

健美操训练中如何有效预防运动伤害研究

缪慧梅

苏州工艺美术职业技术学院

DOI:10.12238/er.v7i9.5400

摘要: 健美操是一种学生广泛参与的体育活动, 伴随而来的运动损伤问题成为关注的焦点。对健美操中常见的运动损伤类型(如肌肉紧张和关节扭伤)进行了深入分析, 揭示了这些损伤的主要原因。包括训练方法不当、训练设备使用不当、运动员体力分配不平衡等。针对这些问题, 为了减少肌肉和关节受伤的危险, 提出了一系列预防战略, 包括适当的热身和伸展运动。合理规划训练计划, 控制训练强度, 防止过度训练造成的伤害。为了减少运动中对身体的影响, 请选择适当的训练设备, 并采取必要的保护措施。

关键词: 健美操; 有效预防; 运动伤害

中图分类号: {G7} **文献标识码:** A

Study on How to Effectively Prevent Sports Injuries in Aerobics Training

Huimei Miao

Suzhou Art & Design Technology Institute

Abstract: Aerobics is a kind of sports activity widely participated by students, and the accompanying problem of sports injury has become a focus of attention. The common types of sports injuries (e.g., muscle tension and joint sprains) in aerobics were analyzed in depth, revealing the main causes of these injuries. These include improper training methods, improper use of training equipment, and unbalanced distribution of athletes' physical strength. In response to these problems, a series of preventive strategies are proposed in order to reduce the risk of muscle and joint injuries, including proper warm-up and stretching exercises. Reasonable planning of training programs to control training intensity and prevent injuries caused by overtraining. To minimize the impact on the body during exercise, choose appropriate training equipment and take necessary protective measures.

Keywords: Aerobics; Effective prevention; Sports injury

引言

健美操作为一项受欢迎的体育活动, 对增强体力、增进身心健康的贡献不容忽视。但是, 随着参与者人数的增加, 健美操训练中的体育伤害问题逐渐凸显, 成为不可忽视的议题。这种运动损伤不仅会影响运动员的健康, 还会导致训练中断, 甚至长期影响运动员的运动生涯。

健美操训练中常见的运动损伤有肌肉紧张、关节扭伤等。这种受伤很大程度上是因为球员没有在训练中使用不适当的技巧、不适当的装备, 也没有进行适当的热身和恢复活动。例如, 如果忽视热身运动, 肌肉和关节准备不足, 在进行高强度运动时受伤的危险会增加。同样, 错误的动作执行方式或使用不当的训练器械也会对身体部位产生异常压力, 造成损伤。运动损伤的影响不仅限于身体水平。他们也会带来心理压力, 尤其是对成绩有期待的运动员。由于受伤, 他们可能被迫中断训练, 影响比赛成果和运动生涯发展。此外, 反复的伤害会降低对参加健美操的选手的兴趣和动力, 甚至引起恐惧心理。

在健美操训练中, 有效预防运动损伤很重要。为此, 运动员、教练员、健美操组织者必须共同参与, 不仅要使用正确的训练技巧和适当的装备, 还要加强对运动员合理的训练强度规划和体能管理的指导。另外, 加强运动员预防伤害的意识, 提供专业的热身和恢复指导, 也是预防运动伤害的关键。通过这些措施, 可以显著降低健美操训练中运动损伤的发生率, 使运动员保持健康, 提高训练效果, 长期安全地享受健美操的好处。

1 健美操运动伤害的类型与原因

1.1 常见的健美操运动伤害类型

健美操是集体育、艺术、音乐于一体的运动形式, 其独特之处在于动作的多样性和练习的高强度。然而, 这项运动的复杂性也带来了各种运动受伤的危险。健美操训练中最常见的运动损伤类型是肌肉紧张和关节扭伤。

肌肉紧张是健美操最常见的伤害之一。肌肉过度拉伸或没有充分热身进行高强度训练时经常发生。典型症状包括肌肉疼痛、肿胀、活动受限等。肌肉紧张不仅会给运动员带来

短期的不适，还会造成长期的功能障碍。为了预防这种伤害，正确的身热身和伸展运动很重要。因为可以提高肌肉的弹力和耐力。

关节扭伤在有氧训练中也比较常见。这种受伤通常发生在关节突然或受到异常压力的情况下(例如，旋转、弯曲或扭曲动作执行不当的情况下)。扭伤会影响膝盖、脚踝、肩膀等，会出现剧烈疼痛、肿胀、活动受限等症状。预防关节扭伤的关键是提高关节周围肌肉的力量和灵活性，同时在进行高危动作时确保正确的技术执行和适当的体态控制。此外，健美操运动员还可能受到腱鞘炎、韧带损伤等其他种类的伤害。这种受伤往往来自重复单一的运动模式或过度训练造成的疲劳累积。因此，训练计划的多样性和适当的休息对预防这种伤害至关重要。

