

Đánh giá thực trạng và lựa chọn các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong học tập các môn Thể dục cho sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Phạm Thị Hoài Phương*, Nguyễn Sơn*

*ThS. Bộ môn Thể dục - Khoa Kiến thức và Kỹ năng Cơ sở ngành Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

Received: 6/3/2024; Accepted: 13/3/2024; Published: 20/3/2024

Abstracts: Preventing injuries that occur when exercising Sports and physical training in general and Aerobic exercise in particular is very important and urgent. In order to limit injuries, it is necessary to instruct the supplemental exercises as well as know how to start up carefully before entering the school, further giving them the excitement and passion for practice. Especially measures to prevent injuries in Aerobic Gymnastics.

Keywords: Measures, injury, student, Bac Ninh University of Sports.

1. Đặt vấn đề

Hoạt động thể thao (TT) thường xuyên luôn tồn tại các nguy cơ chấn thương, hơn thế nữa, tùy vào tính chất và mức độ hoạt động, tỷ lệ chấn thương tăng theo tỷ lệ thuận. Ngoài ra, các yếu tố bên ngoài vận động như chương trình, phương pháp, điều kiện cơ sở vật chất, kiến thức phòng ngừa chấn thương,... đều có thể là nguyên nhân quan trọng dẫn đến các chấn thương trong hoạt động TT.

Các nội dung môn Thể dục (Khiêu vũ TT, Aerobic, Dancing Sport, Thể dục Thể hình,...) là một môn TT phổ cập trong chương trình phổ tu tại Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh, các môn Thể dục có ý nghĩa thiết thực đối với các kế hoạch Giáo dục Thể chất (GDTC) hiện đại vì các hiệu quả phát triển thể chất, quản lý hình thái cơ thể, giải trí,... Với hệ thống các động tác đa dạng (động tác tại chỗ và động tác di chuyển, chạy, nhảy, múa, nhào lộn, mang vác trọng lượng phụ nặng...) và tồn tại nhiều nguy cơ chấn thương do đặc tính liên tục hoặc phụ trọng lớn, đặc thù dụng cụ và biên độ động tác khác biệt (nhảy, nhào lộn).

Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá thực trạng chấn thương chung trong việc học và tập luyện các môn Thể dục nói chung của sinh viên (SV) Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh, từ đó lựa chọn và đề xuất các biện pháp cải thiện phù hợp và hiệu quả phòng ngừa, giảm chấn thương cho nhóm đối tượng nghiên cứu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu

thường quy sau: Phân tích tổng hợp tài liệu; Phòng vấn tọa đàm; Kiểm tra y học; Quan sát sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê.

2.2. Thực trạng chấn thương xảy ra trong học, tập môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh

2.2.1. Thực trạng chấn thương xảy ra trong học, tập môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Qua quan sát thực tiễn và qua tiến hành phỏng vấn các ý kiến của các thầy cô giáo đang trực tiếp tham giảng dạy, huấn luyện và theo dõi của phòng y tế học đường của các trường THPT tỉnh Phú Thọ. Kết quả thực trạng chấn thương xảy ra được trình bày cụ thể tại bảng 2.1.

Bảng 2.1. Tần suất và các bộ phận bị chấn thương trong tập luyện môn Thể dục khi học, tập môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh (n = 20)

TT	Các bộ phận cơ thể bị chấn thương	n	%
1	Khớp vai	12	60
2	Khớp khuỷu	3	15
3	Khớp cổ tay	9	45
4	Các khớp ngón tay	2	10
5	Khớp gối	6	30
6	Khớp cổ chân	15	75
7	Các chấn thương khác	5	25

Kết quả bảng 2.1 cho thấy: Thực trạng các bộ phận cơ thể thường hay chấn thương trong tập luyện môn Thể dục Aerobic là khớp vai, khớp cổ tay, khớp cổ chân. Từ thực trạng nêu trên, đề tài tiến hành xác

định nguyên nhân gây ra chấn thương để lựa chọn các biện pháp phòng ngừa.

2.2.2. Nguyên nhân dẫn đến chấn thương

Thông qua đánh giá tổng hợp từ các tài liệu chuyên môn và thực tế hoạt động học tập của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh, nghiên cứu xác định các nguyên nhân gồm: 1) Do sân bãi dụng cụ chưa đảm bảo; 2) Do khởi động không kỹ, nhất là ép dẻo các khớp, cơ và dây chằng; 3) Do thể lực kém, mệt mỏi quá tải trong tập luyện và thi đấu; 4) Do hành vi không đúng của người tập.

