

# 高校体育专业学生运动损伤的调查分析

刘志明

(宁波大学 体育学院, 浙江 宁波 315000)

**摘 要:**对体育专业学生的运动损伤情况进行了调查,探讨学生运动损伤发生的特点及规律,有针对性地提出如何减少与预防运动损伤的措施和建议。

**关键词:**体育专业学生; 运动损伤; 损伤预防

中图分类号: R873 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2003)04-0069-02

## Research on the movement injury for physical major students of universities

LIU Zhi-ming

(Institute of Physical Education, Ningbo University, Ningbo 315000, China)

**Abstract:** In order to avoid and reduce the movement injury, the author inquire into the characteristics and the pattern of the physical major students movement injury by in vestigation, and put forward the measures and the suggestins to reduce and prevent the movement injury.

**Key words:** physical major students; movement injury; injury prevention

本文以浙江大学体育系 2000 级 91 人,其中男 64 人,女 27 人;宁波大学体育学院 2000 级 120 人,其中男 84 人,女 36 人;杭州师范学院体育系 2000 级 130 人,其中男 102 人,女 28 人为研究对象。采用问卷调查对他们所学专业、损伤项目、损伤类别、损伤原因、损伤的影响及对预防损伤的认知程度进行调查。共发问卷 344 份,回收 344 份,有效问卷 341 份,有效回收率为 99.1%。然后对原始数据进行统计分析,旨在发现高校体育专业学生的运动损伤规律,提出对策。

### 1 损伤概况

体育专业学生的伤病率较高,浙大体 2000 级,调查人数 91 人,伤 74 人,占 81.3%;宁大体 2000 级,调查人数 120 人,伤 85 人,占 70.8%;杭师体 2000 级,调查人数 130 人,伤 91 人,占 70.0%。虽然体育专业的学生身体素质比较好,但由于运动强度、运动量等原因,造成的运动损伤也较多。

体育专业学生在上体育术科时发生运动损伤的比率最高,150 人,占 58.1%,主要是体育专业学生在体育术科中一般都学习一些新的动作,且有一定的难度,学生在学习过程中急于求成,忽视动作的基本结构和技术细节,常产生技术错误,再加上自我保护意识不强,练习密度较大而出现疲劳,从而导致运动损伤。而课外活动运动损伤发生率居次,94 人,占 36.4%,主要是学生不受纪律约束,不遵守规则和超负荷运动,常常几个人一凑合就比赛,极易造成损伤。正式比

赛运动损伤比较少,14 人,占 5.4%,因参加比赛只是少数学生,即使损伤发生率高,病例数也不会多,其比例也少。

### 2 运动损伤的项目分布

体育专业学生在不同运动项目的损伤率不一样:在损伤的 258 人中,田径 86 人,占 33.3%;足球 82 人,占 31.8%;体操 42 人,占 16.2%;篮球 30 人,占 11.6%;排球 18 人,占 6.9%。伤病较高的是田径与足球。田径与体操是体育专业术科中的主要课程,且这两门课程动作有一定的难度、强度,对人体的素质要求较高,再加上器材、场地不好,易造成损伤。三大球深受同学们的喜爱,学生除了在课堂上练习之外,课余时间也常常参加球类活动,所以受伤也是时常发生的。特别是足球、篮球项目,由于运动剧烈,相互冲撞,易造成运动损伤,而排球运动有网相隔,两队无需身体接触,所以排球运动受伤人数较篮球、足球少。

### 3 运动损伤的部位

在损伤的 258 人中,腰 22 人,占 8.5%;头 6 人,占 2.3%;肩 8 人,占 3.1%;膝 18 人,占 6.9%;腿 66 人,占 25.5%;踝 80 人,占 31%;腕 12 人,占 4.6%,脚 18 人,占 6.9%;手 16 人,占 6.2%;其它 10 人,占 3.8%。体育专业运动损伤最易发生的部位是下肢,如踝、膝、腿、腰。其中踝关节受伤比例最高。主要是这些部位的解剖结构较复杂,由于

