

# KHẢO SÁT THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG THỂ THAO CỦA SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SURVEY ON SPORTS INJURY STATUS OF STUDENTS OF FACULTY  
OF PHYSICAL EDUCATION, HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF  
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Thành Cao<sup>1</sup>; TS. Nguyễn Thị Hiền<sup>2</sup>; Trần Phạm Hùng Linh<sup>2</sup>  
Trường Đại học Tài chính Marketing<sup>1</sup>, Trường ĐHSP Tp. Hồ Chí Minh<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bài viết đề cập đến thực trạng chấn thương thể thao của sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh nhằm hạn chế chấn thương có thể xảy ra góp phần nâng cao chất lượng học tập và giảng dạy cho SV Khoa GDTC chất tại trường.

**Từ khóa:** Chấn thương; nguyên nhân chấn thương; sinh viên đại học.

**Abstract:** The article mentions the current situation of sports injuries of students of the Faculty of Physical Education at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports in order to limit possible injuries and contribute to improving the quality of learning and teaching for students of the Faculty of Physical Education at the University.

**Keywords:** Injuries; cause of injury; University students.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) từ lâu đã luôn đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe con người, làm phong phú chất lượng đời sống tinh thần,... Tuy nhiên, trong quá trình tham gia tập luyện và thi đấu thể thao đã có rất nhiều người không may gặp phải những chấn thương đáng tiếc.

Đối với sinh viên (SV) chuyên ngành thể thao nói chung và SV Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP Tp. HCM) nói riêng, chấn thương thể thao có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, đến học tập và sinh hoạt của họ, để lại những ảnh hưởng tâm lý không tốt cho đông đảo mọi người, gây trở ngại cho sự phát triển bình thường của phong trào TDTT. Phương châm của y học hiện đại ngày nay là lấy đề phòng làm chính. Vì vậy phòng ngừa chấn thương thể thao còn quan trọng hơn cả công tác điều trị chấn thương. Chính vì vậy, việc khảo sát thực trạng chấn thương thể thao của các SV là một yếu tố cần thiết phục vụ cho quá trình học tập và rèn luyện cũng như hình thành cơ sở để đưa ra các biện pháp phòng

tránh chấn thương, phục vụ cho quá trình học tập và giảng dạy. Với mong muốn được góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập cho SV Khoa GDTC trường ĐHSP Tp. HCM. Chúng tôi lựa chọn đề tài: *“Khảo sát thực trạng chấn thương thể thao của sinh viên khoa Giáo dục Thể chất trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh”*.

**Mục đích:** Thông qua khảo sát thực trạng chấn thương thể thao của SV Khoa GDTC Trường ĐHSP Tp. HCM, tìm hiểu các yếu tố tác động gây ra chấn thương nhằm hạn chế chấn thương có thể xảy ra góp phần nâng cao chất lượng học tập và giảng dạy cho SV Khoa GDTC chất tại trường.

**Mục tiêu:** Để đạt được mục đích nêu trên đề tài cần giải quyết mục tiêu sau:

Khảo sát thực trạng những chấn thương thể thao thường gặp của sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất trường ĐHSP Tp. HCM.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích các tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Những cơ sở lý luận và thực tiễn

#### 2.1.1. Tầm quan trọng của công tác phòng ngừa chấn thương trong học đường

Mục đích của TDDT là nhằm tăng cường sức khỏe, thể chất của người lao động, nâng cao thành tích thể thao, phục vụ tốt hơn cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc, xây dựng xã hội chủ nghĩa. Nhưng trong tập luyện và thi đấu thể thao nếu như không coi trọng công tác phòng ngừa chấn thương, không tích cực sử dụng những biện pháp đề phòng tương ứng sẽ có thể xảy ra các chấn thương thể thao, ảnh hưởng rất lớn đến tập luyện và thi đấu. Khi xảy ra chấn thương thì người tập phải nghỉ tập hoặc không thể tham gia tập luyện một cách bình thường, mà còn cản trở đến việc nâng cao thành tích thể thao, rút ngắn tuổi thọ thể thao, nếu bị nặng phải điều trị tại bệnh viện thì sẽ ảnh hưởng đến kế hoạch huấn luyện hoặc bỏ nghề hay thậm chí còn dẫn đến tử vong và điều này đã hoàn toàn đi ngược lại với tôn chỉ và mục đích của việc tập luyện TDDT.

