

轮滑运动中常见的运动损伤及预防措施

李凌晨 天津体育职业学院 刘亚茹 天津体育学院社会体育与健康科学学院

摘要:我国在近几年一直在倡导全民体育的主要原因之一就是全民体质健康问题出现了明显的下滑趋势,这与人们的日常生活习惯和对体质健康的重视程度有着密不可分的关系。学生群体作为未来社会发展中的主要力量,其健康问题更是受到了重点关注,学校也因此开展了一些新的运动项目来提升学生的体质健康,像是轮滑课程,轮滑课程的开展可以提升学生的身体素质,对学生的身心健康发展非常有益,但是在开展轮滑教学的同时,损伤问题也随之而来。本文针对轮滑教学中常见的运动损伤成因和预防的措施进行简要分析,希望在开展轮滑教学中学校可以为学生提供安全、有效的轮滑指导,使学生可以在提升身体素质的同时可以获得更多的轮滑知识和技能。

关键词:轮滑教学;运动损伤;成因;预防

一、绪论

轮滑运动是一项集娱乐、休闲、健身、趣味和惊险为一体的竞技体育项目,它可以有效地提升运动者身体的协调性及平衡性,还有利于改善运动者的中枢神经系统。同时,还可以培养运动者的意志力、反应能力以及预判能力。由于轮滑运动属于高危险性运动,在运动过程中容易出现运动损伤,这极大地阻碍了轮滑运动的发展。

(一) 研究背景与意义

1. 研究背景

随着国家的发展,越来越多的人开始注重对孩子其他方面的培养,其中就包括了体育能力。在这样的情况下,知识不再成为孩子健康成长唯一的要求,孩子可以根据自己的爱好,学习自己喜欢的运动,甚至可以在长大之后选择成为特长生,靠自己的特长考大学。

近年来,轮滑运动在我国也获得了很多学生以及家长的选择。孩子们喜欢进行轮滑时的趣味,而家长看重这一运动给孩子带来的好处,以及在未来的实用性。因为不仅在我国,在国际上,轮滑一直以来都是一项热门运动,在奥运会上,也会有不少的选手进行轮滑比赛。一个又一个轮滑选手,用专业且优美的动作,为轮滑这一运动开拓了广阔的未来前景,也吸引了不少的孩子去进行学习。

2. 研究意义

轮滑运动作为一种充满趣味性的活动,受到了很多学生以及家长的喜好,但是,由于轮滑的性质,其在教学中会出现一些运动损伤现象,在遭受运动损伤之后,学生的身体会承担一定的痛苦,这些痛苦也会影响到学生的心情,让他们无法在接下来的训练中投注足够的精力,因此又增加了运动损伤的风险,在这样恶劣的循环之下,对学生的运动学习产生了极大的影响,很容易打击到学生的学习热情,因此,为了帮助学生们正确认识轮滑运动,并且降低我国学校轮滑教学中存在的运动损伤情况。本文就轮滑运动中可能出现运动损伤的情况进行分析,最后得出一个相关的结果,希望帮

助减少轮滑运动出现运动损伤的概率。

(二) 研究内容

本文的研究内容主要分为五大部分,每一部分的主要内容如下所示:

第一部分:绪论。本章对论文的研究背景、目的和意义、研究内容进行了总结和提炼。

第二部分:轮滑运动中常见的损伤类型及部位。主要阐述了在轮滑运动中常见的损伤类型主要包括哪些以及常见的损伤部位。

第三部分:轮滑运动常见损伤成因分析。该章节对目前学生实际开展轮滑运动学习以及轮滑运动游玩过程中各种原因导致的自身运动损伤,从学生自身、教师、场地及器材三个方面展开了具体的分析。

第四部分:轮滑运动中运动损伤的预防措施。该章节的核心是根据上文轮滑运动中产生的各种常见损伤进行相应预防措施的提出,以让人们在实际的轮滑运动过程中重视预防,合理避免不必要的损伤。

第五部分:结论与展望。通过分析相关理论,得出了研究结果,同时进行研究展望。

二、轮滑运动及价值

轮滑又被称为滚轴溜冰、滑旱冰,轮滑在十八世纪由不知名的荷兰滑冰运动员发明创造的。为了在不结冰季节继续进行训练,尝试把木线轴安在皮鞋底部,试图在平坦的地面上滑行,他的实验在不断失败和改进后终于取得成功,创造了用轮子鞋“滑冰”的历史,从此轮滑运动在欧洲诞生、兴起,并且得到了较快的发展。

