**学**

**生**

**运**

**动**

**防**

**护**

**小**

**贴**

**士**

**第一节 运动防护的重要性**

参加运动训练的目的是增强体质，增进身心健康。我们对运动损伤的防护应该有充分的认识，必须掌握好运动损伤发生的规律，切实做好防护工作．在最大限度地避免或减少运动损伤的发生。与此同时，我们还应该了解一些常见的运动损伤产生的原因，做到预防与处理相结合。

预防才是减少身体伤害的根本。对于大学生而言,受到再小的意外或运动损伤后不进行及时处理,身体健康状况会受到一定程度的损坏,很有可能会影响日后的学习和生活。因此开展运动锻炼时，应坚持安全为第一原则,根据不同自身情况，来进行不同负荷量的运动锻炼。运动过程中出现受伤情况是不可避免的,出现的受伤情况多数为肌肉韧带拉伤,脚踝扭伤、皮肤擦伤等,故在处理这类损伤时应了解如何止痛、清洗伤口等一些基本的应急处理。因此，在进行运动时应该主动做好防护，减小运动损伤的概率。

**第二节 准备活动充分科学**

准备活动对任何运动都是很重要的。准备活动的内容要有针对性，除先做一般性的准备活动外，还要做好专项准备活动，即做一些动作结构、节律、速度和强度与要进行的专项运动相近似的活动，对运动时负担较大或曾有过损伤的部位特别要做好准备活动。全套准备活动要循序渐进，准备活动的量，以身体感到发热，微微出汗为宜，时间约为20 min。准备活动结束与正式运动之间相隔1～ 4 min即可。

一、拉伸操

拉伸运动可以使韧带肌肉和关节与关节之间的配合更加柔和，加大关节的柔韧可以减少肌肉韧带的损伤及肌肉的酸痛，减少受伤可能性。可以从横向、纵向、斜方向全方位拉伸筋膜，改善筋膜变形。伸展法可分为静态伸展、弹性震性伸展和本体感觉神经肌肉促进法（PNF）。

静态伸展运动：对于伤害的预防与伤害的恢复都极为重要。静态伸展应该在运动后进行，运动前的静态伸展可能会限制肌肉用力程度，同时对伤害预防的效果有限。进行静态伸展时要两侧对等的进行。

二、团体热身游戏

运动前的热身活动是为了避免在大强度运动中受损伤。传统的准备活动大多是普通的慢跑或者定位操，单调枯燥，很难激起学生的热情。对此，可以通过开展一些具有趣味性的奔跑类小游戏，将热身活动融入到游戏活动中，达到热身效果的同时还能够调动运动积极性。比如，穿梭跑游戏：选出一位同学作为裁判，将所有同学分成甲、乙两队队，争取每支队伍的人数相等，游戏开始前，每支队伍排成一路纵队，队员之间相隔两米：游戏开始后，甲队学生根据裁判的动作做定位操，可以不断变换方向，与此同时，甲队队员依次从乙队队员中间做曲线穿梭跑；游戏规则是甲队队员不得触碰乙队队员，碰一次减1分，而乙队队员要统一做定位操，不得故意拦截甲队队员，违反一次规则减1分。另外每队用时不得超过3分钟，超出30秒减1分。当甲队队员全部通过后，双方交换任务，最后。减分少的队伍获胜。这个游戏既达到了热身的目的，又训练了大家的灵活性和判断能力。

**第三节 合理安排运动**

一、运动时间选择

选择不恰当的运动时间是造成运动损伤的常见潜在因素，合理选择运动时间是预防损伤的方法之一。

最佳运动时间是指进行体育运动的最佳时间，即下午3点至5点。研究发现，高强度运动可在饭后两小时进行；中度运动应该安排在饭后一小时进行；轻度运动则在饭后半小时进行最合理。如早晨时段：人体血压在早晨6~8点迎来第一个高峰期，而在这个时间段进行剧烈运动，会增加心脏负荷，升高血压，高血压及心脑血管疾病患者尤其不宜太早进行体育锻炼。另外在早晨时段，[血糖](https://baike.baidu.com/item/%E8%A1%80%E7%B3%96)正处于低水平，运动会消耗大量的血糖，容易导致[低血糖](https://baike.baidu.com/item/%E4%BD%8E%E8%A1%80%E7%B3%96)的症状。不仅会影响运动效果，还会对健康造成不良的影响。

人体体力的最高点和最低点受机体“[生物钟](https://baike.baidu.com/item/%E7%94%9F%E7%89%A9%E9%92%9F)”的控制，一般在傍晚达到高峰。比如，清晨太阳未升或刚升，植物光合作用不足，氧浓度相对较低，且经过一夜的城市废气积累，空气质量相对较差。并且身体吸收氧气量的最低点在下午6：00；心脏跳动和血压的调节在下午5：00到6：00之间最平衡，而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5：00到7：00之间最敏感。因此，综合来看傍晚锻炼效果比较好。

此外，人体每天都会分泌一种对人体活动有直接影响的激素—可的松。从下午4：00到7：00之间体内激素的活性也处于良好状态。这时人的体力和肢体反应的敏感度以及适应能力都达到高峰，心脏的跳动及血压最为平稳。此时进行运动，不仅对身体健康有利，也是最容易创造最佳成绩的黄金时间。所以，专家提倡傍晚锻炼，但在晚间时段，要注意[运动强度](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E5%BC%BA%E5%BA%A6)，否则强度过高会使[交感神经兴奋](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%A4%E6%84%9F%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E5%85%B4%E5%A5%8B)，妨碍入睡。

