

THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG THỂ THAO CỦA SINH VIÊN KHÓA 50 KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT PHÂN HIỆU LONG AN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

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

TS. Nguyễn Thị Hiên, Trần Tấn Phát, Huỳnh Anh Hào, Nguyễn Thị Thảo
Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu khảo sát thực trạng chấn thương thể thao của sinh viên (SV) khóa 50 Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) tại phân hiệu Long An, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP Tp. HCM). Kết quả cho thấy tỷ lệ xảy ra chấn thương là 67.74%, trong đó bóng đá là môn có tỷ lệ cao nhất. Chấn thương chủ yếu xảy ra trong các hoạt động ngoại khóa, đặc biệt khi tập luyện ngoài trường không có sự hướng dẫn giám sát của giáo viên hoặc huấn luyện viên với những nguyên nhân chính bao gồm: khởi động chưa kỹ (19.19%), kỹ thuật chưa thuần thục, chưa chính xác (12.12%), lượng vận động quá lớn và không tập trung chú ý đồng thời là (11.11%), sân bãi tập luyện không tốt (9.09%),... Kết quả nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong giảng dạy GDTC.

Từ khóa: chấn thương thể thao, sinh viên khóa 50, khoa Giáo dục Thể chất, phân hiệu Long An, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Abstract: This study investigated the current status of sports injuries among Cohort 50 students of the Faculty of Physical Education at the Long An Campus, Ho Chi Minh City University of Education. The results showed that the overall injury rate was 67.74%, with football presenting the highest incidence. Injuries mainly occurred during extracurricular activities, particularly when students trained off campus without the guidance and supervision of teachers or coaches. The primary causes included inadequate warm-up (19.19%), unskilled or inaccurate techniques (12.12%), excessive training load combined with lack of concentration (11.11%), and poor training facilities (9.09%). The findings provide practical evidence for developing preventive measures for sports injuries in physical education teaching.

Keywords: sports injuries, cohort 50 students, faculty of Physical Education, Long An Campus, Ho Chi Minh City University of Education...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, chấn thương thể thao ở SV chuyên ngành GDTC ngày càng được quan tâm do ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, kết quả học tập và chất lượng đào tạo. Đã có một số tác giả nghiên cứu đã chỉ ra rằng tỷ lệ chấn thương ở SV GDTC khá cao, phổ biến ở các môn có tính đối kháng và cường độ vận động lớn và một số công trình tập trung vào biện pháp phòng ngừa, quản lý lượng vận động và giáo dục an toàn trong tập luyện như: Đỗ Anh Tuấn, Quách Thị Ngọc Hà (2022) về thực trạng chấn thương và lựa chọn những bài tập thể

đục, vật lý trị liệu nhằm hồi phục sau chấn thương; Đoàn Thị Kiều Giang (2011) về các biện pháp đề phòng chấn thương trong tập luyện và thi đấu chạy ngắn cho SV chuyên sâu điền kinh khóa 45 trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Nguyễn Thanh Giang (2013) về các giải pháp phòng chống chấn thương trong tập luyện môn học GDTC cho SV Đại học Sư Phạm Đà Nẵng; Nguyễn Thị Luật (2011) về 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 TDTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Bùi Trọng Phương (2012) về thực trạng chấn thương thường gặp trong tập luyện môn

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

Võ thuật Công an nhân dân của học viện An ninh nhân dân... Tuy nhiên, tại phân hiệu Long An – Trường ĐHSP Tp.HCM, chưa có nghiên cứu đánh giá thực trạng chấn thương thể thao của SV chuyên ngành GDTC. Nhằm khảo sát tình hình chấn thương, xác định các yếu tố liên quan và làm cơ sở đề xuất các giải pháp phòng ngừa chấn thương phù hợp, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng chấn thương thể thao của sinh viên khóa 50 khoa Giáo dục Thể chất phân hiệu Long An Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thông tin đối tượng khảo sát và tỷ lệ xảy ra chấn thương của các sinh viên sau một năm nhập trường

Trong chương trình đào tạo GDTC, SV phải thường xuyên tham gia các hoạt động vận động với cường độ cao, thực hiện nhiều kỹ thuật phức tạp, và tham gia các môn thể thao đối kháng, do đó nguy cơ chấn thương tương đối lớn.