Phương châm của y học hiện đại ngày nay là lấy đề phòng làm chính. Vì vậy phòng ngừa chấn thương thể thao còn quan trọng hơn cả điều trị chấn thương.

Vì những lý do trên, việc khảo sát thực trạng chấn thương đã chiếm một vị trí quan trọng và trở thành một nội dung thiết yếu, không thể thiếu trong công tác huấn luyện và phát triển phong trào TDDT.

#### 2.1.2. Vài nét về công tác phòng chống chấn thương cho sinh viên của khoa GDTC Trường ĐHSPTp. HCM

Khoa GDTC trường ĐHSPTp. HCM chịu trách nhiệm giảng dạy và đạo tạo SV cử nhân

chuyên ngành GDTC. Bên cạnh việc giảng dạy, trang bị cho SV những kỹ năng thực hành các kỹ thuật thể thao, các kiến thức chuyên môn, quý thầy cô còn chú trọng việc trang bị kiến thức chuyên môn về phòng tránh cũng như hướng dẫn cách phòng tránh những chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra trong quá trình tập luyện một cách kỹ lưỡng nhất (ví dụ: phương pháp nâng đỡ hỗ trợ khi thực hiện động tác nhào lộn trong chuyên sâu thể dục). Ngoài ra khoa còn trang bị đầy đủ các trang thiết bị bảo hộ cần thiết khi tập (ví dụ: thảm mút dùng trong các môn võ, thể dục nhịp điệu, thể dục nhào lộn). Tuy nhiên có thể nhận thấy ý thức của các bạn SV về việc phòng tránh chấn thương vẫn chưa thật sự cao. Trong quá trình tập luyện, SV khoa vẫn còn xem nhẹ việc khởi động và thường xuyên đùa giỡn cũng như thiếu tập trung chú ý trong khi thực hiện các bài tập kỹ thuật, tập luyện trong khi không có sự hướng dẫn của GV, điều đó dẫn đến việc đã có xảy ra những chấn thương có thể kể đến như: giãn dây chằng gối, trật khớp gối, khớp cổ chân,...

### 2.2. Tổ chức thực hiện

Thông qua khảo sát thực trạng chấn thương của các SV bằng các phương pháp (phỏng vấn, phân tích logic...) dành cho các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên cũng như SV về thực trạng xảy ra chấn thương thể thao sau khi nhập trường của các SV Khoa GDTC trường ĐHSPTp. HCM với khách thể nghiên cứu là 180 em bao gồm: năm 2: 50 SV, năm 3: 60 SV và năm 4: 70 SV, kết quả khảo sát được trình bày như sau:

#### 2.2.1. Tỷ lệ xảy ra chấn thương của các sinh viên sau một năm nhập trường

**Bảng 1: Tỷ lệ sinh viên xảy ra chấn thương sau một năm nhập trường**

TT	Đối tượng	Số lượng SV xảy ra chấn thương	Tỷ lệ (%)
1	SV năm 2	29	16.11
2	SV năm 3	37	20.56
3	SV năm 4	53	29.44
<b>Tổng</b>		<b>119</b>	<b>66.11</b>

Tỷ lệ xảy ra chấn thương thể thao của SV là tương đối cao chiếm 66.11%, trong đó, SV năm 4 chiếm tỉ lệ cao nhất 29.44%, SV năm 3 chiếm tỉ lệ 20.56% và SV năm 2 chiếm tỉ lệ

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

16.11%. Điều này có thể là do SV năm 4 ít chú ý đến các biện pháp phòng ngừa và tập tham gia tập luyện (do phân bổ chương trình luyện ngoại khóa ngoài trường không có sự các môn học), khi tham gia tập luyện lại không hướng dẫn của GV.

