

大学生体育运动损伤的调查与分析*

杨 萍

(南阳理工学院 体育教学部,河南 南阳 473004)

【摘 要】通过文献资料法和调查法,对大学生体育运动损伤的情况进行了调查与分析。结果发现,男生容易在篮球、足球、排球、武术等项目上受到损伤,受伤部位以大腿、踝、膝、小腿为多,并且多是拉伤、扭伤、擦伤、挫伤,准备活动不充分、犯规动作、局部负荷过大、身体素质差是造成损伤的主要原因。女生容易在排球、健身操、篮球、羽毛球等项目上受到损伤,踝、大腿、膝、小腿是易受伤的部位,并且多是扭伤、拉伤、擦伤、挫伤,身体素质差、准备活动不充分、运动技术欠佳是造成损伤的主要原因。

【关键词】大学生;体育;运动损伤

【中图分类号】G807 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)04-0123-04

体育运动使大学生生活充满了阳光和青春活力,给大学生提供了展示自我的舞台,是大学生塑造健美身姿、促进身心健康的最好途径。然而,在体育活动中时有发生运动损伤,不仅给大学生带来了身心痛苦和学习、生活的不便,还对大学生参与体育运动的积极性和信心造成很大打击。因此,对大学生体育运动损伤的基本情况进行调查,分析大学生体育运动损伤的原因,对预防大学生体育运动损伤,对提高大学生参与体育运动的积极性,对提高体育教学质量都有较大的现实意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以河南省高校在校大学生(体育院系学生、高水平运动员除外)体育运动中受到损伤的情况为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过图书馆及互联网查阅有关体育运动、体育锻炼、体育运动损伤、体育运动康复等方面的书籍和学术论文,形成本研究的理论基础。

1.2.2 调查法

1.2.2.1 问卷调查法

河南省共有本、专科院校89所,选择15所院校的学生在体育运动中运动损伤情况为研究样本。其中10所本科院校是:郑州大学、华北水利水电学院、河南大学、中原工学院、河南中医学院、河南城建学院、南阳理工学院、安阳师范学院、洛阳师范学院、新乡学院;5所专科院校是:焦作师专、商丘医专、信阳职业技术学院、许昌职业技术学院、驻马店职业技术学院。

根据研究内容设计“大学生体育运动损伤调查问卷”。在每所院校抽取经常参加体育运动的学生(二年级、三年级学生)50名为调查对象,每人发放调查问卷1份。15所院校共发放问卷750份,回收718份,回收率为95.7%,有效问卷671份,有效率为93.5%。在填答有效问卷的671人中,男生有515人,占76.8%,女生156人,占23.2%。

采用专家咨询法,对问卷进行效度检验,问卷效度能够满足本研究的要求;对问卷的信度检验采用“重测法”,计算表明问卷的信度符合研究的要求。

1.2.2.2 访问调查法

在发放问卷的过程中与问卷的部分填答者进行面谈,了解他们对体育运动、身心健康和运动损伤的看法与态度,以及他们的体育运动状况。与部分院校的体育教师进行面谈,了解他们对大学生体育运动损伤的看法。

1.2.3 数理统计法

对收集的数据均输入计算机进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 男、女大学生体育运动损伤的比率

在有效调查问卷的671人中,有427人回答曾经发生过运动损伤,占总人数的63.6%。其中,有354名男生回答曾经发生过运动损伤,占515名男生的68.7%;有73名女生回答曾经发生过运动损伤,占156名女生的46.8%。从调查数据可以看出,男大学生发生运动损伤的比率较高,这与男生喜欢体育运动,且较多参与篮球、足球等对抗性比较大的运动项目有关;女大学生参与体育运动相对较少,且多参与健美操、乒乓球、体育舞蹈、慢跑等对抗性较小

