

# 南昌市体校拳击运动员急性运动损伤调查分析

王志昊 刘坚<sup>通讯作者</sup>

(云南师范大学 云南 呈贡 650500)

**摘要:**了解南昌市体校拳击运动员运动损伤发病情况,探讨预防措施。**方法:**对研究对象进行回顾性问卷调查,调查项目包括今年以来损伤发生部位、性质、地点、损伤严重程度、原因诊断等。**结论:**拳击运动员运动损伤率很高,急性损伤发生的部位主要是腰背部、手指和肩部;急性运动损伤以拉伤、挫伤和扭伤为主,引起损伤的主要原因是技术动作不规范、长期动作重复、准备活动不充**建议:**加强医务监督工作,合理安排运动员伤后训练和休息时间,提高训练水平等。

**关键词:**南昌市;拳击;急性运动损伤

## 1 前言

拳击运动由于其项目的特点,不可避免地会出现损伤,加上规则的改变,对运动员的身体素质提出了更高的要求,所以如何做好拳击运动员伤病的防治也显得更为重要。本研究对南昌市体校拳击运动员进行调查,了解该体校拳击运动员运动损伤发病情况,探讨预防措施,以期能够为减少拳击运动损伤的发生提供一定的依据。

## 2 研究对象和研究方法

### 2.1 研究对象

本篇论文的研究对象主要南昌市体校拳击运动员。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过对云南师范大学图书馆电子书籍和期刊的研究,以及对文学和其他数据库的研究,收获了理论层次的知识,对拳击赛的一些文献进行了整理,编写了一份摘要,加深了对拳击训练的理解,并为本篇论文打下了良好的理论基础。

#### 2.2.2 问卷调查法

本次论文设计采用调查问卷的方式对南昌体校的拳击运动员进行抽样调查。80份问卷向南昌市体校80名拳击运动员发放,对运动员要求认真填写,回收率100%,有效问卷100份,有效率100%。

#### 2.2.3 数理统计法

运用SPSS13.0软件对有效数据进行分析处理。

## 3 研究结果与分析

### 3.1 研究结果

#### 3.1.1 急性运动损伤

##### 3.1.1.1 急性损伤发生的地点

表1 拳击运动员急性运动损伤的地点

损伤地点	训练场	比赛场	合计
例	68	11	80
百分比(%)	72.5%	27.5%	100%

##### 3.1.1.2 急性损伤发生的阶段

根据表1的数据可以看出,被调查的80名拳击运动员都有运动损伤,其中有着68人在训练时损伤,足由此可见南昌体校拳击运动员在训练时强度有多大,再加上拳击运动本身也有着肢体碰撞等,大大增加了损伤的发生率。

表2 拳击运动员急性运动损伤发生的阶段

损伤发生阶段	专项身体训练	比赛中	一般身体训练	训练的准备活动	合计
例	65	11	4	0	80
百分比(%)	81.2%	13.8%	5%	0%	100%

##### 3.1.1.3 急性损伤发生的部位

从表2可以得出,大部分的运动员都在训练中受到了损伤,并且这些损伤81.2%都是在进行身体专项训练时产生。运动员大部分的时间都在在训练中度过,加上拳击系统的整体性、复杂性和多样性,特别是一些组合动作,需要运动员进行大量的身体训练,如果他们在专门的体能训练中缺乏技能或运动能力,就可能导致身体受伤。

表3 拳击运动员急性运动损伤发生部位

急性损伤发生部位	肩	肘	腕	腰背部	膝	踝	足	手指	其他	合计
百分比(%)	12.6%	11.6%	10.6%	31.6%	3.1%	3.1%	4.2%	21.1%	2.1%	100%

##### 3.1.1.4 急性损伤性质

从表3数据可以看出,拳击运动员急性损伤发生部位主要是:腰背、手指以及肩部,分别占损伤部位总数的31.6%、21.1%以及12.6%。

伤,其中拉伤、挫伤、扭伤占据前三甲,分为有着41.4%、28.7%、13.8%的比例占据。

表4 拳击运动员急性运动损伤性质

急性运动损伤	扭伤	挫伤	拉伤	脱位	骨折	其他	合计
例	12	25	36	9	3	2	87
百分比(%)	13.8%	28.7%	41.4%	10.3%	3.5%	2.3%	100%

##### 3.1.1.5 急性损伤原因

从表4数据可以看出,拳击运动员造成急性损伤原因各有不同,其中技术动作不规范、长期重复训练单一动作、训练开始前的热身运动是主要原因分别占据61.9%、11.2%以及9.5%。

同,其中技术动作不规范、长期重复训练单一动作、训练开始前的热身运动是主要原因分别占据61.9%、11.2%以及9.5%。

表5 拳击运动员急性运动损伤的原因

损伤的原因	准备活动不充分	训练水平不足	心理状况不好	身体机能欠佳	长期动作重复	技术动作不规范	合计
例	10	6	3	9	12	65	105
百分比(%)	9.5%	5.7%	2.9%	8.6%	11.4%	61.9%	100%

## 3.2 分析

### 3.1 急性损伤发生的特点

#### 3.1.1 急性损伤发生的部位

本次问卷调查得出以下结论,腰背部损伤是大部分拳击运动员都会受到的损伤。运动员的背部可能由于技术操作不规则、准备不足等原因而受到伤害。由于左和右肱骨之间的差异,左、右上肢和肩膀之间往往存在明显的双侧强度差异,这导致运动员的脊椎在击

打肌肉时出现过大的运动,导致出现诸如背痛等症状的小颞叶变形。手部损伤的严重程度仅次于腰背部损伤,运动员需要在手部长期的缠绕绷带然后在外配上拳套与其他运动员进行搏击训练或者是捶打沙袋,握拳后掌指关节是主要受力部位,在长期的击打过程中力的相互作用使得掌指关节有不同程度的损伤。

### 3.1.2 急性损伤的性质和发生的原因

这项调查的结果表明,拳击中的身体损伤会造成更大的损伤、挫伤或扭伤,而严重的损伤则主要是由于技术操作不规则、过程重复、准备活动不充分等造成的。

拉伤:拳击运动员在进行增强力量的锻炼时,肌肉拉伤最是容易发生。在在训练期间,运动员往往更有心理准备,为了让自己的力量更加强大,他们往往会在运动中增加抵抗运动的重量,这大大超过了他们的最大负荷,造成不必要的伤害。还有一个关键因素即在

进行训练前的没有将身体充分的预热,身体各部位肌肉没有兴奋性。

扭伤:扭伤常常发生于四肢末端小关节和各大关节处,其中掌指关节和指关节损伤发生率较高。

挫伤:拳击运动员在激烈对抗或来不及对对手的进攻采取有效防卫手段时,彼此肢体的猛烈撞击会造成局部疼痛、压力疼痛、肿胀和功能失调。

总而言之,及时的对急性损伤进行当场有效治疗在拳击运动日后的恢复以及正常训练中有着不可替代的作用。

## 4 结语

在开展青少年拳击运动训练的过程中,重视运动损伤问题,并根据项目特点采取合理的安全防护措施是非常重要的,也是非常必要的,教练员应针对训练和竞赛中运动员的损伤情况,积极、主动地进行有效干预,不断探索有助于预防运动损伤的方法和措施。

(上接第 204 页)

提出“本科层次职业教育”的概念<sup>[8]</sup>;2014年6月,教育部等6部门联合发布了《现代职业教育体系建设规划(2014-2020年)》<sup>[9]</sup>;2019年2月,国务院印发了《国家职业教育改革实施方案》;2019年7月和12月教育部分两次批准了21所本科层次职业院校;2019年12月,教育部公布了《中华人民共和国职业教育法修订草案(征求意见稿)》<sup>[10]</sup>;2021年1月,教育部发布《本科层次职业学校设置标准(试行)》和《本科层次职业教育专业设置管理办法(试行)》,标志着职业本科教育正式进入规范建设的阶段。

多年实践的经验表明应用型本科教育存在诸多问题,比如形式上转型而未在人才培养机制等方面有实质性转型;很多高校希望办成研究性综合型大学,但是又不符合国家相关政策的导向,这个转型过程总是处于摇摆不定的状态,这部分本科高校不愿意扣上“职业教育”的帽子。其实,这里面关键的问题是办学定位不明确,相比研究型本科教育和职业本科教育,应用型本科教育并没有体现其独有的价值,导致的直接结果是家长和学生认为应用型本科低于研究型本科一个层次,但高于高职院校一个层次(在高校招生的环节上放在本科第二批次),对应用型本科高校出现认知偏差。

事实上,通过非独立办学模式进行的职业本科教育试点的效果也不好。以江西财经职业学院与江西财经大学联合举办的职教本科班为例,2014年开始招生,2021年将停止合作办学,存在的主要问题是两个办学主体的利益都受到不同程度的损害。江西财经大学认为合作办学降低了自己研究型大学的身份,并且占用了自身的招生名额,毕业生的水平相比本校来说略差一些,对社会声誉产生了负面影响,也切实影响到经济利益。江西财经职业学院尽管通过合作办学提高了社会知名度,有利于招生和积累本科办学的经验,但是职教本科班的主导权事实上掌握在江西财经大学手里,然而江西财经大学本身在职业教育方面并不比江西财经职业学院具有优势,在人才培养定位和课程设置、教学组织等多个环节的意见不一致。简单来说,由于利益分配机制和办学管理体制等方面的不协调,导致这种合作办学的效果并没有达到教育行政主管部门和社会各界的预期。

这个时期,随着理论研究成果的丰富与实践经验的积累,社会管理进一步深化到社会治理(2013年首次提出)层面,逐步建立起一个完整的社会治理体系,理论研究和实践上都取得重大成果。与此同时,职业教育体系也在不断完善,特别是经过试点以后,从上至下对本科层次职业教育的认识发生了很大变化,将成为下一个阶段职业教育的中心工作。

综上所述,自新中国成立以来,我国的职业教育体系从无到有,从单一到完善,从服从计划到主动面向市场,坚持服务于社会主义

现代化建设的需要,为国民经济社会发展做出了应有的贡献。职业教育以市场为导向、以就业为目的的特性决定了其完全服务于经济社会发展的需要。现阶段,经济社会发展需要大量高素质技术技能人才,当前的职业教育体系又难以胜任这个重任,职业教育体系与经济社会发展的这种矛盾迫切地需要调和,这也是当前社会治理的一个重要内容。

## 四、结束语

纵观我国职业教育的发展史,社会治理和职业教育联系紧密,都具有典型的时代特征。职业教育是国民教育体系的一个重要组成部分,而教育又是社会治理的一个重要组成部分。职业教育服务于当时社会治理(管理)的需要,同时也受到社会治理制度的影响。当前,数字经济在我国国民经济和社会发展中的重要性日益增强,对社会治理和职业教育都提出了新的要求,对职业教育的改革必须在社会治理的框架下进行,才会少走或不走弯路,办人民满意的职业教育,取得让社会各界都满意的成绩。

## 参考文献:

- [1]向慧.“三型”劳动者培养目标下高职商务英语专业课程设置研究[D].西南大学,2020
  - [2]李霞.民国时期教育方针的精神主旨研究[D].内蒙古师范大学,2011
  - [3]李达.新时代中国社会治理体制:历史、实践与目标[J].重庆社会科学,2020(5)
  - [4]匡璞,石伟平.改革开放40年职业技术教育学科发展的回顾与思考[J].教育研究,2018(10)
  - [5]郭俊朝.建国60年来我国高职教育的回顾与展望[J].长沙航空职业技术学院学报,2009(09)
  - [6]陈燕.中高职教育衔接的制约因素及发展对策——以湖南汽车工程职业学院为例[D].湖南师范大学,2017
  - [7]方泽强.本科层次职业教育的人才培养目标及现实问题[J].职业技术教育,2019(34)
  - [8]聂伟.本科职业教育专业怎么设[R].光明日报,2020-04-28
  - [9]丁建荣.合作办学共同育人创建特色鲜明的应用技术型本科院校的实践与思考——以浙江警察学院为例[G].新建本科院校联盟2014研讨会,2014(10)
  - [10]夏霖.韩国振兴产业教育法及其启示——韩国《振兴产业教育及促进产学研合作相关法》探析[J].高教探索,2020(4)
- 作者简介:方道华,男,湖北襄阳人,副教授,研究方向:管理会计理论与方法