

【高校保健】

兰州市大学生课余体育损伤特点及原因分析

张虎祥, 杨建文

【摘要】目的 探索大学生课余体育运动损伤的特点与原因, 以减少学生课余体育运动伤害的发生。**方法** 选取兰州市 6 所高校的 553 名学生, 调查其运动损伤的发生情况、性质、项目及损伤原因。**结果** 体育运动中受过伤的学生占被调查学生的 69.62%, 在不同部位共发生损伤 763 人次, 平均每人 1.98 次, 其中课余体育(班级体育活动、课余训练、课余运动竞赛)损伤占 81.8%。运动损伤以关节扭伤最多, 占 37.34%; 大球类项目(篮球、排球、足球)是最易受伤的运动项目, 占运动损伤的 41.15%。**结论** 课余体育运动损伤的主要原因有思想因素、场地不良、学生的身体状况处于不良期等。

【关键词】 创伤和损伤; 体育和训练; 学生

【中图分类号】 R 161.5 R 873 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2007)11-1009-02

Analysis of Sport Injuries Among College Students After School / ZHANG Hu-xiang, YANG Jian-wen. Department of Physical Education, Lanzhou University of Technology, Lanzhou(730050), China

【Abstract】Objective To explore the specialties of sport injuries in college students after school and to provide the relevant preventive measures. **Methods** 553 college students in Lanzhou were chosen and investigated about sport injuries which included injury situation, injury severity, the sport items being performed and the possible causes. **Results** 69.62% students reported they had ever sports injuries which counted to 763 times altogether and for each student it happened 1.98 times on average. Among all the injuries, 81.8% injuries happened after school. Joint straining was occurred the most, which accounted for 37.34%. Ball sports such as volleyball and football were believed to be the items which could more easily result in sport injuries; taking 41.15% of all the sports injuries. **Conclusion** Major reasons for sports injuries are conscience ignorance, bad conditions on playground and poor health situation.

【Key words】 Wounds and injuries; Physical education and training; Students

课余体育主要包括早操、课间操、班级体育活动、课余训练、课余竞赛以及校外体育、家庭体育等组织形式与内容, 它是大学生进行体育活动的最主要形式。因课余体育具有组织活动的法定性和学生参与的自愿性、参与对象的群众性和课余训练的精英性、体育课堂的延伸性和自成体系的独立性等 3 个方面的特点^[1], 常发生各种运动伤害, 轻者影响正常的学习, 重者可造成残疾甚至危及生命。资料显示, 大学生运动损伤体育课教学占 15.4%, 课余体育占 84.6%^[2]。说明课余体育为运动损伤发生的主要时间。为探索大学生课余体育运动损伤的特点、规律及预防措施, 减少课余体育运动伤害的发生, 笔者于 2006 年 5—7 月对兰州市 6 所高校新生课余体育运动损伤进行了调查, 现报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象 选取兰州大学、兰州理工大学、兰州交通大学、西北师范大学、西北民族大学、甘肃农业大学 6 所高校 2005 级大学生 600 名进行问卷调查, 其中男生 400 名, 女生 200 名; 年龄 18~21 岁。收回有效问卷 553 份, 有效率为 92.17%。

1.2 方法 查阅相关资料并咨询专家, 结合兰州市实际状况设计调查问卷。

本研究选定课余体育的范围为班级体育活动、课余训练、课余运动竞赛 3 个主要方面。轻度损伤为 3 d 内不便于参加体育活动; 中度损伤为 7 d 至 1 个月不能参加体育活动; 重度损伤为 1 个月以上不能参加体育活动^[3]。

2 结果

2.1 大学生运动损伤发生情况 调查学生 553 人中, 体育运动中受过伤的学生有 385 人, 占被调查学生的 69.62%。在不同部

位共发生损伤 763 人次, 平均每人 1.98 次, 其中课余体育运动(班级体育活动、课余训练、课余运动竞赛)损伤占 81.8%。

2.2 损伤的性质 运动损伤以关节扭伤最多, 占 37.34%; 其次依次为软组织挫伤(19.39%)、肌肉拉伤(15.98%)、皮肤擦伤(15.20%)。见表 1。

表 1 兰州市大学生课余体育损伤类型构成

损伤类型	课内	课外	合计
关节扭伤	53(6.95)	232(30.41)	285(37.35)
软组织挫伤	27(3.54)	121(15.86)	148(19.40)
肌肉拉伤	21(2.75)	101(13.24)	122(15.99)
皮肤擦伤	19(2.49)	97(12.71)	116(15.20)
关节脱臼	2(0.26)	20(2.62)	22(2.88)
骨折	2(0.26)	14(1.83)	16(2.10)
其他损伤	15(1.97)	39(5.11)	54(7.08)
合计	139(18.22)	624(81.78)	763(100.00)

注: ()内数字为百分比/%。

2.3 运动损伤项目构成 三大球类(篮球、排球、足球)受伤学生最多, 占运动损伤的 41.15%; 其次依次为重竞技项目(20.84%)、生存生活类项目(14.15%)、器械类项目(11.67%)、小球类项目(9.30%)、健身类项目(3.01%)。见表 2。

表 2 兰州市大学生运动损伤项目类型构成

运动项目	损伤人数	构成比/%
大球类(篮球、排球、足球)	314	41.15
小球类(网球、羽毛球、乒乓球)	71	9.31
重竞技(散打、武术、跆拳道)	159	20.84
生存生活类(田径、定向运动、野外生存)	108	14.15
健身类(健美操、形体、体育舞蹈)	22	2.88
器械类(体操、健美、自行车)	89	11.66
合计	763	100.00

