

Research on the Prevention and Rehabilitation of Sports Injury in College Physical Education

Hao Liang

Naval Aeronautical University, Yantai, Shandong, 264000, China

Abstract

With the increasing attention of physical education in universities, the enthusiasm of students to participate in sports activities is also increasing. This study focuses on the prevention and rehabilitation of sports injuries in college physical education. First of all, the common types of sports injuries, including muscle strain, ligament tears, joint sprain, as well as fracture and fracture. Then, the author puts forward the preventive strategies, including reasonable arrangement of exercise intensity and time, strengthening warm-up and stretching training, and improving sports skills and safety awareness. In terms of rehabilitation measures, the importance of individualized rehabilitation program, professional rehabilitation guidance and supervision, and the necessity of psychological support and rehabilitation environment were emphasized.

Keywords

college sports; sports injury prevention; rehabilitation research

大学体育教育中运动损伤的预防与康复研究

梁浩

海军航空大学, 中国·山东·烟台 264000

摘要

随着大学体育教育的日益重视, 学生参与体育活动的积极性也在不断提高。本研究聚焦于大学体育教育中运动损伤的预防与康复措施。首先, 探讨了运动损伤的常见类型, 包括肌肉拉伤、韧带撕裂、关节扭伤以及骨折与骨裂等。接着, 提出了预防策略, 包括合理安排运动强度与时间, 加强热身与拉伸训练, 以及增强运动技能与安全意识。在康复措施方面, 强调了个性化康复方案的制定, 专业康复指导与监督的重要性, 以及心理支持与康复环境营造的必要性。

关键词

大学体育; 运动损伤预防; 康复研究

1 引言

大学体育教育旨在培养学生的运动技能, 提高身体素质, 同时也是他们休闲娱乐的重要方式。然而, 由于运动技能的掌握程度、运动负荷的大小、运动环境的安全性等多种因素的影响, 学生在参与体育活动时往往容易发生运动损伤。运动损伤不仅会影响学生的正常学习和生活, 甚至可能给他们带来长期的身心困扰。因此, 研究大学体育教育中运动损伤的预防与康复, 具有重要的现实意义和理论价值。

2 大学体育教育中运动损伤的常见类型

2.1 肌肉拉伤

肌肉拉伤是大学体育教育中最为常见的运动损伤类型之一, 它主要是由于肌肉在运动过程中受到过度的牵拉或过度使用而导致的损伤。这种损伤常常发生在高强度的运动训

练或比赛中, 当运动员进行快速、剧烈的动作或超出肌肉承受能力的运动时, 肌肉纤维容易受到撕裂或拉伤。肌肉拉伤的症状通常包括疼痛、肿胀、肌肉僵硬和力量减弱。受伤部位的肌肉会感到剧烈的疼痛, 尤其是在进行活动或触摸时更为明显。拉伤部位往往会出现肿胀, 因为肌肉纤维的撕裂导致血液循环受阻, 液体在局部积聚。肌肉拉伤后, 肌肉会变得僵硬, 活动范围受限, 且力量明显减弱, 影响运动员的正常运动表现。常见的肌肉拉伤部位包括大腿肌肉、小腿肌肉和背部肌肉等。大腿肌肉拉伤通常发生在短跑、跳跃等需要爆发力的运动中, 而小腿肌肉拉伤则常见于长时间奔跑或突然改变方向的运动中^[1]。背部肌肉拉伤则可能由于不正确的运动姿势或过度使用背部肌肉而引发。

2.2 韧带撕裂

韧带撕裂是体育活动中一种相对常见的损伤, 其严重性不容忽视。韧带, 作为连接骨骼的坚韧组织, 对于关节的稳定性和运动功能的发挥起着至关重要的作用。然而, 当关节受到过度扭转或过度拉伸的力时, 韧带就可能遭受损伤,