它们的功能特点,这些部位在运动中活动较多,再加上承担负荷较大,如在运动中不加注意,就会出现运动损伤;有些项目的技术要求较高,技巧性强,要求有很好的协调能力;如准备活动不充分,协调性差,易出现运动损伤。

#### 4 运动损伤的种类

在统计的258人中,肌肉韧带拉伤120人,占46.5%;挫伤14人,占5.4%;擦伤30人,占11.6%;扭伤42人,占16.3%;骨折18人,占7.0%;骨裂6人,占2.3%;腰肌劳损8人,占3.1%;其它20人,占7.7%。体育专业学生运动损伤都以肌肉韧带拉伤、扭伤、擦伤为主,较重的损伤有骨折、骨裂、腰肌劳损等。体育专业术科在整个课程中占有很大的比例,有时一天有好几门术科,体力消耗较大,在体力没有恢复的情况下,继续练习,运动负荷又掌握不好,产生负荷过量或在学习新动作时不熟练,以致造成严重的损伤。

#### 5 损伤原因分析

准备活动不充分造成损伤的60人,占23.2%。准备活动是克服人体生物惰性,提高中枢神经系统的兴奋性,使人体从相对的安静状态顺利进入到运动状态具体措施。多数学生对预防运动损伤的意义认识不足,缺乏防护观念,准备活动不认真做,忽视循序渐进原则。场地器材等原因导致受伤比率较高(68人,占26.3%),这与学校运动场地失修,凹凸不平、散有碎石、杂物、跑道过硬、太滑、沙坑内沙量过少等有关。有时,学生为追求高难动作而技术不正确,违反了人体结构特点,忽略器官系统功能活动的规律及运动学原理,也易引起机体组织损伤。有些学生则对自己能力估计不足,运动量超过了自身可承受的生理负荷,尤其是在身体功能状况不良,如睡眠或休息不好的情况下参加剧烈运动,极易产生损伤。学生胆小,害怕做有难度的运动,在练习中过于紧张,或在比赛时被对方紧逼造成心理紧张,也会导致损伤。

#### 6 结论与建议

(1)运动损伤的例数与学生对运动项目的兴趣及该项目的特点有一定的关系,运动损伤发病率最高的有拉伤、扭伤、

擦伤。运动损伤在技术课中最易发生,其次是课外活动。运动损伤率高的项目为田径、足球、体操。损伤部位是踝、腿和腰。体育专业学生受伤的主要原因是思想上不够重视,准备活动不够充分,技术错误,不遵守竞赛规则,运动负荷掌握不好,体育设施条件比较差造成的。学生对运动损伤的预防意识不高,行为上对伤病不重视,在旧伤没有完全恢复情况下就参加了体育运动,也是产生损伤的原因之一。

(2)在新生入学后,要让学生掌握科学的预防损伤的知识,真正树立预防损伤的意识,并加强组织管理,以利减少损伤的发生。

(3)学校领导应加入大资金投入,建设体育场馆,为大学生创造更好的练习环境。增加体育运动设施,改善条件,加强体育器材和运动场地的维修与管理。

(4)体育教师应钻研业务,遵循循序渐进和个别对待的原则,教学安排要切合实际,注重学生的身体素质训练,根据运动性质和项目,安排好练习运动量,特别要加强课外体育活动的管理与指导,针对出现的问题给予及时解决。

#### 参考文献:

- [1] 编写组. 体育统计学[M]. 北京:北京体育学院出版社, 1990.
- [2] 云大川. 关于排球专项运动损伤情况的初探[J]. 体育学刊, 2000, 7(4): 118-119.
- [3] 张雪监, 李军, 冯勇, 等. 学生田径作业伤情分析[J]. 体育与科学, 1996(2): 43-44.
- [4] 赵晓勃, 李信就. 对我校学生运动损伤的调查与分析[J]. 体育师友, 1998(37): 26-28.
- [5] 刘明辉, 雷芴生, 黄力生. 我国高水平游泳运动员肩关节损伤的特征[J]. 体育学刊, 2001, 8(6): 62-64.

[编辑:李寿荣]