

# 自由式摔跤中的运动损伤机制及其防治

陈占国

(山西省举重摔跤柔道运动管理中心 山西 太原 030000)

**【摘要】**现代技术摔跤搏击运动随着比赛规则的逐步发展完善,对搏击比赛速度要求越来越高,优美、惊险、高难的专业技术搏击动作在摔跤比赛中也会经常出现。由于特殊摔跤运动属于集体对抗个人性格的战斗运动项目,日趋日益增多的摔跤运动人员损伤已开始引起广大摔跤教练员和专业运动员的高度关注,轻伤者会直接导致专业运动员长期无法接受训练或停止比赛,重者则很有可能直接结束一个专业运动员的特殊摔跤职业生涯。因此,我们将要探讨一下摔跤中运动员的运动损伤机制及其防治。

**【关键词】**摔跤;损伤;运动员

## 一、运动损伤产生的原因

1、准备训练活动不充分大部分人在准备训练活动中,单调统一的动作准备战术动作的练习反复准备练习,枯燥的准备技术和战术的准备基本功反复练习,都会直接引起其他运动员腿部注意力不完全集中,兴奋性不高,达到得不到腿部肌肉的最高兴奋阈值,造成其他运动员和骨骼肌的快速升温运动效果不好,易直接引起其他训练人员受伤。

2、技术基础训练使其动作不完全符合规范由于受伤摔跤员的各项技术基础训练使其动作千变万化,要求平时进行摔跤技术训练中,运动员必须完全熟练具有扎实的各项摔跤运动基本功,如用力完成动作以及顺序不合理等,极易直接导致引发受伤摔跤员或运动中受伤人员腿部受伤。

3、训练课时间安排不合理对于技术比赛训练课一般来说应暂时安排在专业训练课的前部分时间进行,此时每位运动员的前期体力较充沛。如果由于运动负荷量的安排不合理,把一些技术性的训练课程先安排在大强度运动量大的训练后才再进行,在一些运动员通常身体较疲劳的这种情况下又再进行一些技术性的训练最易导致受伤,也可能达到了不到训练掌握合理运动技术的训练目的。

4、个人身体素质均有差异由于各个运动项目训练中的身体特点,柔韧性和腿部肌肉灵敏性相对较差的个别类型训练运动员易严重腿部受伤;而个别训练类型中的运动员由于整体腿部受力肌肉对抗功能异常发展不平衡,造成主动肌与队员腿部肌肉对抗受力肌肉的紧张收缩不正常或失协调,在个别类型运动员的综合训练中也易严重受伤引起队员腿部对抗肌肉拉伤。

5、器材和垫子服装如有不合理的要求比如场地小、垫子器材过薄或过小、服装过硬或有任何异物等,均易直接造成户外运动员在户外训练过程中的意外人身伤害。

## 二、运动损伤的预防措施

1、做好课前身体训练准备积极参加体育活动,运动中全神贯注地在身体训练中,单纯从个人兴趣爱好出发训练是不行的,情绪动起来了,硬硬抱摔打打蛮干,互相打架赌气,如果情绪低落,精神涣散,注意力不完全集中或只顾自己还没练好,猛摔而不小心爱护人与对方都容易严重造成一个运动员的损伤。因此,在体育训练中一定首先要全神贯注,仔细研究领会每个训练动作的基本要领。训练和比赛活动开始前的你应该先做好心理准备参加活动。就目前现代中国摔跤运动比赛的发展特点而言,无论是比赛训练量还是参赛训练员的强度都大大地超过了这个过去,而且在摔跤比赛中间的争夺十分激烈,所以摔跤运动员们在开始接受训练和参加比赛前一定要首先做好心理准备参加活动。

2、提高了手指、腕、肘、膝关节的活动灵活性在进行摔跤各项运动中能使运动员迅速具备改变运动体位、转换身体动作和进行随机应变等的的能力,可以说明它是摔跤运动员的身体运动生理机能和各种心理素质在摔跤运动过程中的一种综合作

