

初任文职人员军事体育训练伤病成因与预防对策研究

任显昊, 任奕飞, 毛靖潼

(中国人民解放军火箭军工程大学军事共同基础教研室, 陕西西安 710000)

摘要 文章探讨了初任文职人员军事体育训练伤病出现的原因及预防对策, 通过文献资料法和观察法, 结合初任文职人员群体的实际情况, 从生理和心理两方面对军事体育训练中伤病出现的原因进行分析, 提高初任文职人员训练效果, 有效预防运动伤病。根据分析提出三项对策: 教法训法, 分层分组, 做到精准施训; 准备活动, 保质保量, 做到行之有效; 意识培养, 先行树立, 做到有效防护。

关键词 初任文职人员; 军体训练; 运动伤病

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.039

军事体育训练中伤病出现的原因并不是简单的训练量大、动作难度高, 而是多方面、多维度因素作用的总和。对于初任文职人员群体而言, 不论是身体素质方面还是心理层面都与其他军队人员有所差别, 因此在分析训练伤病因素时, 要紧贴他们的实际身体及心理情况进行研究分析, 以保证研究的科学性和实用性。本文查阅了近20年文献, 并进行综述, 从初任文职人员在军事体育训练中伤病出现的原因及预防对策进行分析。

1 训练伤病因素分析

季浏、李山等人的研究发现大量因素可造成运动损伤。以往人们较为重视物理性因素, 如过度训练、设备粗陋、气候恶劣、场地条件较差、运动项目特征等对运动损伤发生的影响。虽然这些客观因素会引起运动损伤, 但许多研究表明, 身体、心理、生理、社会因素也是运动损伤形成不可忽视的重要原因之一。

1.1 身体因素

1.1.1 身体素质

身体素质主要由速度、力量、灵敏、柔韧、协调这五项指标组成。其中, 力量素质对运动伤病风险的影响最大。李雪梅、闵雷子在研究中指出, 在影响运动伤病风险各因素中, 力量素质因子权重占到了27.30%, 高于运动习惯、形

态特征、疲劳恢复、运动损伤认知等因子。力量素质作为身体素质的组成部分, 既是最基础的素质, 同时也是最重要的身体素质。适度的力量训练能够提高肌肉和韧带的稳定性, 增强关节的支撑能力, 有效减少运动伤病的发生率。强健的肌肉能够有效吸收外部冲击力, 减少对关节和软组织的冲击, 从而降低伤病的风险。

1.1.2 身体形态

身体形态与运动伤病之间的紧密关系在学术界得到了广泛关注。《美国运动医学杂志》《运动生理学杂志》《国际运动医学杂志》等权威期刊的研究表明, 个体的身体结构特征, 包括骨骼构造、肌肉平衡、关节稳定性等, 对于运动伤病的发生具有显著影响。例如, 足弓过度内外翻可能导致足底筋膜炎, 肌肉不平衡则可能加剧某些肌肉和关节的受伤风险。此外, 个体生物力学特征也在运动伤病中扮演重要角色, 如下肢轴向畸形可能增加跑步时膝关节前交叉韧带损伤的风险。因此, 在训练前深入了解和评估练习者身体形态特征对于预防运动伤病至关重要。

1.2 心理因素

1.2.1 积极心理

本文所研究的积极心理指的是与消极心理截然相反的“过度兴奋”状态。当运动者处于过度兴奋状态时, 其生理反应包括肾上腺素和其他应激激素的释放, 导致心率加速、

作者简介: 任显昊, 男, 助教, 研究方向: 军事体育训练、军事体育教学; 任奕飞, 男, 副教授, 研究方向: 军事体育训练、军事体育教学; 毛靖潼, 男, 助教, 研究方向: 军事体育训练、军事体育教学。

呼吸增快和肌肉紧张。这种生理反应可能诱发焦虑和不安情绪,从而干扰运动者的专注力和技术执行能力。此外,过度兴奋可能导致决策失误,表现为过早触发动作或不恰当的运动选择,进而增加技术错误和运动受伤的风险。不仅如此,过度兴奋状态还会加剧运动者的疲劳程度,因为其身体处于高度激活状态下,消耗更多的能量。这可能导致运动者在竞技比赛或训练中过早地感到疲劳,从而降低持久性和表现水平。过度兴奋还会导致注意力分散,使得运动者难以将精力集中到正确的技战术上,进一步降低了运动表现的质量。