**Bảng 2: Thực trạng chấn thương ở các môn thể thao khác nhau của SV Khoa GDTC trường ĐHSPTp. HCM**

TT	Môn thể thao	Số lượng SV xảy ra chấn thương	Tỷ lệ %
1	Bóng rổ	18	10.0
2	Bóng chuyền	16	8.89
3	Bóng bàn	3	1.67
4	Thể dục	10	5.56
5	Điền kinh	14	7.78
6	Võ	19	10.56
7	Bơi lội	4	2.22
8	Cầu lông	8	4.44
9	Bóng đá	27	15.0
<b>Tổng</b>		<b>119</b>	<b>66.11</b>

Các môn thể thao khác nhau thì tỷ lệ xảy ra chấn thương cũng khác nhau, trong đó: Bóng đá có tỷ lệ xảy ra chấn thương cao nhất chiếm tỷ lệ là 15.00%, vì đặc điểm của bóng đá là môn thể thao hoạt động mang tính chất đối kháng trực tiếp, là môn mang tính tập thể, tính chiến đấu quyết liệt ở tốc độ cao và là môn thể thao phức tạp. Tiếp đến là các môn Võ 10.56%, Bóng rổ 10.0%, Bóng chuyền 8.89%, Điền kinh 7.78%, Thể dục 5.56%, Cầu lông 4.44%, Bơi 2.22% và môn có tỷ lệ xảy ra chấn thương thấp nhất là Bóng bàn, chỉ có 3 trường hợp chiếm 1.67%, điều này cũng có thể do bóng bàn là môn hoạt động đối kháng gián tiếp có ngăn cách bàn và lưới, phạm vi di chuyển hẹp, tập luyện trong nhà ít ảnh hưởng nhiều bởi những yếu tố bên ngoài tác động.

### **2.2.2. Sự nhận thức của SV đối với chấn thương thể thao**

Hầu hết SV đều thiếu sự hiểu biết hoặc hiểu biết còn hạn chế về chấn thương thể thao. Qua điều tra cho thấy, số SV hiểu biết một chút

chiếm tỷ lệ cao 71.35%, không hiểu biết về chấn thương thể thao chiếm tới 24.56%, trong đó số SV rất hiểu biết chỉ chiếm 4.09%. Từ thực tế này cho thấy SV khoa GDTC cần phải tự trau dồi kiến thức về chấn thương, bên cạnh đó đội ngũ GV giảng dạy cũng cần phải trang bị cho SV những kỹ năng phòng ngừa những chấn thương có thể xảy ra.

### **2.2.3. Thời điểm và giai đoạn xảy ra chấn thương**

Số SV xảy ra chấn thương khi học tập ngoại khóa chiếm tỷ lệ cao nhất 47.06%, trong thi đấu chiếm 32.77%. Trong giờ học thể thao và các hoạt động khác là 14.29% và 5.88%.

### **2.2.4. Biểu hiện chủ yếu khi xảy ra chấn thương**

Biểu hiện rõ rệt và thường xuyên xuất hiện nhất ở các chấn thương mà SV thường gặp là sưng đỏ chiếm 36.13%, đau nhức chiếm 26.05% và bên cạnh 2 biểu hiện trên thì cảm giác không thoải mái xuất hiện với tỉ lệ 17.65%. Các biểu hiện khác chiếm 7.56%.

**Bảng 3: Cơ chế xảy ra chấn thương của SV Khoa GDTC trường ĐHSP Tp. HCM**

T T	Môn thể thao	Cơ chế xảy ra chấn thương						
		Ngã té	Bị vật thể va chạm	Bị người va chạm	Bị rơi xuống	Bị ngăn chặn bởi người, dụng cụ	Vật nhọn hay kim loại gây thương tích	Khác
1	Bóng rổ	9 (50)	0 (0)	6 (33.3)	2 (11.1)	1 (5.5)	0 (0)	0 (0)
2	Bóng chuyền	9 (56.3)	0 (0)	0 (0)	6 (37.5)	1 (6.3)	0 (0)	0 (0)
3	Bóng bàn	2 (66.7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (33.3)
4	Thể dục	3 (30)	0 (0)	0 (0)	5 (50)	0 (0)	0 (0)	2 (20)
5	Điền kinh	7 (50)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	5 (35.7)	0 (0)	2 (14.3)
6	Võ	2 (10.5)	7 (36.8)	9(47.4)	0 (0)	1 (5.3)	0 (0)	0 (0)
7	Bơi lội	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4 (100)
8	Cầu lông	6 (75)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (25)
9	Bóng đá	7 (25.9)	1 (3.7)	10(37.0)	3 (11.1)	4 (14.81)	0	2 (7.4)
<b>Tổng</b>		<b>45 (38.8)</b>	<b>8 (6.7)</b>	<b>25 (21.0)</b>	<b>16 (13.5)</b>	<b>12 (10.0)</b>	<b>0 (0)</b>	<b>13 (10.9)</b>

