

普通高校大学生课余运动训练的损伤与预防

Injury and prevention of extracurricular sports training among ordinary college students

崔笑梅,姚剑文

CUI Xiao-mei, YAO Jian-wen

兰州理工大学体育部,甘肃省兰州市 730050

摘要: 运动损伤直接影响着大学生课余训练的连续性和系统性,并严重影响训练的效果和参赛成绩,同时影响学生的正常学习与生活。采用文献资料法和访谈调查法,作者了解分析造成普通大学生课余运动训练损伤的原因,提出具体的建议和相应的预防措施,为高校更加安全、科学、有效地进行课余训练提供理论参考依据。大学生课余训练发生损伤的原因是多方面的,只要积极预防,还是可以减少和避免的。根据普通高校大学生课余训练特点及发生运动损伤的原因,只要从安全教育、科学训练、医务监督、后勤保障和疲劳恢复等5方面入手就能有效预防和避免运动损伤的发生。

关键词: 大学生;课余训练;运动损伤;预防

中国图书资料分类号: R181.3

文献标识码: A

文章编号: 1004-1257(2013)21-2850-02

Injury and prevention of extracurricular sports training among ordinary college students

CUI Xiao-mei, YAO Jian-wen

Department of P. E., Lanzhou University of Technology, Lanzhou, 730050, China

Abstract: Sports injury directly affects the continuity and systematic of college student's extracurricular sports training, and seriously affects the effect of training and performance, it also affects students' normal work and life. By using the method of literature and investigation, this paper understands and analyzes the causes of extracurricular sports training injury in college students, puts forward specific suggestions and corresponding prevention measures, and provide theoretical reference for carrying out safe, scientific, effective training. The reasons for extracurricular sports training injury are various, while it can be active prevention. According to extracurricular training features and occurrence of sports injury of college students, the sports injury can be reduced and avoided via safety education, scientific training, medical monitoring, logistics and fatigue recovery.

Key words: College students; extracurricular sports training; Sports injuries; Prevention

课余运动训练是高校学生体育的重要组成部分,对学校体育事业的发展乃至国家体育事业的发展有着积极的作用。国家教委、国家体育运动委员会在1986年联合发布的《关于开展课余体育训练,提高学校体育运动技术水平的规划》的通知指出,为把我国尽快建设成为体育强国,要求重点抓好学校体育,在增强学生体质的同时,积极开展课余体育训练。但是在普通高校大学生课余运动训练过程中运动员的损伤状况非常常见,伤病经常困扰着运动员和教练,影响了运动训练的效果和运动成绩的提升。所以预防高校学生课余运动训练中造成的损伤就成了高校学生课余运动训练中亟待解决的问题^[1]。本文大学生课余运动训练不包括体育专业大学生以及高校高水平训练队的课余运动训练。

1 大学生课余运动训练常见运动损伤与训练项目的关系

在运动训练中有些损伤的发生与所从事的运动项目的技术特点有很大的关系,开放性的损伤常见于一些同场竞技对抗性较强的运动项目,如:篮球、足球、跆拳道、散打等,在这些运动项目中常发生身体部位的碰撞、击打造成损伤。运动所造成的严重创伤较少,大部分属小创伤,其中以肌肉、筋膜、肌腱韧带、韧带和关节囊伤最多,其次肩袖损伤、半月板撕裂和髌骨错位等。在运动训练中运动员受伤的部位与运动员所从事的项目也有很大的关系,肩关节的损伤常见于大球类、散打、游泳等项目。肘关节损伤常见于小球类、田径的投掷类项目。膝关节损伤主要

发生在大球类、跆拳道、体操等项目。踝关节扭伤是最常见的运动创伤,约占所有运动创伤的16%以上。跟腱损伤常见于跨栏、跳跃等项目。腰部损伤以慢性损伤为主。在大学生课余运动训练中最为常见的是轻度损伤和中度损伤,重度损伤很少出现^[2]。见表1。

表1 大学生课余运动训练常见运动损伤分类

分类依据	类别
皮肤或黏膜完整度	开放性损伤,闭合性损伤
病程的阶段	急性损伤,慢性损伤
受伤程度	轻度伤、中度伤、重度伤
组织结构	肌肉、肌腱损伤,皮肤损伤,关节、骨损伤,滑囊损伤等