用体现。摔跤中的运动动作是指由两个人以各种徒手动作方式,搂、拌、抱、摔、挤、压、滚翻,要求每个动作灵活主动,全面连贯,运动员应具有较高的身体随机应变动作能力。因此,对足球运动员的身体力量、速度、耐力、灵敏性及身体柔韧性等各方面也都要求很高。因此,在进行运动体能训练及体育比赛前,运动员们应多多地做些专项体能练习,提高运动应变能力,各个踝关节的运动姿势调整到位后就可以有效地起到缓冲,预防其对运动员的损伤。

3、培养运动员颈项摸索转动的应变能力在自由式的摔跤中,运动员如何摆脱“危险状态”,避免对手双肩着地的唯一解决办法,就是用强有力的各种头桥摸索动作训练手段来加以实现的。在此头桥动作的完成训练过程中,如果运动员的颈部受力牵连挤压增大,负担加重,同时需要再加上有利于对手的控制和转动头桥的各种外力,就可以构成强大的颈部联合力施于运动员的颈部,使得颈部各关节及韧带处于颈部受外力牵连挤压的紧张状态。如果有些运动员颈部训练的水平低,技术知识掌握不够,消极进行颈部运动或训练身体技能的水平不佳,就很容易导致颈部运动受伤。因此,为了预防或有效地减少颈部运动损伤,应及时采取“桥”的各种动作和训练手段来增加运动员颈部肌肉群的颈部运动力量,同时有利于加强运动员颈部肌肉群和椎体各关节及韧带的颈部抗外力扭的简受性。运动员应注意颈部摸索训练掌握各种动作“桥”时颈椎各关节紧张和放松的规律,当运动员对手压“桥”时,根据其需要必须保持自己颈部适度的紧张和放松而产生与之相反的紧张力,这时的任何紧张和放松的动作都可能是危险的。自由式摔跤运动员的姿势是颈椎向前、后、左、右头颈转动的幅度相对较大,这就为比赛中的运动员充分利用这些天然的条件向头部接触对方发动进攻和帮助完成自己的防守任务提供了创造性的可能。而头部倒地接触对方垫子发力或头部倒地接触对方垫子的动作方向很重要,如果动作方向不对,不仅严重影响了动作的幅度和对方垫子发力,而且给运动员造成了伤害。因此,在头部倒地接触训练中,教练员和老师应特别强调比赛中的运动员必须正确地转头,以免使运动员头部直接戳到对方垫子上,在运动员做跪撑或者翻滚动作时,应注重培养训练运动员保持头颈转动的习惯和应变能力,以免运动员出现窝脖子。

摔跤运动是身体直接接触地面或者墙面的一种运动,速度比较快,所以在摔跤运动中比较容易受伤,所以在平时,运动员要练好基本功,培养运动员良好的协调能力和反应能力,以此来减少运动的损伤,只有教练员和运动员共同认识到这个问题,合理安排训练的时间和内容,才能减少损伤。

## 参考文献

- [1]刘兆林.国际自由式摔跤运动员运动损伤调查[J].湖北体育科技,2006(04):396-398.
- [2]王平.山东省优秀摔跤运动员运动损伤特征及预防对策研究[D].山东体育学院,2012.

# 消除逆反心理对转化问题学生的重要性分析

韩玉霞

(贵州省遵义市道真自治县第四小学 贵州 遵义 563500)

**【摘要】**小学阶段是培养学习兴趣和成长的重要阶段,小学生的心理问题值得教师和家长的重视。但是近年来,小学生的厌学情绪和逆反心理越来越明显,尤其是乡村的学生。这些不健康的心理直接影响了学生的正常学习,对身心健康有很大的危害,应该引起重视,并正确的开导。本文针对消除学生的逆反心理进行探讨。

