

江西省普通大学生常见的运动损伤调查分析及预防措施

★ 李舜慧¹ 熊锦平² 郎勇春¹ 熊东萍³ 范海英⁴ (1. 江西师范大学体育学院 南昌 330027; 2. 南昌大学体育系 南昌 330006; 3. 宜春学院体育系 宜春 336000; 4. 江西农业大学 南昌 330027)

摘要: 本文运用调查分析的方法,以调查资料为依据,对大学生常见的运动损伤进行了分析,提出了准备活动不充分、技术动作不正确、身体素质差、自我保护不当等是造成大学生运动损伤的主要原因;同时,还提出预防对策研究,为今后的教学、训练尽可能避免损伤的发生,提供一定的帮助作用。

关键词: 运动损伤; 预防措施

中图分类号: G 812.5 **文献标识码:** A

运动损伤是指在体育运动过程中所发生的对身体各种伤害。现阶段,体育课程教学改革形式和内容发生了较大的变化,学生可以根据自己的身心条件和爱好有选择性的进行某项体育锻炼。通过调查发现有一部分大学生在体育锻炼时自我保护意识差,更缺少自我保护的运动技能。因此运动损伤时常发生。同时一些健身运动的项目存在某些固有的危险因素,错误的技术动作容易导致损伤;还有不适宜的环境条件,不恰当的使用运动器械和设施也是损伤中的高危因素;有时,即使是合理的身体接触也会发生运动损伤。为此,笔者针对学生运动损伤问题进行了调查和研究,寻找产生运动损伤的原因,以探索损伤发生的规律,并提出有关损伤的预防措施。

1 调查对象与方法

1.1 调查对象 调查江西师范大学、南昌大学医学院、江西农大、宜春学院等四所大学学生共 1600 人,其中男生 948 人,女生 652 人。

1.2 调查方法

1.2.1 观察法 对在课堂上或训练时受伤,当时就有反应的学生,进行观察,并做好记录。

1.2.2 调查访问法 通过不同专项课教师对学生进行调查,了解在课堂上或训练时受轻伤而当时没

有反应或反应不明显的学生的受伤情况。

1.2.3 问卷法 为了调查的准确性及弥补以上两种调查方法遗漏的受伤学生,采用学生填写问卷式表格进行调查,并进行数据统计。

2 结果

见表 1、2、3。

(1) 运动损伤的发病率。从表 1 可见,这几所高校学生的运动损伤发病率为 29.94%,男生和女生分别是 31.9% 和 27.2%。男生比女生发病率高,各年级男生发病率高于女生。这是因为男生参与抗争性运动比女生多,男生性格好动,在运动中往往急进、粗心,同时又有过高估计自己运动能力的心理特点,如未经反复训练,便做难度高的动作,易造成损伤。

(2) 运动损伤原因。共调查 1600 余人,发生过不同程度的损伤有 479 人次,其中大多数只受伤过 1 次,少数学生受伤 2 次,极个别学生受伤达 3~4 次。学生各项目受伤的部位和受伤的原因见表 2、表 3。

从表 2 统计数据来看,篮球、足球受伤的人数占多,分别占总受伤人数的 35.1% 和 31.7%。首先这两个项目都是对抗性项目,时常有身体接触,较其它非对抗性项目容易受伤;其次,这两个项目是大多数学生(尤其是男生)很喜爱的项目,参加运动的人数多,相对受伤的人次也更多。

表1 不同年级和不同性别
运动损伤发病率的比较 例(%)

年级	n	性别		损伤人数		合计
		男	女	男	女	
一	718	418(33.7)	300	147(35.2)	95(31.7)	242
二	545	320(29)	225	102(31.9)	56(34.9)	158
三	337	210(23.4)	127	53(25.2)	26(20.5)	79
合计	1600	948(29.9)	652	302(31.9)	177(27.2)	479

