

THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN, THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

THE REALITY OF INJURIES IN SPORTS TRAINING AND COMPETITION AMONG STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Kiến Thị Ngọc Xuyên, TS. Phạm Minh Quyền, ThS. Trần Thái Ngọc
Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thực trạng chấn thương của sinh viên tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh đa phần là những chấn thương nhẹ (95%), trung bình (56%). Trong quá trình tập luyện và thi đấu, sinh viên thường bị bong gân, căng cơ, sai khớp... Nguyên nhân chủ yếu là do thái độ tập luyện, tình trạng sức khỏe, trạng thái tâm lý của sinh viên không tốt; một phần vì sân bãi chưa đạt chuẩn.

Từ khóa: chấn thương, chấn thương trong tập luyện thể thao, phòng ngừa chấn thương.

Abstract: The reality of injuries among students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports shows that most are minor (95%) or moderate (56%). During training and competition, students commonly experience sprains, muscle strains and joint dislocations. The main reasons are poor training attitude, health condition, and unstable psychological states among students; partly due to substandard playing fields.

Keywords: Injury, sports injury, injury prevention.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao là một phần thiết yếu trong đời sống con người, có quan hệ mật thiết với các hoạt động xã hội. Xã hội càng phát triển, nhu cầu tập luyện thể dục thể thao càng tăng cao.

Cùng với sự phát triển của kinh tế xã hội hiện nay, các hoạt động thể dục thể thao cũng ngày càng lớn mạnh về mọi mặt. Tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh, nhiều sinh viên không những tập luyện thể thao theo chương trình học ở bậc đại học, mà còn tham gia tập luyện, thi đấu cho các cấp đội tuyển. Bên cạnh những chấn thương trong quá trình tập luyện, thi đấu thể thao, sinh viên thường bị chấn thương khi học thực hành thể thao. Quan sát thực tế cho thấy sinh viên bị trật khớp, lật cổ chân, bong gân, rách cơ khá nhiều khi học thực hành các bài tập thể dục. Việc ngăn ngừa, hạn chế những chấn thương là rất cần thiết trong công tác giảng dạy, huấn luyện. Vì vậy nhà trường, giảng viên cần trang

bị cho sinh viên những kỹ năng cần thiết, để hạn chế tối đa các chấn thương không đáng có trong tập luyện và thi đấu thể thao. Với lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Thực trạng chấn thương trong tập luyện, thi đấu thể dục thể thao của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh*”.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng vấn đề chấn thương trong tập luyện, thi đấu thể thao của sinh viên trường

Chấn thương là sự tổn hại những tổ chức tế bào, mô của cơ thể do tác nhân từ bên ngoài cơ thể gây nên.

Chấn thương thể dục thể thao là chấn thương thường xảy ra khi tập luyện hay thi đấu ở cơ quan vận động do va chạm vào dụng cụ tập luyện, té ngã. Chấn thương thể dục thể thao liên

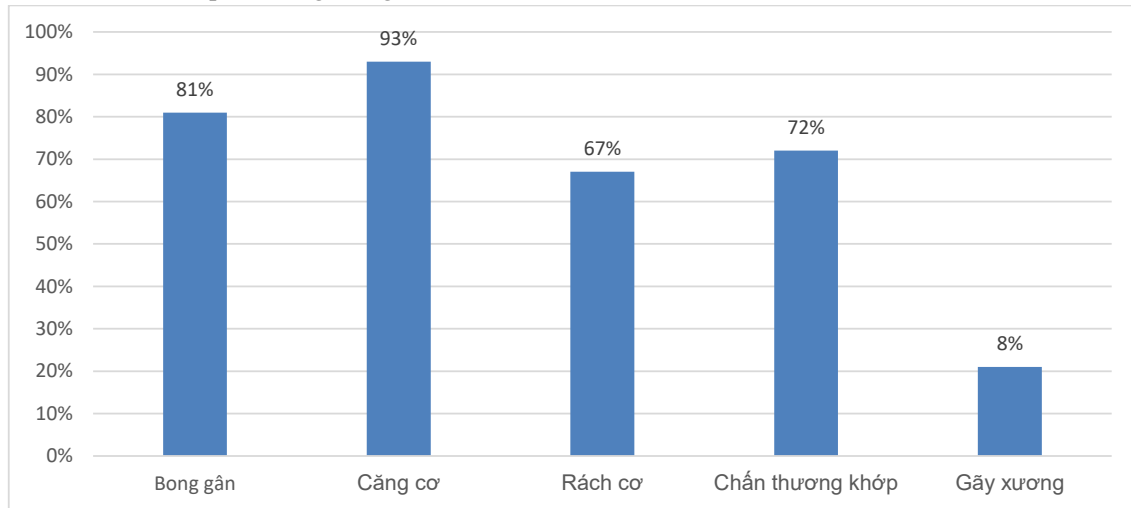
Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