1863年由美国人发明了真正的轮滑,他使用金属轮子代替了木质轮子,滑行起来具有更多的优越性,深受大家的欢迎。他的发明推动了各国轮滑运动的发展。1866年,詹姆斯在纽约投资开办了第一座室内轮滑场,并组织纽约轮滑运动协会,首次将轮滑运动正式列入体育运动的正式比赛项目中。同时轮滑运动迅速传到欧洲各国。

众所周知,轮滑是一项全身性运动,有利于促进心脑血管系统及呼吸道系统机能的改善和代谢作用的加强,能增强腿部、腰部、臂部、腹部等肌肉和身体各个关节的灵活性,对掌握平衡能力有很大的帮助。同时,轮滑还具有娱乐功能,在运动中体会到轮滑的趣味性,通过这项运动,可使人们从日常紧张、繁重的工作或学习中解脱出来,达到身心愉悦、放松心情的目的。

三、轮滑运动中常见的损伤类型及部位

根据损伤类型来看,轮滑运动中常见的损伤类型主要包括骨折、关节脱位、挫伤、擦伤、扭伤、拉伤等类型。其中发生频率最高的是擦伤,其次是拉伤和扭伤。而轮滑运动中最担心的就是出现骨折,虽在日常运动中出现的频率较少,但也要加以防范。据相关权威机构调查得知,轮滑运动中常见的损伤部位主要是手腕、脸和下巴位置,其次才是下肢和脚踝位置,而发生在运动者肘部、膝盖、头部和身体其他部位的损伤则较少。

四、轮滑运动常见损伤成因分析

(一) 学生自身因素

1. 未进行运动前的准备活动造成的运动损伤

准备活动对于轮滑运动来说是非常重要的,充分的准备活动可以帮助学生更快地使身体变得灵活,从而让身体各项机能能够更快地进入运动状态,进而适应轮滑运动。但是,大部分学生在进行轮滑运动之前,都不会进行准备活动,认为这是一项枯燥无味的活动,只会浪费时间,在这样错误观念的影响下,大部分学生的身体还未舒展,就投入了轮滑运动,从而导致身体短时间之内无法适应,于是遭受了运动损伤。

2. 防护用具使用错误造成的运动损伤

防具是在出现运动损伤时保护人体的第一道防线,但是根据笔者的调查,可以发现大部分学生在进行轮滑运动的时候都不会佩戴相关的防具,他们并没有意识到防具的重要性,教师也没有对此进行专门的教导。同时,虽然还有部分学生会佩戴防具,但是由于自身的不在意以及教师的疏忽,他们也并不会好好的带上,只是想敷衍一下完成任务,在此情况下,防具并不能给学生带来保护。

3. 注意力不集中造成的运动损伤

很多学生在进行轮滑运动的时候,都表现得较为漫不经心,在对轮滑的强烈兴趣之下,是对其可能造成的危险的不重视。同时,轮滑作为一种较为灵活的体育活动,其对动作的要求也是极高的,学生很可能在注意力不集中的时候,进行了错误的动作,从而导致自己遭受一些小面积的擦伤或者是摔伤,倘若情况严重一些,甚至会导致学生骨折。

4. 自我保护意识不强造成的运动损伤

就目前来说,大部分学生仍旧缺乏在轮滑运动中的自我保护意识,他们不会自发地在运动前、运动中对自己进行保护,不做准备活动以及不佩戴相关的防具都是缺乏自我保护意识的一种表现。这一现象对于学生来说是较为不利的,教师作为学生的引导者,就算再怎么认真都无法做到全方位

地为学生提供保护,很多时候,运动损伤的风险都需要学生的自我保护意识来防止,倘若不能建立起完善的自我保护意识,自然也无法防止运动损伤。

5. 轮滑操作技术不规范造成的运动损伤

在轮滑运动中,轮滑操作技术不规范也是造成运动损伤的原因之一。在轮滑运动的初学阶段,初学者对技术动作的理解不够清晰,同时由于刚接触到轮滑运动比较兴奋,但反应系统及技术动作跟不上、四肢僵硬、身体不协调,从而导致在运动过程中加大了损伤出现的概率。在此阶段应有专业的指导员帮助,以提升初学者的信心。