2.3. Lựa chọn một số biện pháp phòng tránh chấn thương trong học, tập môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Qua việc phân tích và nghiên cứu các tài liệu chuyên môn phù hợp, nghiên cứu lựa chọn và đề xuất 11 biện pháp phù hợp với đối tượng thực tế. Để đảm bảo các yếu tố khoa học, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 50 đối tượng là giáo viên, huấn luyện viên và một số nhà nghiên cứu có trình độ cao. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong học, tập môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh (n = 50)

TT	Các nguyên nhân xảy ra chấn thương	n _{đồng ý}	%
1	Tập thể lực chuyên môn	38	76
2	Không tập quá cường độ	21	42
3	Tăng cường giáo dục ý thức tổ chức tập luyện cho SV	47	94
4	Khởi động chú ý ép dẻo các cơ và khớp	50	100
5	Trang phục tập luyện đảm bảo	20	40
6	Tập trung chú ý và nắm vững kỹ thuật động tác	36	72
7	Tăng cường tập luyện toàn diện các tổ chất TT	44	88
8	Phương pháp huấn luyện phù hợp	31	62
9	Xoa bóp hồi phục sau khi học, tập luyện	47	94
10	Chuẩn bị tốt sân bãi dụng cụ	41	82
11	Tập luyện trong môi trường có điều kiện đảm bảo	32	64

Qua kết ở bảng 2.2 cho ta thấy: Đa số ý kiến cho rằng các biện pháp chính để phòng tránh chấn thương và đã được xem xét từ 2/3 số người đồng ý

trở lên, qua đó nghiên cứu lựa chọn được 5 biện pháp phòng ngừa chấn thương là: 1) Chuẩn bị tốt sân bãi dụng cụ; 2) Khởi động kỹ chú ý ép dẻo các cơ và khớp; 3) Tăng cường giáo dục ý thức tổ chức trong tập luyện cho SV; 4) Tăng cường tập luyện toàn diện các tổ chất TT; 5) Xoa bóp hồi phục sau khi học, tập.

2.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các biện pháp phòng tránh chấn thương trong học, tập môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh

2.4.1. Đánh giá trước thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN). Sau đó, trong quá trình tập luyện đề tài tiến hành kiểm tra và tiến hành vào thời điểm sau 7 tuần tập luyện. Kết quả kiểm tra ban đầu được trình bày qua các bảng sau:

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra số lượng và mức độ chấn thương trong học, tập môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh trước thực nghiệm (n = 48)

Bộ phận bị chấn thương		Mức độ chấn thương			
		n	Nhẹ	Trung bình	Nặng
NTN	Khớp vai	9	4	2	3
	Khớp cổ chân	10	5	3	2
	Khớp cổ tay	4	3	1	0
Σ		23	12	6	5
NĐC	Khớp vai	6	2	3	1
	Khớp cổ chân	8	5	3	0
	Khớp cổ tay	5	3	2	0
Σ		19	10	8	1

Bảng 2.4. Kết quả kiểm tra ban đầu của NĐC và NTN (n = 48)

Mức độ chấn thương	Nhẹ	Trung bình	Nặng	$\chi^2_{\text{tính}}$	p
NTN	12	6	5	4,85	0,05
	52.2%	26.1%	21.7%		
NĐC	10	8	1		
	52,6%	42.1%	5.3%		

2.4.2. Tổ chức thực nghiệm

Để đảm bảo giá trị tin cậy, nghiên cứu tiến hành phân nhóm tập luyện một cách ngẫu nhiên.

Trong đó, NĐC bao gồm 24 SV tập bình thường theo kế hoạch của nhà trường. NTN cũng bao gồm 24 SV tập luyện theo bài tập bình thường có sử dụng các biện pháp phòng ngừa chấn thương mà nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn thành công.

Các SV ở hai nhóm đều có trình độ tương đương

nhau trong thời gian 7 tuần. Mỗi tuần tập 2 buổi, thời gian một buổi tập là 60 phút, khối lượng và nội dung bài tập như nhau. Riêng đối với NTN, nghiên cứu bổ sung sắp xếp thêm các biện pháp phòng ngừa chấn thương mà nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn vào thời gian phần đầu và cuối của các buổi tập, đặc biệt là chú ý đến nội dung xoa bóp thả lỏng hồi tĩnh trước khi xuống lớp và sau các buổi tự tập luyện của SV.

