

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。