2 课余运动训练损伤原因分析

2.1 自身身体素质较差是容易受伤的主要原因 由于普通高校课余训练的运动员全部是非专业运动员,来自普通中学,此前并没有接受过系统的训练或是根本没有参加过业余训练。这些进入高校参与课余训练的运动员身体素质较差,例如:学生的力量、柔韧、协调性等身体专项素质总体不高,技术动作掌握程度不够准确,在训练中自我保护意识较差。由于这些原因如果训练量与强度稍大学生就容易出现肌肉、关节等身体部位的损伤现象^[3]。

2.2 准备活动不充分是发生损伤的主观原因 训练准备不充分首先表现为思想心理方面,运动员在训练前思想麻痹大意,运动情绪低下,甚至在畏惧、恐惧、犹豫情况下勉强完成某些动作,结果动作失误导致受伤^[4]。在身体方面,没有充分的热身活

基金项目:兰州理工大学2010年教学研究项目(项目编号:201034)

作者简介:崔笑梅,女,讲师,主要从事体育人文社会学及体育教学工作。

动,神经系统调整动作不精确,肌肉僵硬,肌肉力量不足,使运动器官、内脏器官功能没有及时达到运动状态而造成损伤^[5]。

2.3 训练设施和医务监督不到位是损伤客观原因 普通高校的体育经费投入很少,给课余运动训练投入经费更是少得可怜。使得课余运动训练器材和辅助设施短缺。在课余训练中教师和学生只能用最原始的方法进行训练,通过高强度、大运动量来提高运动员的成绩^[6]。但由于缺乏放松恢复的辅助器材,使得学生训练以后得不到很好的放松,容易造成机体的疲劳。此外,在学习一些新动作或高难动作时没有必要的保护设备,这也是导致运动员在训练时受伤的重要原因之一^[7]。

此外,高校业余训练对医务监督的重要性认识不足,与专业运动队相比,高校缺乏为运动队服务的医务监督机构和必要的训练监控仪器和设备。

2.4 过度疲劳而恢复不足是发生运动损伤的重要原因 在训练过程中教师为了在较短时间内提高学生的运动成绩,使得训练量或训练强度过大,超出了学生机体所能承受的最大负荷,从而导致了机体的疲劳,运动能力下降,错误动作出现,自我控制能力降低,自我保护意识模糊,这种状态下易造成训练的损伤^[8]。

同时,高强度和大运动量的训练过后需要摄入高营养的物质^[9]。但是高校业余训练的补助比较微薄甚至没有,学生没有专门的训练伙食,使得他们在运动过后体能的恢复受到影响。

另外,高校的业余运动员与普通的学生在居住条件上并无差异,居住条件较差,宿舍人数较多,作息时间不规律,加上学生课程负担重,得不到充分的休息和恢复,从而容易造成疲劳堆积,而造成损伤。

3 普通高校学生课余运动训练损伤的预防措施

由于普通高校课余训练的学生大多数以前没有经过专业训练,运动知识不足,且运动专项素质较差。另外,普通高校在训练方面的软硬件条件设施较为落后,在这种不利的环境条件下,要使运动员取得较好的训练成绩,我们就必须对训练过程中的运动损伤早做预防,以免影响运动训练的效果和成绩^[10]。

3.1 加强对学生的安全及运动常识教育 安全意识是运动员在运动训练时避免受损伤的一种自我暗示的心理活动。意识是行为的导向,有什么样的意识就有什么样的行为方式^[11]。因此安全意识的提高是运动员降低损伤或者避免损伤的根本途径。教师作为训练队的主导和核心人物,应在日常训练中始终坚持加强对运动员的安全思想教育,使学生在训练和比赛时能根据自己的实际情况及时变换训练强度和训练内容,从而避免损伤事件的发生。同时,要通过运动常识的传授,让学生运动员重视准备活动,注重营养、休息与恢复,遵循训练规律,进行科学训练,从而减少损伤的发生。

3.2 区别对待,科学合理地安排运动量 作为教师应该熟悉每个学生的基本身体素质,针对不同的专项身体素质,要在训练时区别对待,对学生陈旧性损伤了解恢复情况,注意避免二次损伤^[12]。同时教师应根据学生身心发育的特点,针对他们不同的特点合理科学地安排运动训练内容,在训练中可采用变换内容训练法,避免局部负担过重而引起身体某一部位的损伤。要合理安排运动量,运动量太大,容易使负担过重或身体疲劳,导致运动能力下降,为了避免这类原因的损伤,教师要根据运动医学知识和学生的基本情况科学地安排运动量,动作应从简单到复杂,从易到难,从分解动作到整体动作。

