

大学生课余体能训练中常见运动损伤分析与预防

谢淑芳

青海省西宁市青海民族大学校医院 青海西宁

【摘要】目的 探究分析大学生课余体能训练中常见运动损伤分析与预防。**方法** 选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间, 5 所高校出现课余体能训练运动损伤的大学生共 1231 例, 作为此次研究对象。采用问卷调查, 访谈等方式, 针对高校大学生课余体能训练过程中常见的运动损伤进行分析, 明确大学生课余体能训练的主要类型以及训练过程中出现运动损伤的主要类型。**结果** 大学生课余体能训练主要以: 力量训练, 耐力训练以及柔韧性训练为主。在力量训练之中, 髌骨损伤的发生率较高。在耐力训练之中: 膝关节以及踝关节损伤的发生率较高。在柔韧性训练之中, 膝关节韧带损伤以及大腿肌肉损伤的发生率较高。**结论** 现阶段大学生体能训练类型呈现出多样化的特点, 不同类型的训练模式所出现的运动损伤存在较为明显的差异, 需要重视对于大学生课余体能训练的指导, 确保体能训练的安全落实, 最大程度的降低大学设课余体能训练过程中出现运动损伤的机率。

【关键词】 大学生; 课余体能训练; 运动损伤

【收稿日期】 2025 年 3 月 21 日

【出刊日期】 2025 年 4 月 23 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250182

Analysis and prevention of common sports injuries in extracurricular physical training for college students

Shufang Xie

Qinghai Nationalities University Hospital, Xining, Qinghai

【Abstract】 Objective To explore and analyze the analysis and prevention of common sports injuries in extracurricular physical training for college students. **Methods** A total of 1231 college students who suffered sports injuries during extracurricular physical training in five universities from January 2024 to December 2024 were selected as the research subjects. Using methods such as questionnaire surveys, interviews, and literature analysis, this study analyzes common sports injuries among college students during their extracurricular physical training, clarifying the main types of extracurricular physical training and the main types of sports injuries that occur during the training process. As a result, extracurricular physical training for college students mainly focuses on strength training, endurance training, and flexibility training. The incidence of patellar injury is relatively high in strength training. In endurance training, the incidence of knee and ankle joint injuries is relatively high. In flexibility training, the incidence of knee joint ligament injuries and thigh muscle injuries is relatively high. **Conclusion** At present, the types of physical training for college students present diverse characteristics, and there are significant differences in the occurrence of sports injuries among different types of training modes. It is necessary to pay attention to the guidance of extracurricular physical training for college students, ensure the safe implementation of physical training, and minimize the probability of sports injuries during extracurricular physical training in universities.

【Keywords】 College students; Extracurricular physical training; Sports injuries

在体育强国建设进程不断推进的背景下, 现阶段社会各界对于大学设的关注度不断提升, 科学合理的体能训练对于改善大学生体制, 提升其抗压以及稳定情绪等能力均具有积极的意义^[1-2]。现阶段我国针对运动训练过程中所产生的伤病主要以专项特点进行划分, 主要集中于职业运动员的伤病研究, 针对大学生课

余体能训练所产生的运动损伤的研究相对较少^[3-4]。对于大学生而言, 部分学生对于体能训练相关知识掌握程度不足, 在开展课余体能训练的过程中, 缺乏足够的自我保护意识, 促使其出现运动损伤的机率明显提升, 在影响其机体健康的同时, 可对其日常生活及学习产生较大的影响, 进而影响其综合发展^[5-6]。针对此类情

况，本文将探究分析大学生课余体能训练中常见运动损伤分析与预防，详情如下所示。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月期间，5 所高校出现课余体能训练运动损伤的大学生共 1231 例，作为此次研究对象。在 1231 例大学生之中，男 796 例，女 435 例，年龄为：18-25 岁，平均年龄（21.31±1.21）岁。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查方法

应用自制大学生课余体能训练问卷调查量表开展问卷调查，针对大学生发放调查问卷，由大学生独立填写，共发放问卷 1231 份，回收 1231 例，回收率为 100%，有效率为 100%。

