

# 降低高中体育特长生运动损伤的研究

任桂艳 刘智平

(南昌市豫章中学 江西 南昌 330000)

[摘要] 随着现在高中体育特长生数量不断的增加,对其训练的合理性和科学性的要求也同样的增高,而在实际的训练过程中,学生的运动损伤还是经常发生,这对学生的心理上 and 身体上都有一定的打击,我认为这些损伤都是可以避免的,所以根据我多年的教练经验,针对在运动中出现损伤的原因进行分析,同时提出避免这些损伤的措施。

[关键词] 高中体育;特长生;运动损伤;措施

## 1 高中体育特长生运动中常见的运动损伤

在高中训练中,体育特长生在训练前、训练中、训练后中受到天气、心理、训练负荷等各个方面的影响下,多多少少的会带来一些运动的损伤,主要常见的有以下几种:例如在100米训练中的用力过度的拉伤,或者在训练前期因为饮食休息等原因导致训练中的腹痛,还有训练的负荷过大导致挫伤,动作的不正规、热身不到位导致的韧带、关节部位的损伤,场地不平导致的扭伤,过度疲劳导致的疲劳性骨裂,再比如练习铅球过程中,学生拨指环节的扭伤和挫伤,膝盖的损伤等等,这些都是我们训练中常见的损伤。

## 2 高中体育特长生运动损伤的原因

对于高中体育特长生来说,其运动损伤的原因主要有以下几种:第一,思想上认识不足,在训练中存在侥幸心理。第二,准备活动不合理,一些学生按照自己的办法做准备活动,导致准备活动不足。第三,运动量过大,因为学生之间身体素质不同,对于那些身体素质差的学生来说就会造成损伤。造成损伤的原因是多方面的,为降低损伤应该提出一些措施。

## 3 降低高中体育特长生运动损伤的措施

### 3.1 提高体育教师的预防运动损伤的意识

首先,体育教师在组织训练队成立前,就应该上一节理论课,主要内容就是从思想上加强学生对损伤的认识,从理论上认识到损伤的危害,提升学生的纪律性,从而树立一个良好的自我保护的意识。体育教师在日常的训练中,注意观察学生动作的程度、大小是否规范。

其次,训练的内容要符合体育练习的循序渐进和区别对待的原则,逐步的推进训练强度,对不同的年龄和素质的学生要进行不同的训练安排,不能够一视同仁,否则就会导致素质差的学生在高强度的训练中出现损伤。

### 3.2 降低肌肉、骨骼、内脏等部位损伤措施

3.2.1 训练方法要合理。要掌握正确的训练方法和运动技术,科学地增加运动量。对于不同性别、年龄、水平及健康状况的人,训练时在运动量的安排上应因人而异、循序渐进。例如,在运动量的安排上应考虑到学生的生理特点,与成年人比较起来训练时间要短些,强度、密度要小些。

3.2.2 准备活动要充分。在训练前做好准备活动十分必要。准备活动可以提高中枢神经系统的兴奋性,克服机体机能活动的生理惰性,为正式练习作好准备。准备活动能增加肌肉中毛细血管开放的数量,提高肌肉的力量、弹性和灵活性。同时,可以提高关节韧带的机能,增强韧带的弹性,使关节腔内的滑液增多,防止肌肉和韧带的损伤。在进行准备活动时,既要躯干、肢体的大肌肉群和关节充分活动开,也要注意各个小关节的活动。准备活动还应增加一些专项素质的内容。

3.2.3 注意间隔放松。在训练中,每组练习后为了更快地消除肌肉疲劳,防止由于局部负担过重而出现的运动伤,组与组之间的间隔放松非常重要。在间隔时间内,他们在每组练习后往往站在一旁不动等状态。这样并不能加快机体疲劳的消除,再进行下组练习时还易出现损伤。由于各个项目的练习内容不同,间隔放松的形式也应有所区别。例如,着重于上肢练习的项目,在间隔可做些放松慢跑;着重于下肢的项目结束后,可以在垫子或草地上仰卧,将两腿举起抖动或做倒立。这样一方面可以促进血液的

回流,改善血液的供给,另外也能使活动肢体中已疲劳的神经细胞加深抑制,得到休息,这对于消除疲劳及防止运动伤有着积极意义。

3.2.4 防止局部负担过重。训练中运动量过分集中,会造成机体局部负担过重而引起运动伤。例如,膝关节半蹲起跳动作过多,易引起骸骨损伤。因此,在训练中应避免单调片面的训练方法,防止局部负担量过重。

3.2.5 加强易伤部位肌肉力量练习。在运动实践中,肌肉、韧带等软组织运动伤最为常见。因此,加强易伤部位的肌肉力量练习,对于防止损伤的发生具有十分重要的意义。例如,加强股四头肌力量的练习可以防止膝关节损伤,而防止肩关节伤则应加强三角肌、肩胛肌、胸大肌和肱二头肌的练习。

### 3.3 降低踝关节损伤的措施

3.3.1 重视踝关节周围肌肉力量和关节协调性训练,如负重提踵、跳绳、足尖走路等练习,使踝关节周围小肌肉群,韧带得到锻炼,增强踝关节的力量、协调、平衡和适应。

3.3.2 应掌握正确的落地方法,在平时练习中要注意正确的动作要领。在平时走路过程中也有意识地控制踝的动作。

3.3.3 做好运动场地医学监督,培养良好的习惯,在运动前做好充分的准备活动及相应的辅助练习,减小关节韧带的粘滞性。

3.3.4 加强自我保护意识,例如若腾空落地感到不稳,应快速顺势缓冲,不要强行站立。

### 3.4 降低运动中腹痛损伤的措施

3.4.1 因腹内或腹外疾患所致的腹痛,以治疗原发性疾病为主,加强医务监督,定期做各项身体检查。慢性病,应坚持治疗。

3.4.2 锻炼要讲科学,运动量的增加应循序渐进,并应合理安排膳食,饭后1-2小时才可参加剧烈运动,不吃冷饮和难以消化的食物。

3.4.3 准备活动要做得充分、合理,要由一般性的身体练习开始,逐渐加大运动量和强度,直至把身体调节到与激烈运动相适应的程度,再进行专项练习或比赛。运动过程中应注意呼吸节奏,失水较多时应注意及时补充水和盐。

## 4 结束语

在高中特长生的体育训练中,体育教师应该在训练的过程注重学生身体和心理上的变化,同时训练后要总结,充分的降低运动损伤非学生带来的不便,最大化的降低运动损伤能够提高训练的质量,提升学生的身体的基本素质,培养学生降低损伤的技能,提高预防损伤的意识,教师积极的进行指导,通过对自身、训练计划的安排、准备活动的练习等方面科学合理的安排,来降低损伤几率。

## 参考文献

- [1] 姚磊;;我国优秀田径运动员的运动损伤流行病学调查与分析[J];北京体育大学学报;2007年03期
- [2] 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年01期
- [3] 裴益民;;高考体育生运动损伤成因的分析及预防措施——以甘肃省为例[J];长春理工大学学报;2013年02期
- [4] 李晓明;李金容;;浙江省体育高考生业余训练运动损伤的调查分析[J];吉林体育学院学报;2006年04期