

Research on the Current Situation of Basketball Sports Injuries among College Physical Education Students in Anyang City, Henan Province, China

Junjie Hu Luping Yuan

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract

Basketball, as one of the most widely participated sports in the world, is popular with the public, especially among college sports students. In order to prevent basketball injury as far as possible, this paper studies the present situation of basketball injury in Anyang university sports specialty by literature method and questionnaire method. In view of the causes of basketball injury, the corresponding treatment schemes and preventive measures are put forward: ① the most common injuries in sports are finger and knee injuries, which can be alleviated by hot compress and cold compress. In addition, can also cooperate with professional massage treatment. ② To effectively prevent basketball players from being injured in the course of sports at the source, let them establish a sense of self-protection, pay attention to the cultivation of physical fitness, improve the level of tactics, give play to the role of medical supervision, and fully exercise their muscles and bones before exercise, the coach should arrange the training contents scientifically and reasonably, should not exceed the load intensity of the athletes themselves, and adjust the field and infrastructure conditions. It is of great practical significance to prevent sports injury, enhance physical quality and ensure the smooth progress of basketball teaching and extracurricular activities.

Keywords

basketball; during training; sports injury

中国河南省安阳市高校体育专业学生篮球运动损伤的现状研究

呼军杰 原璐苹

云南师范大学, 中国·云南昆明 650000

摘要

篮球运动作为世界上参与人数最为广泛的运动之一,深受大众的喜爱,特别是在高校体育专业学生中开展得更为广泛。为了尽可能地预防篮球运动损伤,论文采用文献资料法、问卷调查法等对安阳市高校体育专业中篮球运动损伤的现状进行研究,通过对安阳市高校体育生的问卷调查分析出篮球运动中损伤易发生的部位、类型和原因。针对造成篮球运动损伤的原因,提出了相应的治疗方案和预防措施:①运动中最常见的损伤有手指和膝盖等方面的损伤,可以通过热敷和冷敷的方式进行缓解,另外也可以配合专业的人员按摩治疗。②从源头上有效预防篮球运动员在运动的过程中受伤,要让运动员树立自我保护意识,注重培养身体素质,提高技战术水平,发挥医务监督的作用,运动前充分活动筋骨,教练要科学、合理安排训练内容,不能超过运动员本身的负荷强度,调整场地、基础设施条件等多个方面进行。这对预防运动损伤,增强身体素质,确保篮球教学和课外活动的顺利进行有重要的现实意义。

关键词

篮球; 训练期间; 运动损伤

1 引言

中国篮球运动正蓬勃发展,高校篮球运动在体育运动中具有不可或缺的意义,篮球运动自诞生以来就一直备受大众青睐。但是篮球运动因为其对抗激烈、身体接触多、运动强度大等特点,经常会避免不了的在运动中出现受伤,

而一旦出现受伤,将会给大学生在生活、学习中带来许多困扰。论文通过对中国河南省安阳市高校体育专业学生进行调查,对他们训练过程中损伤的情况以及特点进行分析,探讨引起损伤的因素和规律,提出针对性的意见和对策,从而有效地降低篮球运动损伤的概率。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以中国河南省安阳市高校体育专业学生在篮球运动损

【作者简介】呼军杰(1996-),男,中国河南林州人,在读硕士,从事体育教学研究。

伤情况为研究对象,以中国河南省安阳市高校体育专业的学生为调查对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献研究法

论文主要采用文献综述法,查阅有关中国和其他国家有关体育训练损伤原因分析及预防的相关文献,并查找有关体育心理学、运动医学、运动人体解剖学的相关书籍,充分了解体育训练损伤相关概述,为论文研究奠定理论基础。

2.2.2 问卷调查法

根据研究需要,设计相关问卷,对安阳师范学院、安阳幼儿师范高等专科学校的体育生进行问卷调查。共发放问卷100份,回收问卷62份,回收率62%,有效问卷47份,有效率75.8%,具体见表1。