收稿日期:2009-11-01

*基金项目:河南省教育厅人文社会科学研究项目(项目编号:2008-ZX-110)。

作者简介:杨 萍(1968—),女,河南南阳人,副教授,主要研究方向:体育教育训练学与体育人文社会学。

的运动项目,在活动中运动强度也比较小,所以,在经常参与体育运动的女大学生中只有 46.8% 的人发生过运动损伤。

2.2 大学生体育运动损伤的项目分布

表 1 显示,男大学生平均在 1.4 个项目上发生过运动损伤,而女大学生平均约为 1.1 个项目。这与男生运动兴趣广泛,能够参与多种体育运动项目活动有关系;女生经常参与体育活动的较少,只有少数身体素质较好的女生经常参加院系和学校的各种比赛,而大多数女生只是参与一些运动强度较小的体育活动。

男生比较容易受到运动损伤的项目为:篮球(43.2%)、足球(26.8%)、排球(18.4%)、武术

(14.4%)、乒乓球(11.6%)。调查中了解到篮球运动在河南省高校比较普及,参加篮球专项课以及在课余时间打篮球的男生人数最多,再加上篮球运动又是对抗强度较大的运动项目,因此,男生在篮球运动中受到损伤的人数最多;足球运动是比较受大学生欢迎的体育项目,同时也是对抗最激烈的体育运动项目之一,也比较容易发生运动损伤。参与排球、乒乓球运动的男生也比较多,由于它们是隔网对抗项目,发生运动损伤的可能就降低了很多。散打、拳击、跆拳道等搏击类项目都被列入武术项目一起调查。河南地处中原,具有比较深厚的武术氛围,各高校一般都开设有武术专项体育课,参与武术练习的大学生也比较多。

表 1 各体育项目发生运动损伤的分布(多选)

项目	篮球	排球	足球	田径	健身操	武术	乒乓球	羽毛球	网球	体育舞蹈	其它	合计	
男生	次数	153	65	95	23	4	51	41	19	24	5	24	504
	%	43.2	18.4	26.8	6.5	1.1	14.4	11.6	5.4	6.8	1.4	6.8	142.4
女生	次数	9	20	1	2	15	5	7	9	3	2	6	79
	%	12.3	27.4	1.4	2.7	20.6	6.9	9.6	12.3	4.1	2.7	8.2	108.2

女生比较容易受到运动损伤的项目为:排球(27.4%)、健身操(20.6%)、篮球(12.3%)、羽毛球(12.3%)、乒乓球(9.6%)。女大学生经常选择的体育专项课是健身操(包括健美操、有氧操、瑜伽)、体育舞蹈、排球、乒乓球、羽毛球、篮球等。河南高校体育舞蹈课程多是开设华尔兹、北京平四等,这些项目动作活动幅度较小,很少会造成运动损伤。女生力量较小,在排球项目上手、腕多会受到损伤。河南省高校健美操开展较为普遍,特别是为了参加各种比赛需要练习较高难度的动作,所以发生运动损伤的几率就大一些。

2.3 大学生体育运动损伤部位

在男生中,运动损伤部位的被选是 564 次(表 2),是 354 人的 1.59 倍;女生中,运动损伤部位的被选是 81 次,是 73 人的 1.11 倍。数据说明大部分男生发生过不同部位的运动损伤,只有少部分女生发生过不同部位的运动损伤。男生发生运动损伤较多的部位依次是:大腿(38.1%)、踝(37.6%)、膝(23.7%)、小腿(21.2%)、足(10.7%),这与男生容易在篮球、足球、排球项目上受伤是相一致的;女生发生运动损伤较多的部位依次是:踝(24.6%)、大腿(16.5%)、膝(13.7%)、小腿(12.3%)、腕(9.6%)。总的来看,男、女学生都是下肢容易受伤。

表 2 大学生体育运动损伤的部位(多选)

损伤部位	腰	大腿	膝	小腿	踝	足	手	腕	肘	头颈	肩	胸腹	其它	合计	
男生	次数	16	135	84	75	133	38	13	16	10	17	8	6	13	564
	%	4.5	38.1	23.7	21.2	37.6	10.7	3.7	4.5	2.8	4.8	2.2	1.7	3.7	159.3
女生	次数	3	12	10	9	18	4	5	7	4	2	2	1	4	81
	%	4.1	16.5	13.7	12.3	24.6	5.5	6.9	9.6	5.5	2.7	2.7	1.4	5.5	111.0