2.4.3. Đánh giá kết quả sau thực nghiệm

Kết quả sau thời gian thực nghiệm học, tập luyện thực tế, nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra và thống kê các chấn thương trong học và tập luyện thực tế môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh. Trên cơ sở đó, nghiên cứu xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong học và tập luyện thực tế môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh. Kết quả thu được ở bảng 2.5 và bảng 2.6. *Bảng 2.5. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm về số lượng và mức độ chấn thương trong học, tập trong học và tập luyện thực tế môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh (n = 48)*

Bộ phận bị chấn thương		Mức độ chấn thương			
		n	Trung bình	Nặng	Nhẹ
NĐC	Khớp vai	4	3	1	0
	Khớp cổ chân	5	2	2	1
	Khớp cổ tay	5	2	3	0
Σ		14	7	6	1
NTN	Khớp vai	3	2	1	0
	Khớp cổ chân	2	1	1	0
	Khớp cổ tay	2	1	1	0
Σ		7	4	3	0

Kết quả bảng 2.5 cho thấy: Sau một thời gian áp dụng một số biện pháp phòng ngừa chấn thương xảy ra, ở 2 nhóm đều có tỷ lệ, mức độ chấn thương mắc phải giảm đi rõ rệt cụ thể: Trước thực nghiệm tổng số là 42 ca chấn thương, sau thực nghiệm giảm xuống còn 21 ca chấn thương đặc biệt, ở nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rất rõ. Để khẳng định thêm một lần nữa, chúng tôi đánh giá kết quả của việc thực hiện các biện pháp lựa chọn trong 7 tuần. Kết quả ở bảng 2.6. *Bảng 2.6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của NTN và NĐC (n = 48)*

Mức độ chấn thương	Nhẹ	Trung bình	Nặng	$\chi^2_{\text{tính}}$	p
NĐC	7	6	1	9,5	0,05
	50%	42.9%	7.1%		
NTN	4	3	0		
	57.1%	42.9%	0%		

Bảng 2.6 cho thấy: Qua 7 tuần áp dụng một số biện pháp phòng ngừa chấn thương xảy ra ở 2 nhóm đều có sự khác biệt về số lần xảy ra chấn thương của NTN và NĐC, cụ thể như sau: Số ca chấn thương của NTN xảy ra ít hơn NĐC (với chấn thương nhẹ 4 ca chiếm 57.1%, chấn thương trung bình 3 ca chiếm 42.9% và đặc biệt không có ca chấn thương nặng xảy ra).

Với $\chi^2_{\text{tính}} = 9,5 > \chi^2_{\text{bảng}} = 7,7815$, vậy sự khác biệt giữa NTN và NĐC là có ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Như vậy sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt toán học, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho phép đưa ra một số kết luận sau: Nghiên cứu đã xác định được 4 nguyên nhân thường gây ra chấn thương để từ đó lựa chọn được 5 biện pháp phòng tránh chấn thương trong tập luyện môn Thể dục của SV Trường ĐH Thể dục Thể thao Bắc Ninh, cụ thể bao gồm: 1) Chuẩn bị tốt sân bãi dụng cụ; 2) Khởi động kỹ chú ý ép dẻo các cơ và khớp; 3) Tăng cường giáo dục ý thức tổ chức trong tập luyện cho người học; 4) Tăng cường tập luyện toàn diện các tố chất thể thao; 5) Xoa bóp hồi phục sau khi tập luyện và thi đấu.

Kết quả nghiên cứu bước đầu đã mang lại hiệu quả thiết thực phòng tránh chấn thương trong tập luyện cho đối tượng nghiên cứu, được thể hiện rõ sự khác biệt giữa NTN và NĐC là có ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

**Bài báo là một phần của Đề tài Cơ sở có tên “Nghiên cứu biện pháp nâng cao kỹ năng thực tập giáo án cho sinh viên chuyên ngành Thể dục Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh” của tác giả trong năm học 2024.*

Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và TT* - NXB TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT* - Sách giáo khoa dùng cho SV các trường ĐH TĐTT - NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Quang Hưng (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV* - NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Phạm Danh Tồn (1991), *Lý luận và phương pháp TĐTT* - NXB TĐTT, Hà Nội.