

## 大学生课余体育活动中的运动损伤研究

张宁宁

(承德医学院 河北 承德 067000)

**[摘要]**目的:探究大学生课余体育活动中的运动损伤性质、部位、类型、原因及处理方式,提出针对性的建议。方法:选取本地区高校经常参与课余体育活动的大学生作为研究对象,发放调查问卷、调取相关病例进行分析。结果:结果显示大学生运动损伤大多为急性,大多均是在体育运动中突发。踝部、腕部、大腿、小腿、足部是常见的运动损伤部位;肌肉拉伤、运动擦伤、运动性腹痛、关节扭伤,是大学生运动损伤的主要类型;在运动损伤原因中,主要包括准备活动不足、身体碰撞、自我保护不当、注意力不集中以及技术错误等因素。大多数学生均会选择自己或同学处理,及时就医意识淡薄。结论:运动损伤在大学生课余体育活动中很难完全避免,对大学生的身心伤害较大,学校应采取有效措施,提高大学生身体素质与运动能力,有效预防运动损伤发生。

**[关键词]**大学生;课余;体育活动;运动损伤

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.489

## 引言

当前,许多大学生均会利用课余时间参与体育活动,通过体育活动丰富业余生活达到身体锻炼和愉悦身心的目的<sup>[1]</sup>。然而大学生在参与课余体育活动的过程中,运动损伤是较为常见的问题,不仅会对其身体造成疼痛,同时损害身体健康水平,影响正常学习和生活,也在一定程度上削弱了学生参与体育活动的热情和积极性。因此为促进大学生积极参与课余体育活动,不断提高身体健康水平,应针对运动损伤的特点和原因展开深入分析,并采取有效的运动损伤防护对策,确保课余体育活动的顺利开展。

## 一、资料与方法

## (一)一般资料

选取本院校2017级和2018级经常参与课余体育活动的大学生作为研究对象,调查时间为2020年1月-2021年1月期间。

## (二)方法

1.为大学生发放调查问卷,调查问卷的主要内容,包括运动损伤性质、部位、原因、处理方法等内容。共发放调查问卷320份,回收312份,有效回收率为97.5%。

2.查阅各高校医务室、校医院大学生运动损伤的诊断病例,并查阅相关专业医学资料,了解运动损伤的特点。

## 二、结果

## (一)大学生运动损伤的性质

由表1能够发现,大学生运动损伤的性质中,急性运动损

伤占比86.22%、慢性运动损伤占比10.58%;急性运动损伤比例远高于慢性运动损伤,说明大学生大多数运动损伤均是在体育活动中突然发生。

表1 大学生运动损伤的性质

性质	人数	占比(%)
急性	269	86.22%
慢性	33	10.58%
二者均有	10	3.20%

## (二)大学生常见运动损伤部位

由表2可以发现,在大学生常见的运动损伤部位中,脚踝部占比最高,为20.83%;其次为腕部,占比为14.42%;同时大腿、足部和小腿也是十分常见的运动损伤部位,占比分别为11.22%、8.33%、10.26%。

## (三)大学生运动损伤的种类

由表3可以发现,在大学生常见的运动损伤类型中,肌肉拉伤占比最高为28.21%,其次为运动擦伤,占比为22.44%,再次为运动腹痛,占比为16.67%,关节扭伤占比为12.18%;可见这是大学生在课余体育活动中,较为常见的运动损伤类型。

## (四)大学生运动损伤的原因

由表4可以发现,大学生在参与课余体育活动中产生运动损伤的原因较多,其中占比最高的为运动前准备活动不足占比为30.45%,其次则是在体育运动过程中,出现的身体碰撞占比为22.12%。同时在运动中自我保护不当、注意力不集中以及技术错误,也是导致大学生运动损伤的主要原因。

表2 大学生常见运动损伤部位

	头	颈	肩	肘	腕	胸	腰	腹	大腿	膝	小腿	踝	足
人数	3	4	8	17	45	3	24	22	35	28	32	65	26
占比(%)	0.96%	1.28%	2.56%	5.45%	14.42%	0.96%	7.69%	7.05%	11.22%	8.97%	10.26%	20.83%	8.33%

表3 大学生运动损伤的种类

组别	擦伤	骨折	出血	刺伤	挫伤	肌肉拉伤	关节扭伤	肌肉抽筋	关节脱位	运动腹痛
人数	70	5	17	3	30	88	38	5	4	52
占比(%)	22.44%	1.60%	5.45%	0.96%	9.62%	28.21%	12.18%	1.60%	1.28%	16.67%