Khảo sát được tiến hành trên 31 SV Khoa GDTC phân hiệu Long An, Trường ĐHSP Tp.HCM bằng các phương pháp phỏng vấn và phân tích số liệu nhằm đánh giá thực trạng chấn thương thể thao sau một năm nhập học.

Kết quả cho thấy mức độ tham gia thể thao của SV khá đa dạng: 30.77% SV tập luyện tại đội tuyển trường và 30.77% SV không tham gia hoạt động thể thao; 10.26% SV tham gia đội tuyển quốc gia và đội tuyển khác; 12.82% SV sinh hoạt tại các câu lạc bộ thể thao nghiệp dư; 2.56% SV thuộc các hình thức khác.

Về kinh nghiệm tập luyện, nhóm SV có dưới 5 năm chiếm tỷ lệ cao nhất (51.61%), trong khi SV có trên 10 năm kinh nghiệm chỉ chiếm 9.68%. Thời gian tập luyện chủ yếu dưới 5 giờ/tuần (45.16%), tiếp đến là trên 10 giờ/tuần (35.48%) và từ 5 -10 giờ/tuần (19.35%), cho thấy sự chênh lệch đáng kể về cường độ tập luyện giữa các SV.

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

Trong tổng số 37 SV năm 2 Khoa GDTC phân hiệu Long An trường ĐHSP Tp. HCM được lựa chọn phỏng vấn, nhóm nghiên cứu đã phát ra toàn bộ 37 phiếu khảo sát, đạt 100%. Kết quả thu về 31 phiếu hợp lệ, tương ứng với tỷ lệ phản hồi 83,78%. Đây là mức độ đáp ứng tương đối cao, đảm bảo độ tin cậy cho các phân tích tiếp theo. Trong đó có 21 SV đã và đang bị chấn thương, cho thấy tỷ lệ xảy ra chấn thương thể thao của SV là tương đối cao chiếm 67.74%. Theo thống kê ở các môn thể thao khác nhau số lần xảy ra chấn thương cũng khác nhau. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng chấn thương ở các môn thể thao khác nhau của SV Khoa GDTC Trường ĐHSP Tp. HCM

TT	Môn thể thao	Số lần SV xảy ra chấn thương	Tỷ lệ %
1	Bóng rổ	11	8.76
2	Bóng chuyền	20	15.94
3	Bóng bàn	0	0.00
4	Thể dục	0	0.00
5	Điền kinh	2	1.59
6	Võ	8	6.38
7	Bơi lội	0	0.00
8	Cầu lông	4	3.19
9	Bóng đá	40	31.88
10	Tổng cộng	85	67.74

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

Qua bảng 1 cho thấy: 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 31.88%, 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 bóng chày 15.94%, bóng rổ 8.76%, võ 9.38%, cầu lông 3.19%, điền kinh 1.59%, và đặc biệt các môn thể thao như thể dục, bơi lội và môn bóng bàn đều chưa có xảy ra chấn

thương, điều này cũng có thể do các môn này chưa được phát triển mạnh tại phân hiệu và có đặc điểm hoạt động không có đối kháng hoặc đối kháng gián tiếp có ngăn cách dụng cụ và phương tiện tập luyện, phạm vi di chuyển hẹp, tập luyện trong nhà,... ít ảnh hưởng nhiều bởi những yếu tố bên ngoài tác động.