2.4 运动损伤原因构成 课余体育运动损伤的主要原因为思想因素占 35.78%, 其次依次为场地不良(14.29%)、身体不良

【作者简介】 张虎祥(1975—), 男, 大学本科, 讲师, 主要研究方向为体育教育训练及保健。

【作者单位】 兰州理工大学体育部, 甘肃 730050。

(13.23%)、违反规则和技术错误(8.78%和 7.47%)等。另外,气候、服装、鞋子和学生佩戴的饰品、眼镜等对运动损伤也有一定的影响。见表 3。

表 3 兰州市大学生运动损伤原因构成

损伤原因	损伤人数	构成比/%
思想因素	273	35.78
场地不良	109	14.29
身体素质	74	9.70
违反规则	67	8.78
身体状况不良	101	13.24
技术错误	57	7.47
其他	82	10.75
合计	763	100.00

3 讨论

本次调查显示,因思想因素(不重视运动损伤的预防、不重视准备活动、注意力不集中、思想麻痹大意)引发的运动损伤占 35.78%。不重视运动损伤的人多缺乏预防损伤的观念,认为准备活动不重要,甚至认为准备活动是浪费时间、消耗体力,或忽视准备活动与项目的关系,思想上麻痹大意,不注意科学的锻炼方法,急于求成或不切合实际地表现自己等都是导致损伤的主要原因。提示学校体育教育要加强预防伤害观念和体育道德教育,加强学生对运动损伤的防患意识,培养学生的健康意识,逐步树立现代体育观念,减少运动损伤发生。

场地器材不良是造成学生伤害的又一主要原因,这与兰州市地处西部,经济欠发达及高校扩招后供求矛盾有密切的联系。学校要加强对运动场地建设的投入、管理和维护,为学生创造良好的运动环境,减少运动损伤,以促进学生的身心健康。

因身体状况不良造成运动损伤的人数占 13.23%,说明学生对自己的身体状况不够了解。因此,让学生了解基本体育卫生知识,学会自我医务监督,随时注意自己的身体状况,合理调节运动内容与运动量,可以有效地避免课余锻炼时运动损伤的发生。

大学生课余体育运动损伤的发生率为 81.8%,课内损伤为 18.2%。运动损伤多发生在大球类项目,其次依次为重竞技类项目、生存生活类项目、器械类项目、小球类项目、健身类项目等。说明学生课余体育缺乏技术指导和有效的组织,学生大多以自娱自乐为主,随意性较大,导致运动损伤的现象较为严重。建议学校多开展有组织的课余体育活动,如学生课外体育俱乐部等,引导学生走上规范健康的体育锻炼之路。

4 参考资料

- [1] 曲宗湖. 课余体育新视野. 北京:人民体育出版社,2003:1-5.
- [2] 杨小林. 大学生体育运动损伤的特点分析与防治. 体育学刊,1998,2:119-120.
- [3] 耿建华,毛杰. 2002-2003 年陕西国力足球运动员运动损伤情况分析与研究. 中国体育科技,2004,40(6):62-64.

(收稿日期:2007-02-05)

【生长发育与健康状况】

甘肃省 1985—2005 年大学生体质发展状况动态分析

王涛

【摘要】目的 探讨 20 a 间甘肃省大学生体质发展的动态变化趋势,为更好地开展高校体育教学工作提供参考。**方法** 对 1985,1995 和 2005 年全国体质调研甘肃省大学生身体形态、机能和素质的测试数据进行统计分析。**结果** 甘肃男、女大学生身高明显增长,男生体重增长显著,女生体重呈下降态势;心肺功能明显下降,且幅度较大;身体素质整体出现较大的滑坡,在速度、耐力素质方面下降非常显著。**结论** 甘肃大学生的营养状况提高显著,身体形态得到较为理想的发展,但速度、耐力指标明显滑坡。

【关键词】 体质;生长和发育;对比研究;学生

【中图分类号】 R 161.5 R 195.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2007)11-1010-02

Analysis of Physical Development in College Students During 1985—2005 in Gansu Province/WANG Tao. Department of Sport Education, Gansu Agricultural University, Lanzhou(730070), China

【Abstract】Objective To describe the changes of physical conditions in college students during 1985—2005 in Gansu province, and to provide evidence for the improvements of sports education in colleges. **Methods** Analysis of physical conditions was based on the data from Physical Fitness and Health Surveillance of Chinese School Students in 1985, 1995 and 2005, which consisted of body measurements, physiological function and sport ability. **Results** There were obvious improvements for both male and female students' body height. The weight of male students increased while that of the female students decreased; both the cardiopulmonary capacity and sport ability in these students decreased in certain degrees, especially for sport ability there was a great decrease in speed and endurance ability. **Conclusion** In spite of the general improvements in body measurement, which reflects the nutritional status, there is some decrease in cardiopulmonary capacity and sport ability.

【Key words】 Body constitution; Growth and development; Comparative study; Students

大学生的体质健康状况在很大程度上关系到一个国家和民族的发展。研究大学生体质的现状特点和发展规律,对提高国民素质具有十分重要的意义。笔者以 1985 年甘肃省大学生

体质健康状况的调查数据为基线资料,与 1995 年和 2005 年的测试结果^[1]进行比较分析,以揭示甘肃省大学生体质状况的发展动态趋势,为提高甘肃省大学生的体质健康水平,改善学校体育卫生工作,以及为政府有关部门决策提供理论依据。

【作者简介】 王涛(1972—),男,甘肃天水人,硕士,讲师,主要研究方向为体育人文社会学。

【作者单位】 甘肃农业大学体育教学部,兰州 730070。

1 对象与方法

选取甘肃省 18~22 岁大学生,1985 年样本量为 2 803 人,