2.4 大学生体育运动损伤类型

表 3 显示,在发生运动损伤的类型方面,354 名男生共有 680 次选项,平均每人有 1.92 个受伤类型;女生平均每人有 1.15 个受伤类型,说明只是个别女生受到过 2 种及以上的损伤。男生受到的运动损伤主要是:拉伤、扭伤、擦伤、挫伤,女生受到的运动损伤

伤主要是:扭伤、拉伤、擦伤、挫伤。可以看出,在运动损伤类型上男、女学生之间没有什么差别。拉伤多发生在大腿部位,扭伤多发生在膝、踝、腕关节及腰部。调查显示男生、女生受到的运动损伤都是以拉伤、扭伤为多,这与受伤部位多是身体下肢的调查结果相吻合的。

表3 大学生体育运动损伤的类型(多选)

损伤类型、		擦伤	拉伤	挫伤	扭伤	脱臼	骨折	劳损	其它	合计
男生	次数	132	217	101	166	10	6	32	16	680
	%	37.3	61.3	28.5	46.9	2.8	1.7	9.0	4.5	192.0
女生	次数	13	20	7	31	3	1	4	5	84
	%	17.8	27.4	9.6	42.4	4.1	1.4	5.5	6.9	115.1

注:劳损主要是指腰肌劳损、髌骨劳损、疲劳性骨膜炎、骨质增生等一些慢性损伤;骨折包括骨裂。

2.5 造成大学生体育运动损伤的原因

在“造成您体育运动损伤的主要原因”问题的回答上(见表4),男生平均每人选择了3.16个原因,而女生平均每人选择了2.06个原因。数据表明造成男、女大学生运动损伤的原因都是多方面的。

在男生中,准备活动不充分、犯规动作两个“选项”被选比率高达68.6%和56.8%。男生多喜欢参加运动激烈的项目,但又对做准备活动的意义认识不够深刻,不愿意“浪费”时间做枯燥的准备活动,故容易造成运动损伤;对抗性运动项目中身体接触很多,犯规也会多一些,再加上年轻人好强、不服输的个性,无谓的、故意的犯规也会多一些,从而造成较多的运动损伤。其它选项如:局部负荷过大(37.6%)、身体素质差(32.2%)、技术欠佳(28%)、疲

劳运动(26.3%)、防护不力(21.5%),也都有超过20%的被选比率。

女生在这个问题的回答上集中度较高,处于前4位的“选项”为:身体素质差(61.6%)、准备活动不充分(42.4%)、技术欠佳(41.1%)、场地器材不良(26%),其它“选项”的被选比率都没有超过10%。多数女生认为自己身体素质较差,身体不够“强壮”,因此,也就多选择那些活动强度较小、没有身体接触的运动项目进行活动。所以,对于造成男生运动损伤的主要因素如:犯规动作、局部负荷过大、疲劳运动、防护不力等,只是造成女生运动损伤的很次要的因素;多数女生对体育运动的技术要求不高,对准备活动也不重视,会因为这些原因造成运动损伤;较差的运动场地器材也会造成女生较多的运动损伤。

表4 大学生体育运动损伤的原因(多选)

原 因		准备活动 不充分	身体 素质差	犯规 动作	技术 欠佳	疲劳 运动	防护 不力	场地器 材不良	局部负 荷过大	注意力 不集中	其它	合计
男生	次数	243	114	201	99	93	76	66	133	37	57	1119
	%	68.6	32.2	56.8	28.0	26.3	21.5	18.6	37.6	10.4	16.1	316.1
女生	次数	31	45	5	30	4	3	19	2	5	7	153
	%	42.4	61.6	6.9	41.1	5.5	4.1	26.0	2.7	6.9	9.6	206.8