quan trực tiếp với các nhân tố và điều kiện tập luyện như: kế hoạch huấn luyện, động tác kỹ thuật, trình độ tập luyện, tổ chức thi đấu, đặc thù của từng môn thể thao.

Trong quá trình tập luyện và thi đấu, nếu xảy ra chấn thương sẽ dẫn đến nghỉ tập, ảnh hưởng đến kế hoạch học tập và thi đấu của sinh viên. Vì vậy, việc ngăn ngừa chấn thương chiếm một vị trí quan trọng trong thành tích thi

đấu và là một nội dung thiết yếu không thể thiếu trong công tác giảng dạy.

Để khảo sát thực trạng các loại chấn thương thường gặp trong quá trình học tập các học phần thực hành, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 5 giảng viên và, 45 sinh viên năm nhất và 45 sinh viên năm ba, kết quả thu được như sau:



Biểu đồ 1. Các loại chấn thương thường gặp khi tập luyện và thi đấu thể thao

Kết quả phỏng vấn cho thấy có 5 loại chấn thương thường gặp trong quá trình sinh viên học tập và thi đấu thể thao. Trong đó, những chấn thương như: Căng cơ, bong gân, chấn thương khớp, rách cơ là những loại chấn thương thường xảy ra nhất. Trong nhóm chấn thương

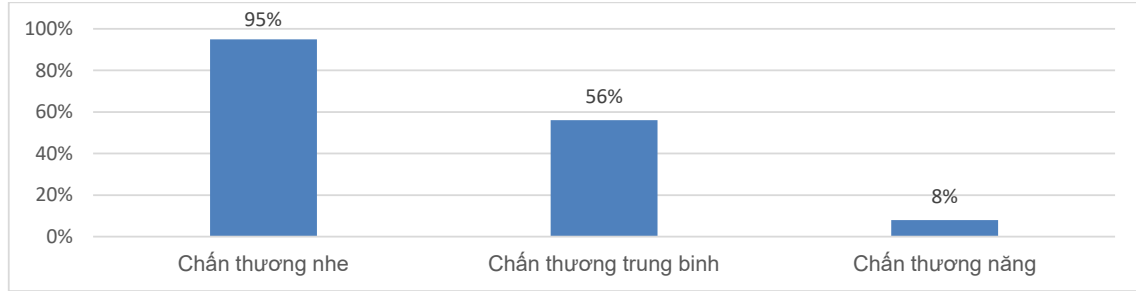
khớp, khi được phỏng vấn, đa số sinh viên cho rằng: chấn thương khớp gối, khớp cổ chân, khớp vai thường bị nhất. Chấn thương gãy xương ít xảy ra hơn so với các loại chấn thương khác.



Sinh viên bị bong gân khi tập luyện

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

Để biết rõ hơn mức độ chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao, nghiên cứu tiếp tục tiến hành khảo sát nhóm sinh viên trên. Kết quả thu được như sau:



Biểu đồ 2. Mức độ chấn thương của sinh viên trong tập luyện và thi đấu thể thao



Sinh viên bị gãy xương khi tập luyện



Sinh viên bị sai khớp khi thi đấu

Kết quả khảo sát cho thấy: Đa phần những chấn thương mà sinh viên gặp là chấn thương nhẹ (95%), những chấn thương này sinh viên chỉ cần nghỉ ngơi vài giờ là có thể trở lại tập luyện. Tuy vậy, cũng có một tỷ lệ đáng kể sinh viên xây ra chấn thương ở mức trung bình, thời gian để hồi phục và trở lại tập luyện ít nhất cũng cần 3 tuần. Một điều đáng mừng là rất ít sinh viên gặp chấn thương nặng trong quá trình tập luyện và thi đấu (8%).

