

Sports Injuries and Prevention Strategies for Physical Training for Higher Education Students

Shuai Liu

Qujing Medical College, Qujing, Yunnan, 655100, China

Abstract

With the continuous progress and reform of education in China, schools have gradually begun to pay attention to the implementation of physical activities. In the context of the general promotion of lifelong sports in the whole society, the status of physical education in higher vocational and vocational schools has also continued to grow. When doing physical exercise, if students suffer sports injuries, it will not only directly affect their exercise results, cause damage to their bodies, but also have an impact on their daily learning and life. Some students with poor psychological quality do not even dare to participate in physical exercise again after recovering from sports injuries. In such a situation, teachers must take precautions when guiding students to physical exercise and enhance the protection of students to minimize the occurrence of sports injuries. Therefore, this paper has an in-depth discussion of the corresponding issues, and to a certain extent, it has important practical value.

Keywords

tertiary students; physical training; sports injuries; prevention strategies

高专学生体育训练的运动损伤及预防策略

刘帅

曲靖医学高等专科学校, 中国·云南 曲靖 655100

摘要

伴随着中国教育的持续进步和变革,学校逐渐开始关注体育活动的实施。在全社会普遍推崇终身运动的大环境下,体育教育在高等职业和专科学校的地位也在持续增长。在进行体育锻炼时,学生如果遭受运动损伤,不仅会直接影响他们的锻炼成果,对他们的身体造成损伤,还会对他们的日常学习和生活产生影响。一些心理素质较差的学生在运动损伤恢复后甚至不敢再次参加体育锻炼。对于这样的状况,教师在引导学生进行体育锻炼时必须做好预防措施,增强对学生的保护,以最大限度地减少运动损伤的发生。因此,论文对相应的问题进行了深入的探讨,并且在某种程度上有着重要的现实价值。

关键词

高专学生; 体育训练; 运动损伤; 预防策略

1 引言

高等院校开设的体育课不只为学生全面能力的提高奠定了基础,对于国家体育进步亦扮演着不可或缺的角色。在进行常规的体育教学之外,高专学校通常也会组织一些体育锻炼项目,以便满足学生们对于体育活动的需求。尽管如此,在高等院校开展体育教学的实际操作中,常发生体育损伤事件,这不但对学生日常生活产生了负面效应,也对其身心健康的发展造成了影响。因此,迫切需要深入研究高等院校体育课中的损伤类型,并采取有效措施,以此根除频繁发生的运动损伤问题。

【作者简介】刘帅(1986-),男,中国云南宣威人,硕士,助教,从事体育教育训练研究。

2 体育训练中运动损伤的原因

2.1 思想观念陈旧

自小学起,学校便安排每周进行2~3次的体育活动,其目的是促进学生体质的增长。然而,随着学生年级的提升,体育课程也相应地提高了难度,这导致学生在体育运动中受伤的频率越来越高。因此,在体育活动中确保安全显得尤为关键。学生在运动过程中遭遇损伤,教师和学生本人都应分担责任。一方面,负责组织的教师未能给予足够的安全指导,缺乏在体育教学、训练以及竞赛前后采取的必要预防措施;另一方面,学生也通常对体育活动的安全意识缺乏足够认知。两者都抱持着过时的看法,没有给予体育训练中运动损伤问题应有的重视,使得学生运动损伤事件时有发生^[1]。

2.2 准备工作不到位

首先,学生需要在开始体育活动之前进行热身,即体育老师通常说的预备工作。如果预备工作不够完善,那么人

体的神经系统将无法得到足够的激发,导致学生的四肢无法协调,这可能会引发扭伤、拉伤等运动性损伤。例如,在进行体操锻炼时,踝关节很可能会受到损伤,所以,在开始体操锻炼之前,需要对脚踝部位进行适当的热身活动。其次,超出身体承受范围的体育锻炼可能会导致学生在比赛时受到损伤。举例来说,某些教练让学生持续不断地进行跑步训练,每日要跑上十余圈,这样过量的锻炼不仅无法增强学生体质,反而可能导致他们在比赛中遭受跌倒或擦伤^[2]。最后,在做篮球训练时,如果热身环节未能针对性地强化膝腕等关键部位,只做些简单的肢体伸展运动,那么在实际的投篮或争抢篮板的动作中容易造成手指等部位的损伤。

2.3 技术引导不正确

技术指导不当是造成运动损伤的主因。运动技巧需由教师向学生传授,每项运动皆有其独特动作。教师若在教学时指导不准确,学生便可能学到错误动作,进而在练习时发生损伤。另外,学生自身对动作的精熟程度不足也是一个原因。在大专院校举行校运会之前,通常会对参与者进行有关各项体育活动技巧的集体培训,并强调利用正确的做法进行练习。相反,对于学校里一些小规模的体育赛事,组织者往往忽视了对技巧的详细解说,致使学生在未能熟悉技术要点的情况下就开始进行比赛。例如,在进行跳高项目时,学生最易伤到腰部。尽管教师讲解了跳高技巧,但学生往往难以掌握其精髓,从而容易发生腰部损伤的情况。