2.3. Sự nhận thức của sinh viên đối với chấn thương thể thao

Nghiên cứu đánh giá mức độ nhận thức của SV về chấn thương trong hoạt động thể thao. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Đánh giá sự nhận thức của sinh viên đối với chấn thương thể thao

TT	Mức độ nhận thức của sinh viên	Số lượng (%)
1	Rất hiểu biết	10 (32.25)
2	Hiểu biết một chút	19 (61.30)
3	Không hiểu biết nhiều	2 (6.45)
Tổng cộng		31 (100)

Qua bảng 2 cho thấy: Hầu hết SV đều thiếu sự hiểu biết hoặc hiểu biết còn hạn chế về chấn thương thể thao. Số SV hiểu biết một chút chiếm tỷ lệ cao 61.30%, rất hiểu biết về chấn thương thể thao chiếm tới 32.25%, trong đó số SV không hiểu biết chiếm 6.45%. Từ thực tế này cho thấy SV khoa GDTC phân hiệu Long An 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 trong quá trình tập luyện.

2.4. Thời điểm và giai đoạn xảy ra chấn thương

Nghiên cứu tìm hiểu thời điểm và giai đoạn khác nhau thì tỷ lệ xảy ra chấn thương cũng khác nhau. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thời điểm và giai đoạn xảy ra chấn thương của SV Khoa GDTC phân hiệu Long An Trường ĐHSP Tp. HCM

TT	Thời điểm xảy ra chấn thương	Số lượng (%)
1	Trong giờ học thể thao	12 (9.56)
2	Trong thi đấu	28 (22.31)
3	Trong hoạt động ngoại khóa	40 (31.87)
4	Khác	5 (3.98)
Tổng cộng		85 (67.74)

Qua bảng 3 cho thấy: Chấn thương xảy ra chủ yếu khi học tập ngoại khóa chiếm tỷ lệ cao nhất 31.87%, trong thi đấu chiếm 22.31%, trong giờ học thể thao và các hoạt động khác là 9.56%

và 3.98%, phản ánh nguy cơ cao khi SV tập luyện ngoài sự giám sát về chuyên môn.

2.5. Địa điểm xảy ra chấn thương

Nghiên cứu tìm hiểu địa điểm xảy ra chấn thương. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Địa điểm xảy ra chấn thương của SV Khoa GDTC
phân Hiệu Long An Trường ĐHSP Tp. HCM**

TT	Địa điểm xảy ra chấn thương	Số lượng (%)
1	Trong trường (có sự hướng dẫn của GV hoặc HLV)	5 (3.98)
2	Trong trường (không có sự hướng dẫn của GV hoặc HLV)	23 (18.33)
3	Ngoài trường (có sự hướng dẫn của GV hoặc HLV)	14 (11.16)
4	Ngoài trường (không có sự hướng dẫn của GV hoặc HLV)	43 (34.26)
Tổng cộng		85 (67.74)

Qua bảng 4 cho thấy: Tỷ lệ chấn thương cao nhất xảy ra khi tập luyện ngoài trường không có hướng dẫn của GV hoặc HLV (34.26%) và trong trường không có sự hướng dẫn của HLV (18.33%).

2.6. Biểu hiện chủ yếu khi xảy ra chấn thương

Nghiên cứu tìm hiểu **biểu hiện chủ yếu khi xảy ra chấn thương**. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

**Bảng 5. Biểu hiện chủ yếu khi xảy ra chấn thương của SV Khoa GDTC
phân hiệu Long An Trường ĐHSP Tp. HCM**

TT	Biểu hiện	Số lượng (%)
1	Đau nhức	28 (32.94)
2	Sung đỏ	25 (29.41)
3	Chảy máu	9 (10.59)
4	Không thoải mái	18 (21.17)
5	Khác	5 (5.88)
Tổng cộng		85 (100)

Qua bảng 5 cho thấy: Biểu hiện rõ rệt và thường xuyên xuất hiện nhất ở các chấn thương mà SV thường gặp là đau nhức chiếm 32.94%, sung đỏ chiếm 29.41% và bên cạnh 2 biểu hiện trên thì cảm giác không thoải mái xuất hiện với tỷ lệ 21.17% và chảy máu chiếm 10.59%. Các biểu hiện khác chiếm 5.88%. Những số liệu trên cho thấy phần lớn chấn thương ở SV biểu hiện ở dạng nhẹ đến trung bình, chủ yếu là đau nhức và sung đỏ. Tuy không phải tất cả đều nghiêm

trọng, nhưng tần suất xuất hiện khá cao, cho thấy SV cần được trang bị tốt hơn về kỹ năng phòng tránh và xử lý chấn thương để hạn chế tình trạng tái diễn.