1.2.2 消极心理

与积极心理不同,消极的心理不会因为程度的不同而产生正面的效应。当心理层面出现消极的情绪波动时,生理也将无法达到适宜的状态,这种情况下生理具体表现为神经系统的兴奋性低、四肢肌肉僵硬、内脏器官呼吸系统等,因此在训练中伤病风险也将增加。

初任文职人员在训练时会出现过度兴奋或消极心理的情况。这种心理和受训者的运动动机直接相关。过度兴奋的原因可能来自受训者在新的环境中渴望展现自己或得到肯定与尊重的心理所造成的。相比之下,产生消极心理的原因就较为多样,通过归纳可分为以下三类:(1)抵触心理,对于军事体育训练和所学习课目的不感兴趣和排斥;(2)恐惧心理,对训练课目的难度和考核标准的畏惧,同时也包括旧伤病康复后产生的应激反应;(3)焦虑心理,对自我能力的不相信而自卑产生的自我怀疑。同时受训者生活中的一些应激事件,如个人感情问题、家庭内部矛盾、人际关系危机等都会间接性地导致消极心理产生。

1.3 生理因素

1.3.1 年龄

身体各系统功能随年龄增长而发生变化。随着年龄增长,肌肉和韧带逐渐减弱、弹性降低,骨密度和关节软度减少,导致运动能力和运动质量下降。老年人易发生韧带拉伤、肌肉拉伤、骨折等损失,因为他们的肌肉弹性和关节灵活性较差,容易受外力影响而受伤。而在青少年时期,骨骼和肌肉尚未完全发育成熟,过度运动可能导致骨折、韧带拉伤等成长性损失。因此,针对不同年龄段的运动者,应制定合理的运动计划。特别是对初任文职人员群体,其年龄跨度大,有时甚至可以达到20岁的年龄跨度。施训者应结合初任文职人员群体的年龄特点和实际生理状况,逐步增加运动强度,提高身体的适应能力,以此减少运动伤病的发生。

1.3.2 性别

性别在运动伤病方面扮演着重要角色。研究表明,男性在运动中更容易发生创伤性损伤,而女性则更容易受到非创伤性损伤的影响。这种差异主要归因于生理和解剖结构上的差异。男性在生理上通常具有更大的肌肉质量和力量,但女性韧带和关节可能更灵活,这使得男性更容易受到肌肉拉伤、韧带撕裂等创伤性损伤的影响,而女性则更容易受到关节疼痛、软组织炎症等非创伤性损伤的困扰。

2 训练伤病预防对策

2.1 教法训法,分层分组

在教法训法的分层分组过程中,观察目标不仅在于实现因材施教,更应着重于有效预防训练伤病。分层分组的依据应当是练习者的实际素质,对练习者能力的准确评估也显得尤为重要。

具体实施时,可分为两步。首先,在课前通过调查问卷的形式进行自我评估,初步确定分组。其次,通过观察练习者在课堂上的表现或进行课堂测试等方式,在初步分组的基础上进一步细化。分组可采取两种方式:一种是将能力强者与能力弱者分在同一组。从训练效果来看,这种方式中的能力强者可以充分发挥主导作用,并辅助其他练习者,然而从训练安全的角度来看,强者的身体素质并不意味着较强的保护意识和能力,仍然存在一定的风险。另一种方式是将能力强者与能力弱者分开进行分组,相较之下,这种方式有助于将更多的精力集中在能力弱者身上,为其提供更有针对性的保护,以减少训练伤病的发生。

2.2 准备活动,保质保量

对于每位初任文职人员来说,准备活动都是不可忽视的一环。从运动生理学的角度来看,准备活动能够升高体温、降低肌肉粘滞性、激活内脏器官功能以及调整呼吸系统至最佳状态。其根本目的在于预防运动伤病的发生。准备活动的内容和形式多种多样,但针对不同的人群和客观条件,其具体实施也应进行相应的变化调整。

