

河北工程大学普通大学生运动损伤应急机制的研究

李磊,王世华,栗晓亮

(河北工程大学 公共体育部,河北 邯郸 056038)

[摘要]在当前强调高校安全工作的大背景下,研究河北工程大学普通大学生在校期间运动损伤的应急机制是高校安全工作中一个不可或缺的组成部分。通过调查和分析,根据所制定出一套应急模式,研究出一些应急实施办法,切实可行的运用到河北工程大学普通大学生运动损伤的救助当中,促进高校安全工作的进行。

[关键词]普通大学生;运动损伤;应急机制

[中图分类号]G812.5 [文献标识码]A [文章编号]1673-9477(2009)02-0113-03

随着我国高等院校近几年的扩招,在为广大学生提供更多深造机会的同时,也发现了很多问题,其中在近期尤为引人注目的是高校安全问题。高校作为一个社会组织而存在,高校的扩招使这一社会组织所牵涉的面越来越广,牵涉的社会关系也越来越多,它的稳定发展也越来越影响到整个社会的稳定发展。在高校安全工作中,普通大学生在校期间发生的运动损伤是一个重要问题。因此,研究普通大学生在校期间运动损伤的应急机制是十分必要的,以便高校安全工作的全面开展。

一、研究对象与方法

(一)研究对象

随机对河北工程大学在校普通大学生发放问卷600份,其中有效问卷552份,男生420人,女生132人,调查时间为2007年11月—2008年3月。

(二)研究方法

1. 文献资料法:对校医院两年来创伤及外科门诊中运动损伤的病例进行收集。同时查阅了有关运动医学及学校体育运动损伤方面的文献资料。

2. 问卷调查法:对部分学生进行问卷调查,了解运动损伤情况。

3. 数理统计法:对获得的相关数据进行归类统计。

二、在校普通大学生运动损伤现状分析

(一)运动损伤发生的程度特点

根据运动损伤的分类,把伤后仍能进行体育锻炼的列为“轻度损伤”;伤后一周内不能进行体育锻炼的,需要停止或减少局部活动的列为“中度损伤”;伤后一周以上不能进行活动的列为“重度损伤”。从(表1)中可以看出,大学生的运动损伤绝大多数是“轻伤”,占54%。受伤后,不少学生由于重视不够,往往不做什么处理。但同一部位的再次受伤极易转化成“中度伤”或“重度伤”。据不完全统计,约30%的“中度伤”和16%的“重度伤”是由于旧的伤病引起的。

表1 大学生运动损伤程度

性别	轻度损伤	中度损伤	重度损伤	合计(%)
男生	214 (51%)	130 (31%)	76 (18%)	420 (100%)
女生	82 (62%)	38 (29%)	12 (9%)	132 (100%)
合计(%)	296 (54%)	168 (30%)	88 (16%)	552 (100%)

(二)运动损伤发生的时间特征

大学生的运动损伤主要发生在课外体育活动时间。由于课外体育活动的组织、管理相对薄弱,学生的活动比较自由、松散,大多数不做准备活动就匆忙上阵比赛,因此,非常容易受伤。在体育课堂教学中,虽然有教师的组织、指导,准备活动也很充分,但由于学生技术动作不正确,身体素质差,特别在一些教学比赛中也容易受伤。如(表2)

表2 大学生运动损伤所发生的时段

	体育课	课外活动	合计(%)
一般性活动	46	162	208 (38%)
对抗性游戏或比赛	126	218	344 (62%)
合计(%)	172 (31%)	380 (69%)	552 (100%)

(三)运动损伤发生的项目特点

在调查中还发现(表3),大学生运动损伤发生的项目主要集中在足球、篮球、排球,这三个项目占总数的65%。一方面,由于不少学生喜欢进行比赛,对抗激烈,身体接触频繁本身,这也使得受伤的可能性增大;另一方面,学生缺乏自我保护意识,加上活动时场地条件差,也是损伤高发的重要因素。

表3 大学生运动损伤的运动项目分布

体育项目	足球	篮球	排球	乒乓球	网球	健美操	武术	其他	合计
受伤例数	102	163	98	56	30	32	29	52	552
%	18%	30%	17%	10%	5%	6%	5%	9%	100%

(四)运动损伤发生的原因

1. 技术动作方面的缺陷

在运动中,由于技术动作的不规范,运动时违反了人体结构的特点及力学原理,容易引起人体组织损伤。在一些新技术的学习过程中,由于学生经常会出现一些错误动作而导致损伤。如足球中的踢球,如果脚触球部位不正确,容易造成脚腕关节的损伤。打网球时,不正确的击球动作会导致“网球肘”等。