Các SV bị chấn thương chủ yếu là do ngã té (chiếm 38.8%), bị người va chạm (chiếm 21.0%: cơ chế này xảy ra chủ yếu là ở môn bóng đá, võ và bóng rổ), do bị rơi xuống chiếm 13.5%,... Cơ chế xảy ra chấn thương ở các môn thể thao khác nhau cũng không giống nhau.

#### 2.2.5. Tính chất và vị trí xảy ra chấn thương

Từ kết quả khảo sát cho thấy các SV khoa GDTC chủ yếu bị chấn thương trật khớp với 33 SV (27.7%) và chấn thương ở tổ chức phần mềm như dây chằng (17.6%), vết trầy da (16.8%), thâm tím bong gân (12.6%) hoặc giãn cơ (10.1%). Còn lại các chấn thương khác chiếm tỷ lệ rất thấp thậm chí không có SV nào xảy ra chấn thương phần gãy xương trục giữa (cột sống).

Các môn thể thao khác nhau vị trí xảy ra chấn thương cũng khác nhau, bóng đá chủ yếu xảy ra ở cổ chân, bóng rổ và bóng chuyền ở chi dưới, cầu lông là chi trên,... với mức độ xảy ra chấn thương cũng khác nhau: Bóng chuyền, Bóng đá chủ yếu là chấn thương dây chằng (43.75% và 33.33%), các môn võ chủ yếu là bong gân, bầm tím (52.63%), cầu lông và bóng rổ là trật trật khớp (75% và 50%),

điền kinh là rách, rạn nứt cơ (35.71%), đặc biệt bóng bàn, bơi lội ít xảy ra chấn thương.

#### 2.2.6. Nguyên nhân chủ yếu xảy ra chấn thương

Những nguyên nhân xảy ra chấn thương (số liệu thống kê được sắp xếp theo thứ tự từ lớn tới nhỏ): Khởi động chưa kỹ (27.05%); LVD quá lớn (10.10%); Sân bãi tập luyện không tốt (8.93%); Kỹ thuật chưa thuần thục, chưa chính xác (7.31%); Không tập chung chú ý (7.28%); Thể lực không đầy đủ (6.06%); Thời tiết khí hậu xấu (5.76%); Tâm trạng không tốt, hứng thú giảm sút (5.35%); Không tuân thủ các qui tắc thể thao (5.05%); Tình hình sức khỏe không tốt (4.93%); Trang thiết bị hỏng hóc, trục trặc (2.88%); GV không có ý thức trách nhiệm bảo hộ đối với SV (2.62%); Chế độ của nhà trường không đầy đủ, quản lý không tốt (2.53%); Tâm lý sợ hãi, hoảng hốt (2.51%); nguyên nhân khác (1.62).

**Tóm lại:** Thông qua kết quả khảo sát chúng ta có thể thấy tỷ lệ xảy ra chấn thương của SV khoa GDTC là tương đối cao, các môn thể thao khác nhau thì tỷ lệ xảy ra chấn thương, cơ chế, vị trí và tính chất của chấn thương cũng khác nhau. Hầu hết SV đều thiếu sự hiểu biết

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

hoặc hiểu biết còn hạn chế về chấn thương thể thao; Số SV xảy ra chấn thương khi học tập ngoại khóa chiếm tỷ lệ cao nhất; Chấn thương xảy ra khi tập luyện ở ngoài trường không có sự hướng dẫn giám sát của GV hoặc HLV với những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chấn thương là: Khởi động chưa kỹ, LVD quá lớn, sân bãi tập luyện không tốt, kỹ thuật chưa thuần thực, chưa chính xác, không tập chung chú ý, thể lực không đầy đủ,...