由于初任文职人员运动经验相对较少,身体素质也不及军队战士和军校学员,因此准备活动在课堂具体实施中应更具针对性。首先在形式方面,应采用教员或骨干统一组织领导的方式,至少在课程的前期应如此操作,待受训人员建立一定基础后可适度变换形式。其次在内容方面,文职人员的体能考核项目和课程安排更偏向于基础体能训练,其特点是动作基础、结构简单、要求较低,因此,在准备活动中,可

安排时间较短、强度较低、动作简单和易于模仿且有针对性的动作。

2.3 理论学习, 准确定位

在传统的教学训练中, 大多数施训者专注于动作的实施, 而忽略了理论知识的重要性。这种观念导致了训练课程仅仅聚焦于体能素质的培养, 而忽略了其他方面的教学内容。然而, 随着体育科学技术和理论不断发展, 一名优秀的运动员必须具备多维度的能力, 而不仅仅停留在体能素质的提升。现今, 想要取得优秀成绩的运动员需要在体、技、战、心、智等方面实现全面发展。以运动智能的培养为例, 当运动员对其专业知识了解更加全面时, 其在运动中表现出的智慧也更加显著。同理, 在训练过程中, 当受训者深入理解了动作的生理学、解剖学原理后, 可以引导身体在练习中保持正确的运动姿态和肌肉间的协调发力, 从而使得运动伤病风险大幅度降低。

因此, 施训者在施教时不仅要关注动作本身, 更要适当讲清其内部逻辑。在此过程中施训者可以充分发挥初任文职人员这一群体来源广、覆盖面大的优势, 利用翻转课堂的形式让相关专业的受训者参与课堂的教学。这一举措不但可以优化教学内容和模式, 同时还可以增强队伍的凝聚力。

2.4 意识培养, 先行树立

保护与自我保护的意识培养对初任文职人员群体至关重要。一方面他们当中具有长期运动经验的人占比较少, 另一方面初任文职人员对所练习的科目接触少且了解有限。因此

施训者在训练前应首先引导练习者树立自我保护意识, 包括个人防护装备的介绍、相关基本技能的学习, 如高处落地后的缓冲, 跌落后的翻滚等。其次是对他人的保护。保护人员作为最后一道屏障, 起到兜底的作用。然而, 从课程教学的经验来看, 大部分保护人员都做不到有效的保护, 其保护的启动动作总是落后于练习者的失误动作, 这并不能一概归为反应慢或反应不过来, 根本原因在于没有提前建立正确的保护意识。施训者应为保护人员树立“练习者每一次练习都会失误”的先行意识, 使保护人员注意力在练习者练习时全程保持高度集中, 促使其保护动作和意识先于失误动作, 而不是同步或落后。

3 结语

初任文职人员在军事体育训练中伤病的发生, 不仅源于训练负荷和动作难度, 还受到多维度因素的影响, 涵盖身体素质、心理状态以及生理特征等多个方面。本文通过对训练伤病因素的深入分析, 结合初任文职人员的群体特征, 明确了其伤病诱发的原因, 提出了针对性的预防对策: 通过科学的分层分组, 实现精准施训; 加强准备活动的质量, 确保运动前充分热身; 重视理论学习, 提升学员对运动知识的理解与掌握; 强化自我保护与他人保护意识, 建立有效防护体系。这些措施为提高初任文职人员的军事体育训练效果, 降低伤病风险提供了理论依据和实践指导, 对未来军事体育教学具有重要的参考价值。

参考文献:

- [1] 季浏, 李林, 汪晓赞. 身体锻炼对心理健康的影响[J]. 山东体育学院学报, 1998(1): 38-43.
- [2] 李山. 运动损伤的心理学分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2007(3): 5-7.
- [3] 廖苏. 矫形鞋垫对扁平足和内翻膝步态矫正效果的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2013.
- [4] 李雪梅, 闵雷子, 丁宇. 男性规律运动人群常见运动损伤风险因素评价[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(10): 141-156.
- [5] 田野. 运动生理学高级教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003.