

竞技健美操运动员常见运动损伤研究现状

张 晗

吉林体育学院, 吉林 长春 130000

[摘要] 运用文献资料法、逻辑分析法等研究方法, 对竞技健美操运动员运动损伤的文献进行大致分类整理, 从而对竞技健美操中运动员出现运动损伤的情况、防治和处理措施进行系统分析梳理。对前人的相关研究进行一个小结, 并结合当前现状所存在的问题提出一些合理的建议和有益的参考。

[关键词] 竞技健美操; 运动损伤; 现状

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5751

中图分类号: G831.3

文献标识码: A

Research Status of Common Sports Injuries of Competitive Aerobics Athletes

ZHANG Han

Jilin Sport University, Changchun, Jilin, 130000, China

Abstract: Using the research methods of literature and logical analysis, this paper roughly classifies the literature of sports injury of competitive aerobics athletes, so as to systematically analyze and sort out the situation, prevention and treatment measures of sports injury of athletes in competitive aerobics. This paper summarizes the previous relevant research, and puts forward some reasonable suggestions and useful references combined with the problems existing in the current situation.

Keywords: competitive aerobics; sports injury; present situation

引言

在不断追求更快、更高和更强的竞技体育运动中, 是为了最大限度发挥运动员个人和团体在体力、智力等方面的潜力。竞技体育运动员们在取得优异成绩的漫长艰难的职业生涯过程中都或多或少发生不同程度的运动损伤, 这一严酷现实问题使得社会各界更加关注运动员的健康水平, 因此有关于竞技体育运动的运动损伤的研究也不断增多。

通过对有关竞技健美操这项运动对体育运动员损伤的相关文献查阅中可以发现, 大多集中在对运动员损伤影响因素的研究。运动员的运动损伤大体可分为运动员自身原因和外界对运动员的影响两个原因因素, 通过对这两个原因因素进行研究分析, 可以使运动员和教练员更加全面的发现问题, 因此具有一定的理论和实践意义。

在近些年不断发展壮大的竞技体育运动中, 体育运动员在很多竞技项目中相继取得了优异成绩, 创造新的历史成绩, 载入体育史册。然而, 由于竞技体育运动员、教练员和教练团队对运动损伤的防治不能够进行科学系统预判施策; 也由于竞技体育运动本身的极限性, 如若想获得优异的成绩运动员就得多少患有身体上的损伤。运动损伤是影响竞技体育运动水平的重要因素之一, 它会影响运动员科学系统的正常训练; 也会影响到运动员的平时的训练水平和比赛时的竞技水平, 或者会使运动员在比赛前夕失去比赛机会; 更甚至终止运动员的竞技体育运动生涯, 使之离开他们自己为之热爱和拼搏的舞台。因此, 为了更好地推动竞技健美操运动的发展, 让体育爱好者变为体育运

动员, 减少损伤, 参与比赛取得成绩。就需要对专家学者的现有文献的理论基础上继续探索研究, 分析出竞技健美操对运动员运动损伤的更多影响因素, 为以后有关于对竞技健美操对运动员的解决办法的研究提供更多的理论参考和依据。

1 相关概念界定

1.1 竞技健美操

百度百科对竞技健美操的概念解释为: “竞技健美操是一项能在音乐伴奏下表现连续、复杂、高强度成套动作的运动。这项运动起源于传统的有氧运动: 成套动作必须体现运动员的柔韧性和力量, 七步的多样化操作组合, 以及通过连续的动作组合与难度动作相结合完成成套动作的竞技能力”。可以把艺术体操看成是健美操的母操。

1.2 运动损伤

北京中医药大学副主任医师鹿洪辉提出, “运动损伤是指在体育锻炼过程中出现的骨骼或肌肉关节受损, 在日常的运动特别是一些激烈的运动中, 运动损伤更为常见”。

2 国内外研究现状

2.1 国内研究现状

我国竞技健美操的发展相对较晚, 但发展速度较快。然而, 对竞技健美操运动员运动损伤的研究却很少, 现有的研究还不能积极跟上竞技健美操技术的发展。这就要求我们加强对竞技健美操运动损伤领域的深入研究, 为全面提高我国竞技健美操水平服务。因此, 目前许多相关专家学者都在积极研究竞技健美操运动员的运动损伤。