3.3 加强对学生运动员的医务监督 在训练全过程中,医务监督是必不可少的,加强医务监督可以有效地减少和预防训练时

损伤的发生。在运动训练时一旦发现运动员有损伤就必须减量、停止或改变训练内容,同时要加强治疗,处理好治疗与训练的关系,以免在同一部位多次损伤造成劳损^[13]。并对损伤部位进行恢复治疗与康复训练。同时教师也应加强自身医务监督的相关知识的学习。

3.3 积极争取学校后勤保障 学校体育工作是对外宣传学校的一个窗口,无论是学生运动员的形象还是比赛成绩都是对学校很好的宣传。所以体育部门要积极争取学校的支持,在训练场地器材上加大投入,同时积极争取经费,提高训练教师和学生的补助,调动他们的积极性。在赛前训练阶段可设立学生运动灶,保障学生训练后的饮食营养。可单设部分学生宿舍,可供学生赛前训练期间居住,方便统一管理。

3.4 加强休息、营养与放松恢复指导 运动性疲劳是引起运动损伤的一大主要诱因,运动员疲劳时表现为运动精确度明显下降,警觉性和注意力减退,防御反应迟钝,而这也恰恰是引起运动严重损伤的主要原因^[14]。运动员要在运动训练后注意加强营养和休息,并调节身体的各个部位,使其从紧张的运动状态过渡到安静状态,这样才不致影响正常训练和运动成绩的提高^[15]。使人体较好地消除疲劳的主要方法有疲劳后的放松活动、按摩、沐浴等。另外,运动员充足的睡眠时间和丰富的营养也是加速消除疲劳的重要方法。

总之,在运动训练过程中往往由于一些主客观原因引起始料不及的损伤事件发生,给训练或比赛造成不良影响。但是,只要教师和学生在思想上高度重视,深入了解损伤原因和过程,并采取有效的防护措施,就可能避免或减少运动损伤的发生,从而提高运动训练的成绩和效果。

参考文献

- [1] 夏成木. 大学生运动损伤相关因素的调查与分析[J]. 成都体育学院学报, 2003, 29(1): 95-96.
- [2] 姚剑文, 李小唐. 大学生养生与保健[M]. 兰州: 甘肃人民出版社, 2010: 6.
- [3] 王文辉. 体育教育专业不同专项运动损伤的比较分析[J]. 北京体育大学学报, 2008, 31(1): 100-101.
- [4] 王凤英, 姜霞. 运动损伤的病因分析及预防措施[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38(3): 53-55.
- [5] 李淑芳. 普通高校大学生体育运动创伤的分析研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(11): 36-37.
- [6] 马树新, 陈德报. 浅谈运动损伤的原因及预防[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30(7): 15-16.
- [7] 严小虎, 谢恩杰. 普通高校大学生运动损伤调查与分析研究[J]. 浙江体育科学, 2010, 32(2): 78-80.
- [8] 周海洋. 体育教学活动中运动损伤的相关因素及对策[J]. 职业技术, 2010(7): 62-63.
- [9] 韩传江. 学生运动损伤现状及原因分析[J]. 中国临床康复, 2003, 7(9): 1467-1467.
- [10] 毛璞. 山东省高校学生运动损伤调查分析[J]. 青岛远洋船员学院学报, 2006, 27(1): 50-52.
- [11] 孙悦. 浅谈在体育教学和业余训练中如何防止运动损伤[J]. 中国校外教育: 基教版, 2011(3): 160.
- [12] 闫敏. 体育教学中运动损伤的产生及预防[J]. 漯河职业技术学院学报, 2011, 10(5): 150-152.
- [13] 刘晓莉, 张琴. 体育专业在校内运动损伤情况调查与分析[J]. 中国体育科技, 2002, 38(11): 46-47.
- [14] 常静. 关于高等院校体育运动损伤原因及其对策研究[J]. 河南师范大学学报: 自然科学版, 2005, 33(3): 174-175.
- [15] 唐学军. 大学生课余训练中运动损伤流行病学调查及对策研究[J]. 辽宁体育科技, 2011, 33(4): 47-49.

收稿日期: 2013-04-08 修回日期: 2013-07-02 责任编辑: 方弘