表4 大学生运动损伤的原因

组别	准备活动不足	身体碰撞	自我保护不当	负荷过大	技术错误	动作粗暴	场地器材因素	注意力不集中	过度疲劳	其他
人数	95	69	36	5	24	19	16	28	17	3
占比(%)	30.45%	22.12%	11.54%	1.60%	7.69%	6.09%	5.13%	8.97%	5.45%	0.96%

### (五) 大学生发生运动损伤的处理方式

由表5可以发现,大学生在参与课余体育活动过程中出现运动损伤,主要的处理方式是自己或同学进行简单处理,占比高达60.26%;其次有28.85%的大学生会选择有校医或教师进行处理;仅有10.90%的大学生在出现运动损伤后,会选择到医院处理。这充分说明大学生对于运动损伤的重视度不足,并未认知运动损伤对自身的伤害,没有及时对运动损伤进行专业处理。

表5 大学生发生运动损伤的处理方式

组别	医院处理	校医/教师处理	自己/同学处理
人数	34	90	188
占比(%)	10.90%	28.85%	60.26%

## 三、讨论

### (一) 大学生课余体育活动运动损伤的原因

#### 1. 缺少充足的运动前准备

在本次研究中发现,在大学生运动损伤的原因中,准备活动不足人数和占比相对较高,是运动损伤的主要原因之一。准备活动是调动肌肉和关节活动能力的重要环节,能够避免学生在参与体育运动时出现运动损伤。对此作为高校体育教师,必须要加强大学生的基本技术指导 and 教学,帮助大学生树立运动前准备的思想理念,使学生能够在课余体育活动前,自主进行标准的准备活动<sup>[2]</sup>。

#### 2. 场地器械因素

大学生在课余体育活动的过程中无法脱离高校的运动场地,由于运动场地和器材因素而导致的运动损伤,占比为5.13%。然而事实上这些通过高校定期维护与检修,则可以有效避免学生在使用时造成运动损伤的问题。

#### 3. 过度疲劳

大学生在参与课余体育活动的过程中,由于高校的体育场地相对有限,特别是一些热门的体育活动,例如篮球、乒乓球,参与的大学生人数普遍较多<sup>[3]</sup>。因此许多大学生为满足自身的体育活动需求,通常会利用课后以及午休时间进行体育运动。由于学生体育活动时间安排不合理,缺少充足的休息时间,导致自身过度疲劳,继而引发运动损伤较为常见。

#### 4. 身体碰撞

在本次研究中,有69例、占比为22.12%的大学生是由于身体碰撞而引发的运动损伤。大学生身体素质较好,在参与体育活动的过程中,难免会产生身体碰撞。特别是一些竞技体育活

动中,学生为了获得比赛胜利,身体碰撞更加强烈,由此而引发运动损伤。

### (二) 大学生课余体育活动运动损伤的影响

在本次研究中发现,当前大学生在参与课余体育活动的过程中,出现运动损伤大部分均为急性损伤,仅有少部分学生是由于长期劳累而形成慢性损伤。并且当前大部分学生并未深入认知运动损伤对自身的危害,在并未完全掌握标准化的运动技术和规则时,则参与到了体育活动中。部分学生由于运动负荷过大以及组织工作不到位,不要造成了运动损伤。运动损伤对大学生具有十分消极的影响作用,在大学生出现运动损伤后,短时间内无法参与课余体育活动与体育锻炼,且会对其自身的身体健康产生不利影响<sup>[4]</sup>。另外,大学生出现运动损伤,通常是在没有教师组织和领导的课余体育活动中,以及大学生自发组织的球类比赛,发生运动损伤的概率最高。

## 四、建议

针对当前大学生在课余体育活动中出现的运动损伤,高校方面需采取相应对策,增强大学生运动损伤预防能力。

第一,高校体育教师应对大学生展开安全防护教育,定期在校园内组织以健康和体育为专题的讲座,在此过程中大力宣扬安全教育,促使大学生形成安全防护意识,对课余体育活动形成正确认知并养成良好的防护习惯。在参与课余体育活动前,需做好充足的准备工作,高校的教学管理部门与业务部门,应对大学生进行良好的医务监督,降低运动损伤的发生率。

第二,改善当前高校体育运动的卫生条件,对大学生参与课余体育活动需要运用的体育场地体育设施,采取定期检修与维护,并由专门人员负责管理,为大学生参与科学体育活动,营造良好的外部条件,避免由于体育器材等因素造成大学生运动损伤。

第三,高校方面应加强大学生运动损伤的调查和研究,综合分析,大学生在参与课余体育活动中出现运动损伤与大学生运动技能,运动量以及体育设施之间的关联性,充分了解运动损伤的规律和特点,继而从根源杜绝运动损伤的发生<sup>[5]</sup>。

第四,在开展三大球类运动教学过程中,教师需引导学生充分掌握专项技术,且对于不同球类的运动规则充分了解,使大学生在利用课余时间参与三大球类运动时,能够以标准化的动作和技术规范,降低运动损伤发生率。

