

中小學生籃球運動損傷原因及預防措施分析

劉正

西安石油大學，陝西 西安 710065

摘要：探討都江堰市中小學生籃球運動損傷的原因及預防措施。通過對都江堰市實驗外國語學校、光明小學和青城山高級中學的中小學生籃球愛好者進行詳細調查，研究發現籃球運動損傷在中小學生中非常普遍，受傷概率高達 96.2%。手部、踝部和膝部是最常見的損傷部位，挫傷、扭傷和擦傷是最常見的損傷類型。針對這些問題，提出了加強教育與培訓、改善場地與設施、規範技術動作、增強心理素質、合理安排訓練和應急處理培訓等綜合性建議。通過這些措施，可以有效減少籃球運動損傷的發生，保障學生的身體健康和安

關鍵詞：中小學生；籃球運動；運動損傷；預防措施

Analysis of the Causes and Preventive Measures of Basketball-related Sports Injuries among Primary and Middle School Students

Liu,Zheng

Xi'an Shiyou University, Xi'an, Shanxi, 710065, China

Abstract: This paper explores the causes and preventive measures of basketball-related sports injuries among primary and middle school students in Dujiangyan City. Through a detailed investigation of basketball enthusiasts among primary and middle school students from Dujiangyan Experimental Foreign Language School, Guangming Primary School, and Qingchengshan Senior High School, the study finds that sports injuries in basketball are very common among primary and middle school students, with an injury probability as high as 96.2%. The hands, ankles, and knees are the most common injury sites, and contusions, sprains, and abrasions are the most common injury types. In response to these problems, comprehensive suggestions are put forward, such as strengthening education and training, improving the venue and facilities, standardizing technical movements, enhancing psychological quality, reasonably arranging training, and emergency treatment training. Through these measures, the occurrence of basketball-related sports injuries can be effectively reduced, students' physical health and safety can be ensured, and the healthy development of basketball can be promoted.

Keywords: Primary and middle school students; Basketball sports; Sports injuries; Preventive measures

DOI: 10.62639/sspis39.20250204

一、緒論

（一）研究背景

籃球運動是一項集技巧、力量、速度與團隊合作於一體的綜合性體育活動，深受廣大中小學生的喜愛。隨著體育教育的不斷普及和重視，籃球運動在學校體育課程和社會體育活動中佔據了重要地位。然而，籃球運動的高強度和對抗性也使得運動損傷成為了一個不容忽視的問題，尤其是在身體發育尚未完全成熟的中小學生群體中。運動損傷不僅影響學生的身體健康，還可能對他們的學習和日常生活造成負面影響。因此，探討中小學生籃球運動損傷的原因及預防措施，對於保障學生的身心健康、提高體育教學質量和促進籃球運動的健康發展具有重要意義。

（二）研究意義

1. 理論意義

籃球運動在中小學群體中廣受歡迎，已成為學校體育課程的重要組成部分。隨著教育改革的推進，越來越多的學校將籃球納入課程，

以培養學生的團隊合作精神和身體素質。然而，籃球運動的普及也帶來了運動損傷問題，尤其是在中小學生中。通過深入分析籃球運動損傷的原因和預防措施，可以為學校和體育教師提供科學的指導，幫助他們改善訓練方法和課程設置，確保學生在籃球運動中的安全。

2. 現實意義

籃球運動對學生的身心發展具有重要意義。它不僅能夠鍛煉學生的身體素質，提高運動技能，還能培養創新精神、團隊合作意識和領導能力。通過參與籃球運動，學生可以學會團隊合作，培養集體榮譽感和責任感，這對他們的未來發展具有積極影響。然而，籃球運動的高強度和對抗性也帶來了較高的損傷風險，尤其是在中小學生這個身體發育的關鍵階段。因此，預防籃球運動損傷至關重要。通過深入研究籃球運動損傷的原因和預防措施，可以幫助學校、教師和家長更好地了解 and 掌握如何預防和處理運動損傷，從而減少中小學生在籃球運動中可能遭受的傷害風險，確保他們的身體健康和安

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

以都江堰市实验外国语学校、都江堰市光明小学和都江堰市青城山高级中学的学生, 过调查分析这些学生在篮球运动中的损伤情况, 探讨损伤的原因, 并提出相应的预防措施。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过查阅图书馆、学术数据库及互联网等渠道, 收集与中小学生篮球运动损伤相关的文献资料。这些文献资料包括学术论文、研究报告、书籍以及相关的统计数据。通过对这些资料的整理和分析, 了解国内外在篮球运动损伤方面的研究现状和成果, 为本研究提供理论基础和参考依据。

2. 访谈法

对都江堰市实验外国语学校、光明小学和青城山高级中学的体育教师进行访谈, 了解他们在篮球教学中的经验和遇到的问题, 特别是关于学生篮球运动损伤的情况及其应对措施。通过与教师的深入交流, 获取更多关于篮球运动损伤的第一手资料, 并结合教师的建议, 提出更具针对性的预防措施。