表1 调查对象的基本情况分析

调查对象	总数
安阳师范学院	22
安阳幼儿师范高等专科学校	25
调查总数	47

2.2.3 数理统计法

将回收的有效问卷进行统计,整理有效数据,通过录入计算机进行分析处理,为论文研究提供有效的数据分析。

3 结果与分析

3.1 体育专业学生运动损伤的现状

3.1.1 体育专业学生对运动损伤预防知识的了解程度

要分析体育专业学生对运动损伤的防护意识,通过调查问卷,了解学生对篮球训练期间损伤的认知程度与重视程度。基于此,为论文研究预防运动损伤明确数据分析依据,具体见表2。

表2 调查对象对篮球训练运动损伤预防知识的了解程度

项目	不了解	了解一点	很了解	总数
人数	20	10	17	47
比例(%)	42.6	21.2	36.2	100

由表2可以反映出体育专业学生中对运动损伤的知识了解有待提高。

3.1.2 体育专业学生发生运动损伤的场合

体育专业学生出现运动扭伤的概率远高于普通学生,主要因为体育专业学生不仅要完成体育课程上的必要篮球技术的学习,还需要在课余时间参加学校组织的各种篮球训练或者比赛,体育专业学生进行体育活动的场合较多,更容易发生运动扭伤,具体见表3。

表3 体育专业学生发生运动损伤的场合

类别	上课期间	课外活动	训练	比赛
人数	20	11	35	15
百分比(%)	42.6	23.4	74.4	31.9

由此可见,教师在教学过程中,应该培养学生自我保护意识,加强学生对运动扭伤的重视程度,帮助学生建立全

面的防护意识。

3.1.3 体育专业学生常见的运动损伤部位

通过表4的数据分析发现,首先是指关节最容易发生损伤,其次是膝关节受伤也时常发生。最后是腕关节部位相对容易发生损伤。在篮球活动中,投篮是一项基本动作,主要基于腕关节完成,导致在日常训练或者比赛过程中腕关节损伤是不可避免的。

表4 调查对象在篮球训练中出现损伤的部位情况

损伤部位	总数(47人)	百分比(%)	排名
指关节	34	72.7	1
膝关节	29	60.7	2
腕关节	24	52.1	3
踝关节	22	47.7	4
手部	19	39.8	5

3.1.4 体育专业学生常见的运动损伤类型

通过表5可知,调查发现,学生在日常训练过程中骨折之类的重度损伤相对较少,但是挫伤、肌肉拉伤等却是时常发生的。

表5 调查对象在篮球训练中损伤类型情况

损伤种类	人数(47人)	比例(%)	排名
擦伤	6	13.8	4
关节扭伤	12	26.0	2
肌肉拉伤	10	20.6	3
挫伤	17	36.7	1
骨折	1	2.0	5
脱位	1	1.8	6

3.1.5 体育专业学生发生运动损伤的原因

造成体育专业学生在篮球训练中出现损伤的原因较为多样且复杂。为此论文调查了调查对象发生运动损伤的原因,如表6所示。

表6 调查对象在篮球训练中发生运动损伤的原因

损伤原因	总数(47人)	比例(%)	排名
身体冲撞或犯规	31	65.9	1
医护监督不足	19	41.7	2
带伤训练和比赛	18	39.6	3
自我保护意识差	17	37.0	4
不良的气候因素	3	6.5	5

由表6可以看出,学生在进行团体性的体育活动时不可避免地就会产生犯规行为身体的碰撞,而这也是学生在运动中占比最高的受伤方式。为了保护学生的身体健康,就需要加强对学生的预防教育,有效地防止犯规的发生,从而大幅度地降低学生受伤的可能性。

学生受伤的另一个重要原因就是学校医护监督做得还不够到位,由于学校对于学生在运动中受伤的情况不够重视,这就导致了学生在受伤后无法得到及时并且有效的救治,使得他们很难快速恢复健康。

除了上述因素外,不良的天气同样会导致学生在运动中受伤,这些因素都应该在运动时给予充分的注意。

3.2 体育专业学生运动损伤的治疗和预防

3.2.1 训练期间常见损伤的治疗

①膝关节扭伤时应采取的措施。

一旦扭伤,应该在24小时内对扭伤的部位进行冷敷,这样做可以很好的收缩血管,减少出血量,当超过24小时后,应该对扭伤的部位进行热敷,同时轻轻按揉受伤部位,这样可以活血化瘀,减少疼痛感。

