

对大学生课余体育活动中运动损伤情况的调查分析*

安振中

(河南教育学院 体育系,河南 郑州 450000)

【摘要】在课余体育活动中,大学生由于运动技术动作不正确、准备活动不充分、场地设施不良或者违反规则等原因,会给部分大学生造成运动损伤,并在在篮球、足球、排球活动中发生的运动损伤最多。因此,高校应采取有效措施,预防运动损伤、减少伤害事故的发生,以提高学生课余体育活动的安全性。

【关键词】大学生;课余体育;运动损伤

【中图分类号】R873 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)04-0118-03

体育活动是当代大学生丰富课余文化生活,娱乐身心的主要内容,引导学生参加体育锻炼是为了增强体质,增进身心健康,促进德、智、体全面发展,更好地为建设社会主义祖国服务。但是,如果在体育锻炼时,不重视运动损伤的预防工作,没有采取积极的预防措施,就可能发生各类伤害事故,在课余体育活动中的损伤,是高校体育工作者和大学生碰到的又一实际问题:学生在运动中受了伤,不仅损害学生健康,挫伤了参与体育活动的积极性,而且影响学生正常的生活、学习,同时也给学校和学生家庭带来不可避免的经济负担,严重地妨碍运动水平的提高,并造成不良的心理影响。

因此,积极预防运动损伤对高校广泛开展群众性体育活动,体育教学和运动训练都有重要的意义。为了保护学生的身体健康,保证课余体育活动在高校中顺利开展,本文对部分大学生运动损伤的特点与发生的原因进行了初步的调查分析。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

郑州大学、河南教育学院、郑州轻工业学院、河南农业大学等院校在校大学生(体育院系学生除

外)课余体育活动中运动损伤情况。

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损伤、康复以及大学生体育运动损伤、康复方面的书籍20余部、学术论文200余篇,对收集的资料进行整理分析。

1.2.2 调查法

2008年3月至2008年6月抽取部分院校大学生为调查对象。与经常参与体育运动的学生进行交谈,了解他们在课余体育活动中损伤的性质、部位、原因与项目特点等。到各高校医院查阅部分学生运动损伤的病历,询问相关医务人员,详细了解有关运动损伤学生病例情况,充实调查原资料。共计调查运动损伤病例68例,其中男生46例,女生22例。运用运动医学方面知识,对各专项损伤特点,进行全面认真的分析。

2 大学生课余体育运动受伤特点

2.1 根据调查,绝大多数学生是急性损伤,慢性损伤病例很少。在75例伤病中急性损伤为72例,占总数的96%,慢性损伤为3例,占总数的4%。

表1 各项目运动损伤人数调查表

项目	足球	篮球	排球	中长跑	跳跃	投掷	跨栏	体育舞蹈	网球
例数	22	21	13	4	5	4	3	1	2

2.2 在各运动项目中造成运动损伤的调查分析

从表1调查结果看,对抗性越强的项目,造成运动损伤的人数越多,这跟学生运动技术动作掌握不熟练、运用不合理,动作粗野、违反规则,准备活动不充分有着很大关系。同时说明,对抗性、娱乐性较强的足球、篮球、排球运动,在学生课余体育活动中占有较大比例,并深受学生喜爱。竞技性较强的田径项目,由于参加人数相对较少,而且受场地、器

材的限制,所以损伤人数也较少。个人项目如乒乓球、羽毛球等,虽然娱乐性较强,学生也很喜欢,参加人数也较多,但没有身体的直接对抗,且运动量容易控制,损伤几乎没有。

2.3 运动损伤分类的调查分析

由表2可知,所有的运动项目,特别是足球、篮球、排球以软组织的挫伤发生率最高;挫伤中,又是踝关节的损伤最多,其次是膝关节的损伤。在75例

收稿日期:2008-10-03

*基金项目:河南省教育厅教育科学“十一·五”规划课题(项目编号:2007-JKGHAG-216)。

作者简介:安振中(1981-),男,河南郑州人,助教,研究方向:体育教育训练学。

表2 各项目运动损伤人数调查表

运动项目	软组织挫伤					皮肤擦裂	腰背肌肉损伤	小腿胫骨劳损	肌肉拉伤	胫骨骨折
	踝关节	膝关节	指关节	腕关节	肩关节					
足球	9	5				4		1	2	1
篮球	8	2	2	3		4			2	
排球	3	1	5	1	1		2			
中长跑		2					2			
跳跃		2				1	1		1	
投掷			1		2				1	
跨栏	1	1				1				
体育舞蹈	1									
网球		1			1					
合计	22	14	8	4	4	10	5	1	6	1

损伤者中,下肢与上肢发生率相比有显著性差异($P < 0.05$)。这是由于下肢,特别是踝关节承受着全身重量,同时踝关节的关节囊前后松弛,两侧副韧带牵拉过紧,当足部内翻或外翻受力时,即容易发

生损伤。另外,肌肉拉伤,皮肤的擦伤、裂伤发生率也占有较大的比例。

3 大学生课余体育损伤的原因分析

表3 运动损伤原因分类调查表

排序	原因	人次	百分比
1	技术动作不正确	28	37.3
2	准备活动不充分	23	30.7
3	场地设施不良	13	17.3
4	动作粗野、违反规则	11	14.7