1.2.2 访谈方法

针对大学生以及所在高效管理人员，辅导员，医务处意识等人员开展访谈工作，以明确大学生在开展课

余体能训练过程中常见的运动损伤，出现运动损伤的原因以及针对此类损伤预防的建议。

1.2.3 观察指标

全面整理问卷调查，访谈以及文献分析所得相关数据，统计大学生课余体能训练的主要类型以及训练过程中出现运动损伤的组合类型与原因。

2 结果

2.1 大学生课余体能训练运动损伤总体状况

通过调查发现，在 1231 例存在课余体能训练运动损伤的大学生之中，其体能训练类型呈现出多样化的特点，不同类型的训练模式所出现的运动损伤存在较为明显的差异。其中大学生课余体能训练主要以：力量训练，耐力训练以及柔韧性训练为主。在力量训练之中，髌骨损伤的发生率较高。耐力训练之中：膝关节以及踝关节损伤的发生率较高。在柔韧性训练之中，膝关节韧带损伤以及大腿肌肉损伤的发生率较高，详情如下表 1 所示。

表 1 大学生课余体能训练运动损伤总体状况

课余体能训练类型	损伤类型	损伤总数	占比
力量训练	髌骨损伤	344	27.94%
	肩关节损伤	233	18.93%
	腰肌劳损	147	11.94%
耐力训练	膝关节损伤	320	26.00
	踝关节损伤	285	23.15%
	小腿肌肉酸痛	140	11.37%
柔韧性训练	膝关节韧带损伤	205	16.65%
	大腿肌肉损伤	198	16.08%
	腰部肌肉损伤	99	8.04%

2.2 大学生力量训练损伤情况

在力量训练损伤之中，以髌骨损伤，肩关节损伤，腰肌劳损为主，导致此类损伤的原因主要为：课余体能训练的过程中，大学生主要以技能训练为主导，落实力量练习，在开展基础练习的过程中，如通过器械开展体能训练时，未能落实足够的热身运动，同样可加大肌肉损伤的机率。腰部损伤的出现则主要是由于在开展快速力量以及无氧训练的过程中，需克服自重以及短时间内迅速爆发练习的力量训练为主，加大的运动损伤的发生率。

常规力量、功能性力量训练：跳跃，投掷、钝器，立定跳远等；易损伤部位：髌骨、关节软骨。

关节力量训练、力量耐力训练：借助弹性阻力器械开展训练；易损伤部位：关节囊，肩峰，肩锁关节。

快速力量训练：借助实心球投掷，杠铃或哑铃开展训练；易损伤部位：关节囊，肩峰，肩锁关节。

2.3 大学生耐力训练损伤情况

在耐力训练损伤之中，主要以膝关节损伤，踝关节损伤以及小腿肌肉酸痛为主，导致此类损伤出现的主要原因为：在开展耐力训练的过程中，主要以有氧耐力训练，技巧性耐力训练，间接性耐力训练以及有氧、无氧结合的耐力训练为主，此时可加大患者膝关节，踝关节以及小腿等部位损伤的机率。：

耐力训练：接力跑，障碍跑等；易损伤部位：交叉

韧带,胫骨平台,半月板。

有氧耐力提升:往返跑,中低强度 HIIT 等;易损伤部位:踝关节内侧韧带,距腓前韧带等。

有氧耐力与无氧耐力结合:持续间歇运动,往返跑等;易损伤部位:小腿肌肉。

2.4 大学生柔韧性训练损伤情况

在柔韧性训练损伤之中,主要以膝关节韧带拉伤,大腿拉伤以及腰部肌肉损伤为主。导致此类损伤的主要原因为:柔韧性训练的目的在于提升腰椎柔韧程度,肩关节活动灵活度等,需强化上肢与下肢的协调柔韧训练,避免膝盖内外翻以及提升踝关节屈伸幅度等方面开展。练习主要通过拉伸等,强化脊柱屈伸旋转,保障肩关节在正常范围内开展对应的拉伸,屈伸外展活动。

提升颈椎,胸椎,腰椎灵活性及稳定性:不同姿势脊柱的屈伸旋转;易损伤部位:背阔肌,腹内斜肌,腹外斜肌等。

3 讨论

3.1 耐力训练常见运动损伤的预防

A.膝关节损伤,适当提升肌肉力量训练频率,以确保训练过程中能够规范的范围相关技术动作,更为全面的保护膝盖部位,当发现膝盖受到损伤之后,及时就医,避免对其功能状态产生明显的影响。

