

军事体育运动训练中的训练损伤探究

前言

军事体育运动训练对于受训者自身身体机能有着十分严格的要求，运动强度通常较大。在此背景下，军事体育运动训练中各种运动损伤成为了一种十分常见的问题。不合理的防治处理还会影响到训练的整体质量与成效。因此，训练员应该正确认识运动训练损伤问题，学习科学有效的预防措施，了解运动训练损伤的发生规律，进而避免军事体育运动训练中可能出现的损伤，为军事体育运动训练的有效实施提供保障。

关键词

运动训练；探究；军事体育；训练损伤

1 军事体育运动训练常见的运动损伤类别

1.1 损伤组织结构类别

以受训者自身受损组织的结构为基础进行划分，大致可分为皮肤损伤、肌肉损伤、肌腱损伤、关节损伤与滑囊损伤。

1.2 损伤后黏膜及皮肤完整性

按照受训者在受到损伤之后的皮肤、黏膜完整性来进行划分，主要可以分为两种损伤模式，首先是开放性的损伤，即受训者自身受伤部位皮肤及黏膜完整性受到严重损害，有与外界空气直接接触的伤口，如擦伤、刺伤、撕裂损伤以及开放性骨折等；其次是闭合性的损伤，即受训者受伤部位皮肤与黏膜未破损，仍处于完整状态，伤口并未暴露于空气中，如挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤、腱鞘炎等。

1.3 损伤程度划分

根据受训者的损伤程度，主要分为三种伤情形式。首先是轻度损伤，指受训者在受到损伤之后无需调整、治疗，便能够按照原有训练计划完成运动训练的损伤；其次是中度损伤，指受训者在受伤后，虽然无法按照原定训练计划完成各项训练，但可以通过暂停受影响部分的训练运动，或减少受影响部分的活动来完成训练；最后是严重受伤，这一阶段的学员就几乎无法完成训练任务，日后也需一段时间调整才能进行一定的运动训练。

2 军事体育运动训练中的训练损伤引发原因

2.1 运动训练方式存在缺陷

教员在训练中经常会存在一定的问题，比如没有遵循运动训练的原则，忽视从具体情况出发，没有充分了解学员的实际情况，为学员配置的运动训练量存在一定问题。教员尚未将特殊训练与日常的普通训练有效结合起来，特别是运动量的过度集中会增加受训者自身肢体负担。比如，在安排实际运动训练规划时，要求学员在上午完成设备训练，下午完成关于投掷的训练。这样的运动训练安排就会导致学员上肢因沉重的负担而面临着受伤的问题。同时，军事体育运动训练还存在许多十分常见的问题，一名教练员往往需要同时指导较多学员，教员在运动训练中受到时间、空间的限制，经常不会为学员展示准确的动作示范，在实际的运动训练过程中，缺乏耐心细致的指导，在设备训练中缺乏基础的安全防护，军事体育运动场地内人员众多，较为拥挤，这些问题都很有可能导致学员在军事体育运动训练中受到伤害，最终引发训练损伤问题^[1]。

2.2 运动前缺少准备运动

在军事体育运动训练中，经常会出现学员自己没有进行准备运动，或者准备运动没有被充分执行。在此情况下，受训者自身身体情况无法达到预期运动状态，自身神经系统

以及其他器官系统的功能也并未得到充分调动,如果在这时直接投入到体育运动训练中去,就很可能因为自身肌肉、韧带力量与延展性的不足导致自身受到一定损伤。在体育运动训练中,负重部位的功能没有得到有效调动,身体缺乏协调性,很可能出现肌肉拉伤、关节扭伤的问题。同时,准备运动和正式训练所涉及的内容之间缺乏有效整合,例如在开展投掷手榴弹这一项目的训练之前,如果受训者自身上肢部分的肌肉无法在训练前得到充分的运动,就很可能出现肱骨骨折的问题。如果在100米跑时出现运动不到位的问题,则很可能导致腿部肌肉拉伤,但如果在准备阶段进行过多的运动,那么身体在正式开始运动训练前就会感到疲劳,让身体处于疲劳状态后开始锻炼,受训者自身身体机能无法保持良好状态,容易受到损伤^[2]。

