

街舞训练中常见的运动伤害及预防研究

周浪

(湖南外贸职业学院, 湖南长沙 410000)

摘要: 街舞运动并非源于我国, 其最初进入我国, 被视为一种街头文化, 并不被大众认可。但随着社会形势的变化, 其现在已经出现了很多年龄段人群中, 甚至成为了时代运动潮流。尤其是中小学阶段人群, 因社会运动潮流影响, 不管是专业兴趣, 或是非专业健身娱乐, 街舞似乎都成为了很多年轻人的“心头好”。由于街舞训练都是以培养舞蹈人员技巧为主, 加上训练时的肢体动作较大, 稍有不慎就会造成运动伤害。本文以街舞训练为切入点, 对其常见的运动伤害和预防举措展开了研究, 希望帮助职业院校学生克服伤病的困扰, 快乐享受街舞带来的乐趣。

关键词: 街舞训练; 运动伤害; 意义; 预防举措

街舞属于现代舞蹈的范畴, 起源于20世纪八十年代的美国, 其是不同街头文化或音乐风格产生的不同种类的舞蹈统称。街舞属于嘻哈文化的重要组成部分之一, 由于表演的场所多是在马路边、广场等非正式场合, 所以被冠以街舞名称职业院校学生多为14-21岁的青少年, 这是培养他们兴趣爱好的最佳阶段, 街舞的特点使其备受青少年喜爱。不过因为街舞需要联系着有一定的爆发力, 还要掌握基本的动作技巧, 如果想要完成连套动作, 对练习者的要求较高。加之青少年的身体发育还未完善, 很容易参与街舞时受到损伤。如果训练中发生损伤, 不但会影响他们的身体健康, 还会影响生活或学习。为此, 为确保学生能够更好地学习街舞, 就需要相关人员为他们提供安全的训练环境, 并且给予专业的技巧指导, 借此培养学生的良好习惯, 将街舞运动带来的损伤降到最低。

一、街舞训练运动伤害预防的意义

(一) 有助于丰富学生校园生活

街舞在青少年人群中的受欢迎程度, 为其走进校园奠定了基础, 很多职业院校都开设了街舞社团, 用于吸引喜欢街舞的学生, 大家在这个团队中相互交流, 彼此在该平台中互动, 这对于提高学生的街舞水平有重要作用。通过职业院校街舞社团或是相关经济活动, 不但能提升学生的团队合作能力, 也能使其更具集体荣誉感。学生该阶段的学习是较为枯燥的, 街舞的引入能够丰富学生的校园生活, 使其得到全面发展。与此同时, 职业院校一直把街舞教学作为基础平台, 这些都吸引了很多学生参与, 这将会增强学生街舞比赛的艺术表现力, 展现出更积极的精神风貌。

(二) 有助于缓解学生学习压力

经过科学研究表明, 类似街舞在内的一系列运动可以缓解学生的学业负担, 对培养健康的身心大有裨益。特别是经过音乐的衬托, 学生的内在情绪更有利于宣泄, 街舞无疑为他们提供了平台。现在, 很多职业院校学生都是通过街舞社团学习和参与街舞。通过这种活动形式, 不仅能使学生的社会交际面变得更加广阔, 而且也能把街舞爱好者汇聚一堂, 使其形成积极向上的活动氛围。教师要重视学生的街舞学习情况及心理变化过程, 弥补学生在传统教学模式下的不足, 推动学生尽快形成良好的心理状态。

二、街舞训练中常见的运动伤害

(一) 前期准备并不充分

一般来说, 中小学生对街舞的了解, 加上不懂街舞技能, 所以对于一些基础性练习顺序, 很难完全理解, 而且对训练的重视度也明显不足。从初学者的角度来说, 由于没有毫无基础, 训练动作难度较低, 训练时长也不会过场, 这就导致学生认为热

身的的作用不大, 会忽略这一阶段的作用。从老学员的角度来说, 他们已经对街舞认知已有基础, 且对街舞技能也有掌握, 他们的重心往往在于迫切提高自身水平, 这同样会使其忽视街舞训练。街舞的训练结束之后, 中小学生对通常会身体疲惫, 后续训练时就很难集中注意力。

实际训练过程中, 由于缺少前期的热身环节, 使得学生在完成正式训练后会感到十分疲倦, 致使街舞动作表述不规范, 无法达到预期成效, 也会增大身体损伤的可能性。学生完成街舞训练后, 由于学生感到疲惫会立即停止运动进入休息状态, 也会使得学生脑部出现短暂性缺血, 并由此诱发头晕、气短等状况, 更严重者会出现眩晕休克的情况。另外的热身和放松活动不充足, 也会造成训练后肌肉酸痛。