6. 突发事件造成的运动损伤

轮滑运动本身就属于高危险性运动,特别是在初学阶段,突发性事件发生的概率比较大,在日常的练习过程中,大家对轮滑的技术动作掌握都比较弱,身体的协调能力以及平衡能力都比较薄弱,这就会很容易在训练场上发生碰撞,从而直接导致了损伤的发生。

(二) 教师因素

教师作为课堂的主体,将会在很大程度上影响到学生的上课体验,除此之外,路滑教师也应该作为学生在教学过程中的监护人而存在,教师应当时刻保持对学生的关注,细心观察学生的动作,一旦发现错误或者是不足的地方,教师就应该适当对其进行纠正,从而降低学生在进行轮滑运动出现的运动损伤风险。同时,教师在讲课方面的因素也会影响学生出现运动损伤的情况,无论是教学的技术较低,还是教学的速度过快,都会导致学生无法领略动作的要点,从而在接下来的运动中使用错误的动作进行轮滑。而从运动损伤这一点来看,教师也应当具备一定的医护手段,保证教师可以在学生存在损伤的第一时间对其进行安置,进而防止学生出现进一步的损伤,因此,教师的基础医疗技术手段也成了影响学生在轮滑运动中出现损伤的因素之一。

(三) 场地、器材因素

场地和器材是最直接接触学生进行轮滑运动的因素,因此,场地和器材对学生是否会在轮滑运动中出现运动损伤具有很大影响。轮滑运动主要使用到轮滑鞋,该器材对场地是具有一定的要求的,但是经过笔者的观察,我国大部分教学场所的场地都是不符合规范的,学生无法拥有广阔的训练场地,甚至还会存在部分轮滑课堂的训练场地布满了障碍物,这些东西的存在,都增加了学生会在运动中出现风险的概率,学生很可能被障碍物所绊倒,从而导致摔伤。除此之外,部分轮滑课堂的轮滑鞋都较为老旧,无法满足学生的日常训练要求,甚至有部分轮滑鞋会出现松动的现象,这无疑会导致学生在训练时摔倒。因此,对场地的清扫以及扩建、对轮滑鞋的更新是极为重要的。

五、轮滑运动中运动损伤的预防措施

(一) 做好运前运动

在运动前进行准备活动可以大大地降低运动损伤的发生,在轮滑教学中,教师可以组织学生在运动前先进行跑步热身,

调动身体的机能,然后在通过一些伸展运动或者是其他的运动进行身体各个关节的运动,提升学生身体机能的灵活度。当学生在轮滑运动前有充分的运动后,就可以以更好的状态学习轮滑技能和知识,提升了学生轮滑教学的安全系数。运动前也可以引导学生进行正确的体育运动,养成健康的运动习惯。

(二) 重视防护设施

在学校中进行轮滑教学,首先要做到的是设施健全。对于轮滑运动来说,学生的基础设施和安全措施必须要配备全面,像是轮滑鞋、头盔、护具等,这些都是最基础的防护设施和用具。这些设施和用具可以为学生提供一个保护的功能,减少学生在轮滑教学中发生损伤,从而提升教学效率,使更多的学生关注到轮滑教学并对它产生喜爱,最终推动学校轮滑教学的发展。

(三) 保持专注

轮滑运动具有很强的机动性,对学生的专注是具有一定要求的,假如学生在进行运动的时候不够专注,那么出现损伤的概率会大大增加。因此,教师在进行教学的时候,应当对专注给轮滑带来的影响进行重点阐述,严格禁止学生在进行运动的同时进行别的事。除此之外,学生还应当一直保持正确的轮滑动作,不应该养成错误的习惯,为未来的运动埋下不小的隐患。

(四) 提升保护意识

学校在进行轮滑教学时要把安全问题放在首位,提升学生的自我保护意识,教师多传授一些轮滑的经验和技巧让学生可以在提升知识和能力的同时,还可以确保自身的安全。教师可以从应急能力和摔倒等一些细节对学生进行指导,这样当学生在学习的过程中发生损伤风险时可以及时的做出反应应对,避免轮滑运动给自己带来比较严重的损伤。通过教学,要让学生充分地认识到自我保护的重要性,降低学生的风险,使学生可以以健康的方式进行轮滑运动的学习。