2.7. Cơ chế chủ yếu khi xảy ra chấn thương

Nghiên cứu tìm hiểu cơ chế xảy ra chấn thương ở các môn thể thao khác nhau. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Cơ chế xảy ra chấn thương của SV Khoa GDTC
phân Hiệu Long An Trường ĐHSP Tp. HCM**

TT	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 hoặc dụng cụ	Vật nhọn hay kim loại gây thương tích	Khác
1	Bóng rổ (11)	2(1.59)	0 (0)	3(2.39)	1(0.79)	2(1.59)	2(1.59)	1(0.79)
2	Bóng chuyền (20)	7(5.57)	2(1.59)	2(1.59)	6(4.78)	2(1.59)	0 (0)	1(0.79)
3	Bóng bàn (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
4	Thể dục (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
5	Điện kinh (2)	1(0.79)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
6	Võ (8)	0 (0)	1(0.79)	6(4.78)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
7	Bơi lội (0)	0(0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
8	Cầu lông (4)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	2(1.59)	0 (0)	0 (0)	1(0.79)
9	Bóng đá (40)	16(12.75)	2(1.59)	14(16.47)	0 (0)	5(3.98)	1(0.79)	2(1.59)
Tổng 85 (67.74)		27 (21.51)	6 (4.78)	25 (19.92)	10 (7.97)	9 (7.17)	3 (2.39)	5 (3.98)

Qua bảng 6 cho thấy: Các SV bị chấn thương chủ yếu là do ngã té (21.51%); bị người va chạm (19.92%): cơ chế này xảy ra chủ yếu là ở môn bóng đá, các môn bóng rổ và bóng chuyền, võ chiếm tỷ lệ ít hơn; do bị rơi xuống (7.97%); bị ngăn chặn bởi người hoặc dụng cụ (7.17%); bị vật thể va chạm (4.78%); cơ chế khác (3.98%); vật nhọn hay kim loại gây thương tích (2.39%).

Môn bóng rổ chủ yếu là do bị người va chạm chiếm 2.39%, bóng chuyền là do bị té ngã (5.57%) và bị rơi xuống (4.78%), võ do bị người va chạm (4.78%), bóng đá là do bị té ngã (12.75%), bị người va chạm (16.47%), bị ngăn chặn bởi người hoặc dụng cụ (3.98%),...

2.8. Tính chất và vị trí xảy ra chấn thương

**Bảng 7. Tính chất và vị trí xảy ra chấn thương của SV Khoa GDTC
phân hiệu Long An Trường ĐHSP Tp. HCM**

Môn thể thao		Tính chất và vị trí									
		Bóng rổ	Bóng chuyền	Bóng bàn	Thể dục	Điện kinh	Võ	Bơi lội	Cầu lông	Bóng đá	Tổng cộng
Gãy xương	Chi trên	1(0.79)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1(0.79)	3(2.39)
	Xương trục giữa	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	Chi dưới	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Rạn	Chi trên	1(0.79)	2(1.59)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	3(2.39)	7(5.57)