(二) 饮食把控不充足

街舞训练是相对激烈的一项运动, 对于身体饮食概况要求较高, 中小学生对因其不懂得健康饮食才能保障训练成效, 在日常生活中常伴随饮食不规律的问题, 致使训练过程中出现肌肉损伤。一是饱餐后立即参与训练。中小学生对正处于身心发展的关键时期, 父母要时常督促其多吃饭, 然后进行街舞运动。学生饱餐之后胃部和肝脏血液凝聚, 新陈代谢会十分缓慢, 此时完成街舞训练会感到胃部肿胀, 长此以往会形成慢性胃病。二是空腹参与舞蹈训练。中小学生对匆忙赶课, 有时来不及吃饭就要参与训练, 街舞训练会消耗大量体能, 空腹运动也会造成运动型低血糖, 继而出现头晕眼花的情况。因此饮食不当就很难达到预期训练成效, 也为学生街舞训练制造更多安全隐患。

(三) 穿着打扮不得体

街舞训练过程中穿着十分随性, 但并非什么衣物都能穿。在信息网络媒介的作用下, 中小学生对热衷于追求时尚的舞蹈穿搭, 为了更好地展现舞蹈动作, 部分学生穿着复杂, 虽然也能展现出舞蹈的随性, 但不利于学生完成安全训练。由此, 街舞着装离不开家长的监督和指导。

(四) 技巧掌握不充足

街舞动作的错误训练是造成其运动损伤的关键要素, 在实际训练过程中, 哪怕一个简单的跨步都有正确示范, 但很多学生只进行浅层学习, 并没有领悟其动作特性。尤其是对于难度较大的动作, 在完成肢体演示时不充分, 就会造成身体部位的损伤。此外, 中小学生对缺乏一定的耐心和细致, 在学习街舞的过程中会照本宣科完成演示, 教师在讲解过程中也不重视聆听, 旨在快速获取相应动作, 所以在训练时较为急躁, 对于街舞运动的实施产生不良影响。

三、街舞训练中的运动伤害预防举措

(一) 重视准备工作, 做好前期准备

在开展街舞训练之前, 教师可需要带领学生进行热身, 准备后续的街舞训练, 为学生肌肉中血液循环、关节延展等提供保障。热身准备活动的开展, 还有助于缓解学生在街舞运动前出现的压力与紧张, 使其在活动中, 可以真正进入到训练中, 有效减少学生出现的损伤。对于中小學生来讲, 街舞准备活动主要是将动态拉伸作为主体, 并借助静态拉伸予以辅助, 如肩部、胸部以及单腿前屈式等拉伸活动。其中需要重点关注的一点内容是拉伸运动的开展, 相关动作需要做到循序渐进, 引导学生在拉伸动作中, 将自身的身体条件作为基础, 避免出现疼痛度影响拉伸的问题, 一般的拉伸以中等程度效果为佳。在学生拉伸过程中, 是将肌肉锻炼作为目标, 该过程需要保持规律性呼吸, 从而为肌肉提供更多氧气。合理性拉伸活动的开展, 属于街舞准备环节的重要组成部分, 可以有效减少学生街舞训练出现的运动损伤问题。

在实际街舞训练结束后, 教师还需要引导学生进行适当放松, 有效舒缓竞争的氛围。同时放松动作、热身动作需要保持类似性, 并遵循循序渐进原则, 使学生保持平稳呼吸, 有效的放松自身肌肉。另外, 在学生进行拉伸准备活动后, 为了使其肌肉保持在放松状态, 可以进行按摩, 如使用手对紧绷的肌肉进行适当拍打, 时长控制在二十分钟左右。对于街舞训练来讲, 按摩的开展不仅有助于减少拉伸概率, 还可以帮助中小學生维持体型, 为其健康成长提供保障。

(二) 合理安排饮食, 保证饮食均衡

中小学阶段使学生身体发育的关键期, 其日常生活中对于均衡饮食具有较高要求, 由于街舞训练会消耗大量能力, 教师需要结合学生的运动情况, 对饮食搭配加以调整, 从而保障学生的训练状态。在实际街舞训练环节, 需要秉持碳水、蛋白质以及脂肪的合理分配, 在训练开始前, 尽可能保持饮食的清淡, 使学生训练中具有较高的饱腹感。同时需要杜绝空腹、饱腹等街舞训练, 通常将训练放在学生饮食之后的半小时后, 避免由于饮食造成学生身体损伤。

