一般为慢性伤病。体育运动损伤最先出现的情况下,有时运动员没有高度重视,未及时发现伤口并对其正确处理,大多数人认为休息一段时间伤口就会痊愈,但是在随着日常体育训练时间加长、强度加大,身体会产生显著的不适感觉,并逐渐出现较多身体损伤问题^[1]。另外,部分运动员没有正确认识到运动损伤的危害,仍然带伤参与体育训练活动,在运动训练中逐渐产生新的运动损伤,进而对他们的身体产生严重影响,当运动员身体损伤达到相应程度之后,会对他们的运动生涯产生直接影响。

意外受伤频繁。体育训练中存在一定程度上的安全风险因素,运动员发生意外损伤现象通常难以避免。如运动员

在标枪体育项目训练过程中,由于自身站位不合理规范,或者训练场地突然闯入其他人员,从而引发一系列安全意外情况;篮球比赛训练中,小组进行对抗训练,运动员容易出现碰撞受伤等意外现象。

体育训练和运动损伤丰富多样。体育训练中包含多种多样的训练活动项目类型,运动员在不同体育训练活动中需要关注的损伤成因存在差异,凸显出运动员的运动损伤呈现出多元化的特点^[2]。如在球类运动训练过程中,运动员在训练之前的拉伸和热身训练不到位,在增加肌腱组织损伤风险的同时,还有可能产生身体软组织损伤;在游泳运动训练过程中,运动员经常出现腿部抽筋现象,当教练员忽视该损伤,运动员处于无人看管的情况下,容易产生溺水等现象,对运动员的身心产生较大损伤。总之,体育训练活动类型的多样性决定了运动损伤的丰富性,当运动员全身心地投入到训练活动中,运动损伤的可能性就会增加,需要做好运动热身准备等相关训练,有效预防运动损伤。

2 体育训练中运动损伤的成因

2.1 缺乏运动损伤正确认识

体育日常训练中,教练员和运动员没有正确认识运动损伤,在运动中过于自信,没有重视运动损伤,认为其是训练中在所难免的,正因为这些错误思想理念,造成他们对运

动损伤没有正确解读,自身对运动损伤的预防知识和技能掌握较少,容易增加运动损伤发生概率^[3]。因此,在体育训练中,缺乏运动损伤正确认识是导致运动损伤产生的主要原因。

2.2 训练准备不充分

通常体育训练之前,需要运动员做好相应的准备动作,提升他们神经系统兴奋度,保证身体关节和各个位置活动起来更加协调,呈现出运动状态,促进体育训练活动更加安全高效地进行。但是部分教练员在体育训练过程中忽视了训练准备活动环节,或者随意自由活动,造成运动员身体各个关节和部位不能实现完全活动,进而在体育训练中产生运动损伤。

2.3 训练和管理方式不合理

体育训练过程中,教练员管理方式不合理是引发运动员出现运动损伤的主要原因之一。在体育实践训练过程中,由于缺乏科学完善的管理制度,造成体育训练混乱,不能结合合理规范的训练要求展开训练活动,出现更多运动损伤现象^[4]。如跑步和跳远等体育运动项目训练过程中,活动自身产生相应危险性,但是部分教练员没有正确认识到训练管理制度的必要性,通常将较多运动员集中在一起训练,由于运动员数量较多,难以做到全面管理,通常进行自由短跑、跳远等训练,造成部分运动员在训练过程中不会科学有效地自我约束,采用合理规范性的起跑、起跳、落地等各项专业动作,在运动中产生损伤,对整个训练活动产生负面影响,甚至产生不必要的纠纷。

2.4 场地器材不完善

体育训练中,各项活动的开展离不开多种类型体育器材配置的支持和保障。但是部分体育训练活动中缺乏资金和先进管理理念,造成体育场地和机械器材不完善,管理不到位,造成部分体育训练项目不能按照专业规范标准合理开展训练活动,产生相应的运动损伤^[5]。另外,体育训练场地和器材监督管理不到位,部分器材长期应用后产生一定的磨损和老化现场,造成场地和器材自身存在一定的安全危险因素,对体育训练安全高效开展产生不良影响。

2.5 教练员综合能力有待提升

部分教练员专业性不高,在各项体育活动训练中难以为学生提供专业性、规范化训练指导,造成运动员在相关训练活动中呈现出显著的不合理规范性,各项训练活动不符合专业标准要求,造成整个体育训练呈现出较大的盲目性和随意性,进而引发一系列运动损伤。

2.6 自然天气因素

自然天气对体育训练产生不同程度的影响,如夏季开展室外体育训练过程中,部分运动员身体素质较差,在参与剧烈运动的过程中可能产生中暑现象;冬季室外训练过程中,天气严寒,产生运动员身体部位冻伤、肌肉拉伤等运动损伤;潮湿天气开展体育训练,空气中包含较多水分,造成运动员在体育训练中剧烈出汗,产生严重脱水现象^[6]。自然恶劣天气是产生体育训练运动损伤的主要原因之一。

3 预防措施

3.1 正确认识运动损伤、树立安全意识

一方面,教练员自身要正确认识运动损伤预防的重要性,在训练活动开展过程中高度重视训练活动开展的安全高效性,同时在训练过程中不断强调安全防范,提示运动员增强自身的运动约束性,保持规范动作,帮助运动员从根本上预防安全损伤。另一方面,运动员要树立正确的自我保护意识,掌握相关保护措施。教练员适当开展安全教育,增强运动安全和保护意识,保证在突发状况下熟练掌握保护性动作。

