

体育教育专业武术专修生运动损伤与预防措施的研究*

刘明龙, 付 荣

(宿州学院 体育学院, 安徽 宿州 234000)

【摘要】本文运用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法等方法,以宿州学院体育学院2009、2010级武术专修生为研究对象,了解宿州学院武术专修生在训练中经常因为场地设备不完善、身体素质、训练量、准备活动不充分等原因,造成不必要身体损伤,提出一些建议,为以后减少武术专修生在训练和比赛中不必要的损伤发生,以提高武术专修学生的技能水平,为以后武术专修学生在训练中预防损伤提供一定的理论参考。

【关键词】武术专修;损伤;预防;措施

【中图分类号】G852;R873 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)03-0133-03

1 前言

武术不仅是中国传统文化的缩影,而且也是民族传统体育的重要代表。武术套路的演练对运动员的身体素质的要求很高,要获得良好的身体素质,需要经过几年、几十年的训练,在这个艰苦的训练期间,损伤是避免不了。对于高水平和专业的武术运动员,所演练出来的武术技术都具备了“高、难、美、新”的标准。近几年,许多专家和学者对这些专业的运动员训练中运动损伤都进行了不同方式的调查和研究。大多专家学者都是以高水平或专业的运动员为研究对象,运用不同的调查方法,进行了统计和分析,也提出了相应的措施来解决或者是预防训练中出现的损伤,但是对普通高校中非专业的武术选修课学生为调查对象的相对较少,因此以往学者提出的具有针对性的建议对非专业的学生来说分析的不完善,本文以宿州学院体育学院2009、2010级武术专修生为研究对象,进行问卷调查分析,针对普通高校武术运动中所出现的运动损伤的情况进行分析,并提出预防方法。

2 研究对象与方法

本文遵循体育科研方法问卷设计基本原则和标准化要求,设计出学生问卷。对宿州学院体育学院2009、2010级武术专修生进行问卷调查。其中一共发放55份问卷,总共收回55份,回收率为100%,有效问卷55份,有效率为100%。

3 结果与分析

3.1 武术运动损伤情况

在高校体育教育专业中,武术作为一门专业选修课程,已经成为普及最广的一项体育运动之一,但由于武术本身的原因,武术专修的学生必须具备

良好的身体条件与专项身体素质。在训练中难免出现损伤,不仅影响教学与训练效果,而且容易挫伤对学习武术训练积极性,造成心理阴影。

表1 武术专修生练武术受伤情况(n=55)

内容	受过伤的	没受过伤的
人数	50	5
百分比	91%	9%

由表1得知,在对宿州学院体育学院2009、2010级55名武术专修生的调查中,有50人受过伤,伤病率高达91%。说明高校武术专修生在平时的训练中由于各种原因出现极高的受伤率,这不仅影响教学效果,还给受伤者及同学们在心理上形成巨大的压力,在以后的武术教学开展中带来很大的影响。因此为了有效的预防运动损伤,了解损伤的特点、发生规律及原因,仍需进一步的研究与分析。

3.1.1 武术运动损伤的种类

表2 武术专修生受伤部位了解情况(n=50)

内容	腰部	膝部	踝部	腕部	大腿肌群	小腿肌群	肘部	其他部位
人数	13	10	8	7	5	3	2	2
总比率	26%	20%	16%	14%	10%	6%	4%	4%

由表2得出以下结论:因为武术是全身非对称性运动,所以损伤分布在全身各部位,但是主要集中在腰部和下肢部位,占总比例的46%,并且都是发生在关节处。腰部受伤有13人,占总比率的26%。究其原因,这和武术运动的特点有关联。在武术运动中,有很多动作都是通过腰部的转动来完成,腰部肌肉承受了巨大的无数次的牵力,造成腰部负担过重,所以诱发腰部肌肉损伤。居于第二位的是膝关节,共有10人,武术中有很多跳跃动作都是膝关节处于半屈状态,加之,在落地时都是通过

收稿日期:2013-10-15

*基金项目:安徽省体育社会科学项目(项目编号:ASS2012129);安徽省体育社会科学项目(项目编号:ASS2013310);宿州学院一般科研项目(编号:2012yyb13)

作者简介:刘明龙(1988-),男,山东阳谷人,助教,硕士,研究方向:武术教学训练理论与实践。

膝关节来缓冲;而且在武术运动中的步型都是以弓步、马步、虚步、丁步等单腿或双腿半蹲来支撑全身,并支持一定时间,在这时膝关节稳定性最差,负荷最大,所以加大受伤几率。通过调查表显示,踝关节损伤居于第三位,踝关节损伤多见于外侧副韧带损伤,因为外踝比内踝大,距骨体前宽后窄,所以在腾空跳跃落地时不稳定,容易失去平衡导致足内翻,最终使外侧副韧带或内侧损伤。肘、腕的损伤多发生在刀术、棍术等器械的练习上,例如刀术中在做腕花时,用力不正确,违背了人体结构,增加腕部的负荷,时间长了都会导致损伤。大腿肌群多发生在大腿后侧肌群的半腱肌和半膜肌,在武术套路中大部分动作都是以拉伸大腿后肌群的韧带为主,例如,劈叉,压腿,踢腿等,主要是急于求成用力过猛所导致;运动前活动不充分也是主要原因。