表2 各项目受伤部位统计 例

项目	受伤部位									人数(%)
	手	肘	手臂	肩	腰	足	踝	膝	腿	
田径	2	4	5	4	8	10	6	2	12	53(11.1)
篮球	23	3	9	6	19	26	37	21	24	168(35.1)
排球	7	1	3	3	5	4	8	4	3	38(7.9)
足球	11	4	8	14	13	42	19	15	26	152(31.7)
网球	1	7	3	3	4	1	2	1	2	21(4.4)
羽毛球	2	4	5	3	3	1	3	2	4	27(5.6)
乒乓球	1	2	4	3	4	2	2	1	1	20(4.2)

表3 受伤原因统计 例(%)

受伤原因	n	准备活动 不充分	技术动作 不正确	身体素 质差	自我保 护不当	场地器 械问题
受伤人数	479	207 (43.2)	86 (18.1)	81 (16.9)	63 (13.1)	42 (8.7)

3 损伤预防的措施

3.1 准备活动要充分 由于学生缺乏生理卫生保护知识,对准备活动的重要性认识不足,在运动器官的兴奋性及机能活动未达到良好状态的情况下,急于进行激烈运动,很容易造成身体损伤。准备活动可以促使心脏等器官逐渐适应运动锻炼的需要,可以使体温及肌肉温度升高,肌肉血流量和氧的输送量增加,减少肌肉的阻力,提高韧带的力量和弹性,使肌肉的收缩反应及反应速度加快,有利于预防身体损伤的发生。

3.2 掌握好正确的技术动作 学生由于不能较好地掌握某些项目动作的要领,以至于运用技术不合理,甚至在练习或比赛中动作粗野,容易造成自己或他人受伤。所以教师要不断地改进教学和训练方法,使学生能合理地、全面地掌握某些项目的技术、

技能和基本动作要领,能够较好地预防身体损伤,把运动损伤降至最低。

3.3 全面提高学生的身体素质 一部分学生身体素质差,表现为:肌肉力量小,关节灵活性低,肌肉韧带伸缩性差。而一些项目尤其是激烈对抗性项目,对学生的身体素质要求比较高,这样一来就产生了矛盾:因身体不能承受和适应剧烈的运动负荷与强度,从而导致损伤的发生。所以在健身运动时,必须指导学生全面提高身体素质,并教会他们在运动时能够较好地控制运动的负荷和强度,减少损伤的发生;同时,教师可以改变一些项目的规则,以增加某些项目的安全性。

3.4 加强自我保护的意识和能力 学生好胜心强,很多同学力求在体育运动中展现自我,他们粗略掌握了体育项目中的一些简单的基础知识、技术。但是没有比较全面的认识能力,对运动负荷和强度的控制,尤其是对容易发生的运动损伤了解认识不够,在运动活动中没有防止损伤的意识。还有的同学认为损伤是小问题,这种对运动损伤的忽视,将可能引起更大的损伤。所以强调自我保护意识和提高自我保护能力上老师在体育教学内容中不可或缺的部分,对可能发生损伤的技术动作、场地器械,以及提高自我保护能力的问题要进行讲解。只有学生提高自我保护能力,并在思想上进行重视,才能减少甚至避免损伤的发生。

4 结论

对于大学生常见运动损伤的预防,不但要从身体、技术和场地上找原因,提出预防的有效措施,同时进行预防损伤意义的教育,还应该让广大学生掌握预防运动损伤发生的相关知识和技能。只有全面了解运动损伤的危害,增强保护与自我保护技能的意识,并且注意身体全面的发展,才能达到进行体育运动的最终目的——健康快乐!

(收稿日期:2007-03-19)

征稿启事

《江西中医药》新增设的重点栏目有《名方与验方》、《滕王阁医话》等。《名方与验方》要求所介绍的名方应区别于教科书,发前人所未发,验方应确有良效,重点在于介绍名方的临床新用及其临床机理的研究,验方在于收集整理。

《滕王阁医话》主要反映中医教学、科研、临床的一得之见,要求以小见大,有感而文,语言生动流畅,可读性强,富于知识性、趣味性。