3 运动损伤康复体能训练的基本原则

3.1 渐进式训练原则

在大专院校体育锻炼过程中出现的运动损伤需要进行恢复性体能训练时,大专学生应当坚持循序渐进的训练方法,确保训练过程无痛苦感且不会对身体造成新损伤,同时,训练强度应当缓缓提高,切莫因忽略身体状况而贸然尝试高难度训练内容。假如在恢复训练期间追求短期效益,超越了身体的正常负荷,那么伤势可能会进一步恶化,甚至在严重的情况下,可能导致二次损伤严重,给大专学生带来更大的无法挽回的损失。对于运动损伤所进行的各类训练,其实质上是一种特别的康复训练,其主要目标是恢复身体的正常功能。在这个过程中,需要重点关注身体对训练的适应性,从而让训练成果逐渐显现出来。

3.2 个性化训练原则

因为各种运动项目可能导致的实际损伤程度不同,个体的身体状况等因素也会影响在同一运动项目中产生的损伤程度。所以,在进行大专院校体育训练时,如果出现运动损伤,需要根据大专学生的具体情况进行详细分析,并遵循个性化训练的原则,进行有针对性的康复训练。大专学生的个性化训练是至关重要的,只有根据他们的具体情况进行专门的康复训练,才能实现最优的恢复效果,并达到运动损伤恢复最理想的状态。当为大专学生设计专门的康复训练方案

时,策划人员必须全面考虑高专学生的性别、年龄、生理状态、精神状态、受伤的特点和实际的恢复情况,特别是要挑选出适应高专学生自我恢复模式的训练课程,并制定出最优秀的康复性体能训练计划。

3.3 动力链训练原则

动力链一词指的是人体内各个动力器官的连接,这些连接的器官可以互相影响和互动,实现动力的灵活输送。在人体中,动力链的理念被设想为由四肢和身体主要部分构成的锥形连接,目的在于方便研究并对整个人体结构进行模型化。实际上,无论是从解剖学还是生物力学的视角,人体的每个组成部分都是相互独立的。然而,如果体育老师考虑到人体的真正功能,大多数的运动活动都需要上下肢的协同配合才能完成,因此,体育老师必须把人体看作统一且有机的整体。

4 高专学生体育训练的运动损伤及预防策略

4.1 教师完善安全观念,运用科学的教学方式

作为学生体育活动的指导者,教师的安全意识若在日常的高专院校体育活动中不足,就可能引发各种运动损伤事件。由于体育活动本质上具备较大的危险性,因此,教师的技能直接影响到学生是否能够进行安全的体育活动。由于体育损伤事件的发生,可能会引发相应的法律责任。因此,教师对于提升损伤预防和安全意识的重视显得尤为必要。首先,他们需要增强预防意识,并且教师需要具备责任感,一旦发现学生在课堂上有违规行为,或者出现危险情况,就应立即采取措施阻止^[3]。另外,老师需要掌握必要的安全预防技巧,以增强应对突发情况的技巧。比方说,当学生掉入河里,应该怎样做人工呼吸?当他们受到扭伤,应该怎样应对?一旦意外,应该妥善利用在培训中获得的医疗技术,以确保学生的安全。此外,体育老师还需优化教学模式。由于每个学生参与的运动都有所区别,因此老师需根据各种运动项目来为他们分配任务,并且需要掌握每个学生的具体情况,以便把学生分配到适当的小组,这样可以有效地避免安全问题的出现。

4.2 加强引导教育,合理安排运动

首先,在开始体育活动之前,老师需要强调预备工作的关键作用,引导学生按照自我安排的方式来做好预备,确保学生的身心都能达到舒适的水平。其次,当开展新的运动项目的培训过程中,老师需要详细阐述这个项目,使得学生能够全面理解这个项目的独特性和可能遇到的挑战,并且在培训过程中需要格外留心。老师必须依照学生的各种身体特性,策划出各种类型的培训活动,并且确定各种活动的难易程度,以此来适应各种学生的培养要求。再次,老师需确保对运动的组织和管理得当,使得学生能够深入地掌握并体验到运动的快感。最后,老师需要妥善处理学生的规划与控制,使他们深刻了解到保障安全的关键。同样,老师也可以向学