3.1.2 武术运动损伤的季节

表3 武术运动受伤的季节(n=50)

	春	夏	秋	冬	总计
例数	6	6	10	28	50
百分比	12%	12%	20%	56%	100%

从表3中很容易看出最易损伤的季节是冬季,由于气温低,肌浆内各分子间的摩擦力加大,肌肉的粘滞性增加,伸展性和弹性下降。在武术套路的练习中腿法练习和跳跃练习频繁,所以对动作的控制力度不够,韧带没有完全拉开,易发生损伤。

3.2 武术运动损伤的原因分析

武术运动损伤是指在武术健身活动和教学训练中发生的损伤。在这一运动中,有些损伤是可以避免的。为了保证我们能正常的练习,最大限度的减少受伤风险,了解损伤的原因、部位,以及在损伤后的预防是十分必要的。

3.2.1 场地原因

现今,武术套路训练和比赛的场地有两种:一种是武术套路训练和比赛专用地毯;一种是国际新型武术套路场地,这两种场地都具有弹性、缓冲、防滑保护作用。然而,宿州学院体育学院武术专修课程一直都是足球场上进行,学院足球场地是人工草皮(含有塑胶颗粒)不具有武术场地应有的缓冲、防滑、减震保护作用,所以,在武术学习和训练中做一些跳跃动作,经常有一些学生因为场地原因而发生扭伤和擦伤。

3.2.2 心理因素的影响

在武术套路的学习中,经常会学习一些难度动作,比如:侧空翻、旋子转体等动作。在学习的过程中会出现恐惧、害怕、紧张等心理问题,从而导致一些损

伤。例如:学生在学习侧空翻时,在练习的初期,当学生完成加速跑准备完成侧空翻动作时,由于心理恐惧,最后侧空翻动作忽然变成鱼跃前滚翻,导致动作变形,轻则皮外擦伤,重则两臂骨折或脱臼。

3.2.3 动作不熟练

在武术套路的学习中,由于技术动作掌握不够熟练,而出现错误也是导致运动损伤的原因之一。学习一个新动作,在初期的练习时,很容易发生运动损伤。比如:跳跃动作旋风脚在练习的初期,动作完成的准确性较差,助跑、蹬地、摆脚、落地等动作不能协调一致完成,导致有个别同学在练习中会出现腿部肌肉拉伤,落地后脚踝扭伤。在练习刀术的时候,由于手腕不够灵活,腕花和身体不能协调配合,一味的追求速度,就可能会出现刀的划伤。

3.2.4 准备活动不够充分

武术课的准备活动是学习和训练中重要的环节,也是技术训练的前提保证。有效的准备活动可以增强学生中枢神经系统的兴奋性,克服内脏器官的惰性,从而减小肌肉、韧带的粘滞性,促使关节囊分泌更多的滑液,减小关节摩擦力,加大关节的灵活性。经过调查发现,体育学院武术专修同学对准备活动的重视力度不够,在训练和学习中只是简单的慢跑、拉伸韧带,缺乏有针对性的专项准备活动,导致了学习和训练的中损伤。

4 武术套路教学中运动损伤的预防措施

4.1 普及运动损伤的知识

教师在训练中起到指挥官的作用,有时往往忽视了训练中的安全教育及运动损伤知识的介绍,教师对学生的运动水平了解不够深入,在进行课堂教学过程中,训练计划安排不合理,强度超过学生自身接受能力;学生在训练前,准备活动不充分,在身体各项机能没有充分调动起来时练习,极容易发生运动损伤;在练习结束后没有及时进行恢复,学生自身疲劳加以累计,造成运动性疲劳,最后导致运动损伤。这就要求教师教学生进行预防武术运动损伤的相关知识,让学生了解如何去避免运动中出现的损伤。

4.2 充分做好准备活动

武术准备活动是在武术课前,有意识、有目的地做各种身体练习,逐步提高中枢神经系统和肌肉的兴奋性与适应性,使之为随后的运动做好生理和心理的准备。但准备活动不能盲目,也不能呆板,必须根据学生机能活动变化的规律科学地确定负重量。准备活动的内容和负荷应与训练相一致,负