②关于膝关节挫伤的治疗。

与扭伤不同的是,可以对挫伤的部位立即进行适当强度的按摩,以此来消肿,缓解受伤者的疼痛。

③关于指关节损伤的治疗。

这种情况下的治疗方法结合了以上两种治疗方法,在损伤初期可以对损伤部位进行冷敷,减少疼痛感,一段时间后再采取按摩的方法,进一步对患处进行治疗。

3.2.2 训练期间损伤的预防对策

①提高自我保护意识。

指导教练要重点强调不管是日常训练还是比赛都要有很强的自我保护意识,指导教练需要在日常训练中传授自我保护动作,从而降低运动损伤发生频率。

②提升身体素质和技战术水平。

篮球运动要求球员具备较强的身体素质,球员的身体综合素质好坏与运动损伤的概率有着密切的关系,身体素质越好运动损伤的概率越小。正确的篮球技战术有利于调整学生日常不正确的篮球动作,增强耐力 and 对抗性。

③提高医务监督强度。

不管是训练还是比赛过程中学校医务监督都必须能够有效保障学生的安全。

④做好热身运动。

在体育运动中热身运动是重要的组成部分,能最大程度地预防运动损伤,为学生的安全保驾护航。

⑤合理安排训练内容和负荷。

指导教练要熟练掌握篮球运动的训练和比赛规律,合理安排体育专业学生的训练种类和负荷程度,引导学生通过科学的方式进行训练,根据每个学生的不同之处而采取针对性的负荷强度训练,避免因为训练负荷过载而引起的运动损伤。

4 结论与建议

4.1 结论

①对篮球训练中损伤知识的了解程度调查发现大部分

学生都不具备运动损伤知识。

②在调查中发现大多数学生的损伤位置都大体相同,一般为指关节、膝关节等。另外,在运动损伤中也可能伤及腰背、头部等部位。

③对篮球训练中受伤类型调查发现前三位为挫伤、关节扭伤、肌肉拉伤。

④对篮球训练中受伤原因调查发现前三种原因为身体冲突、医务监督力度不够、有伤期间进行训练或比赛。

4.2 建议

①运动中最常见的损伤有手指和膝盖等方面的损伤,可以通过热敷和冷敷的方式进行环节,另外也可以配合专业的人员按摩治疗。

②要想降低篮球训练中运动损伤的频率可以从以下几个方面入手,培养学生建立自我保护意识,提高医务对学生的监督力度,课前保证学生充分的热身运动,指导教练要根据学生的负荷强度科学安排训练内容,提高对场地、基础设施的建设等。

③按照个人的身体素质和学习情况,有针对性地制定科学的体育技术学习方案,在负荷量的极限范围内,实现熟练篮球技术和增强身体素质的目标。

参考文献

- [1] 宗春林.跳远运动员运动损伤的调查与分析[J].贵州民族学院学报,2000(2):100-102.
- [2] 程昊.高等体育院校投掷专项本科生运动损伤的调查分析及其预防[J].山东体育学院学报,2006,22(4):66-67.
- [3] 李登光.标枪运动员的运动损伤流行病学调查[J].中国体育科技,2003,39(4):27-28.
- [4] 吴东明.我国健将级女子标枪运动员运动损伤的技术性因素[J].体育学刊,1998(3):93-94.
- [5] 戴敏华,金红霞.铅球运动员的损伤调查及预防[J].杭州师范学院学报,2006,5(4):338-341.
- [6] 杨新生.大学生业余田径训练中运动损伤情况的调查分析[J].武汉体育学院学报,2003,37(6):50-52.
- [7] 何卫东.对体育学院学生在田径普修课中运动损伤的调查[J].沈阳体育学院学报,2004,23(6):874-875.
- [8] 沙军霞.田径运动中的运动损伤预防及紧急处理原则[J].体育科技文献通报,2009,17(5):38-39.
- [9] 王丙振,黄建伟.田径教学中运动损伤的心理学因素探析[J].洛阳师范学院学报,2005,24(2):137-138.
- [10] 姚磊.我国优秀田径运动员的运动损伤流行病学调查与分析[J].北京体育大学学报,2007,30(3):363-366.