

青少年运动损伤的现状、分析及预防策略研究

于雪斗^{1,2}, 郑弘溶²

(1. 河北工程大学 学校办公室, 河北 邯郸 056038; 2. 韩国朝鲜大学 体育学院, 韩国 光州 61452)

[摘要]国家近年来积极宣传和倡导全民健身, 多种多样的健身项目和形式吸引了广大的体育爱好者, 越来越多的青少年也广泛参与。但运动损伤的案例也不断增加, 导致运动损伤的原因有很多, 包括思想上不重视, 没做好充分的准备活动, 运动技术不规范等。在体育课或业余锻炼中, 培养青少年预防运动损伤的意识, 增强其预防运动损伤的能力, 对防止运动损伤的发生以及提高运动水平都具有良好的作用。

[关键词]青少年运动、运动损伤、预防。

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2019.01.039

[中图分类号] G807

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2019)01-114-02

一、运动损伤的产生原因

(一) 思想上不重视

学校的体育指导教师对教学安全的防患意识不够, 容易疏忽体育教学中的预防措施, 为教学事故埋下隐患。一些学生上课注意力不集中, 没认真听讲和观看示范动作, 造成动作不规范, 还包括个别学生容易出现胆小, 害羞以及紧张的心理, 容易出现一些错误动作而导致损伤。

(二) 热身活动准备不足

一般青少年所从事的运动强度大, 动作幅度大。因此在篮球、足球、跆拳道、田径、跑酷、拳击等较为剧烈的运动中, 热身准备必须要进行的充分充分, 否则极易出现不必要的运动损伤。

(三) 技术动作不规范

课外体育运动时没有规范的指导教师, 自我保护意识和能力不够, 运动项目方法不恰当, 动作不规范, 盲目的做一些危险动作, 也是造成损伤的重要原因。场地不平整或者运动器械陈旧、安装不牢固、没有定期检查等, 也会为运动损伤的发生留下隐患。

(四) 体育教师专业知识不足, 对运动损伤缺乏处置能力

少数体育教师本身只是掌握相关体育技术, 而对运动训练、预防运动损伤的相关专业知识缺乏。当青少年运动发生损伤时, 由于缺乏损伤预防相关知识, 自然也没有处置预案。因此, 发生运动损伤时, 这部分体育教师一般的处理方法是送到学校医务室。如果相关教师不能做到事前预防、事中及时处理、事后及时总结, 则其预防运动损伤、处置运动损伤的经验就无从谈起。

(五) 青少年业余训练中存在急功近利现象是造成运动损伤的重要诱因

青少年业余训练无论家长还是青少年往往希望在短期内就能够达到较高竞技水平, 想在相关比赛中取得较好的成绩, 这种急功近利的思想在目前普遍存在。青少年在肌肉、骨骼、心理尚未成熟的情况下进行专项训练, 再加上少数教练训练技术、训练方法不正确, 采取大运动量、高强度训练, 超出青少年该时期内脏器官、肌肉、骨骼的承受能力, 成为诱发青少年运动损伤的重要诱因, 也对以后青少年的身体成长埋下严重的隐患。

二、运动损伤的类型

在运动中, 常见的运动损伤主要包括闭合性软组织损伤、开放性软组织损伤及肌肉痉挛等。其中, 闭合性软组织损伤最常见的一种运动损伤就是伤肌肉拉伤、踝关节韧带扭伤, 其产生原因是准备活动没有做好, 学生的肌肉的灵活性、协调性和肌体能力还没有达到运动的要求, 就进行剧烈运动, 瞬间爆发力过大从而对肌肉组织造成了破坏。开放性软组织损伤主要是擦伤、刺伤等, 这些损伤的伤口会发生出血或组织液渗出, 处理这些伤口最重要的就是保护伤口不被感染。肌肉痉挛就是我们通常所说的抽筋, 肌肉会不自主的强制收缩, 小腿的腓肠肌最容易发生这种情况的, 主要原因就是, 疲劳、大量排汗、天气温度过低、肌肉过快的连续收缩等原因。