了解健美操中常见的运动损伤类型及其原因，对制定有效的预防措施至关重要。这不仅包括正确的身热身和伸展、技术的精确执行，还包括合理的训练计划和休息日程。通过这些方法，可以有效地减少健美操训练中运动损伤的发生，保证运动员的健康和运动效果。

1.2 导致伤害的主要原因分析

在健美操训练中，运动损伤的发生往往与训练方法不当、装备使用不当、体力分配等几个关键因素密切相关。这些因素的存在和相互作用大大增加了运动伤害的危险。

训练方法不当是运动损伤的主要原因之一。这包括执行错误的动作、过度训练、缺乏适当的身热身和恢复。姿势不正确、动作宽度过大、太小或对身体某个部位施加不当压力，导致肌肉或关节损伤的错误动作(大卫·亚设)。过度训练，即不给身体足够的时间适应和恢复，疲劳会累积，受伤的危险会增加。如果缺乏适当的身热身和恢复活动，肌肉和关节可以在没有充分准备的情况下进行高强度的活动，容易出现紧张或扭伤。

设备使用不当也是造成伤害的重要原因。在健美操训练中，合适的服装和鞋子对保证动作的正确执行和减少受伤风险至关重要。不合适的鞋子会造成脚和踝关节的不适，甚至会摔倒或受伤。另外，使用不当或质量低的训练器械会增加受伤的危险。

体力分配不均也是造成运动伤害的因素。在进行高强度有氧训练时，如果不能很好地管理体力，部分肌肉群可能会出现过度疲劳，其他肌肉群相对缺乏运动。这种不平衡不仅会影响运动表现，还会导致部分部位过度使用而受伤。因此，均衡的训练计划和体力管理对预防伤害尤为重要。

2 有效预防运动伤害的方法

2.1 正确的身热身和拉伸运动

正确的身热身和伸展运动在健美操训练中起着重要作用，是有效预防运动伤害的重要部分。热身运动旨在逐步提高身

体的温度和心率，为即将到来的高强度活动做准备。这包括慢跑、跳绳等轻度有氧运动，以及以主要肌肉群为重点的低强度动作，如抖腿或旋转手臂。这些活动有助于提高肌肉的温度和弹力，提高关节的灵活性，从而减少受伤风险。

拉伸运动集中精力增加肌肉的灵活性和范围，是热身的重要部分。通过静态和动态拉伸，可以有效减少肌肉的紧张和僵硬，提高运动的效率 and 安全性。静态拉伸包括在无痛状态下保持特定姿势的时间段，而动态拉伸包括在运动中执行的渐进式肌肉拉伸。

2.2 训练计划的合理安排与强度控制

在健美操训练中，训练计划的合理安排和强度控制对预防运动损伤具有重要意义。合理的训练计划要考虑运动员的个人差异，包括年龄、健康状况、训练水平、目标等。计划应包括有氧训练、力量训练、柔韧性训练等多种类型的训练，以便全面发展身体各部分的能力。同时，训练计划要定期调整，以适应运动员的进步和需求。

强度控制是保证训练安全和效果的关键。训练强度逐渐提高，为了避免突然的高强度训练，必须减少受伤风险。这包括监测心率、肌肉疲劳度、身体反应，确保训练在安全的负荷范围内进行。另外，保证充分的休息和恢复时间也是强度控制的重要方面。适当的休息有助于身体恢复，避免过度疲劳，减少运动伤害的危险。通过合理安排训练项目，严格控制训练强度，可以有效提高有氧训练的安全性和效果，保护运动员不受伤害。

2.3 使用适当的训练装备和保护措施

在有氧训练中，使用适当的训练设备并采取适当的保护措施对预防运动伤害至关重要。选择合适的服装和鞋子对确保体育安全至关重要。运动鞋必须提供足够的支持和缓慢的震动，以减少对关节的冲击。服装要舒适通风，允许自由运动，调节体温。使用瑜伽垫、平衡球、阻力带等专业训练器材，可以提高训练的多样性和效果，减少受伤风险。这些器械有助于保持正确的姿势，分散压力，减少对特定肌肉或关节的过载。采取适当的保护措施，如护膝、护腕或其他支撑设备，对容易受伤或过去受伤的运动员尤为重要。这些保护措施可以提供额外的支持，减少运动的冲击力和扭曲力，从而减少受伤的危险。