**【关键词】**逆反心理;乡村学生;厌学情绪

## 引言

近期,在对乡村小学调查显示,厌学是导致大部分学生退学的原因,而且是普遍的现象。学生产生厌学情绪会抵触老师,不喜欢学校,没有远大的理想,更加不想学习,这给教学工作带来了很大的阻碍。引起农村学生厌学的原因多种多样,首先乡村的资源不丰富,学生的基础差。第二是学生自制力差,受到周边环境的影响,品行不良。第三,家长的学历不高,没有督促孩子学习的意识。第四,受家庭环境的影响,祖辈都是务农的,没有受过知识的熏陶,孩子学习意识不强。农村的孩子大多数也是留守儿童,没有得到父母的关爱,对学习没有信心。除了上述的原因,造成乡村学生逆反心理还有多种因素,例如学校因素、社会因素等等。如何消除学生的逆反心理是本文重点探讨的内容。

## 一、了解学生,开导学生

教师在了解学生的厌学心理之后,应该及时的查找出学生厌学的原因,并找出合适的方法消除学生的顾虑。教师应该以友好的平和的心态去开导学生,而不是一种批评的姿态去指责学生。小学生正处于自尊心很强的阶段,指责不仅不能让学生

消除逆反心理,反而还会愈加严重。真正的做到了解学生的内心想法,积极开导学生,用自己的温柔和爱意感化学生,让学生明白知识对一个人的重要性。例如,在逆反心理的学生中,可以分为几个层次,比如自控力差型、沉迷网络型、自卑型、溺爱型、心理脆弱型等等,再让指定的老师对他们进行开导。在开导学生的过程中,往往能够增进学生和教师之间的感情,学生对教师的信任也会增加几分,从学生对教师所教科目更有好感,更加努力学习。

## 二、尊重学生个性,促进学生融合

孔子提出因材施教的教育方法,学生也一样。每一个学生都是世界上不一样的叶子,对待他们的方法也不能千篇一律。例如,小明性格比较开朗,那么开导他的时候可以直接说明主题,以朋友的身份让他尽量放松。小红的性格比较内向,教师就不能大大咧咧的说明主题,应该以一个大哥,大姐的身份去开导她。在发现学生身上的缺点时,也要看到学生身上的闪光点,让厌学的学生知道他们并不是一事无成的,树立学生自信心,帮助他们调动学习的兴趣。教育逆反学生也要寻找合适的时机<sup>[1]</sup>。例如,李老师教导一个六年级的学生,经常横穿马路,多次劝告无

解,直至这个学生差点被车撞到,李老师及时进行引导和批评,学生才改正了自己的错误,看到了自己的缺点。

相比于优秀学生,落后的学生更容易产生厌学。因为落后的学生通常很难融入同学,很少得到老师的关注,自己就逐渐的失去了学习的兴趣。教师可以成立一个小组,让优秀的学生去帮助落后的学生,同时也不能伤害落后学生的自尊心。对落后的学生应该给予更多的关注和鼓励,让他们知道自己没有被遗忘,从而增加自己学习的自信。

### 三、教师和家长多加沟通

厌学情绪的原因也来自家庭,因此教学和家长联手十分重要。当发现家庭的原因对学生的影响极大时,学校应该组织老师进行家访,弄清楚家庭的情况。学校和教师应该与家长沟通,并引导家长对学生的心理和学习多加关注。不要觉得学生屡教不改就放弃对学生的感化,因为教育本来就是一项艰难且责任感很强的工作,从厌学的原因下手,慢慢转化学生对学习的态度<sup>[2]</sup>。

### 四、提高乡村学生的自信心

乡村的学生和城市的学生相比,往往胆小、封闭、孤僻。乡村能接触的圈子很小,因此他们看见生人就会害怕,不愿和别人进行交流。他们的底子本来就比较差,教师不能用城市的学生条件去要求乡村的学生,这就需要教师在学生身上花更多的心思,疏导他们的心理,开阔他们的视野,消除他们的不安。例如,小学的多媒体设备应该得到普及。教师可以利用多媒体设备在上课的时间以外,给他们普及

社会发展的知识,火热的话题等等,让他们的涉及面更广,对外面的世界有一定的了解。

教师在了解学生的同时及时的发现他们的特长,并及时鼓励他们发挥自己的特长,增长他们的自信。乡村学生的心灵很脆弱,话语的分寸要把握好,也许教师的无心话语,在学生心里就会放大。