(五) 学习正确摔倒方法

在轮滑运动教学中,教师应该指导学生学会正确的摔倒方式,使其在发生摔倒时能够将身体的损伤程度降到最低。轮滑教师要指导学生在摔倒时候应该尽量保持冷静,努力将自身的膝盖先行着地,之后是手肘,最后是手掌,以此来减少身体与地面的接触面积。在摔倒时候避免身体部位直接与地面接触而产生严重的身体损伤,在向前摔倒时应将头部向后仰,向后摔倒时应将头部向前仰,尽量避免伤害到头部。

(六) 适当休息和练习

首先,轮滑教学要遵循循序渐进的原则,要有科学合理的教学规划,对于轮滑初学者来说,他们的脚踝、膝关节等部位很容易产生疲劳感,所以要适当安排练习的负荷和休息的时间,要让他们疲累的关节和肌肉得到充分放松。其次,在日常准备训练中,需要加强对易受伤部位的训练,以提高这些部位的机能,并且还需要重视准备训练环节,对身体韧带做充分的拉伸,以避免运动中关节的损伤。

(七) 遵循合理的教学流程

对于相关轮滑教学老师而言,在进行轮滑教学前,需要对具体的轮滑课程安排制定一个细致、完整的方案,要遵循循序渐进的教学方式,让学生能够在学习的过程中充分感受到轮滑本身的体育性和乐趣性,而不要为了尽早地结束课程教学而提早地进入到下一阶段的任务学习中,这种方式过多地强调了课程的进度而忽视了学生本身在实际学习轮滑过程中可能碰到的一系列问题。

(八) 加强轮滑场地及其器材管理

在进行轮滑运动时,应该对于轮滑场地进行检查,避免场地中有坑洼现象,要保证轮滑场地的视野开阔,在转弯的地方注意有没有障碍物,以此来降低学生进行轮滑运动时的受伤概率,同时,对于轮滑教学用的教学设施进行定期检查,避免出现损坏的轮滑设施,对于不合格或者损坏的轮滑设施进行更换,要在轮滑运动教学中保证学生的身体安全,从而进行下一步的轮滑教学。

六、结语

轮滑教学的损伤问题是在整体轮滑教学中不可忽视的问题,而其中有些损伤是属于不可规避的类型的,这需要相关的学校提起高度的重视。针对轮滑运动可能会发生的运动风险,学生及学校应该有正确的认识,尤其是学校,要根据可能会发生的风险制定出合理的解决方案,要把学生的安全问题重视起来,使学生可以在健康的环境下进行学习,学生的综合素质和体质健康问题得到正确的改善和提升。

在本文,主要通过实际调查和文献的形式汇总了当前高校中的轮滑现状,并对轮滑运动常见损伤成因进行了分析,主要的分析方式是从学生、教师、器材三方面进行逐一的分析,然后基于这些常见的损伤成因提出了轮滑运动中运动损伤的预防措施,以给相关学习人员提供一定的预防技巧参考,从而保证轮滑过程中的安全性。

参考文献

- [1] 薛越灵.小学体育课程中轮滑运动学习的损伤分析和预防对策[J].农家参谋,2020(01):210.
- [2] 曹卫建.轮滑运动中常见运动损伤及预防措施[J].淮南职业技术学院学报,2018(06):131-132.
- [3] 肖宇.轮滑运动的损伤成因及预防措施[J].新商务周刊,2018(6):265.
- [4] 常凤梧.高校轮滑运动的损伤与预防[J].青少年体育,2019(12).
- [5] 杨斌.速度轮滑运动损伤致因与伤后处理[J].当代体育科技,2016,6(18):13-14.
- [6] 曹卫建.轮滑运动中常见运动损伤及预防措施[J].冰雪运动,2018(6):131-132.
- [7] 原颜东,张志豪,郭坤.高校轮滑课堂运动伤害事故特征及风险防控措施研究[J].青少年体育,2018(10):119-120.
- [8] 项华阳.高校速度轮滑运动损伤调查及预防对策研究——以宿州学院为例[J].当代体育科技,2018,8(7):6-7.