2.3 思想方面存在问题

运动损伤的发生往往与教员、训练组织者以及受训者对预防运动损伤的重要性缺乏有效认知方面存在关联。在思想方面,他们并没有对其给予高度重视。忽视运动损伤预防的人对于运动损伤的认识也往往比较片面,在运动过程中也将难以落实正确的运动防护理念。现有的军事体育运动训练过程往往缺少有效的预防措施,学员之间充满了竞争意识与好奇心,在思维方面相对粗心大意。在体育运动中,学员们往往显得盲目轻率,在受伤的情况下也难以针对损伤出现的原因与结果进行分析、研究,不能及时总结此次损伤现象的经验与教训^[3]。

2.4 陈旧性损伤复发

如果学员对突发性的运动损伤不够注重,受到损伤后也未落实科学、有效的治疗措施,或者是损伤尚未完全恢复便开展训练,就很容易造成陈旧性损伤复发的的问题。例如,因运动训练而出现的滑囊炎、滑膜炎等运动损伤非常常见,在损伤后并未得到妥善处理,很容易转化为陈旧运动损伤。运动员如在上述运动损伤发生后没有完全治愈受伤部位,而是继续进行高强度的重复性运动训练,将对伤后恢复造成不利影响。例如,在快速往返训练中,如果主观上认为受伤部位已经痊愈,没有进行适当的抚慰性休息,继续进行高强度的实践训练,那么一旦踝关节受伤并硬化,受训者的脚部运动就会受到一定程度的限制,这不仅会影响受伤组织的正常恢复,而且会大大增加脚踝再次受伤的可能性,严重影响官兵身体素质的增强。

2.5 训练负荷比例不够合理

训练负荷一般指受训者在训练中落实的运动项目强度与整体训练时长。当在军事训练中需要锻炼受训者自身体能与耐力时,各个受训者就应当增加训练中的有氧运动。但随着训练时长的增长,受训者自身实际身体机能与训练之间出现了发展不够均衡的现象,在运动时往往存在过度运动的现象。此时,受训者自身难免会伴随着肌肉拉伤的运动损伤风险。如果训练目标主要是培养受训者自身爆发力时,受训者就应进行一系列较高强度的爆发训练,这些训练会使受训者各个肢体的关节受到负重压迫,相对极限的训练科目也很可能造成学员关节组织的损伤。此外,在具有一定技术性的运动训练中,一旦受训者自身肌肉组织存在僵硬现象,或者是体力严重超支,那么一些较为困难的动作就几乎无法完成,即便勉强完成动作也很可能为承重关节带来损伤刺激。此时,学员手腕与关节承担的重量过重,人体也无法长期维持训练后的身体重力平衡,最终导致损伤的出现^[4]。

2.6 训练场地具有一定安全隐患

在军事体育运动训练过程中,受训者不仅会因为以上几种因素而出现训练损伤问题,训练场地的质量较低也会为学员带来一定的受伤风险。目前一部分军事体育运动训练场地地面不平,经常存在各种杂物,如小砾石等;训练场地内的跑道太硬、太滑;训练用沙坑太硬,坑边超出地面,踏板不能与地面齐平;各项训练设备年久失修,表面出现锈蚀问题,甚至出现裂纹;仪器、器械安装不牢固,放置位置不合适;设备高度、尺寸和重量与受训者自身年龄、性别以及实际训练水平无法保持一致;缺乏必要的防护装备;受训者运动训练期间穿着的服装、鞋子、袜子不符合体育运动卫生要求。这些问题往往就是导致受训者遭受损伤风险的主要因素。

3 军事体育运动训练损伤有效预防措施

3.1 落实完善、良好的训练方式

在实际训练中,教练员需要根据学员的实际能力、年龄、性别以及对各项战略技术的掌握了解程度,对学员操作失误、出现运动损伤以及无法掌握训练技巧的主要原因进行一系列的分析与探究,并据此落实更为有效的运动损伤预防措施,以运动训练强度、内容和方法为基础,进行及时、有效的调整,确保学员综合技术能力的全面提高。在整个训练中,要结合官兵的实际情况,创新体能训练模式,积极引导官兵在运动中充分掌握跳跃、投掷等基本动作,提高官兵的职业竞技能力和身体素质。