第五,在开展高校体育教学过程中,应增设运动损伤急救

处理方法的的教学内容,促使每个大学生均能够掌握运动损伤的应急处理方法,并指导学生在出现运动损伤后,应积极到校医务室进行查看和处理,这不仅能够降低学生当下的痛苦,同时对其后期恢复具有积极作用<sup>[6]</sup>。

第六,在高校开展体育课程教学时,应注重训练学生的肌肉力量,对学生的肌肉、韧带展开针对性训练,不断改善和优化大学生的肌肉结构,使其具备运动损伤防护能力。

### 参考文献

- [1]陈咸,邓士琳,仲鹏飞,陈庚.我国大学生运动损伤研究的可视化分析[J].中国学校体育(高等教育),2018,5(10):11-17+22.
- [2]陈咸,陈庚.大学生运动损伤现状及健康教育干预效果研究[J].基层医学论坛,2019,23(19):2671-2675.

[3]罗胜.大学生运动损伤的现状调查与分析——以阿坝师范学院为例[J].西部皮革,2019,41(14):135-136.

[4]陈思俊.新媒体干预对大学生运动损伤防治能力的影响[J].体育研究与教育,2017,32(05):109-112.

[5]冯峰.浅谈残疾和伤病大学生的体育课和课外体育锻炼[J].河南财政税务高等专科学校学报,2017,31(06):84-85.

[6]朱林源.聊城大学在校大学生参加课外体育活动的调查与分析[J].当代体育科技,2020,10(03):115-116+118.

### 作者简介:

张宁宁(1988—),女,满族,河北承德人,硕士研究生,讲师,研究方向为体育教育训练学。

(上接第831页)

接工具,如手机、平板电脑、电视等。这就为高校思政教师利用网络对思政教育内容进行延伸创造了有利条件,也为高校学生利用已有的电子设备进行自主的思政教育学校创造了基础。

例如,在新冠疫情期间,由于安全方面考虑。教师和学生进行隔离,这导致了传统的高校思政教育手段受到极大的冲击。面对时间和空间层面的限制,而不少高校教师利用慕课、学习通、智慧树、钉钉等网络平台对在家的高校学生进行网络授课,并且在平台上上传已经完成录制的优秀思政课程,鼓励学生进行自主的思政教育学习。笔者观察到,在网络课程的课程内容评论区,不少学生会每天所学进行总结并提出一些有价值的问题,学生的学习积极性和学习自主性得到了显著提升,思政教育的效果也得到了明显的提高。由此可以看出,融媒体时代下,教师利用网络平台既可以延展课程内容,也为学生的自主学习思考创造了极为有利的条件,这也引发高校进行思考。

### (三)利用融媒体途径提升思政教育的质量

传统的高校思政教育主要通过线下授课进行,这导致了高校教师的课件很难具有时效性,往往会采取一些较为老旧的课程内容,思政教育教育不高,既使学生很难投入到课程内容中来,也导致了思政教育的效果不佳。

而在融媒体时代,通过网络平台,教师可以及时获得信息,也可以及时获得其他高校先进的教学经验,这使得融媒体时代下高校思政教育内容更加丰富、更有效、更有时代感。而新兴媒体的兴起和新科技的发展,如VR技术、人工智能等,也

进一步使高校思政教育摆脱时间与空间层面的限制,并且可以在保证安全的前提下使高校思政教育摆脱过去“重视理论,轻食实践”的状况,使高校思政教育更具有实践性。

### 四、结束语

总而言之,思政教育作为高校教育工作中的重要组成部分,对于提高大学生的心理素质,促进学生的全面健康发展有着极为重要的作用。我相信,只要广大高校思政教师们顺应当前融媒体时代潮流,利用网络手段提高自己的教学能力,充分发挥教师的主导作用,在高校思政教育的教学过程中加强融媒体的运用,就可以提升高校教师的综合素质。帮助学生们更好地理解思政教育的重要性,加强班级的合作交流,最终促进学生综合素质的提高。

### 参考文献

- [1]陈江龙.融媒体时代高校思政教育工作创新初探[J].财富时代,2021,(4)(03):60-61.
- [2]张春伟.融媒体时代高校思政教育工作创新探究[J].佳木斯职业学院学报,2021,37(01):16-17.
- [3]刘勇,黄昌萍.融媒体时代高校思政教育工作创新探究[J].记者观察,2020,(4)(30):89-90.

### 作者简介:

彭世武,男,1963年11月生,本科学历,湖南郴州人,湖南化工职业技术学院副教授,思想政治理论课教学科研部主任,研究方向高校思想政治理论教育及社会问题研究。