2. 准备活动不充分

准备活动的目的是使人体从相对安静的状态进入到运动状态。如果准备活动不充分,将导致活动时关节的灵活性差,肌肉的韧性得不到提高,肌肉僵硬,运动技能得不到充分发挥。调查中发现,在课外体育活动中,不做准备活动或准备活动不充分的现象普遍存在。不少学生对准备活动的作用都有一定的认识,但对准备活动有利于运动效果的提高,对运动损伤具有预防作用并不十分清楚。

3. 环境因素

由于高校招生人数的不断增加学校的体育设施相对比较滞后。运动时人数较多加上有的运动场地条件较差(田径场是煤渣跑道,足球场由于使用率太高而成了不毛之地,篮球场大部分都是水泥地)。学生在运动时,下肢的承受力较大,因此很容易受伤。另外,有些器材的设置、安放不妥,气候条件恶劣也会造成损伤。比如气温过低,易出现肌肉僵硬,身体协调性差而引起肌肉拉伤。

4. 身体因素

对于那些肌肉力量、身体协调性差的学生,运动时受伤的几率相对就高。在休息不充分或伤病初愈的恢复阶段,由于这时人体的生理功能和运动能力相对下降,如果参加激烈活动,则容易受伤。另外,在运动中若因害怕、恐惧、害羞等产生犹豫不决

[收稿日期]2009-03-16

[基金项目]2008年度校青年基金项目。

[作者简介]李磊(1982-),男,河北邯郸人,硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

或心理过分紧张时,也容易受伤。

5. 其他因素

在练习时,运动负荷过大,尤其是局部负荷量过大,超过了学生的承受力而导致损伤的发生。在发展学生的腿部力量时,如辅助性练习过多,且在水泥地上进行,则踝关节的负荷量就过大,容易造成踝关节的扭伤。另外,在比赛中不遵守规则,动作粗野,或在教学、训练中相互嬉闹等是运动损伤发生的原因之一。

三、普通大学生运动损伤应急机制的建立

(一) 应急预警机制的建立

1. 心理预警机制的建立

针对可能出现的运动损伤情况,高校应建立应急心理预警机制,其目的是为防微杜渐,防患于未然,对各种情况的发生起预报作用,也为发生时高校管理层做出瞬时决策提供依据。具体措施为设立特定的部门采取科学的手段和方法,来及时监测运动损伤后学生的心理行为变化规律,并预测情况发生时学生可能出现的在个体、群体和非正式团体中的心理行为,将有助于采取针对性的措施。

2. 设置应急处理预案

运动损伤应急处理预案是经过一定程序制定的处置各种运动损伤的事先方案(预案),是建立统一、高效、权威的应急处理体系的基础。高校为预防普通大学生运动损伤发生及在其中能够有较为充分的准备,应设置学校的应急处理预案系统,具体包括,针对可能出现的运动损伤情况,备有多套成文的应急处理预案,同时也不仅仅局限于纸上的预案,还要做好思想上、技术上、物质上的准备,并在平常的工作中经过演练的检验。

(二) 应急处理机制的建立

1. 组织行为分析

建立高校普通大学生运动损伤应急处理的组织机构,为应急处理的管理提供组织保证。这点主要是指建立高校内部综合性、常设性的应急处理管理部门。当运动损伤发生时学校的应急组织机构模式如下所示(图1):

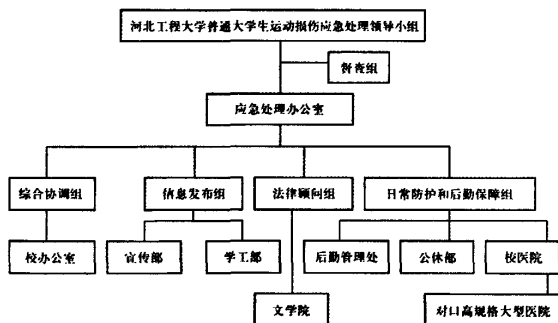


图1 河北工程大学普通大学生运动损伤应急组织机构模式

应急处理的管理组织机构设立,使得出现的各种运动损伤的情况能够在统一指挥下得到协调处理,是应急处理的核心基础。

2. 信息传播管理机制

高校信息传媒对信息的正确判断。如前分析,高校是信息传播速度较快的组织,如果出现学生较严重的运动损伤发生时特别容易产生流言。流言的心理特征是公众愈认为重要的信息,同时愈感到模糊不清的信息,传播得愈快愈广;而若公众的批判能力愈强,则这些信息的传播量便愈稀少。

例如,在2002年发生的学生溺水死亡事件,可能会在一夜之间传遍校园,一时之间人人自危。如果高校媒介能够针对师生认为重要的但又大不清楚的信息和对于公众正在传播的不够清晰的信息,及时提供准确而清晰的信息,不利于社会稳定的信息、舆论流动时,媒体及时澄清问题,并提供认识问题的方法,那么这种舆论便纳入了较为规范的社会影响之内。因而,对于高校传媒机构来说,问题的关键在于把握学生心目中何种信息是重要的,什么信息对于学生来说是重要却又模糊的,最后是如何提供,提供何种学生能够接受的信息的标准。做到以下几点:保持高校传媒机构的冷静与理智;以准确的信息纠正模糊的信息;扶植正面舆论以抑制负面舆论;防止流言产生舆论共振

效应。

3. 人力资源调配模式

高校是人力资源丰富的组织,运动损伤发生时,如何以最快的速度调动人力资源并使其正确发挥作用以应对出现的各种运动损伤情况,是解决应急处理的重要一环。因此,在应急处理中,必须对人力资源的调配有一个完备的规划。运动损伤发生时,往往需要大量的人力资源参与到应急中去,高校中运动损伤应急处理人力资源主要来源于广大的学生、教师 and 校医院医生。当运动损伤出现的时候,应急处理管理机构可根据下图(图2)的所列程序进行操作,以做到充分利用现有人力资源,及时合理地加以安排,展开救助工作。这一过程中还应考虑如何调动参加应急处理的人员的专业性和积极性,并在危机过后予以充分的肯定和评价。

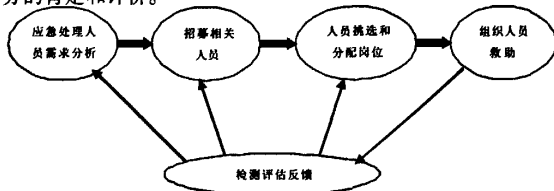


图2 应急处理管理中人力资源调配模型

四、普通大学生运动损伤应急处理预案

在学校体育向健康教育的转变过程中,树立“健康第一”的指导思想,形成良好的运动卫生习惯是预防运动损伤的前提。

(一) 加强思想教育,提高学生对运动损伤的认识,了解运动损伤发生的原因及其危害性,并结合各运动项目的特点,向学生传授运动损伤的预防知识做到预防为主。

(二) 提高学生对于准备活动作用的认识,特别是提高学生的准备活动能力。不少学生认为准备活动就是跑步、做操,因此缺乏兴趣而敷衍了事。教学中可以结合教学内容,由部分具有一定运动能力的学生,充当小老师的角色而带领做准备活动。这样,一方面可以提高学生的组织能力和语言表达能力,另一方面可使准备活动的内容和方式更贴近学生,学生可以根据自己掌握的运动技能,在教师的指导下选编出丰富多彩的活动内容,培养了学生自我锻炼的能力。

(三) 教学中,应根据学生的年龄、性别及身体条件,合理安排运动量。遵循循序渐进,区别对待的原则,教学内容由浅入深,教学方法由先易后难。坚持预防为主,加强易伤部位的力量和柔韧练习,提高其稳定性和抗拉伸性。一旦出现运动损伤应及时治疗,防止发生慢性损伤。

(四) 创造良好的运动环境,加强场地、器材的安全卫生管理,不规范的运动场地和运动器材要注意及时维修或更换。

(五) 各相关部门尤其是医务室要加强医务监督。在课外体育活动中,现场最好能有医务人员值班,使一些损伤能得到及时处理,从而提高对运动损伤的应急机制。

(六) 如果发生运动损伤应根据意外伤害事故的性质做出正确的判断并实施相应的抢救措施,轻伤者可送医务室医疗,重伤者或者生命危险者应立即转送医院抢救。

(七) 如果发生重大的意外损伤事故时,应立即通知家长、学校领导和当地派出所或有关部门,并详细汇报伤害事故发生的时间、地点、原因、后果与处理措施等。

(八) 学校有关部门提供必要的法律支持,在出现意外损伤事故时,依法解决。这样有利于更好地规范和保护学生、家长和学校的合法权益,对学校体育工作予以法律保障,提高依法执教和依法管理的水平。

【参考文献】

- [1] 欧美珍,陈琳伟. 对非体育专业学生运动损伤的调查分析与防治[J]. 武汉体育学院学报,1999,(3):102-105.
- [2] 石大玲,张爱珍. 我国大学生运动损伤调查及病因分析[J]. 武汉体育学院学报,2004,38(3):52-53.
- [3] 陆文龙. 对大学生运动损伤的分析与研究[J]. 陕西师大体育学院学报,2004,19(4):143-145.
- [4] 刘志明. 高校体育专业学生运动损伤的调查分析[J]. 体育学刊,1003,19(4):69-70.

【责任编辑:王云江】

(下转第118页)

度。健康科学、欢乐活泼、妙趣横生的校园体育文化氛围,是现代大学校园文化的标志。丰富多彩的校园体育文化活动可以给大学生提供更多的获取体育知识、进行体育实践活动的机会,有利于大学生调整生活节奏、消除精神紧张、获得美的享受。因此,校园体育文化建设在内容和形式的选择上应注重多样性,力求让每个同学都能参与进来。

第二,充分发挥教师课上的主导作用,调动学生体育参与积极性。教学是师生互动的双边活动过程,教学过程中要充分发挥教师的主导作用,寓教育与体育活动中。因此,要求教师不仅具备吸引学生、调动学生积极性的能力,更重要的是要有能够吸引和调动学生的各种方法和技巧。要结合体育知识、技术教学培养学生的认识能力,使学生真正懂得体育锻炼的意义、作用和方法,并掌握有关的体育知识与技术。激发学生的学习兴趣,充分发挥学生的主观能动性,培养学生锻炼的积极性、自觉性。

第三,加强校体育主管部门对体育工作的重视。体育主管部门的重视与支持是搞好各项体育工作的重要前提。随着高校体育地位的确立以及国家经济建设的发展,高校体育经费的投入已在初步增加,体育场地、设施、器材也在逐步增多,但这次的调查中,有62.35%学生的认为是由于缺乏场地器材而不去进行体育锻炼的。因此,增加学校体育资源投入成为引导学生实践参与的当务之急,也是培养学生体育态度的重要前提。

影响大学生体育态度形成的因素有很多,学校体育发展的好坏是很重要的一点。此外,家庭以及社会在大学生体育态度

的形成过程中也起着不容忽视的作用,也要加以积极引导。

三、结论

积极的体育态度是学生参加体育锻炼的基础。学生体育态度的培养不仅是使一个渐进的、较长的过程,而且也是一个系统工程。因此,在培养途径的选择上,只有遵循客观规律,综合考虑各方面因素,从其心理结构入手,改变体育的认知、情感和意向,优化体育锻炼环境,才能完成培养体育态度的目的,也才能更好的完成体育教学工作。

【参考文献】

- [1]高玉敏,赵进杰,崔永霞.河北省高校学生体育态度与体育消费行为的调查研究[J].河北工程大学学报(社会科学版),2008,(3):111-112.
- [2]范洪悦.大学生体育活动的态度及其行为的调查研究[J].天津体育学院学报,2003,(3):89-90.
- [3]赵俊荣.高等师范学校体育教学改革切入点:学生体育态度的变化[J].北京体育大学学报,2003,(1):100-101.
- [4]刘志敏.教书育人新方法探讨[J].体育学刊,1997,(2):106-107.

[责任编辑:陶爱新]

The analysis of present investigation and cultivable approach of university students' attitudes to physical attitudes

ZHAO Jin - jie, GAO Yu - min

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: In study, work and life, all the social behaviors of human being can be affected by their own attitudes. Attitude is the most commonly seen and the most important social psychology. Active and stable sports attitude is an important factor to influence people's physical activity. And the sports attitude accommodate people's behavioral choice to physical items and participants. This paper uses the documentation method, questionnaire investigation, statistics and logical analysis and so on. On the basis of referring to the materials of social psychology, pedagogy and the related research, this paper investigates the university students' physical attitude and discusses the ways to foster the university students' attitude through physical education in colleges and universities.

Key words: university students; physical education; cultivation approach

(上接第114页)

The research of the general college students sports injury response mechanism of the Hebei university of engineering

LI lei, WANG Shi - hua, LI Xiao - liang

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: At present, under the background of emphasizing security of colleges and universities, the research of general college students' sports injuries during the emergency security mechanism of Hebei University of Engineering is an indispensable component of security in colleges and universities. Through investigation and analysis, based on a set of emergency mode, coming up with some emergency measures and applying them to the practical use of aiding sports injuries of students of Hebei University of Engineering promote the security work of colleges and universities.

Key words: The general college students; sports injuries; emergency mechanism