荷量过小,起不到准备活动的作用,过大,又会使疲劳早出现,不利于武术练习。专门性准备活动的内容应与武术套路学习训练内容接近,其目的是为武术专项练习做好准备。主要是腿法、翻腰、步型、跳跃及跌扑滚翻等练习。

4.3 安排内容科学合理,注意避免身体局部负担过重

武术训练与教学必须遵循循序渐进与区别对待原则。在基本训练完成后,机体具备了基础素质,才可以攻克高难度动作。教师在训练过程中,需要区别对待每个学生的身体素质,基本功各不相同,在制订教学计划时,需要根据不同的学生制定教学计划,以合理进行训练。

4.4 注意培养正确的各种翻腾跳跃动作的姿势

在练习各种翻腾跳跃动作的姿势时,应注意培养正确的姿势。学习动作和技术时,大多凭兴趣,注意力不易集中。学习和掌握动作较快,但多余动作或错误动作较多。所以,在练习翻腾跳跃动作中应注意姿势的正确性。在进行各种翻腾跳跃动作练习时,应安排短暂的休息,以免出现疲劳。

5 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 设备不完善,虽然学校的武术设备比起以前的设备多了很多,但还是很不完善,武术需要的标准场地至今没有,只能在足球场进行上课。

5.1.2 武术专修生身体素质不强,体育教育专业的学生多数都是在进入大学后才真正的接触武术,大多数学生只能通过课后加强武术训练,才能达到要求,这就直接导致了学生学习训练操之过急,容

易受伤的原因。

5.1.3 准备活动不够充分,在进行武术练习之前,应做好充分的准备活动,增加一些专门性的身体练,借以提高中枢神经系统的兴奋性,降低肌肉粘滞性,加大关节灵活性。

5.1.4 动作姿势的不准确,在练习一些翻腾跳跃动作的时候,往往只注意动作,而不懂要领,错误的动作练习容易导致身体的一些部位受伤,注意培养动作姿势的准确性。

5.2 建议

5.2.1 完善设备,加大资金投入,资源优化配置,购买武术标准场地,使更多武术专修生有练习的机会。充分利用资源,减少一些武术专修生因为无设备而失去练习机会的概率。

5.2.2 加强学生的身体素质练习,学生根据教师上课所教授的内容,增加专项身体素质的练习。只有具备良好的身体素质在练习中才会起到积极的作用。

5.2.3 在进行武术练习之前,应进行充分的准备活动,有意识、有目的地做各种身体练习,逐步提高中枢神经系统和肌肉的兴奋性与适应性,使之随后的运动做好生理和心理的准备,这样在练习武术时不至于身体一些部位损伤。

5.2.4 培养准确的动作姿势,多余动作或错误动作容易导致肌肉的损伤,运动损伤不仅给受伤者带来身心的痛苦,也会给其他学生在心理上产生消极负面影响,细节决定成败,所以准确的动作姿势很重要。

注释及参考文献:

- [1]王怡.对武术套路运动员运动损伤的调查分析[J].北京体育大学学报,2006,29(8):1094-1095.
- [2]曹剑英.长拳运动员训练中膝关节损伤调查及预防[J].邢台学院学报,2008,23(4):91-92.
- [3]曾世华.体育系武术专修学生运动损伤调查现状与对策研究[J].安徽体育科技,2002,23(1):91-94.
- [4]梁永文.武术专业大学生运动损伤情况调查[J].解放军体育学院学报,2001,20(2):38-39.
- [5]靳卫平.高校武术教学中运动损伤和安全预防[J].体育科技,2005,26(3):36-38.
- [6]孙维国.骑马蹲裆式与髌骨劳损的预防[J].天津体育学院学报,2002,11(2):69-71.

(下转 142 页)

The Idea of Laboratory Construction in New Colleges of Ethnic Minority Areas

——Taking the Laboratory Construction of Economic Management School in Xichang College as an Example

LU Ming-ning

(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

Abstract: Taking the laboratory construction of economic management school in Xichang College as an example, this paper discusses the problems of laboratory construction during the transformation of new colleges in ethnic minority areas and hope to promote the laboratory construction.

Key words: ethnic minority; newly-established college; laboratory construction

(上接 135 页)

Study on Sports Injury and Prevention Measures in the Education of Professional Wushu Sports Students

LIU Ming long, FU Rong

(School of Physical Education of Suzhou College, Suzhou, Anhui 234000)

Abstract: In this paper, using the method of literature, questionnaire survey, interview, mathematical statistics, taking 2009, 2010 level of Wushu students in the School of Physical Education of Suzhou College as the research object, understands their body caused unnecessary damage because of the imperfect site equipment, fitness, training, insufficient preparation and other reasons, puts forward some suggestions to reduce martial arts majors unnecessary damage occurs in training and competition so as to improve the students' skills of Wushu, providing certain theory reference for injury prevention for students in training

Key words: Wushu; injury; prevention; measures