3. 数理统计法

将问卷调查和访谈所得的数据进行整理和统计分析, 使用描述性统计方法, 如频数和比例, 来描述中小学生篮球运动损伤的分布情况、损伤原因及预防意识等。通过数据分析, 找出篮球运动损伤的主要原因, 并为提出有效的预防措施提供数据支持。

4. 现场观察法

研究团队在都江堰市的几所学校进行实地观察, 记录学生在篮球运动中的表现和可能导致损伤的行为。通过现场观察, 进一步验证问卷调查和访谈所得的结论, 并为研究提供直观的感性认识。

通过以上多种研究方法的综合运用, 本研究力求全面、系统地分析都江堰市中小学生篮球运动损伤的原因, 并提出科学、有效的预防措施, 为学校体育教育和学生健康发展提供参考。

三、研究结果与分析

(一) 都江堰市中小学生篮球运动现状

为了深入了解都江堰市中小学生参与篮球运动的频率, 本研究设计了详细的调查问卷, 并对实验外国语学校、光明小学和青城山高级中学的篮球爱好者进行了调查。调查结果显示, 学生的参与频率存在明显差异, 具体如下。

在界定篮球爱好者时, 本项研究规定, 学生必须每周至少参加一次课外篮球活动。这一标准的设定是为了确保调查对象确实对篮球运动有较高的兴趣和参与度, 因为有些学生可能不参加篮球运动课程, 但仍然会主动参与课外篮球活动。通过这样的界定, 可以更准确地反映学生对篮球运动的真实参与情况。

每周参加 1-2 次篮球运动的学生占 22.6%, 3-4 次的学生占 43.9%, 而参加 5 次及以上篮球运动的学生占 33.1%。这表明, 大多数学生能够保持一定的篮球运动频率, 但也有部分学生参与频率较高, 显示出对篮球运动的极高热情。进一步分析发现, 参与频率较高的学生 (每周 5 次及以上) 主要集中在初中阶段, 这可能与初中篮球教育更注重技能提升和比赛参与有关。

(二) 都江堰市中小学生篮球运动损伤现状

为了深入了解都江堰市中小学生对预防篮球运动损伤知识的认知途径, 本研究设计了详细的调查问卷, 并对实验外国语学校、光明小学和青城山高级中学的篮球爱好者进行了调查。调查结果显示, 学生的认知途径存在明显差异, 具体如下:

1. 篮球爱好者运动损伤知识的认知途径

调查的学生中, 了解预防篮球运动损伤知识的途径主要来源于课堂。具体来说, 从课堂中了解到预防篮球运动损伤知识的学生占 100%, 这表明学校在篮球运动损伤预防知识的传授方面做得较好, 课堂是学生获取相关知识的主要渠道。从书籍中了解的学生占 41.1%, 从网络中了解的学生占 46.7%, 其他途径了解的学生占 33.4%。进一步分析发现, 虽然课堂是主要的认知途径, 但网络和书籍也扮演了重要角色。

2. 篮球爱好者发生篮球运动损伤的次数

中小学篮球爱好者中受伤的概率高达 96.2%, 这表明篮球运动损伤在这一群体中非常普遍。具体来说, 只有 3.8% 的学生没有遭受过任何篮球运动损伤, 而 35.6% 的学生经历过一次损伤, 27.2% 的学生经历过两次损伤, 13.9% 的学生经历过三次损伤, 19.5% 的学生经历过四次及以上损伤。进一步分析发现, 初中学生的篮球运动损伤情况尤为严重。在六年级和初三的学生中, 篮球参赛者人数明显减少。调查结果显示, 体育损伤是这些学生认为篮球影响自己学习的最重要原因。许多学生为了避免运动损伤对学业的影响, 选择放弃直接参与篮球运动。这不仅影响了学生对篮球运动的参与热情, 也对学校篮球运动的推广和发展带来了不利影响。调查还发现, 276 名学生篮球迷中, 有 265 名学生经历过至少一次篮球运动损伤, 只有 11 名学生从未受过伤。这一数据进一步凸显了篮球运动损伤的普遍性和严重性。

篮球运动损伤在都江堰市中小学生中非常普遍, 尤其是初中学生。为了减少篮球运动损伤的发生, 提高学生的参与度和安全性, 学校和相关方面需要采取有效的预防和紧急处理措施。这不仅有助于保障学生的身体健康, 还能促进篮球运动的健康发展。

3. 篮球爱好者发生运动损伤的部位分析

手部损伤在篮球运动中非常常见, 占总损伤的 71.4%。这主要是因为篮球运动中手部需要频繁接触篮球, 进行传球、投篮和防守等动作。手部的肌肉和关节相对较小, 容易受到冲击和扭伤。

篮球的重量和速度以及对球的判断不准确, 都会增加手部受伤的风险。踝部损伤也是篮球运动中常见的损伤之一, 占总损伤的 69.8%。篮球运动中频繁的起跳、落地和快速变向, 都会对踝关节产生较大的压力和冲击力, 导致踝关节扭伤和拉伤。不合适的鞋子和不平整的场地也会增加踝部受伤的风险。膝部损伤在篮球运动中也较为常见, 占总损伤的 47.7%。