生灌输一些基础的自我学习技巧,以便在学生遭受意外损伤的情况下,能立即实行必要的紧急处置。例如,当进行集体跳绳活动时,有些高专生会在绳子前等待很长时间才开始跳。教师需要立即察觉到这个问题,并通过言语鼓励他们,帮助他们建立自信:“专注,找准时机就能跳过去了。”在最终阶段,体育老师可以采用组合训练法进行身体素质训练,让学生们通过挑战性的方式来完成各种任务。采用任务组合的策略,不仅能够激发高专生的学习热情,还能增强他们的身体素质。在执行任务的过程中,老师需要及时了解高专生的行为,并针对那些行为不佳的学生进行恰当的警告,以此来保证他们的身体锻炼成果。

4.3 采取应急措施,减缓受伤程度

在学生进行运动时,如果遭受了运动损伤但伤情较轻,可以使用一些简单的方法来处理。例如,当皮肤受到擦伤,如果受伤的地方比较浅,只需要涂抹红色的药水就可以。当受到污染或出现流血的情况下,首先使用生理盐水进行清洗,然后涂抹红药水。一旦肌肉受到损伤,产生疼痛,应立即暂停活动,并在受伤部位敷上冰块或冷毛巾。由于接受培训的高专院校生在进行体育锻炼时,由于过度的自我信任和对实际能力的低估,以及忽视了正确的锻炼策略,这就是他们运动损伤的根源。因此,体育老师需要提升对这些学生的运动心理教育。强化对高专生在体育锻炼中的运动指导,协助他们客观地认识自己的身体承受力,包括耐力、体力、过劳损伤等状况,并帮助他们学会正确评估自己的能力。在教授运动的过程里,需要详细解读并描述参与者的健康状态以及定量的参数,以便让参与者深入理解他们的承受力,防止他们的无知自大^[4]。此外,也需要激励参与者在训练期间适时地改变他们的锻炼强度,并依照真实的环境来做出适度的调节。一旦学生意识到他们的承受力接近极限,就需要积极地做出自我调节,以防止学生的锻炼超负荷。在体育训练过程中,对高专生的运动心理指导至关重要,需要根据学生的具体情况进行针对性的心理辅导,以保障他们的心理健康,让他们学会自我调整和自我管理,从而提高训练的效果和质量。

4.4 转变训练思路,提高针对性

对于高专生来说,体育训练的针对性需要进一步强化,必须确保参训学生的身体状况良好,防止运动损伤的发生。

体育老师需要改变高专生在体育锻炼时的训练理念。首先,大部分的突然运动损伤,往往源于他们未进行足够的热身活动,从而在运动过程中产生损伤,这会妨碍他们的身体功能。因此,体育老师应该在给予高专生体育锻炼的指导时,让他们深刻理解热身运动的重要性,并在热身阶段进行适当的监督,以确保他们在热身阶段的充足活动,防止突然的运动损伤。从另一个角度来看,需要制定出有效的保护措施来应对过时的损伤。在执行训练时,必须全面评估老化损伤对参与者的效果,优先保护老化区域。例如,膝盖是参与训练的学生最常遭遇的老化损伤区域,因此,当他们的膝盖无法负荷时,他们需要进行腿部肌肉的锻炼。有许多不同的培养手段,体育老师能够依照参与者的具体状态和需求来做出适当的规划^[5]。简而言之,对于高专生来说,运动教学方法需要主动调整,并且要确保他们能够有效地预防和避免运动的损伤。

5 结语

简而言之,高专院校体育锻炼过程中经常会遇到运动损伤,这些损伤往往是较轻的,容易被人们所遗忘。因此,教练必须给予这个问题足够的关注,并且增强对高专学生的运动负担的监督,力求最大限度地降低由于运动损伤引发的各类损伤。面临无法回避的运动损伤,教练需要专注于运动损伤的修复策略和手段,根据高专学生的实际状态制定专属的康复训练计划,强调肌肉的均衡和主要力量的培养。同样,在日常的锻炼过程中,也需要强调均衡力的培养,并且需要注意保护关节,在激烈的活动开始之前,应该做一些必需的拉伸训练,以便让高专学生的身体状态有所提升。

参考文献

- [1] 沈桃淑.学校体育教学安全防护技巧的探讨——评《体育教学安全防护技巧与案例》[J].安全与环境学报,2019,19(4):1487.
- [2] 罗胜.高专院校生运动损伤的现状调查与分析——以阿坝师范学院为例[J].西部皮革,2019,41(14):135-136.
- [3] 张梦娣.体育运动中常见的运动损伤及预防研究——评《体育运动与安全防护》[J].中国安全科学学报,2019,29(2):191.
- [4] 陈志超,张倩.高专院校学生膝关节运动损伤认知现状探究——以许昌学院为例[J].体育科技文献通报,2018,26(12):94-95.
- [5] 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.