B.踝关节损伤,落实足够的热身活动,如开展跳跃以及踝关节旋转练习等,促使踝关节能够在训练期间更好的适应后续的训练强度。

C.小腿肌肉损伤,合理安排运动总量,在开展训练的过程中,避免单次、长时间将高负荷的运动训练集中于下肢,避免小腿部位承重过大,每次完成训练之后,及时开展拉伸以及放松训练,以促进小腿肌肉的恢复。

3.2 柔韧性训练常见运动损伤的预防

A.膝关节韧带拉伤,膝关节解剖结构更为复杂,在开展训练的过程中,需重视对于膝关节的保护,有意识的适当提升股四头肌以及十字韧带的训练,通过静力以及动力结合的模式,强化膝关节肌肉力量,同时可通过辅助器械,保护膝关节,确保其在开展运动训练过程中的稳定性。

B.大腿肌肉拉升,结合训练的主要内容,由针对性的针对大腿部位肌肉开展拉伸训练,同时结合训练的强度,进行合理的分配,确保相关训练动作的规范化,以避免大腿肌肉拉伤。

C.腰部肌肉拉伤,针对训练方案进行优化,结合自身机体的实际情况,调节训练强度以及负荷,避免在训

练过程中出现腰部肌肉受力不均匀的情况,在每次训练结束后,应用筋膜枪等器械,促进肌肉的恢复。

3.3 力量训练常见运动损伤的预防

A.髌骨损伤,开展力量训练的过程中,重视躯体姿态以及动作的准确性,以下肢力量训练为例,训练期间,需要确保膝关节与机体部位动作形态的标准,以降低膝盖损伤的机率。训练期前落实足够的热身活动,充分拉伸肌肉与关节,避免出现肌肉失衡等情况。

B.肩关节损伤,重视训练前的热身活动,充分拉伸肩关节,肌肉以及韧带,保障训练相关动作的规范性,以肩部训练为例,肩部的活动轨迹为向下进行,训练期间需避免将胳膊至于身体后方。

C.腰肌劳损,腰肌劳损的发生率相对较高,可使得机体运动功能受到明显的影响,伸直可诱发腰椎间盘突出等,因而需进一步规范训练相关动作,降低脊柱压力,提升核心肌肉力量,在保障动作规范的前提之下,结合自身实际情况降低或是提升训练强度。

综上所述,现阶段大学生体能训练类型呈现出多样化的特点,不同类型的训练模式所出现的运动损伤存在较为明显的差异,需要重视对于大学生课余体能训练的指导,确保体能训练的安全落实,最大程度的降低大学设课余体能训练过程中出现运动损伤的机率。

参考文献

- [1] 陈金娥,宋书磊,孙珂.运动损伤康复体能训练轨迹监控系统的设计及其功能测试[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2025,39(01):122-128.
- [2] 王德深.高职院校沙滩排球女子运动员体能训练的重要性分析[J].田径,2025,(01):33-35.
- [3] 桑园.基于FMS的高校男子篮球运动员的运动损伤风险评估[J].延边大学学报(自然科学版),2024,50(04):131-135.
- [4] 赵德瑞,陈彦之,崔传岳.大学生体能训练中运动疲劳产生机制及应对策略[J].拳击与格斗,2024,(24):79-81.
- [5] 刘瑞修,王云峰.武术运动中常见的运动损伤及防护性体能训练措施[J].拳击与格斗,2024,(13):94-96.
- [6] 靳棣杰,杨文革,刘振华.大学生课余体能训练中常见运动损伤分析与预防研究[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第十二届中国体能训练科学大会论文集(下).中国地质大学(北京);首都经济贸易大学;,2024:5.

- [7] 贾琚杰.武术散打运动中常见的运动损伤及防护性体能训练研究[J].拳击与格斗,2024,(09):96-98.
- [8] 李振兴,程孟良.武术散打运动中常见的运动损伤及防护性体能训练对策[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(上).广东司法警官职业学院警体技能部,2023:4.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS