

# 体育舞蹈运动损伤的国内外研究现状及对比分析<sup>①</sup>

邹红 陈华 李朝

(厦门大学体育教学部 福建厦门 361005)

**摘要:** 本文利用文献资料、对比分析等研究方法,对刊载在我国体育专业类核心期刊及运动医学领域核心期刊上的有关体育舞蹈运动损伤的文献进行综述研究,对选手伤病率、损伤特点、损伤的产生原因、损伤的预防几个方面进行研究现状分析,并进行国际对比。随着体育舞蹈运动水平的日渐提升,对选手的运动能力也有越来越严格的要求,随之而来的就是日益增加的大强度、大负荷的运动训练,由此诱发的运动损伤也会愈加频繁、严重。了解体育舞蹈项目的运动损伤,及如何预防运动损伤势在必行。本文对发表于国内高水平期刊上和学位论文中的体育舞蹈运动损伤文献进行综述,再与国外文献进行对比分析研究,以期促进体育舞蹈运动损伤的研究发展。

**关键词:** 体育舞蹈 运动损伤 研究现状

**中图分类号:** G806

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-2813(2019)12(b)-0025-02

## 1 我国体育舞蹈运动损伤研究现状

### 1.1 选手损伤发生率

我国体育舞蹈选手的伤病率非常普遍。许立<sup>[1]</sup>对参加2005年第十五届全国体育舞蹈锦标赛专业组的部分选手进行调查,研究发现损伤发生率为82.9%。田鑫<sup>[2]</sup>的调查发现伤病率为89.80%。王春阳等<sup>[3]</sup>的调查结果更是显示,选手的伤病率高达100%。只有秦晓松等<sup>[4]</sup>的调查研究显示体育舞蹈选手的伤病率较低,为48.9%。从这几篇的研究对象来看,结论为伤病率非常普遍都是以省赛和全国赛的专业组选手为调查对象;结论为伤病率较低的,调查对象笼统表述为获奖选手,而没有详细说明参加什么组别赛事、获得何种奖项。

### 1.2 损伤特点

从损伤部位来看,体育舞蹈选手中最常见的损伤部位依次是膝部、踝部和足趾,占损伤总比率的51.34%,其余依次为腰部、颈部、小腿、肩部等<sup>[1]</sup>。还有调查显示,体育舞蹈运动员的损伤多发生于下肢和下肢的关节部位,按发生率依次为膝关节、脚趾、踝关节、足部<sup>[2]</sup>。说明对体育舞蹈选手而言,下肢和下肢关节是最易发生损伤的部位,尤以膝关节、踝关节和足趾的损伤居多。

从损伤类型来看,王春阳等<sup>[3]</sup>的调查中,体育舞蹈选手的运动损伤以软组织损伤为主,排名前三位的是皮肤擦伤挫伤、肌肉拉伤、韧带拉伤,分别占损伤的36.5%、19.95%和13.63%。田鑫<sup>[2]</sup>的研究结果显示,挫伤占35.61%、肌腱扭伤占18.18%、拉伤占18.18%。许立<sup>[1]</sup>在对专业组选手的损伤调查中也得出了相似的结果,认为膝关节中关节损伤比例最高,踝关节中韧带损伤比例最高。

从损伤性质来看,大部分研究结果显示体育舞蹈选手的运动损伤以慢性损伤为主。两大舞种的损伤性质方面的对比分析结果显示,拉丁舞由于动作更激烈、运动所需

要的幅度和强度都更大,因此,比摩登舞更易产生运动损伤,且损伤以急性损伤更多见。而摩登舞的受伤比例相比较小,且受伤以慢性为主<sup>[1-3]</sup>。

### 1.3 损伤产生的原因

有研究认为,身体素质差、技术要领不正确、舞伴之间配合不当、准备活动不合理、过度疲劳、在训练中受伤得不到及时治疗与积极调整是引发体育舞蹈选手运动损伤的6大因素<sup>[1]</sup>。田鑫<sup>[2]</sup>的调查结果也相似,第一大因素是身体素质差,其次是准备活动和整理活动不充分,然后是技术掌握不熟练,其余依次为舞伴之间配合不当、过度疲劳和与其他选手发生碰撞。王春阳和秦晓松的调查结果都认为训练因素是引起体育舞蹈选手运动损伤的最大因素,由比赛、舞伴及场地等外界因素诱发的运动损伤也占有较大比例。

### 1.4 损伤的预防

除了采集损伤流行病学数据外,大部分的文献都对预防损伤给出了一些建议,总结起来包括以下几方面:(1)加强正确技术动作学习的同时,加强身体素质练习;(2)遵循科学训练原则,根据个人特点和技术水平制定训练计划;(3)既重视课前的准备活动,也重视课后的整理活动;(4)加强和舞伴之间的配合;(5)医务监督应成为预防运动损伤的重要手段。

## 2 国外体育舞蹈运动损伤研究现状

### 2.1 选手损伤发生率

在南非,有研究认为32.8%的体育舞蹈选手曾受过或正遭受运动损伤,其中,男选手中有16.7%、女选手中有46.8%曾受过或正遭受运动损伤。还总结了总训练时间的损伤发生率,男女分别为1:2050和1:688<sup>[4]</sup>。从选手的伤病率来看,国内和国外的数据具有非常大的差异,这有可能

<sup>①</sup>基金项目:福建省“十三五”教育科学规划本科高校教改专项(项目编号:JG20170201)。

作者简介:邹红(1980—),女,汉族,江西丰城人,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教育训练、体育人文社会学研究。

是因为,界定损伤的条件不一样,上述文章需要导致以下3个结果的一个才被认定为损伤:(1)完全停止训练或比赛;(2)需要医生或者理疗师的治疗;(3)停止训练2d以上。而国内的文献并没有作此要求。

## 2.2 损伤特点

从损伤部位来看,体育舞蹈选手中最常见的损伤部位是踝、足、趾(39.5%),其次为背部和颈部(23.3%),口腔、牙齿、颌、上肢和胸部损伤发生率最低,为4.7%<sup>[4]</sup>。Riding MT<sup>[5]</sup>的研究发现体育舞蹈女选手中,最常见的受伤部位依次是背部、颈部、脚和膝盖,而男选手则是膝盖、脚踝、腰部和腿部。

从损伤类型来看,体育舞蹈男选手的损伤类型没有显著差异,而女选手在此方面有显著差异,其中肌肉痉挛和水泡是最常见的损伤类型,分别占损伤的24%和21%,远远高于脱臼、骨折、擦伤等运动损伤的3%。此外,水泡和挫伤两种运动损伤女选手的伤病率远远高于男选手的伤病率<sup>[4]</sup>。Riding MT<sup>[5]</sup>的研究表明,肌肉、关节、肌腱是体育舞蹈选手排名前三位的运动损伤类型,分别占总损伤38%、21%和8%。

从损伤性质来看,与国内研究相似,都认为运动损伤以急性为主。显著性分析后,总人群和女选手中,发生急性损伤和慢性损伤并没有显著性差异( $P>0.05$ ),然而,在男选手中,急性损伤发生率更高,且急性、慢性之间具有显著性差异( $P<0.05$ )。

## 2.3 引起运动损伤的风险因素

体育舞蹈选手运动损伤的几大风险因素,分别是跳舞年龄、训练时间、选手年龄、准备活动时间、场地。通过数据分析得出,受伤的女选手比未受伤的女选手具有更长的跳舞年龄,两者的平均数值分别为11.1和5.1,具有显著性差异,而男性没有明显差异;维护不当的木地板可能会比瓷砖或混凝土会造成更高的运动损伤<sup>[4,5]</sup>。大强度的训练负荷( $11.6\pm 2.6\text{h/周}$ )、教师没有针对每个选手的特点制定训练计划、练习了不适合的技术动作。

## 2.4 损伤的预防

有研究对如何预防运动损伤提出了建设性意见,如:选手在发生损伤时应该积极进行治疗、加强核心力量的训练、提高表现能力<sup>[4]</sup>。还有研究者建议在比赛中应设立医疗服务中心,选手应做好充分的准备活动和放松练习,选手应在适宜的环境中进行训练和比赛,应该学会缓解运动疲劳的方法<sup>[5]</sup>。

## 3 国内外的研究比较

### 3.1 对运动损伤调查范围的界定不同

国外文献,明确规定只有出现以下3个条件中的一个才被列为统计范围,损伤导致训练或比赛完全停止、这种损伤需要寻求医生或者理疗师的治疗、损伤导致停止2d及以上的训练。而国内的文献除秦晓松要求“对既往损伤有明确诊断或根据主诉对选手进行临床检查”<sup>[6]</sup>,其他文献在此方面没作任何说明。

### 3.2 对损伤发生率的定义不同

国内文献的研究大多数都是以发生损伤的人数除以参与调查的总人数来表示损伤发生率,这种统计并不是非常准确。Kuisis S.M除以这种方法来说明损伤发生率外,还用了Injuries per dancer-hours(最后换算成1例/运动小时进行统计)和Injuries per 1000 dancer-hours(损伤例数/1000跳舞小时)进行说明,这样得出的统计数据更准确,更易与别的项目进行对比分析研究。

### 3.3 对显著性差异分析的不同

国内很多文献在统计损伤的流行病学数据外,无一例外都做了男女选手和摩登、拉丁两大类舞种的损伤对比分析,但也都只做了百分比的对比说明,做显著性检验的比较少。而国外的几篇文章除百分比外,都进行了显著性差异分析,用来说明这种差异是否具有显著性。

## 4 结语

国内外有关体育舞蹈运动损伤的研究基本都是以调查问卷的形式开展的,所分析的流行病学数据大多包含损伤发生率、损伤部位、损伤类型、损伤性质等几个方面,分析引起运动损伤的风险因素,再提出预防措施。从国内外研究的对比分析可以看到,研究存在以下不同:(1)所统计运动损伤的研究范围不同,造成不同研究者之间的数据差异较大;(2)定义损伤发生率这一概念不同,造成研究结果难以进行国际间的对比研究;(3)显著性差异分析的不同,造成对舞种、男女选手之间的损伤差异难以辨别是否具有显著性。

## 参考文献

- [1] 许立.我国体育舞蹈专业组选手运动损伤特点及预防的研究[D].北京体育大学,2006.
- [2] 田鑫.体育舞蹈选手常见运动损伤及其预防策略[D].北京体育大学,2015.
- [3] 王春阳,赵卉,胡声宇.国际体育舞蹈运动损伤的调查研究[J].武汉体育学院学报,2005,39(4):65-67.
- [4] Kuisis SM, Camacho T, Kruger PE, et al. Self-reported incidence of injuries among ballroom dancers[J].African Journal for Physical Health Education Recreation & Dance,2012,18(1):107-119.
- [5] Riding MT, Ambegaonka JPr, Redding E, et al. Fit to Dance Survey:A Comparison with DanceSport Injuries[J].Medical Problems of Performing Artists, 2014,29(2):102-109.
- [6] 秦晓松,邢显德.一项关于体育舞蹈选手运动创伤的调查与分析[J].天津体育学院学报,2000,15(3):62-64.