### 五、结束语

农村的学生在中国的学生中占比不小,祖国未来的发展需要靠着这些勇敢的后浪们。乡村的教育还在普及和发展的阶段,因此教育部门在乡村教育上要花费更多的精力和时间去促进乡村教育的发展。学生的心理问题对教学有很大的影响,学生是教育的主体,如果学生厌恶学习并产生逆反心理,给教学工作会带来很大的阻碍,乡村教育的振兴又谈何发展?无论是城市的学生还是乡村的学生都应该给予相同的重视,他们都是祖国未来坚实的顶梁柱。消除学生的逆反心理任重而道远,每一个教师都有责任把学生引向阳光。

### 参考文献

[1]袁清勇.尊重 宽容 赏识——问题学生转化的基本原则[J].新班主任,2018,000(007):P.17-17.

[2]张鲁川,龚翌琦,高成序."问题学生"的成因分析与转化策略[J].现代教育,2019,000(003):P.53-59.

## 大队辅导员专业成长的思考

余圣红

(湖南省湘西州民族实验小学 湖南 湘西土家族苗族自治州 416000)

**【摘要】**我是一名大队辅导员,已有10年多的大队辅导员经验。在10多年的少先队辅导员的工作中,我一步一步走向成熟,一步一步获取经验。辅导员的工作让我体会到了“痛并快乐着”,虽然很忙很辛苦,有时候也感到烦躁,但当看到自己组织的活动能顺利进行,心里又有说不出的喜悦,或许这就是工作带给我的幸福吧。

**【关键词】**辅导员;成长

大队辅导员的工作很杂乱,也很容易碰到“两头气”的钉子,但却是学校里不可缺少的。我清醒地认识到自己该做什么、能做什么、领导希望我们做什么、普通教师对我们又有什么期待的时候,我们的工作也就能很好的开展了,而我们自身的管理水平和理论水平也就会有所提高。下面我来谈谈我对少先队工作的一些摸索和看法。

### 一、做“学习型”辅导员,用常新的知识作为少先队工作的基础

作为一名大队辅导员,怎样在工作中引导学生成长,怎样在工作中作同事的表率,我深深体会到自己责任的重大。我以饱满的精神投入到工作中,坚持发扬积极进取、敢于争先、锐意创新的精神,不满足于一般性地完成任务,一定要勇争一流,努力创出自己的特色。

我注重学习,只要有学习的机会,就一定不会错过,甚至主动申请参加各级各类学习,努力提升自己的素质。先从精通业务做起,虚心向上一任大队辅导员请教工作方法,努力读书钻研、积极参加培训、虚心请教前辈,在学习中实践,在学习中成长,在勤读书中明确工作思路。在工作中,我不断地积累经验,在一个个工作难题上,我领悟到了:少先队工作不能简单地重复走别人的老路,而应该在博采众长的基础上有所创新与超越。我找来了少先队教育专业书籍,一边认真地阅读一边对照自己的工作进行反思;捧着《辅导员》《少先队活动》等相关书报刊一边细研一边针对队员的情况进行分析,做到最大程度上的学以致用。

### 二、做“引领型”辅导员,致力于团队建设

让自己作为队建设的“领头雁”,引领大队朝积极健康的方向发展。面向每一位队员,用心指导好每一位队员。重视未成年人思想道德建设,以学生行为习惯培养和小公民道德建设为抓手,通过一系列的专题活动,把团队建设成能齐心、有爱心、的团结向上、朝气蓬勃的班集体。

在学校领导的支持和指导下,我逐步完善和健全了少先队组织队伍建设、制度建设和阵地建设,保证了少先队各项工作在质和量方面有了新的飞跃。在组织队伍建设方面,完善了“少先大队、中队、小队”三级管理网络。

在制度建设方面对以往的少先队制度进行了完善和修订,形成了以“常规工作”“阵地管理”“队伍建设”“传统活动”“主题活动”为内容的制度管理体系。24项规章制度搭建了少先队工作的基本框架。在阵地建设方面,在原来“红领巾文明监督岗”“校园红领巾广播站”“失物招领处”“大队部”“少先队队室”等阵地的基础上,积极为辅导员和队员订阅《辅导员》《少先队员》等专业书刊,以促进学校辅导员队伍不断年轻化和专业化。

### 三、做“创新型”辅导员,打造道德教育新天地

我校除正常开展少先队传统教育活动外,还结合时代特点、形势要求积极开展主题教育活动。一是以重大节日和纪念日为契机开展主题教育活动。如“庆祝国庆”“十一三建队日”主题教育活动,内容丰富、形式多样,深化了爱国主义教育;“重阳节”主题教育活动,到神山烈士陵园扫墓,学习先烈的事迹,继承先烈

的遗志;“母亲节”进行感恩教育,让每个学生写一封信给妈妈,表达对她们感激之情。如“学雷锋 争先锋”知识竞赛、手抄报、黑板报、演讲征文比赛。又如学习“党的十八大精神”,我们在校园开展了党的十八大知识竞答赛。今年的四月,我开展了“爱心一元捐”活动,掀起了捐款给“希望工程”的热潮。活动竞赛在感染学生的同时,内化成学生的道德情感,激发了学生热爱学校、热爱生活、热爱祖国的情感,促使他们奋发进取。

我不断反思自己的不足和进步,经常写教育教学反思笔记。同样也积极地将自己的成功书写成文字。撰写的论文在《阅读教学中如何引领学生质疑、调查、探究的尝试》被《今日教育》录用并荣获本期优秀教研成果一等奖;撰写的论文《优化语文课堂教学中的评价》在《民族教育与文化》上发表;撰写的论文《用心浇灌,以爱心育人》荣获州三等奖;参与的州教育科学“十一五”规划课题《土家族音乐教育资源在音乐教学活动中的应用研究》经专家组鉴定验收,准予结题;参与的中国教育学会“十一五”科研规划重点课题“名师教学思想与教法研究”立项研究的子课题《小学音乐教育渗合民族民间音乐的研究》经总课题专家组评审委员会评审,通过了课题结题鉴定,并授予国家级科研成果二等奖。通过参与教育科研工作,我的教育科研素养得到了长足的进步。

### 四、大胆创新,推进学校德育工作上台阶

作为学校德育带头人,我深知抓好小学生的行为规范的养成教育,是培养学生优良道德的基础,也是当前实施素质教育的重要内容。首先我强化常规教育工作,重视升旗仪式,加强热爱祖国的思想教育,召开仪仗队动员大会,抓好仪仗队训练工作。开大队辅导员会议、进行大队委改选,中队实施“一好”计划(唱好国歌、队歌)。

在少先队岗位上工作了多年的我,深深体会到:活动是少先队的生命,带领孩子们开展丰富多彩、有教育意义的活动是辅导员的职责,只有大胆创新活动形势和内容,才能让活动有生命。作为一个少先队辅导员,真正服务好少先队员,让每一个少先队员在自己能力的基础上得到最好的锻炼是工作中的重中之重。我校大队部每年都积极组织开展了“学雷锋树新风”“缅怀先烈,清明扫墓”“文明美德伴我成长”“爱心一元捐”等有特色的中队、大队活动,对学校组织的各项文艺活动和体育竞赛,队员们也都投入极大的热情积极参与。我在学校任辅导员期间,学校多次被评为“优秀红旗大队”,本人多次被评为州县优秀大队辅导员,学校于2006年被永顺县团委被评为“优秀少先队大队”。

有付出才有回报,有工作才有快乐。因为在工作中我得到了一次又一次的锻炼;在工作中我战胜了一个又一个困难;在工作中,我感到从未有过的充实和喜悦;在工作中,我实现着自我的人生价值。成绩属于过去,我应该滚石上山,循序渐进,开拓创新,力争创造更加辉煌的成绩,我会一如既往地爱我所爱的事业,辛勤耕耘下去,为党的教育事业无悔奉献,直到永远。