二、循序渐进

所有运动项目均应遵守：周期性原则、特定性原则、超负荷原则、个体性原则。根据自己的身体情况，将运动健身科学地进行，具体说就是有目的、有计划、有步骤地进行。掌握适合自己的锻炼规律，要达到既健身又防病治病的目的。要循序渐进，要本着先易后难，由浅到深，由简到繁，由慢到快，运动量由小到大，强度由弱到强，要按动静结合，逐渐适应、逐渐过渡的原则进行。

制定计划并开始锻炼任何安全有效的锻炼计划必须包括4个部分：准备活动；有氧代谢运动；放松整理；徒手或负重的力量练习。

准备活动对任何运动都是很重要的。但很多人都忽略了它，其结果是经常肌肉酸痛、关节韧带扭伤，甚至发生因为突然进入大强度运动而引起的头晕、恶心等症状。一般说来准备活动的目的有两个：一是活动各个关节与肌群，提高其温度，增加弹性以适应将要进行的运动；二是逐渐提高心率，让心血管系统做好大强度运动的准备，安全地进行有氧代谢锻炼。准备活动通常需要5～10分钟。可以先慢跑2～4分钟，再做一套全身的柔韧性练习，也可以先做柔韧性练习，再做慢跑或其他活动。比较安全有效的柔韧性练习是坐在地上或躺在垫子上进行静力伸张练习，也就是保持某一部分肌肉韧带在被牵拉的状况下静止30秒到1分钟。

有氧代谢运动这一部分是整个练习的核心，质量要兼顾。质是必须保证心率达到“有效的心率范围”，并保持在这个区域中；所谓“量”就是每次都要保持在20分钟耐力运动，每星期3次，每次30分钟，每星期4次，每次20分钟，其收效很明显；每星期5次，每次20～30分钟进步最快。但天天练是不必要的，因为它的成效不比5次大多少，但受伤的可能性却增加了不少。在周末突击性运动是一种有害无益的运动。

放松整理经过比较剧烈的二三十分钟的耐力练习，突然停止或坐下、躺下都是十分有害的。因为肌肉突然停止运动会妨碍血液回流到心脏，从而造成大脑缺血，锻炼者会觉得头晕，甚至失去知觉，正确的方法是放慢速度，继续跑走或者是骑3～5分钟，同时做些上肢活动，让心率慢慢降下来。

肌肉练习这主要是针对耐力活动中没有得到锻炼的肌群，主要是四肢和腰腹。可以做徒手的俯卧撑、引体向上、仰卧起坐、俯卧挺身，也可以进行举重练习，最后再做几分钟的放松性柔韧练习，整个锻炼就可以结束了，总共大约需要40～50分钟。

**第四节 运动护具及器材、场地**

一、穿戴运动护具

正确选择和使用运动防护器材对防止多种损伤的发生具有重要作用。不仅在直接接触和对抗的运动中如此（如足球、曲棍球、长曲棍球），在非直接接触的运动中也是如此（如网球）。运动保护器材的维护要求应有相应的标准，包括如何维持其良好的状态及何时停止使用。使用破旧、损坏、不合适的器材，会增加损伤的危险性。

任何情况下，保护器材的选择和购买在运动的健康防护安全等级中，都是主要的决定因素。

二、注意运动器材、场地的安全使用

1、运动场地

室内场馆的地面、空间高度、光照度、温度、通风、音响等，均应符合该运动比赛竞技规则的要求，室外场馆还应注意保留缓冲区。

运动场地应配有专门的管理人员和教练员，负责运动场的日常维护及平时训练工作，确保安全，且应注意专场专用。

运动器材

体育器材极大地丰富了学生体育课与课外活动内容，但同时也带来了一定的安全隐患，因此需学会正确使用体育器材、设备的方法，确保师生人身安全的同时发挥体育器械的价值，提高学生的身体素质和健康水平。

**第五节 运动后恢复**

一、运动后放松、整理运动

在运动训练之后，进行5-10分钟的低强度恢复运动。做一些轻松的身体活动能帮助减少肌肉的延迟性酸痛，消除疲劳，加速乳酸分解，也可以预防从激烈活动骤停可能引起的血压下降，甚至“重力性休克”。

二、运动后营养补给

运动后合理补充营养有助于消除疲劳，促进体能恢复。

1. 水的补充

运动后应即刻补水，以少量多次为原则，不可一次大量饮水。一次大量饮水只会暂时抑制口渴的感觉，但会增加机体心脏和肾脏的负担，反而增加机体脱水程度。

1. 糖的补充

运动后补糖的理想时间是运动后即刻，运动后头2h以及每隔1-2h连续补糖，6h内补糖效果好。即刻以补充糖饮料为好，因为运动后食欲较低，食用固体物质不利于肠胃的消化和吸收，休息1h左右可以摄入含糖丰富的膳食。

1. 无机盐、维生素的补充

运动中大量出汗往往会导致钠和钾的丢失，从而易造成机体出现肌肉无力、血压下降、恶心呕吐等现象，因此运动后应补充适量钾、钠以满足机体所需，尤其是钾。通常运动饮料中含有一定量的钠盐和钾盐，通过运动饮料的补充可以获得部分所需，另外新鲜的蔬菜和水果中含有大量的无机盐可作为良好的选择，比单纯性摄入钾盐或钠盐好。

维生素B1在糖和蛋白质的代谢中起重要作用，运动中大量出汗导致水溶性那个维生素丢失，可从谷类食物中获得。运动后适量补充维生素E、β-类胡萝卜素和硒有助于尽快消除疲劳，促进体力恢复。