2.4 专业指导和运动员自我意识的提高

在健美操训练中，专业指导和提高运动员的自我意识对预防运动伤害有重要作用。专业教练不仅可以提供科学的训练指导，还可以教运动员正确的动作技巧，帮助运动员避免不适当的训练方法，从而减少受伤风险。教练还可以根据运动员的个人特点调整训练计划，使训练强度和内容符合运动员的体能水平和技能发展。

运动员自我意识的提高同样重要。其中包括对自己体力

和技术的认识，对训练过程中身体反应的敏感性，对安全危险的认识。当运动员能更好地了解自己的身体和反应时，他们更有可能避免过度疲劳或行为不当(例如调整训练强度或请求帮助)。另外，对安全操作规范和急救知识的理解也是提高自我保护能力的重要方面。

3 训练师和运动员的教育与培训

3.1 增强对运动伤害预防知识的认识

提高对运动损伤预防知识的认识是减少健美操训练中受伤风险的关键。为此，运动员、教练员和健身机构必须共同努力，提高对体育安全和预防伤害的重视。对运动员进行基本的身体功能和运动损伤的常识教育是基本的。这包括了解各种运动损伤的类型、症状、原因和预防措施。通过这些培训，运动员可以识别潜在的伤害风险，了解在训练中应如何避免这些风险，以及在伤害发生时应采取的初步应对措施。

教练和健身器材要承担教育和指导的责任。他们要确保运动员得到正确的训练方法指导，使用适当的装备，了解每次训练的目的和潜在的危险。另外，教练必须能够识别运动员的个体差异，例如体能水平和健康状况，提供个性化的训练建议。创建支持和知识共享环境也很重要。运动员之间的经验分享、健身机构举办的教育研讨会、关于预防体育伤害的网上资料访问，都有助于建立全面了解预防体育伤害的社区。这种环境不仅提高了运动员的自我保护意识，而且促进了整个健美操社区的健康和安全。

3.2 培训课程和资料的开发

训练过程和资料的开发在健美操训练中起着非常重要的作用，特别是在有效预防运动伤害方面。这些资源需要全面具体地设计，以提高教练和运动员预防体育伤害的知识和技能。课程应包括有氧运动损伤类型及预防的基本知识。这包括教授对常见损伤的认识，如肌肉紧张、关节扭伤、这些损伤的原因和预防战略。此外，还应包括有效的热身和伸展方法、合理规划训练强度、选择和使用适当的训练设备等。

除理论知识外，课程还应包括实践部分，如动作演示、模拟训练情景和交互式讨论。这些实践活动可以帮助参与者

更好地理解理论知识，并将其应用于实际训练中。开发的资料应包括易于理解的培训指南、视频教程和信息图表。这些资料应提供明确的指导和例子，供教练和运动员在日常训练中参考和使用。在线平台的利用率很重要，提供了动态学习资源，如更新的教育技术视频、专家讲座、交互式问题和回答。

通过精心设计的教学过程和全面的教学资料，可以有效地提高健美操教练员和运动员预防运动损伤的能力，从而减少健美操训练的伤害，促进整个体育领域的健康和安全管理。

4 结论

在健美操训练中，有效预防运动伤害是一个多层面的过程，包括多层次的注意和行为。正确的热身和伸展运动是有效准备肌肉和关节，减少受伤风险的基础。训练计划的合理安排和强度控制对避免过度训练和相关伤害至关重要。为此，选手和教练需要对个人差异和训练反应进行深入了解和适当应对。使用适当的培训设备和保护措施可以提供额外的安全性，特别是在执行困难的动作时。专业指导的重要性不容忽视，合格的教练可以提供专业的训练方法和个性化的建议。提高运动员的自我意识和对运动伤害预防知识的认识是一个持续的过程，这有助于运动员在训练中做出更明智的决定。系统培训课程和教学资料对普及体育伤害预防知识至关重要，有助于建立安全有效的教学环境。通过实施这些综合措施，可以大大减少健美操训练中运动损伤的发生率，提高运动安全性。

[参考文献]

[1]赵轩立,张晓莹,刘曦.竞技健美操提臀类与分切类难度动作的运动学对比研究[J].山东体育学院学报,2020,36(01):82—88.

[2]王慧莉,吕万刚.中国竞技健美操核心竞争力研究[J].武汉体育学院学报,2020,54(04):93—100.

作者简介:

缪慧梅(1979—)、女、汉、江苏省苏州市、硕士、副教授、研究方向:健美操教学与运动训练