【作者简介】梁浩(1988-), 男, 中国山东龙口人, 本科, 助教, 从事体育教学研究。

甚至发生撕裂。这种损伤最常发生在膝关节、踝关节和腕关节等部位,因为这些关节在运动中经常需要承受较大的力量和扭转力。当运动员进行急停、转身、跳跃等动作时,如果动作不规范或力量控制不当,就有可能对韧带造成过度的牵拉或扭转,从而导致韧带撕裂。韧带撕裂后,受伤部位会立即出现疼痛、肿胀等症状。由于韧带撕裂导致关节稳定性受损,关节的活动范围也会受到限制,运动员往往难以完成正常的运动动作。韧带撕裂时还可能伴随听到关节发出撕裂声,这是韧带断裂时产生的特有声音,也是运动员和医生判断韧带是否撕裂的重要依据之一。

2.3 关节扭伤

关节扭伤是一种常见的运动损伤,其发生原因多种多样。频繁转身、跳跃和落地的运动动作是关节扭伤的主要诱因。在篮球、足球等运动中,运动员需要不断地进行转身、起跳和落地等动作,这些动作对关节的负荷较大,容易导致关节周围的韧带或关节囊受到过度拉伸或扭转。特别是在进行急停、急转或突然起跳时,关节受到的冲击力更大,更容易发生扭伤。运动员的个人体能和技术水平也是关节扭伤发生的重要因素。体能不足或技术不熟练的运动员在进行高强度运动时,往往难以准确地控制身体的姿势和动作,容易导致关节扭伤。此外,一些运动员在运动中缺乏足够的热身和拉伸,肌肉和韧带的柔韧性较差,也增加了关节扭伤的风险。另外,运动场地和器材的条件也会对关节扭伤的发生产生影响。例如,场地湿滑、不平整或器材老化、不稳定等因素都可能增加运动员在运动中摔倒或扭伤的风险。

2.4 骨折与骨裂

骨折与骨裂作为较为严重的运动损伤类型,其发生原因多种多样,外力直接作用于骨骼是导致骨折和骨裂的直接原因。在运动中,尤其是高强度或高冲击力的运动中,运动员可能遭受到摔倒、撞击或过度扭转等外力作用,这些外力会直接对骨骼造成冲击,导致骨骼完整性受损或产生裂纹。长期过度使用也是导致骨骼疲劳和最终发生骨折、骨裂的重要原因,一些运动员由于长期进行重复性的运动动作或过度训练,使得骨骼受到持续的压力和负荷,逐渐出现疲劳和微损伤。长期积累下来,这些微损伤可能逐渐发展成骨折或骨裂。个体的骨骼健康状况也是影响骨折和骨裂发生的重要因素,如果运动员的骨骼本身存在薄弱点或病变,比如骨质疏松、骨肿瘤等,那么他们在运动中更容易受到损伤,发生骨折或骨裂的风险也会相应增加。

3 大学体育教育中运动损伤的预防策略

3.1 合理安排运动强度与时间

在大学体育教育中,确保运动强度和时间的合理性是预防运动损伤的首要任务。教育者需要了解每个学生的体能状况、年龄、性别等个体差异,并据此为他们量身定制训练计划。这样的个性化训练方案能够确保学生在适当的运

动强度下进行锻炼,既能够达到锻炼身体的效果,又不会因为过度训练而导致身体受损。在实际操作中,教育者应当遵循循序渐进的原则,逐步增加运动负荷,让学生的身体有一个适应的过程。这样可以避免因突然增加运动强度而引发的运动损伤。同时,教育者还应密切关注学生的身体状况,一旦发现学生出现过度疲劳或不适的情况,应立即调整训练计划,避免学生因身体透支而发生意外伤害。合理安排运动时间也是预防运动损伤的重要环节,教育者应确保学生在精神状态良好、体力充沛的情况下进行运动,避免在疲劳或饥饿状态下进行锻炼^[2]。如果运动时间安排在饭后,应确保学生有充分的消化时间,避免因剧烈运动导致消化不良或胃部不适。同时,教育者还应根据学生的生物钟和作息习惯,合理安排运动时间,以确保学生在最佳状态下进行运动,减少因疲劳或生物钟紊乱导致的损伤风险。

3.2 加强热身与拉伸训练

在大学体育教育中,教育者应强调并严格执行这一预防措施,确保学生在每次运动前都能进行充分的热身活动。热身活动不仅可以提高身体的温度,使肌肉和韧带更加柔软,减少因突然运动而导致的拉伤,还能促进血液循环,为接下来的运动做好充分的准备。常见的热身活动包括慢跑、原地踏步、简单的体操动作等,这些活动可以帮助学生逐渐进入运动状态,减少因突然发力造成的损伤。除了热身活动,拉伸训练同样重要。在运动前进行动态拉伸,可以帮助肌肉和韧带更好地适应运动状态,提高身体的灵活性和协调性。而在运动后,进行适当的静态拉伸,则有助于放松肌肉,消除乳酸堆积,减轻疲劳感,预防肌肉僵硬和疼痛。值得注意的是,热身与拉伸训练并非一成不变,而是应根据不同的运动项目和学生特点进行个性化调整。教育者应了解各种运动项目的特点,针对不同运动项目制定合适的热身与拉伸方案,确保学生在运动中能够得到有效的保护。通过加强热身与拉伸训练,学生可以更好地适应运动状态,减少因肌肉和韧带紧张度过高而导致的损伤,这也有助于提高学生的运动表现,让他们在运动中更加自如、自信。

3.3 增强运动技能与安全意识

在大学体育教育中,教育者不仅要传授运动知识和技能,更要注重培养学生的安全意识,确保他们在运动中能够正确、安全地发力,避免因技术不当或疏忽大意导致的损伤。教育者应教授学生正确的运动姿势和技巧,不同的运动项目有不同的技术要求和发力方式,学生如果不掌握正确的技巧,很容易在运动中受伤。因此,教育者应通过示范、讲解和实践等方式,帮助学生掌握正确的运动姿势和技巧,让他们在运动中能够发力得当,减少损伤的风险。加强安全教育至关重要,教育者应让学生充分认识到运动损伤的危害性,了解常见运动损伤的原因、预防方法和处理措施。教育者还应强调学生在运动中的自我保护意识,教会他们如何在运动中避免碰撞、摔倒等意外情况,以及如何正确处理突发状况,

减少损伤的发生^[3]。教育者还应定期对学生定期进行体能评估和健康检查,通过体能评估,教育者可以了解学生的身体状况和运动能力,为他们制定合适的训练计划。而健康检查则可以帮助学生及时发现潜在的健康问题,如心脏病、关节炎等,从而采取相应的措施进行干预,避免在运动中发生意外损伤。

4 大学体育教育中运动损伤的康复措施

4.1 个性化康复方案制定

由于每个学生的损伤类型、损伤部位、损伤程度以及个人体质都存在差异,因此不能一概而论,需要制定针对性的康复计划。教育者需要对学生的损伤情况进行全面评估。这包括了解损伤的具体部位、损伤的性质以及损伤的严重程度。通过询问学生的病史、观察损伤部位的症状、进行必要的检查等,教育者可以对学生的损伤情况有一个清晰的了解。接下来,教育者会根据学生的个人体质和损伤情况,制定个性化的康复方案。对于肌肉拉伤等软组织损伤,初步处理措施通常包括休息、冷敷、压迫和抬高患肢等,以减轻疼痛、肿胀等症状。在症状得到初步缓解后,教育者会安排学生进行适度的肌肉拉伸和力量训练,以逐渐恢复肌肉的功能和力量。而对于骨折等严重损伤,康复方案则需要更加谨慎和细致。骨折患者需要长时间的固定和休息,以确保骨折部位的稳定愈合。在骨折愈合后,教育者会根据患者的具体情况,制定渐进性的康复训练计划,逐步恢复患者的关节活动度和肌肉力量。在制定康复方案的过程中,教育者还需要考虑到学生的心理状态。运动损伤可能会给学生带来焦虑、沮丧等负面情绪,因此教育者需要积极与学生沟通,给予他们必要的心理支持和鼓励,帮助他们树立信心,积极面对康复过程。

4.2 专业康复指导与监督

专业的康复指导和监督在这一过程中扮演着至关重要的角色。教育者或专业的康复师需要具备深厚的康复知识和实践经验,能够为学生提供正确的康复方法和技巧。他们需要根据学生的损伤类型、个人体质以及康复阶段,制定合适的康复方案,并指导学生正确执行。在康复过程中,他们会教授学生正确的运动姿势和技巧,确保学生在发力时能够避免二次损伤。专业的康复师还需要对学生的康复进度进行密切监督,他们会定期评估学生的康复情况,观察损伤部位的恢复情况、肌肉力量的恢复程度等,并根据评估结果适时调整康复计划^[4]。如果学生的康复进度良好,他们会适当增加康复训练的难度和强度,以帮助学生更快地恢复功能。如果

学生的康复进度较慢或出现异常情况,他们会及时调整康复方案,采取更加有效的措施来促进康复。专业的康复师还会在康复过程中提供心理支持和鼓励,他们会关注学生的心理状态,帮助学生树立信心,积极面对康复过程中的困难和挑战。

4.3 心理支持与康复环境营造

运动损伤带来的不仅仅是身体上的痛苦,更可能在学生心中投下阴影,导致他们产生焦虑、沮丧等负面情绪。这些心理因素往往会成为康复过程中的阻碍,影响康复效果和进度,教育者在关注学生的身体康复的同时,更不能忽视对他们心理状态的关注和支持。在心理支持方面,教育者需要积极与学生沟通,了解他们的内心想法和感受,帮助他们排解负面情绪。通过倾听、安慰、鼓励等方式,教育者可以让学生感受到关怀和支持,帮助他们建立积极的康复心态。教育者还可以引导学生采用一些有效的心理调适方法,如深呼吸、放松训练等,以缓解焦虑和压力。除了心理支持,营造良好的康复环境也是促进康复的重要因素。首先提供一个舒适、安静的康复场所是至关重要的。其次鼓励同学间的相互支持也是非常重要的。同学间的相互鼓励、帮助和陪伴,可以让学生感受到集体的温暖和力量,增强康复的信心和动力^[5]。

5 结语

通过对大学体育教育中运动损伤的预防与康复研究,深刻认识到预防的重要性及康复措施的科学性。合理的运动安排、充分的热身与拉伸、技能与安全意识的提升,都是减少运动损伤的关键。而在康复过程中,个性化方案的制定、专业的康复指导与监督以及心理与环境的支持,则能帮助学生更快地恢复健康。未来,应继续深化相关研究,为大学体育教育提供更加完善的预防与康复体系,确保每一位学生都能在安全、健康的环境中享受体育带来的快乐与益处。

参考文献

- [1] 康冬宁.体育运动损伤预防对策探究[J].石家庄职业技术学院学报,2021,33(3):73-75.
- [2] 张学会.大学生运动损伤影响因素及损伤后心理反应的干预和康复研究[J].吉林农业科技学院学报,2021,30(3):73-75+114.
- [3] 滕峰.西北民族大学体育学院2018级足球专项班运动损伤研究及预防[J].文体用品与科技,2021(6):93-95.
- [4] 张凯鲜.关于大学体育训练中运动损伤的预防与分析[J].当代体育科技,2019,9(26):23-24.
- [5] 韩翔宇,丁焕香.临沂大学学生在篮球运动中脚踝损伤康复方法的调查与分析[J].运动,2018(20):52-53.