2.1.1 膝关节损伤的原因及预防

杨磊在古典专业训练中膝关节损伤的原因及预防的研究中提出膝关节是复杂而且非常容易发生损伤的关节,他以自己在运动中发生膝关节损伤的原因和经历为例进行了研究。经过调查和研究他从身体疲劳、身体状况不佳、准备活动不充分、经常超负荷训练和带伤训练这五个产生膝关节损伤的诱发原因来进行详细阐述,进而对这五个诱发原因提出相对应的预防和建议。他提出要深入学习与运动解剖的相关知识来了解运动损伤的机理,从而自给科学运动做好安全防护;运动训练前要做好热身准备活动,提升调动好身体机能;加强肌肉力量的训练,有助于保护住关节更好的运动;更要科学训练,降低超负荷运动。更值得注意的是在采取科学合理治疗的同时,更应该改变不良的训练习惯,将膝关节的损伤防患于未然^[1]。

在健美操运动过程中膝关节动作损伤及防治的文章中,毛艳从膝关节生理结构及常见损伤中指出膝关节的结构、功能和组成并提出膝关节是人体最大且最复杂的关节;也对膝关节的半月板和韧带在运动中不正确不合理的互相作用和影响致使膝关节造成不可逆的损伤提出了较为科学系统的生理结构层面的知识。作者又从健美操专项的技术特点和膝关节损伤中指出健美操节律性的弹动技术就注定了各关节负荷运动甚至损伤,从而提出膝关节是运动强度高且负担重的关节。在健美操运动过程中,膝关节损伤是由于健美操运动员动作不协调、难度动作控制能力差造成的。因此健美操中运动员动作的路线、位移都要选择恰当的重心来完成。运动员的动作,每一个操化的构成,操化与难度之间的衔接要流畅、自然、合理,这样才能减缓健美操运动对膝关节的损失^[2]。

综上所述,运动员在训练过程中不慎发生膝关节损伤,教练员和运动员都必须重视起来,必须有针对性的进行科学、合理的治疗和适当的康复性训练。而已有专家和学者关于健美操对运动员膝关节损伤的研究比较单一、片面。目前研究的重点与方向是放在了膝关节损伤的原因、发生的频率和相应的改进措施上,很少有把膝关节周围肌群、相关韧带和半月板作为一个系统的整体来研究进行分析。所以应该多针对膝关节损伤与预防进行更多科学系统和多维度的研究。

2.1.2 运动损伤的原因与预防

在高中竞技健美操运动员运动损伤原因与预防的文章中邱伟华提出竞技健美操自身的高难度和 A、B、C 和 D 四个高难度动作难度类型是运动员在参与竞技健美操所造成运动损伤的主要原因,通过查阅了大量的相关的文献资料并结合了她本人近 10 年的教学和训练的经历和经验进行总结,从而总结出了高中竞技健美操运动员运动损伤的另外五个方面原因,并针对发生的原因提出了一些针对性的预防措施^[3]。

杨凤娟等人深知竞技健美操是具有难度大的特点的运动项目,为了探究清楚并及时减少缓解甚至预防在竞技健美操中发生损伤的原因,对研究对象进行调查。通过调查分析认为机体疲劳、准备活动不充分、运动负荷安排不合理和对损伤知识的缺乏是造成健美操运动员运动损伤的主要原因,并发现损伤的组织分别是韧带、关节和肌肉的概率较大^[4]。

姜丽首先就提出将运动损伤的发生减少到最低,是当前所面临和所要解决的重要问题。通过调查研究在我国高水平健美操运动员运动损伤的调查与分析中指出我国高水平健美操运动员的损伤主要包括肌肉韧带损伤、关节软骨损伤、骨组织损伤等,而准备活动不够,技术动作错误、局部负担过重、机体疲劳和生理心理欠佳等是主要造成竞技健美操运动员损伤的原因^[5]。

朱敏采用了问卷调查法对研究对象所填写并回收的结果进行研究,不仅分析出了运动损伤发病率较高的几个类型为关节扭伤、韧带拉伤和肌肉损伤等,而且明确提出各损伤类型中最容易损伤的具体部位。也还指出损伤的情况与健美操的四个动作难度具有密切相关的联系^[6]。

郭庆秋在竞技健美操训练中运动损伤的原因分析中,既提出了在竞技健美操的训练中所产生损伤的部位,又提出了准备活动是否充分是决定运动损伤的主要原因,既要在生理上做好准备活动,也要在心理上做好准备活动,并提出要对易伤或较弱的部位加强力量练习和针对性训练^[7]。

骆方成主要针对运动疲劳这个独特的层面来研究运动损伤,首先提在完成难度大、强度大并且需要在音乐的伴奏下展开最好的表现力的整套的竞技健美操很容易使运动员产生疲劳。而且他运用了运动生理学的相关知识来阐述运动疲劳的原因和运动疲劳的诊断方法,并提出了运动疲劳的恢复方法和手段。在实践中,应根据实际情况选择合适的措施实施^[8]。