Như vậy, chấn thương trong quá trình học tập và thi đấu thể thao của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh đa phần là chấn thương nhẹ, trung bình, tập trung nhiều ở những loại như: Căng cơ, bong gân, chấn thương khớp, rách cơ. Để có cơ sở đưa ra những biện pháp phòng tránh chấn thương cho bước nghiên cứu tiếp theo, nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát những nguyên gây ra chấn thương trên và thu được kết quả như sau:

Bảng 1. Những nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao

TT	Những nguyên nhân gây chấn thương	Số sinh viên	Tỷ lệ
1	Khởi động không kỹ	65	72%
2	Kỹ thuật chưa thuần thục	47	52%
3	Không tập trung chú ý, không nghiêm túc	34	38%
4	Không tuân thủ tốt các nguyên tắc tập luyện	23	26%
5	Thể lực không đầy đủ, sức khỏe không tốt	17	19%
6	Tâm lý căng thẳng, lo lắng	24	27%
7	Sân bãi, điều kiện tập luyện chưa tốt	15	17%

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

Số liệu bảng 1 cho thấy phần lớn sinh viên bị chấn thương là do bản thân chưa nghiêm túc trong quá trình tập luyện như: khởi động chưa kỹ, kỹ thuật chưa thuần thục, thái độ tập luyện không nghiêm túc, thể lực không tốt. Trong số những nguyên nhân gây chấn thương, có 15 sinh viên cho rằng sân bãi, điều kiện tập luyện chưa tốt như tập luyện dưới trời nắng, sân bị ướt, trơn trượt.

2.2. Đề xuất một số biện pháp phòng, tránh chấn thương cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh

2.2.1. Tổng hợp và phỏng vấn các giảng viên có chuyên môn về các biện pháp phòng tránh chấn thương.

Qua tham khảo tài liệu của các tác giả Trần Đình Chiến và cộng sự (2000), Bài Giảng chấn thương chỉnh hình, NXB Quân đội nhân dân; Chuyên đề chấn thương thể thao (2017), trang thông tin Thể dục thể thao thể thao Việt Nam, số 72; 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 TDTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Bắc Ninh; Trịnh Hữu Lộc và cộng sự (2016), Giáo Trình Y học thể dục thể thao, NXB Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi đã tổng hợp được các biện pháp phòng tránh chấn thương và tiến hành phỏng vấn các giảng viên có chuyên môn. Số lượng các biện pháp và kết quả phỏng vấn được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn giảng viên về các biện pháp phòng tránh chấn thương

TT	Biện pháp	% Nên dùng	% Không nên dùng
1	Các bài tập củng cố cơ bắp để phòng ngừa chấn thương cơ	60	40
2	Dù tập luyện ở bất kỳ hình thức nào, đầu buổi tập cần khởi động kỹ lưỡng theo đúng quy trình. Hình thành thói quen bắt đầu với những động tác khởi động trước khi tập, tránh khởi động qua loa mà phải kết hợp hợp lý cả khởi động chung và khởi động chuyên môn	100	0
3	Giảng viên cần hướng dẫn các yếu lĩnh kỹ thuật của động tác tiếp đất chính xác, nhấn mạnh động tác tiếp đất bằng lòng bàn chân với tư thế gập gối và đưa phần ngực ra trước, ở trên điểm rơi của đầu gối	60	40
4	Thay đổi giày dép nếu thấy đế đã mòn, rách, hoặc nếu bên trong của giày đã có sự biến dạng và không còn bám sát để nâng đỡ cung bàn chân được nữa	100	0
5	Phương pháp tập luyện phải phù hợp với tình trạng sức khỏe, tuổi tác, nếu không chuẩn bị tập luyện thì nhất định không tham gia thi đấu, nhất là thi đấu non	100	0
6	Luân phiên một cách hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi không tốt, không những không nâng cao được khả năng vận động mà còn là nguyên nhân gây nên chấn thương	100	0
7	Tập trung vào việc thực hiện các các bài tập sử dụng lực đàn hồi (nhún – bật nhảy liên hoàn), bài tập giữ thăng bằng, và các bài tập tăng cường sức mạnh để tăng sự vững chắc của cơ, khớp	60	40
8	Mỗi sinh viên cần rèn luyện cho bản thân tính tự chủ, bình tĩnh và can đảm. Phải có phong cách thi đấu đẹp, kính trọng người	80	20