从表3可以看出,在各类损伤中因技术动作不正确造成的运动损伤有28人,占总人数的37.3%。这是一个不容忽视的问题,为此,体育教师在课堂上必须重视各运动项目基本技术的教学,使学生掌握规范、正确的运动技术动作。

因准备活动不充分而造成的运动损伤有23人,占总人数的30.7%。肌肉是由肌纤维组成的,肌纤维有很大的粘滞性。突然、剧烈的运动会强迫肌纤维拉伸,从而造成肌肉的拉伤。准备活动使全身的肌肉、韧带进行轻微的活动,使身体温度升高,肌纤维粘滞性降低,肌肉易于拉伸,韧带的活动角度加大。准备活动不足或没有进行准备活动,尤其是冬季与夏初季节,肌肉活动能力降低,关节活动能力下降,又缺乏合理、充分的准备活动是很容易造成运动损伤的。

因运动场地设施较差造成的运动损伤有13例,占总人数的17.3%。近些年,由于高校招生人数的急剧增加,而体育运动场地设施的增加则相对较缓慢。运动场地设施较高的利用率,再加上场地设施维修跟不上,导致运动场地不平整、地面硬滑,运动

器械老化等现象。这些不良的运动场地设施都是造成运动损伤的主要原因。

大学生多处在力量、速度等身体素质较好的时期,再加上他们争强好胜的心理,他们在一些运动项目的活动中比较积极,粗野、违反规则的动作较多,这些都容易造成自己和他人的身体损伤。在有统计的这类原因造成的11例损伤中,都是在具有激烈对抗的篮球、足球运动中造成的。

4 结论

4.1 大学生在课余体育活动中的损伤,多数为急性损伤,只有极少数是劳损性慢性损伤。

4.2 各种损伤中,以软组织挫伤的发生率最高,其次是皮肤擦裂伤。

4.3 在大学生课余活动的各项中,以篮球、足球、排球活动较多,且发生运动损伤也最多。

4.4 因运动技术动作不正确、准备活动不充分而造成的运动损伤最多,占受运动损伤总人数的68%;因场地设施不良造成的损伤占17.3%;因动作粗野、违反规则而造成的损伤占14.7%。

5 建议

5.1 大学生在课余时间内参加体育活动,无论发生何种损伤,都将影响学生的正常生活、学习。因此,应引起学校各级领导和体育教师的高度重视,加强对运动损伤的调查研究工作。

5.2 建议经常参加体育锻炼的学生定期进行体格检查。对患有各种慢性病的,更要加强医学观察和定期或不定期检查,禁止伤病患者或身体不合格的人参加剧烈运动或比赛。做好自我保健工作,必要时请医生做医学检查。

5.3 体育教师在有直接身体对抗的项目,尤其是在篮球、排球、足球教学中,必须让学生掌握规范的技术、了解规则,减少学生在课余体育活动中因技术不规范、对规则不了解而造成的伤害事故。同时,也要让学生掌握自我保护办法。例如,身体失去平衡时,要立即向前或后跨出一步,以保持身体平衡;快要跌倒时,应立即低头、屈肘团身、顺势滚翻,不可直臂撑地;从高处跳下,用前脚掌先着地后屈膝,以增强缓冲作用等。

5.4 在体育课的教学中,体育教师应重视准备活动的教学,给学生讲清楚做准备活动的必要性,教给学生做准备活动的方法。体育教师不仅要坚持在体育课上带领学生认真做准备活动,还要强调学生在参加课余体育锻炼时做准备活动;通过体育课上体操基本动作练习,培养学生的身体柔韧性和协调性;注意有针对性地调整素质练习,增强学生的肌肉力量,从而提高学生自身抗运动损伤的能力。

5.5 学校体育教学部门和医务部门,应加强合作,开展学生体育锻炼中医务监督方面知识的教育,并将这些内容纳入理论教材。在日常教学中普及运动健康知识,让学生学会区分运动损伤,并了解处理急性软组织损伤的方法,尽可能地减少学生运动损伤带来的痛苦。

5.6 学校应有计划地新建运动场地、设施,定期组织检查维护场地、器材、设备,及时维修损坏的器材设备,改善学生运动环境。

注释及参考文献:

[1]体育学院通用教材.运动医学[M].北京:人民体育出版社,2000:56-57,124-125.

[2]王文辉.体育教育专业不同专项运动损伤的比较分析[J].北京体育大学学报,2008,31(1):88-90.

[3]黄家宏.高职高专学生课余体育运动损伤的现状分析与对策[J].安徽商贸职业技术学院学报(社会科学版),2008,7(2):78-80.

Diagnosis on Athletic Injury Extracurricular Sports of University Students

AN Zhen-Zhong

(Department of Physical Education, Henan Institute of Education, Zhengzhou, Henan 450000)

Abstract: It will give the partial university students to create the athletic injury in the extracurricular sports, especially in the basketball, the soccer, the volleyball activity, because of the wrong technology movement of the university student, the insufficient warming-up exercise, the bad location facility or violating the rule and so on. Therefore, the university should take effective action to prevent athletic injury and reduce injury accident's occurrence for enhancing the security in extracurricular sports of the students.

Key words: University students; Extracurricular sports; Athletic injury