此外,还要保证专项强化运动在军事训练中的合理性和科学性。各种专项强化训练本质上是一种高强度、高难度、重复性的运动训练模式,对官兵身体机能和心理素质是一种重大考验。因此,在训练中,应注意训练强度和训练方法的合理性和适宜性,尽可能减少单次训练对身体局部造成的过度负荷损伤。特别是对年轻学员来说,虽然高强度训练会使他们在一定程度上造成身体机能的疲劳,但他们对军事训练仍然能够具有一定的兴趣与意愿。此时,为了避免身体机能的过度疲劳,教练员和班长需要对学员的运动训练进行适当的压制和调整,确保整个军事训练始终处于渐进、全面的发展状态,并根据学员的身心状况逐步加大训练负荷强度。同时,教练员在教授学员新技能、新动作时,要做好规范的示范动作,按照一定的标准,从易到难,对整个动作进行分解、讲解和示范,使官兵真正掌握动作要领,最大限度地避免急功近利的训练方法和观念。

3.2 做好训练前的准备运动

在运动中,仔细的准备是必不可少的。军事体育教员首先需要向受训者表达出训练前准备运动开展的主要意义,使受训者能够在心理上接受并愿意进行相关的准备运动。在实际教学中,教员需要亲自带领受训者进行相关的准备运动,以防受训者的运动不符合标准,从而失去准备运动的实际意义。体育准备和体育活动之间有一定的区别。教员需要对课程内容进行适当安排,并在每门课程之间进行调整,以完成相关的准备运动。受训者的实际锻炼量相对较小,身体素质差异较大,更需要认真对待相关的准备运动,不断把准备运动发展成为自觉的活动^[5]。

3.3 提升训练安全意识

目前,教练员需要在军事体育教学过程中运用切实可行的运动损伤预防措施,并在课前简要完成安全教育,使运动安全理念深入人心。在发生运动损伤并完成处置后,要总结经验教训,分析原因,提醒受训者在完成军事体育运动活动时应当始终将自身安全放在首位,加强针对学员自身运动

训练的管理工作,始终保持纪律严明,并维护良好的体育训练秩序。一般来说,各个学员自身必须要牢记军事体育运动训练相关安全意识,端正良好的训练态度可以让各个学员有效避免出现运动训练损伤。

3.4 保证训练方式具有一定针对性

军事体育运动训练方法必须具有较强的针对性。突发性运动损伤的情况与缺乏热身活动相关,但通过加强准备运动的比例可以有效降低运动损伤的风险。然而,旧的运动损伤是由于缺乏对运动员身体状况的了解和训练科目缺乏针对性。为避免陈旧性继发伤的风险,必须以较强的训练针对性作为训练技术支持,确保历史受伤部位不参与训练活动。同时,也应进行辅助训练,以加强身体受伤部位的自我保护能力。

3.5 调整训练负荷比例

在军事体育运动训练中,只有合理的训练负荷才能有效地改善学员的身体状况。如果训练负荷过高,就会导致运动损伤。如果训练负荷不足,就无法达到训练目的。因此,在训练之前,我们应该对受训者的身体机能进行详细的调查,包括耐力、爆发力和联合承载能力,为确定个人训练指标提供有力的依据。在训练过程中,受训人员应考虑陈旧的受伤情况,并合理恢复。在训练过程中,如果出现身体透支等情况,受训人员必须及时降低训练负荷,并采取有效的防护措施,确保训练负荷与身体机能的平衡。

4 结语

综上所述,国内开展的军事体育运动训练经常会因训练方式缺乏合理性、运动前缺少准备运动、受训者思想问题、陈旧性损伤复发、训练负荷比例不够合理、受训者尚未认清自身实际训练能力以及军事运动训练场地存在安全隐患等多种因素导致训练损伤问题,为受训者带来不可逆的伤害。为尽快解决这些问题,教员应在训练中落实各种有效训练方式,在保护受训者不受伤害的同时提高受训者自身身体机能。

文/ 龚辉(空军工程大学,陕西西安 710068)

作者简介:龚辉,女,湖北黄冈人,空军工程大学讲师,研究方向:军事教育训练。

参考文献:

[1] 李纪辉,邵宁宁,吴国家.定向培养士官学员军事体育运动训练损伤成因及预防对策研究[J].当代体育科技,2020,10(36):4.

(下转 75 页)