3 结论与建议

3.1 结论

河南高校大学生体育运动中,有85.3%的男生和46.8%女生发生过运动损伤;男生比较容易受到损伤的运动项目主要为:篮球、足球、排球、武术、乒乓球等,女生比较容易受到损伤的运动项目为:排球、健身操、篮球、羽毛球、乒乓球等;男生发生运动损伤较多的身体部位主要是:大腿、踝、膝、小腿、足等,女生发生运动损伤较多的身体部位是:踝、大腿、膝、小腿、腕等;男生受到的运动损伤主要是:拉伤、扭伤、擦伤、挫伤等,女生受到的运动损伤主要是:扭伤、拉伤、擦伤、挫伤等;男生认为:体育运动中准备活动不充分、犯规动作、局部负荷过大、身体素质差、运动技术欠佳、疲劳运动、防护不力等原因是造成运动损伤的主要原因,女生认为:身体素质差、准备活动不充分、运动技术欠佳、场地器材不良

等原因是造成运动损伤的主要原因。

3.2 建议

体育课上,体育教师要强调准备活动,认真的完成每一次课的准备活动,并且要帮助学生学会在课余活动中能够自己做准备活动。准备活动要结合专项的不同,加强易受损伤部位的适应性活动。

在体育课上,要加强对学生科学锻炼方法的传授,让学生懂得运动量过大会使机体疲劳而引起技术动作的变形,从而造成局部肌肉或关节负荷过重,容易产生运动损伤。并让学生学会一般运动损伤的急救处理方法和手段。

培养学生自我防护意识。比如:养成运动前做准备活动的好习惯,竞赛中遭遇粗野动作要注意避让,身体疲劳或伤病时不进行运动,运动时穿戴合适的运动服装,对膝、踝等身体易受损伤部位要使用护具保护等。

体育教学中,要加强对基本技术和基本技能的传授,指导学生在实践中掌握规范的技术动作。要加强对竞赛规则和裁判法的讲授,学生只有掌握了运动规则,练习和比赛才有了尺度和方向,才会理解掌握规范技术动作的意义,才能减少比赛中的犯

规动作和粗野动作。

高校要不断完善场地设施。要定期检查场地、器材设备安全程度,有计划的更新场地、器械设备。指导学生正确、合理使用场地、器材,尽量避免可能因场地、器材而可能发生的运动损伤。

注释及参考文献:

- [1]胥凡,池深.福建高校大学生体育运动损伤调查分析[J].河北体育学院学报,2007,21(2):89-90.
- [2]吴伟奋.大学生体育锻炼中运动损伤的调查分析[J].宜春学院学报(自然科学),2007,29(6):173-174.
- [3]王放.河南省大学生篮球运动损伤的调查研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2007,6(1):44-46.
- [4]胡昕.江西省普通高校足球运动中损伤的因素分析及预防[J].新余高专学报,2008,13(3):94-96.
- [5]安振中.对大学生课余体育活动中运动损伤情况的调查分析[J].西昌学院学报(自然科学版),2008,22(3):118-120.

Survey and Analysis of Sports Injuries of College Students

YANG Ping

(Department of Physical Education, Nanyang Institute of Technology, Nanyang, Henan 473004)

Abstract: This paper investigated and analyzed the sports injuries of college students by using methods of doctrine and investigation. The results showed that boys were susceptible to injury in basketball, soccer, volleyball, martial arts and other projects subject that sports injury occurs mainly in the thigh, ankle, knee and calf for multiple of mostly strains, sprains, abrasions and contusions. The chief reason for the risk of injury was inadequately warming-up, foul play, a local overloaded and poor physical fitness. Girls were easily damaged in volleyball, aerobics, basketball, badminton and other items subject that sports injury occurs mainly in ankle, thigh, knee and calf injury-prone area of mostly sprains, strains, abrasions and contusions. The chief reason for the risk of injury was poor physical quality, inadequately warming-up and poor movement technology.

Key words: College students; Sport; Sports injury