洪涛对不同级别的健美操运动员发放问卷收回的结果经研究将损伤分为潜在因素和直接因素,潜在因素是指竞技健美操的特点和规律;直接因素是指运动疲劳、场地因素和技术因素,从而给出相对对策^[9]。

以上文献中对竞技健美操损伤的研究主要从运动损伤的情况出发。文章的相似之处在于对运动员的损伤进行了分析,如损伤的原因、损伤的主要部位等,并提出了相应的预防措施。从研究程度的角度,重点统计了损伤的相关数据,详细记录了竞技健美操损伤的部位和原因,并对运动损伤提出了建设性的建议和对策。然而,对竞技健美操不同水平运动员相同关节或部位发生运动损伤的比较尚属罕见。还没有对容易发生运动损伤的部位进行深入的技术动作调查,没能把不断更新后所形成的健康安全的训练方法及时有效的投入到预防损伤上面来。随着竞技体育运动项目的不断发展,运动损伤便成为了社会各界备受关

注的议题,对它的研究从来没有停止过。竞技健美操作为高难度的难美性项目,运动员在竞技健美操训练比赛过程中损伤频繁。即便有很多相关专家和学者提出方法和建议,但是多停留在理论层面,很少在竞技健美操运动的实践中有着明显的体现。

2.1.3 运动损伤与身体素质

在竞技健美操运动员运动损伤的研究中,申明玉通过调查研究发现一些群体为了通过健美操专项的考试的方式去升学甚至去工作来参与健美操的训练、比赛和考试之中,以至于担负这样的压力大多数人就不考虑的自身身体素质是否能适应竞技健美操高难度的动作。盲目的,不了解自身的身体素质和实际的竞技能力来参与竞技健美操的训练中就会加大运动员运动损伤的风险,从而影响到运动员的正常学习和生活。申明玉在对运动员的身体素质和真实的竞技能力等角度出发决定找出运动损伤的伤病原因,并积极进行预防、治疗、恢复,这样才能不断提升竞技健美操运动员的竞技水平。调查结果表明:运动损伤在一定程度上会严重影响竞技健美操运动员的正常训练与生活,长期进行大负荷运动强度的训练,虽然可以提升自身素质,攻克难度动作的束缚,进而提升竞技水平,但是运动员在剧烈运动中也就容易出现运动损伤问题。这也侧面强调其实更重要的是在取得优秀的比赛成绩的同时延长运动员的职业生涯,并且拥有健康身心^[10]。

梁晓刚通过调查对在体育专业技术课教学和课外体育活动中所发生的运动损伤的情况进行研究,研究提出,其一:将竞技体育高水平作为了学校体育教学所追寻和努力的方向是造成运动损伤的重要原因,这就意味着体育事业的发展会错误的将正常参与体育锻炼的社会体育爱好者和在校学生向竞技运动员的培养方案和方向上培养。其二:不是所有的学生自身素质和能力都可以适应或达到体育教学内容的难度和强度。所以,竞技体育运动项目作为体育专业教材必须体育本文化,从体育教学三大教学目标出发——认知目标、技能目标和情感与态度目标出发,以学生为主体,使教学内容与学生实际能力匹配,促进学生身心健康发展,增强他们的体质。虽然在体育运动实践中发生运动损伤是不可避免的,但是从体育教育的最终目的来讲,对学生加强运动损伤的防患意识,从娃娃抓起,开设适龄的健康教育课程,培养青少年良好健康的体育运动习惯,为孩子树立终身体育意识,是减少运动损伤发生的有效措施^[11]。

2.2 国外研究现状

国外在竞技健美操对运损伤的研究起步较早,研究层次涉及运动生理学、运动心理学、运动解剖学、运动医学等学科。研究主要集中在有氧运动和群众有氧运动上。在竞技健美操运动员运动损伤的研究的深度和广度与国内基本相似。由于不同国家对比赛制度、运动员训练模式、

训练方法、生理结构、动作技术特点、场地设施、环境气候等条件有不同的要求或标准,不同国家竞技健美操运动员的运动损伤特征不尽相同。如果是这样,就有必要进行选择参考。对于伤害的发生率,由于研究人员不同,研究对象的不同,他们的研究结果也不同。对于损伤的预防,国外学者也从训练环境、应用器材、运动服、热身前、伸展后等角度进行研究^[12]。