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

Môn thể thao		Bóng rổ	Bóng chuyên	Bóng bàn	Thể dục	Điền kinh	Võ	Boi lội	Cầu lông	Bóng đá	Tổng cộng	
												Tính chất và vị trí
nứt xương	Xương trục giữa	1(0.79)	1 (0.79)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2(1.59)	
	Chi dưới	1(0.79)	4(3.19)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	2 (1.59)	8(6.38)	
Chấn thương tổ chức phần mềm	Chấn thương hở	Trầy da	3(2.39)	6(4.78)	0 (0)	0 (0)	2(1.59)	1(0.79)	0 (0)	1(0.79)	12(30)	25(19.92)
		Rách, rạn nứt cơ	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	Chấn thương kín	Thâm tím, giập, bong gân	1(0.79)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2(1.59)	0 (0)	1(0.79)	6(15)	11(8.76)
		Giãn cơ	1(0.79)	4(3.19)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2(1.59)	0 (0)	1(0.79)	5(3.98)	13(10.36)
	Chấn thương dây chằng	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3(2.39)	4(3.19)	
Trật trật khớp		1(0.79)	1(0.79)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1(0.79)	0 (0)	1(0.79)	8(6.38)	12(9.56)	
Tổng		11 (8.76)	20 (15.94)	0 (0)	0 (0)	2 (1.59)	8 (6.38)	0 (0)	4 (3.19)	40 (31.87)	85 (67.74)	

Qua bảng 7 cho thấy: Các SV khoa GDTC chủ yếu bị chấn thương tổ chức phần mềm với những vết trầy da xảy ra liên tục cho 25 lượt chấn thương chiếm (19.92%); giãn cơ 13 ca (10.36%); trật trật khớp số lần xảy ra 12 ca chiếm (9.56%); thâm tím, giập, bong gân cũng không ít với tỷ trọng 11 ca (8.76%). Còn lại các chấn thương khác như gãy xương chiếm số ít ở chi trên gồm 3 ca (2.39%); Tuy nhiên rạn nứt xương ở những môn mang tính cạnh tranh cao thì chiếm cũng khá lớn lên đến 17 trường hợp xảy ra, các trường hợp còn lại tỷ lệ rất thấp thậm chí không có SV nào xảy ra chấn thương phần gãy xương trục giữa (cột sống), chi dưới và rách rạn nứt cơ.

2.9. 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 (19.19%); kỹ thuật chưa thuần thục, chưa chính xác (12.12%); lượng vận động quá lớn và không tập trung chú ý đồng thời là (11.11%), sân bãi tập luyện không tốt (9.09%); thể lực không đầy đủ cùng tâm trạng không tốt, hứng thú giảm sút và tình hình sức khỏe không tốt cả ba đồng thời

chiếm (5.05%); không tuân thủ các quy tắc thể thao với giáo viên không có ý thức trách nhiệm bảo hộ với SV, chế độ của nhà trường không đầy đủ, quản lý không tốt, tâm lý sợ hãi, hoảng hốt cùng chiếm tỷ lệ là (3.03%); trang thiết bị hỏng hóc, trục trặc và trường hợp khác chiếm (2.02%).

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ chấn thương thể thao của SV Khoa GDTC phân hiệu Long An ở mức cao chiếm 67.74%, đặc biệt trong các môn có tính đối kháng như bóng đá (31.88%) và bóng chuyên (15.94%). 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. Chấn thương chủ yếu xảy ra trong hoạt động ngoại khóa (31.87%) và khi tập luyện không có sự hướng dẫn chuyên môn (34.26%). Các nguyên nhân chính liên quan đến chấn thương bao gồm: khởi động chưa kỹ (19.19%), kỹ thuật chưa thuần thục, chưa chính xác (12.12%), lượng vận động quá lớn và không tập trung chú ý đồng thời là (11.11%), sân bãi tập luyện không tốt (9.09%),... Do đó, cần tăng

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

cường giáo dục kiến thức an toàn tập luyện, vật chất nhằm hạn chế chấn thương trong giảng dạy GDTC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đoàn Thị Kiều Giang (2011), *Nghiên cứu ứng dụng các biện pháp để phòng chấn thương trong tập luyện và thi đấu chạy ngắn cho SV chuyên sâu điền kinh khóa 45 trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Bắc Ninh.