三、运动损伤的预防措施

(一) 加强宣传, 使青少年认识运动损伤危害, 在思想上做到重视

学校、社会应对青少年的锻炼进行正确引导, 体育指导教师要高度重视预防运动损伤的重要性。

[投稿日期] 2019-01-05

[基金项目] 2017年邯郸市社会科学规划研究课题

[作者简介] 于雪斗 (1989-), 男, 山东济宁人, 助教, 韩国朝鲜大学研究生院体育学院 2018级在读博士, 研究方向: 体育训练学。

在上体育课的时候,要加强安全教育,让学生安全防范意识得到有效提高,使学生进行科学的锻炼。准备充分,加强运动前准备活动,在进行体育运动前准备是不可缺少的内容和步骤,是人体由安静到运动状态一个逐渐过渡的过程,做好准备活动是很有必要的。据统计青少年运动损伤有40%是由于热身不充分而造成的。因此,充分的准备活动可以有效减少运动损伤的发生。

(二) 加强对体育教师在运动训练、运动损伤等方面的培训

作为体育教师不能只拥有相关体育技术,在日常训练、教学中只重视技术动作的传授也是不全面的。因此,在日常的业务培训方面要重视对体育教师在运动训练、预防运动损伤方面的培训,使体育教师在日常教学、训练中出现运动损伤后能够及时按照预案,借助培训所获得相关知识对运动损伤进行及时、正确的处置。

(三) 场地、设施、着装应规范及符合训练要求

体育教师除了将教学内容进行科学组织,对损伤进行预防,还要对训练场地、体育器材、学生着装等方面进行检查,使场地、设施、着装规范,符合训练要求。如体育课所着服装、所穿运动鞋应舒适、透气,适合运动要求,不至于因服装宽大或鞋过大而造成摔伤或其他损伤。对于运动器材,在上课之前教师应认真仔细检查,是否存在安全隐患,如螺丝松动、断裂、老化等问题,如果存在应该及时维修,避免因器材而使学生产生损伤。

(四) 运动适量

青少年的身体素质千差万别,在选择体育项目的时候要根据自己的实际情况而定。因此,青少年在日常的锻炼、训练中训练量要适中,要根据自己的

的身体条件、心理状态、技术水平确定合理的训练量。体育教师或者教练员应该根据青少年的生理的特点,运用科学仪器结合体育测试理论,对青少年的身体机能进行研究,掌握青少年身体所能够承受的最大训练负荷,使其既达到训练目标又不至于出现疲劳和运动损伤。

四、结语

青少年能量充沛,活力四射,体育运动是他们彰显个性,显示自我的一个重要平台。但伴随着训练量的逐渐增大,运动损伤成为训练的常态。运动损伤的原因多种多样,损伤的部位也随项目不同而有差别。为了青少年的健康和未来的发展,对于运动损伤应该预防先导、合理处置、认真总结。在日常训练、锻炼中心理要保持健康的心态,科学制定训练计划,保持适量的训练量和强度,就可以最大程度规避运动损伤。

参考文献:

- [1] 宝研. 体育教学中青少年短跑运动员运动损伤及其预防研究[J]. 科技风, 2016 (12 月上): 170.
- [2] 宋金岷. 青少年体育运动损伤原因探析及预防研究[J]. 现代职业教育, 2018 (9): 185.
- [3] 邢国斌. 青少年运动员运动损伤及预防[J]. 田径, 2014 (4): 52-53.
- [4] 朱金宁. 青少年运动损伤与体质内因相关性分析[J]. 武汉体育学院学报, 2017 (4): 96-100.
- [5] 梁慧敏. 陕西省青少年运动员运动损伤现状及其风险因素的研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2016.
- [6] 邯郸市哲学社会科学规划研究课题: 《青少年运动损伤的现状、分析及预防策略研究》

[责任编辑 王云江]

Research on the present situation, analysis and prevention strategy of sports injury in teenagers

YU Xue-dou^{1,2}, ZHENG Hong-rong²

(1. Office of Hebei University of Engineering, Handan 056038, China; 2. College of Physical Education, Chosun University, Gwangju 61452, Korea.)

Abstract: With the broad publicity and advocacy of National Fitness in recent years in China, various fitness programs and activities have attracted sports fans and more adolescents have got involved with these activities. However, the number of athletic injury is also increasing, which is often caused by carelessness, inadequate warming-up, non-standardized athletic techniques. Therefore, it is significant to develop adolescents' awareness of injury prevention, their ability to take precautions against sports injury in PE classes and workout in spare time, which will significantly prevent sports injury and increase Chinese adolescents' athletic level.

Key words: adolescent sports, sports injury, precaution