Salmon·J等人从不同的运动主题出发,针对与运动有关的三者分别提出了相对的措施:其一,要求运动参与者(运动员/会员)做好活动准备,充分了解和掌握自己的健康状况,咨询专业人士,进行体能测试,运用正确的技术,穿透气性强的运动服和专业的健美操鞋;其二:要求运动指导者(教练员)选取符合参训的人群特点,节奏舒适的音乐,注意准备活动的质量,运动中要擅于发现运动参与者的错误进行纠正改错发,运动后要合理安排整理活动,平时也要不断提高自身业务水平;其三:要求运动管理者对运动空间场地的大小进行实时调整,要经常对运动器材和设备的功能进行查验确保其安全使用,也要为运动员提供充足的饮用水资源等^{[13][14]}。

综上所述,国外对健美操运动损伤的研究维度较广泛,从很多角度进入问题,分析损伤原因,得出结论并提出建议和对策。值得国内对健美操的运动损伤相关研究进行思考和借鉴,需要更多的专家学者来进入这一领域来挖掘推敲出科学合理的实质具体的方案和建议,最终回馈运动本身,造福运动员。

3 综合评述

综上所述,在竞技体育运动中运动损伤屡见不鲜,运动损伤不仅会减少或终止运动员竞技体育生涯还会损害运动员的身心健康,甚至危及到运动员的生命安全,所以除教练员和运动员以外的体育相关部门及其管理者都一定要重视起来,对体育运动损伤加大投入力度,对每一项运动每一个运动员精准施策,从而有效降低在竞技体育运动中发生的不可逆转的运动损伤,为全民健身的实施提供坚实基础和可靠保证。

4 结语

通过对运动损伤相关文献的查阅,我们了解到已经有许多专家学者对该领域表明了自己的看法并且对运动损伤提供相对应的防治措施。虽然大多数是在理论层面进行总结,但还是会对竞技健美操的开展和发展以及对竞技健美操的组织管理者、教练员和运动员在赛前赛后的训练方面提供理论支撑和参考价值。也为后来学者打下基础,站在巨人的肩膀上继续探索钻研,最终使学术为社会服务,造福人类。

我国的竞技健美操已普及到了很多省份和地区的中小学和大学,随着学生年龄的增长和身体素质的提升,还有竞技健美操本身所属难美项目的技术的不断更新。这就

导致运动员要不断克服自身身体极限,教练员对运动员也将更“无情苛刻”。这就决定了竞技体育运动项目比赛要把运动损伤和比赛成绩二者的重要性作为新的命题,向社会各界人士提问。但显然,这个问题的正确答案唯有一个,那就是为了成绩造成运动员损伤是根本不可取的,没有运动员的身心健康,再好的运动成绩也就变成了冷冰冰的数字。

[参考文献]

- [1] 杨磊. 古典舞专业训练中膝关节损伤的原因及预防[J]. 延安职业技术学院学报, 2013, 27(6): 149-151.
- [2] 毛艳. 健美操运动过程中膝关节动作的损伤及防治[J]. 体育世界(学术版), 2009(1): 89-90.
- [3] 邱伟华. 高中竞技健美操运动员运动损伤原因与预防[J]. 职业时空, 2012, 8(1): 182-184.
- [4] 杨凤娟, 闻有军, 马鸿韬, 等. 对竞技健美操运动员损伤状况的研究[J]. 北京体育大学学报, 1998(4): 30-32.
- [5] 姜丽. 我国高水平健美操运动员运动损伤的调查与分析[J]. 广州体育学院学报, 2005(2): 69-71.
- [6] 朱敏. 高校竞技健美操运动员的运动损伤调查与分析[J]. 湖南经济管理干部学院学报, 2006(4): 86-87.

- [7] 郭庆秋. 竞技健美操训练中运动损伤的原因分析[J]. 中国临床康复, 2004(6): 1115.
- [8] 骆方成. 竞技健美操在运动训练中的运动性疲劳与恢复[J]. 内江科技, 2008(4): 36.
- [9] 洪涛. 对我国大学生竞技健美操运动员运动损伤的调查与分析[J]. 北京体育大学学报, 2005(4): 496-498.
- [10] 申明玉. 竞技健美操运动员运动损伤研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(32): 19-20.
- [11] 梁晓刚. 运动损伤与术科教学指导思想分析[J]. 体育学刊, 1997(4): 91-93.
- [12] 张艳青, 郭奕海. 竞技健美操运动损伤科研现状研究[J]. 吉林体育学院学报, 2012, 28(2): 82-85.
- [13] 王娟, 王正珍. 美国运动医学会 4 大期刊及所关注的运动人体科学研究热点[J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(8): 54-59.
- [14] 段然. 高校健美操专业学生腰肌劳损康复训练研究[D]. 开封: 河南大学, 2016.
- 作者简介: 张晗(1997-)男, 汉族, 吉林白城, 在读研究生, 吉林体育学院, 研究方向: 体育教学。