3.2 重视训练准备工作

体育训练之前的准备工作十分重要,能够帮助运动员在运动训练过程中兴奋起来,同时保证身体的协调性,避免产生运动损伤。笔者针对某职业院校体育足球训练活动开展中运动损伤情况进行问卷调查,统计分析足球运动损伤特点,明显发现膝关节损伤发生率50%,踝关节损伤发生率30%,腹股沟损伤发生率41.43%,以及大腿后裙肌肉损伤发生率42.86%,这是运动员在训练和比赛中经常受到损伤的部位。根据统计结果损伤的类型主要集中于皮肤擦伤、挫伤、扭伤、拉伤和劳损。其中扭伤的发生率最高达到45.71%,其次是拉伤44.29%。通过调查分析发现,运动受伤现象的部位不同,大部分是关节和骨骼伤害,很容易产生疾病隐患,给他们今后足球运动以及日常生活造成不良影响。因此,体育训练之前,教练员要结合具体训练项目,分析其运动损伤特点,为运动员留有充足的时间做好准备工作。通常体育训练时长为45分钟,教练员要合理分配训练时间,在实际训练过程中结合运动员的实际状况,适当播放合适音乐,调动他们运动积极性,为训练任务的高效完成打下良好基础。运动员在体育运动训练之前,做好充分热身运动,保持身体和情绪处于兴奋状态,加快身体血液流动速度,保证运动员身体腕关节、肩部、膝关节、脚踝以及手指能容易受伤的位置进行

柔韧性的活动,然后再进行接下来的技战术练习,做好充足的准备工作,一定程度上减少运动员在实际训练中受到的身体损伤。

3.3 创新丰富训练方式

体育训练之前,教练员将安全意识全面渗透到整个体育训练活动安排中,帮助运动员初步正确认识运动损伤。体能训练过程中,全面提升身体素质是预防运动损伤的最佳措施。教练员通过体育训练,保证运动员身体大小肌群、深肌群、核心力量等综合能力符合相应标准,同时不会形成动作变形等现象。如运动员在力量训练过程中开展曲臂动作,当负重较高的情况下,肱二头肌力量不足,就会产生弯腰现象,依靠腰部肌肉力量支撑,进而造成身体左右力量显著不平衡,容易在训练过程中产生运动损伤。运动员在训练中技术动作越标准,才能不容易受伤。运动员身体呈现出稳定、协调、灵活、柔韧性强才能更好地预防运动损伤。

3.4 完善场地器材、加大安全管理

体育训练之前,相关人员要保证运动训练场地和器械安全,及时清扫和修缮场地,避免障碍物对运动员产生损伤。同时,相关人员要更多注重运动器材的安全可靠性,定期检查和维护器材,及时更换损坏器材。另外,相关管理人员要适当增加资金投入,采购先进运动器材,加强运动器材的管理力度,及时发现和处理安全隐患,为体育训练安全开展提供有力的支持和保障。

3.5 提高教练员专业水平

教练员要积极参与到各项培训活动中,掌握先进训练理念和方式方法,在日常体育训练中科学合理的应用新理念

和训练手段,增强体育训练的专业规范性,减少运动员出现运动损伤的现象。同时,职业院校要积极引进高素质、高技能的专业体育教练,提高教练整体专业水平和综合能力,提高体育训练质量和效率。

3.6 制定紧急处理方案

冷静处理。体育训练过程中发生运动损伤的情况下,不能恐慌失措,避免进行错误处理,加重损伤程度。教练和运动员要平静情绪,及时妥善处理,正确判断损伤情况。当损伤严重的情况时,要及时就近送往医院处理;当轻微损伤时,在医务室进行简单处理,采用正确处理方式能够保证在运动员安全的基础上,提高紧急处理效率。

现场急救操作。体育训练中出现轻度损伤,可以利用清水全部清洗伤口,涂抹红药水;出现严重损伤的情况下,急救操作中需要注意以下几个方面:伤者尽量平躺、安抚情绪,减少其内心恐慌;当神志清醒,没有消化道损伤的情况下,适当补充盐水、热茶、姜汤,避免出现口渴缺水现象;伤者周围呼吸畅通,接触新鲜空气,当出现呼吸障碍,及时正确进行人工呼吸;骨折要临时固定,及时止血;休克情况下刺激人中、足三里、涌泉等穴位;紧急治疗之后及时送往医院救治。

4 结语

体育训练中,人们应正确认识运动损伤,了解损伤的特点,采用相关预防措施,减少运动损伤出现几率。教练要重视训练准备工作、创新丰富训练方式、完善场地器材、加大安全管理、制定紧急处理方案,解决体育训练中运动损伤问题。

文/代炜(郑州商业技师学院,河南郑州 450121)

作者简介:代炜,男,河南郑州人,郑州商业技师学院讲师,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 吴京彦. 浅谈高校体育教学训练中常见运动损伤的特点及预防[J]. 真情, 2021(6):1-1.
- [2] 刘安民. 体育教学训练中的运动创伤及预防措施[J]. 田径, 2020(1):2-2.
- [3] 张晓裴, 杨倩, 李国飞. 浅谈中等职业学校体育教学中常见运动损伤的应急处理及预防[J]. 2020(1):1-1.
- [4] 冉旭. 高校体育教学训练中常见运动损伤的特点及预防建议[J]. 灌篮, 2021(5):1-1.
- [5] 宋英杰. 高校体育教学训练中常见运动损伤的特点及预防[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(15):2-2.
- [6] 盛颖. 高校体育教学中常见运动损伤的应对措施及其预防[J]. 当代体育科技, 2020(11):2-2.