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

TT	Biện pháp	% Nên dùng	% Không nên dùng
	xem, tôn trọng trọng tài, hữu nghị với bạn, tránh mọi tư tưởng cay cú, chơi thô bạo		
9	Xác định mục đích, mục tiêu cụ thể trong từng buổi tập luyện, điều này giúp sinh viên, vận động viên tập trung chú ý tốt hơn, hạn chế những sai sót dẫn đến chấn thương do thiếu tập trung.	80	20
10	Giảng viên, huấn luyện viên cần tinh ý để nhận ra sự thay đổi dù rất nhỏ của VĐV mình cả về sức khỏe và tâm sinh lý của sinh viên để tránh cho các em gặp phải những chấn thương không đáng có trong quá trình luyện tập và thi đấu.	60	40
11	Nâng cao cảm nhận những mối nguy hiểm có thể xảy ra, như khu vực tập luyện không đủ điều kiện, thời tiết không phù hợp để triển khai các bài tập ngoài trời từ đó chính bản thân mỗi VĐV, HLV có thể đưa ra được quyết định thích hợp, tránh những sai lầm không đáng có	60	40
12	Cần thông tin chính xác tình trạng sức khỏe thể chất và trạng thái tâm lý cho giảng viên phụ trách hướng dẫn các giờ thực hành	100	0
13	Cần tiến hành kiểm tra sự phạm trong từng thời kỳ tập luyện để đánh giá tổng thể các yếu tố thể lực, kỹ thuật, trạng thái tâm lý của sinh viên, vận động viên. Phải tiến hành kiểm tra y học trước, trong và sau mỗi thời kỳ tập luyện, nhất là khi thi đấu nhằm phát hiện sớm tình trạng tập luyện quá sức (dấu hiệu cơ bản như mất hứng thú trong tập luyện).	80	20
14	Trong lúc tập tập luyện cũng như thi đấu phải tổ chức bảo hiểm một cách chu đáo: dụng cụ, phương tiện bảo hiểm đầy đủ, cần phải nắm vững kỹ thuật bảo hiểm, đặc biệt là đối với các môn đòi hỏi sự phối hợp vận động cao như thể dục dụng cụ, nhào lộn	100	0
15	Cần luân phiên thay đổi, làm mới phương pháp giảng dạy và huấn luyện để làm tăng hứng thú, giảm căng thẳng của sinh viên, vận động viên giúp họ tập trung chú ý tốt hơn.	100	0
16	Tổ chức, sắp xếp chỗ tập hợp lý, không tổ chức tập luyện chung cho các đối tượng khác nhau về lứa tuổi, trình độ	80	20
17	Giúp sinh viên nhận thức đúng tầm quan trọng của việc phòng tránh chấn thương thông qua các giờ học lý thuyết và thực hành	100	0
18	Theo dõi và thường xuyên nhắc nhở sinh viên ý thức, thực hành kỹ năng phòng tránh chấn thương trong quá trình tập luyện, thi đấu.	80	20
19	Trang bị tốt cơ sở vật chất: sân bãi, dụng cụ tập luyện đúng tiêu chuẩn.	100	0
20	Thường xuyên kiểm tra chất lượng sân bãi, phòng tập, hồ bơi theo đúng qui chuẩn.	100	0

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

Từ kết quả khảo sát thực trạng, mức độ và những nguyên nhân các loại chấn thương của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh; qua nghiên cứu, phân tích các tài liệu chuyên môn, phỏng vấn các giảng viên có chuyên môn. Chúng tôi đề xuất một số biện pháp phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu cho sinh viên như sau:

* Đối với sinh viên, vận động viên

- Dù tập luyện ở bất kỳ hình thức nào, đầu buổi tập cần khởi động kỹ lưỡng theo đúng quy trình. Hình thành thói quen bắt đầu với những động tác khởi động trước khi tập, tránh khởi động qua loa mà phải kết hợp hợp lý cả khởi động chung và khởi động chuyên môn.

- Phương pháp tập luyện phải phù hợp với tình trạng sức khỏe, tuổi tác, nếu không chuẩn bị tập luyện thì nhất định không tham gia thi đấu.

- Luân phiên một cách hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi không tốt, không những không nâng cao được khả năng vận động mà còn là nguyên nhân gây nên chấn thương.

- Mỗi sinh viên cần rèn luyện cho bản thân tính tự chủ, bình tĩnh và can đảm. Phải có phong cách thi đấu đẹp, kính trọng người xem, tôn trọng trọng tài, hữu nghị với bạn.