### 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả khảo sát trên, chúng tôi rút ra kết luận sau:

- Các kết quả của nghiên cứu này cho thấy, chấn thương thể thao của SV xảy ra tương đối nghiêm trọng, số lần xảy ra chấn thương cũng như mức độ chấn thương là tương đối cao, các môn thể thao khác nhau thì tỷ lệ xảy ra chấn thương, cơ chế, vị trí và tính chất của chấn thương cũng khác nhau. Hầu hết SV đều thiếu sự hiểu biết hoặc hiểu biết còn hạn chế về chấn thương thể thao; Số SV xảy ra chấn thương khi học tập ngoại khóa chiếm tỷ lệ cao nhất; Chấn thương xảy ra khi tập luyện ở ngoài trường không có sự hướng dẫn giám sát của GV hoặc HLV với những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chấn thương là: Khởi động chưa kỹ, LVD quá lớn, sân bãi tập luyện không tốt, kỹ thuật chưa

thuần thực, chưa chính xác, không tập chung chú ý, thể lực không đầy đủ,... đã làm ảnh hưởng đến đời sống sinh hoạt, học tập cũng như thi đấu của SV. Điều đó có thể nói trong nhà trường đang còn tồn tại rất nhiều vấn đề, nó có thể liên quan đến việc quản lý SV, sự sắp xếp chương trình giảng dạy huấn luyện, trang bị những tri thức và các trang thiết bị bảo hộ phòng chống chấn thương, chữa trị sau khi chấn thương xảy ra cũng như vấn đề đảm bảo về dinh dưỡng và hồi phục.

### Khuyến nghị

Qua thực nghiên cứu thực trạng chấn thương, chúng tôi đề xuất một số ý kiến nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV của Trường ĐHSPTHCM:

Đối với nhà trường, phải đưa phân kiến thức chấn thương và biện pháp phòng chống chấn thương vào chương trình và kế hoạch giảng dạy từng môn thể thao nhằm hạn chế tối đa sự cố xảy ra chấn thương.

Công trình nghiên cứu này chỉ mang tính chất tham khảo, để đạt được hiệu quả tốt hơn trong lĩnh vực phòng chống chấn thương cho SV khoa GDTC chúng tôi hy vọng sẽ có nhiều công trình nghiên cứu sâu hơn nữa về vấn đề này.

### Tài liệu tham khảo

1. Trần Quốc Diện, Lê Đức Chương dịch (2001), *Chấn thương thể thao*, NXB TĐTT.
3. Nguyễn Thanh Giang (2013), *Nghiên cứu các giải pháp phòng chống chấn thương tập luyện môn học giáo dục thể chất cho sinh Đại học Sư Phạm Đà Nẵng*, Đà Nẵng.
4. Nguyễn Thị Luật (2011), *Nghiên cứu, đề xuất biện pháp đề phòng chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu của SV chuyên sâu bóng chuyền năm thứ 3 sư phạm TĐTT trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*. Bắc Ninh.
5. Bùi Trọng Phương (2012), *Nghiên cứu đánh giá thực trạng chấn thương thường gặp trong tập luyện môn Võ thuật Công an nhân dân của học viện An ninh nhân dân*, Hà Nội.
6. GS.TS. Lê Quý Phương (2008), *Bài giảng Y học Thể dục thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
7. Phạm Hồng Quang (1995), *Chấn thương trong Thể dục thể thao*, NXB TĐTT.

**Nguồn bài báo:** Trần Phạm Hùng Linh (2020), Bài báo trích từ luận văn tốt nghiệp “*Khảo sát thực trạng chấn thương thể thao và bước đầu đề xuất biện pháp phòng tránh cho SV khoa Giáo dục Thể chất trường ĐHSPT HCM*”.

Ngày nhận bài: 25/03/2022

Ngày đánh giá: 05/04/2022

Ngày duyệt đăng: 25/05/2022