(三) 都江堰市中小学篮球运动开展与预防受伤对策

1. 篮球运动损伤类型分析

篮球运动损伤与疾病一样, 有多种不同的分类方法。本研究以都江堰市的中小学生篮球爱好者为对象, 对他们在篮球运动中的运动损伤进行了详细的收集和调查分析。根据调查结果, 篮球运动中的损伤主要可以分为以下几类:

都江堰市中小学生篮球爱好者在篮球运动中经常经历各种类型的损伤。具体来说, 挫伤是最常见的损伤类型, 占总损伤的 67.7%, 排名第一; 扭伤是第二大常见的损伤类型, 占总损伤的 47.5%。扭伤通常是由于关节的突然扭转或过度伸展导致的韧带损伤。擦伤占总损伤的 37.7%, 是第三大常见的损伤类型。擦伤通常是由于皮肤与地面或其他物体摩擦导致的表皮损伤。拉伤占总损伤的 31.2%, 是第四大常见的损伤类型。拉伤通常是由于肌肉或肌腱的过度拉伸或突然收缩导致的损伤。骨折是最严重的损伤类型, 但相对较少, 仅占总损伤的 4.8%。骨折通常是由于外力作用导致骨骼断裂。

2. 篮球爱好者篮球运动损伤的应急处理

只有极少数的学生 (9.1%) 非常了解篮球运动损伤后的应急处理方法, 31.0% 的学生表示比较了解, 而大多数学生 (47.7%) 对应急处理方法了解较少, 还有 12.2% 的学生完全不了解。这一结果表明, 大多数中小学生对篮球运动损伤的应急处理知识掌握不足, 这种知识的缺乏可能导致他们在受伤时无法及时采取正确的处理措施, 从而加重伤情。因此, 学校和相关部门需要采取措施, 提高学生对运动损伤应急处理的了解和掌握程度。具体建议包括: 加强教育与培训, 将篮球运动损伤应急处理知识纳入体育课程, 通过课堂教学、专题讲座和实际操作演练等形式, 提高学生的应急处理能力; 定期组织篮球教师和教练进行专业培训, 提升他们的应急处理教学水平; 配备急救设备, 如冰袋、绷带、急救包等, 以便在学生受伤时能够及时进行处理。

四、结论

通过对都江堰市中小学生篮球爱好者的详细调查与分析, 本研究揭示了篮球运动损伤的普遍性及其多维度成因。研究发现, 篮球运动损伤在中小学生中极为常见, 受伤概率高达 96.2%, 其中手部、踝部和膝部是最易受伤的部位, 挫伤、扭伤和擦伤是最常见的损伤类型。进一步分析表

明, 导致损伤的生理因素主要包括身体素质差、疲劳和旧伤, 心理因素涉及过度兴奋、赌气心理、注意力分散和保护意识差, 技术因素涵盖准备不充分、技术不规范、缺乏运动保护和保护措施, 而外界因素如场地、犯规、天气和业余教练的影响也不容忽视。学生对篮球运动损伤预防知识的认知普遍较浅, 对损伤后的应急处理了解不足。

参考文献:

- [1] 刘波, 田德林, 张福生. 体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用 [J]. 体育世界, 2024, (01): 125-127.
- [2] 吴庚键. 学校体育运动项目中篮球运动损伤的原因及预防对策 [J]. 河南教育学院学报 (自然科学版), 2023, 32 (04): 87-91.
- [3] 李玄, 陈林. 黄淮学院大学生篮球爱好者运动损伤现状调查 [J]. 新体育, 2023, (24): 107-109.
- [4] 刘海霄. 篮球运动中踝关节损伤问题的预防 [J]. 当代体育科技, 2023, 13 (36): 1-4.
- [5] 罗丹. 认知行为干预对高校篮球运动员运动损伤的影响研究 [J]. 通化师范学院学报, 2023, 44 (12): 84-90.
- [6] 宁明东, 杨勇. 高水平篮球运动员膝关节损伤原因的调查分析 [C]// 中国智慧工程研究会, 中国班迪协会, 广东省体能协会. 第十届中国体能训练科学大会论文集 (中). 云南师范大学体育学院; 2023: 6.
- [7] 刘婕好, 肖文. 篮球项目运动损伤与防护 [C]// 江西省体育科学学会, 全国学校体育联盟江西省分联盟, 江西省体育学学科联盟, 华东交通大学体育与健康学院. 第四届“全民健身 科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集. 江西科技师范大学体育与健康学院; 2023: 1.
- [8] 王礼勇, 刘宇飞, 徐文杉. 篮球运动员膝关节内侧副韧带损伤患侧与健侧的力量和平衡能力的对比研究 [J]. 体育科技文献通报, 2023, 31 (11): 242-245.