- Xác định mục đích, mục tiêu cụ thể trong từng buổi tập luyện, điều này giúp sinh viên, vận động viên tập trung chú ý tốt hơn, hạn chế những sai sót dẫn đến chấn thương do thiếu tập trung.

- Thay đổi giày dép nếu thấy đế đã mòn, rách, hoặc nếu bên trong của giày đã có sự biến dạng và không còn bám sát để nâng đỡ cung bàn chân được nữa.

- Cần thông tin chính xác tình trạng sức khỏe thể chất và trạng thái tâm lý cho giảng viên phụ trách hướng dẫn các giờ thực hành.

* Đối với giảng viên và huấn luyện viên

- Cần tiến hành kiểm tra sự phạm trong từng thời kỳ tập luyện để đánh giá tổng thể các yếu tố thể lực, kỹ thuật, trạng thái tâm lý của sinh viên, vận động viên. Phải tiến hành kiểm tra y học trước, trong và sau mỗi thời kỳ tập

luyện, nhất là khi thi đấu nhằm phát hiện sớm tình trạng tập luyện quá sức (dấu hiệu cơ bản như mất hứng thú trong tập luyện).

- Trong lúc tập luyện cũng như thi đấu phải tổ chức bảo hiểm một cách chu đáo: dụng cụ, phương tiện bảo hiểm đầy đủ, cần phải nắm vững kỹ thuật bảo hiểm, đặc biệt là đối với các môn đòi hỏi sự phối hợp vận động cao như thể dục dụng cụ, nhào lộn.

- Cần luân phiên thay đổi, làm mới phương pháp giảng dạy và huấn luyện để làm tăng hứng thú, giảm căng thẳng của sinh viên, vận động viên giúp họ tập trung chú ý tốt hơn.

- Tổ chức, sắp xếp chỗ tập hợp lý, không tổ chức tập luyện chung cho các đối tượng khác nhau về lứa tuổi, trình độ.

- Giúp sinh viên nhận thức đúng tầm quan trọng của việc phòng tránh chấn thương thông qua các giờ học lý thuyết và thực hành.

- Theo dõi và thường xuyên nhắc nhở sinh viên ý thức, thực hành kỹ năng phòng tránh chấn thương trong quá trình tập luyện, thi đấu.

* Về phía nhà trường

- Trang bị tốt cơ sở vật chất: sân bãi, dụng cụ tập luyện đúng tiêu chuẩn.

- Thường xuyên kiểm tra chất lượng sân bãi, phòng tập, hồ bơi theo đúng quy chuẩn.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy một tỷ lệ không nhỏ sinh viên bị chấn thương khi tập luyện và thi đấu thể thao. Phần lớn những chấn thương sinh viên bị là chấn thương nhẹ như bong gân, căng cơ có tỉ lệ 95%, các chấn thương trung bình như rách cơ, chấn thương khớp có tỉ lệ 56%, chấn thương nặng gãy xương có tỉ lệ 8%.

Những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chấn thương thường là do thái độ tập luyện, tình trạng sức khỏe, trạng thái tâm lý của sinh viên, một phần là do sân bãi tập luyện không đảm bảo.

Sinh viên, giảng viên, huấn luyện viên, nhà trường cần thực hiện các biện pháp phòng tránh chấn thương phù hợp với vai trò và vị trí công việc của mình.

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

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cục Thể dục thể thao (2017), “Chuyên đề chấn thương thể thao”, Trang thông tin Thể dục thể thao Việt Nam, số 72.

2. Trần Đình Chiến và cộng sự (2000), *Bài Giảng chấn thương chỉnh hình*, NXB Quân đội nhân dân.

3. Trịnh Hữu Lộc và cộng sự (2016), *Giáo Trình Y học thể dục thể thao*, NXB Đại học Quốc gia 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 TĐTT trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, Bắc Ninh*.

5. Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TĐTT.

Nguồn bài báo: Kiến Thị Ngọc Xuyên (2025), bài báo trích từ nghiên cứu khoa học cấp khoa “*Nghiên cứu thực trạng chấn thương của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh năm 2025*”.

Ngày nhận bài: 25/01/2026; Ngày đánh giá: 05/02/2026; Ngày duyệt đăng: 10/03/2026.



Ảnh minh họa: Nguồn internet