(三) 掌握街舞技巧, 合理应用技能

在中小学街舞训练中, 各个项目的动作具有复杂性、多样性, 其中许多动作的难度较大, 容易使学生出现运动损伤, 但任何的动作都具有合理性, 因此, 在街舞训练中, 教师需要帮助学生数学街舞动作要点, 及时发现学生街舞动作的不足, 并加以纠正, 开展正确的街舞训练, 减少由于动作造成的运动损伤问题。教师可以对街舞动作加以分解, 开展动态展示, 并观察与指导学生慢动作, 使学生更好地感受街舞, 以上活动的开展, 不仅可以使学生进行科学锻炼, 还可以帮助其更好地掌握街舞动作。

(四) 树立正确意识, 及时检查损伤

街舞训练中或是完成训练任务之后, 如果学生出现了身体不适, 务必要第一时间进行检查。街舞运动之后的损伤更多表现在关节肿胀、疼痛, 或是关节活动发出声音。这种情况出现后, 学生需要马上停止运动。从街舞训练的视角来说, 产生运动损伤的隐患主要有关节稳定、灵活性、肌肉紧张或是肌肉不平衡等, 这些因素都会造成常见的运动损伤, 即肌肉痉挛、肌肉拉伤以及关节损伤。尽管经过训练者的主观规避, 能够从很大程度上减轻训练损伤, 不过因为有很多不可控因素, 这些因素是超脱人力的, 依然会存在损伤的可能。所以, 职业院校进行街舞训练时一定要

对伤病有正确的认识, 如果出现身体不适, 就及时告诉任教老师, 进行检查, 看是否存在损伤。对于常见的几种街舞运动损伤, 具体可如下处理:

1. 肌肉痉挛的正确处理方法

舒缓放松并按摩肌肉组织。街舞训练过程中诱发肌肉痉挛的概率较高, 可以借助停止训练选取科学的放松方式缓解痛感。如小腿后群肌肉出现痉挛时, 可以将膝关节伸直, 双手缓慢地放置在脚部, 通过前屈伸的力量带动肌肉舒缓, 从而缓解腿部后群肌肉痉挛, 同时也可在局部位置按摩放松, 以此减缓身体的疼痛感。

2. 肌肉拉伤的正确处理办法

可以选用冷敷缓解疼痛。如果出现肌肉拉伤的情况下, 使用冷毛巾或是冰块放置在拉伤, 冷敷超过三十分钟, 并及时完成就医, 忌讳在此阶段反复按压受伤位置。如果肌肉拉伤痛感较轻, 可以结束街舞训练, 选用热水浴的形式缓解疼痛感。

3. 关节损伤的正确处理方法

要先冷敷后热敷。如果训练过程中出现关节损伤, 学生要立即仰卧, 将受伤的位置垫高, 使用冰块或是冷毛巾进行冷敷, 并及时就医观察。损伤三天后, 结合受伤位置的恢复情况每天完成十分钟热敷, 助力受伤位置恢复。

针对上述常见街舞运动中的损伤检查和处理, 需要在教师和家长监督下进行。此外针对中小學生而言, 要时刻关注运动常见损伤和预防举措, 提升自身运动安全性和损伤处理及时性。综上所述, 中小學生要熟练掌握街舞运动的一般规律, 正确看待运动损伤的特性, 并做好损伤预防, 学会基础的损伤处理办法, 方可有效规避运动损伤的产生。

四、结束语

综上所述, 学生处在生长发育的关键阶段, 街舞作为他们备受喜爱的运动, 可以在教学中适当参与。运动锻炼难以规避运动损伤, 因此教师和学生都要对此予以重视。本文在分析了目前常见的运动损伤后, 提出了具体的解决办法, 即重视准备工作, 做好前期准备; 合理安排饮食, 保证饮食均衡; 掌握街舞技巧, 合理应用技能和树立正确意识, 及时检查损伤, 以此促进青少年的健康成长。

参考文献:

- [1] 秦一, 李雪梅. 我国街舞领域的研究进展、热点与展望——基于CiteSpace的可视化分析[J]. 文体用品与科技, 2023(21): 97-99.
- [2] 朱轩民, 刘青健. 基于“五位一体”目标体系探讨高校街舞运动课程目标的定位与实施[J]. 广西民族师范学院学报, 2021, 38(03): 111-115.
- [3] 谢茜, 万炳军, 宁科. 街舞运动对大学生身心素质影响的研究——以陕西师范大学为例[J]. 青少年体育, 2021(06): 40-41.
- [4] 李楚穗, 李洪波, 俞丽萍. 湖北省“新时代·艺起来”街舞逐梦与公益课堂的服务策略[J]. 湖北体育科技, 2021, 40(01): 86-89.
- [5] 顾强. 探析街舞特色学校的建构——以苏州工业园区星澄学校街舞校本课程开展为例[J]. 文体用品与科技, 2019(09): 169-170.