2. Nguyễn Thanh Giang (2013), *Nghiên cứu các giải pháp phòng chống chấn thương tập luyện môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Sư Phạm Đà Nẵng*, Đà Nẵng.

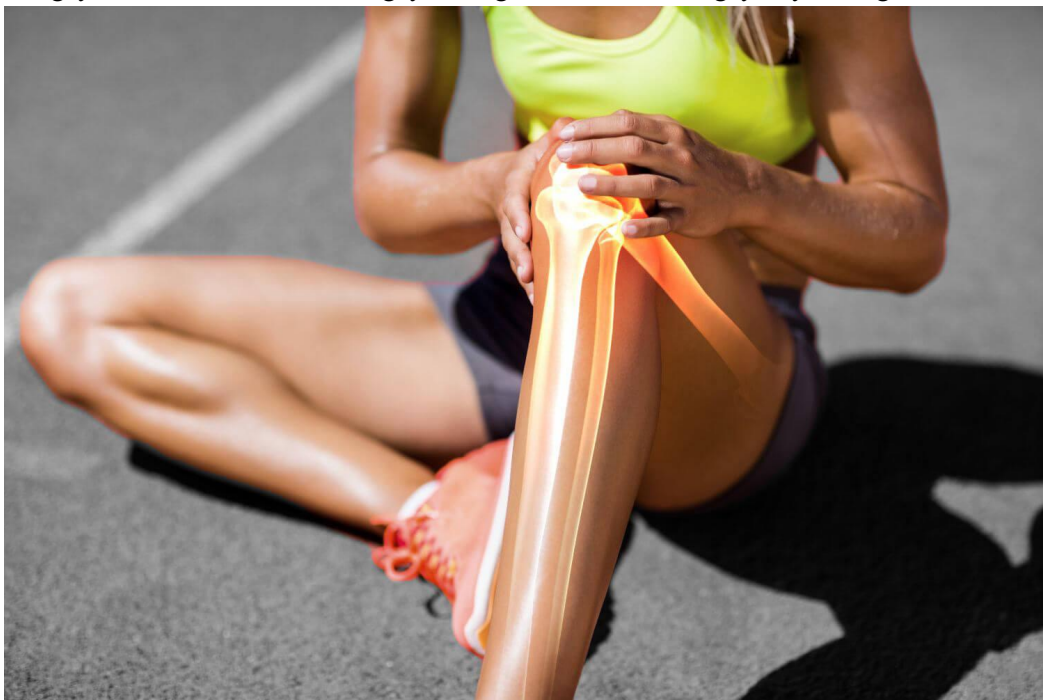
3. TS. Nguyễn Thị Hiền (2019), *Giáo trình Chấn thương trong Thể dục Thể thao*, NXB Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.

4. Nguyễn Thị Luật (2011), *Nghiên cứu, đề xuất biện pháp để phòng chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu của SV chuyên sâu bóng chuyền năm thứ 3 sư phạm TDTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Bắc Ninh.

5. Đỗ Anh Tuấn, Quách Thị Ngọc Hà (2022), *Đánh giá thực trạng chấn thương và lựa chọn bài tập thể dục, vật lý trị liệu phục hồi chức năng sau khi bị giãn dây chằng khớp gối cho vận động viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*. Tạp chí khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học – số 03/2022.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài tham gia NCKH sinh viên của Trường ĐHSP Tp. HCM: “*Khảo sát thực trạng chấn thương thể thao và bước đầu đề xuất biện pháp phòng ngừa cho sinh viên khóa 50 Khoa Giáo dục thể chất phân hiệu Long An trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*” năm 2025. Chủ nhiệm và thành viên tham gia: Trần Tấn Phát, Huỳnh Anh Hào, Nguyễn Thị Thảo.

Ngày nhận bài: 21/01/2026; Ngày đánh giá: 03/02/2026; Ngày duyệt đăng: 02/03/2026.



Ảnh minh họa: Nguồn internet