

THỰC TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN CHẤN THƯƠNG TRONG HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

Phạm Thu Giang⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 27/08/2025

Ngày phản biện: 12/10/2025

Ngày đăng: 26/11/2025

Tác giả liên hệ:

Phạm Thu Giang

Email: thugiang@gmail.com

Tập 2, số 6 (2025), trang 29-33

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13962>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Trên cơ sở điều tra thực tiễn tác giả đã đánh giá được thực trạng chấn thương trong học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội. Kết quả cho thấy, tỉ lệ sinh viên gặp phải chấn thương không hề nhỏ, chiếm 32%. Vị trí chấn thương tập trung nhiều ở khu vực tay, chân, cổ tay, cổ chân và phần lưng, tuy nhiên đa phần chấn thương ở mức nhẹ (chiếm 82.67%). Kết quả nghiên cứu cũng đã xác định được 07 nguyên nhân chính gây ra chấn thương cho sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC.

Từ khóa: Chấn thương; nguyên nhân; Giáo dục thể chất; Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

The current situation and causes of injuries during physical education classes for students at Hanoi University of Civil Engineering

Phạm Thu Giang⁽¹⁾

Article Information:

Received: 27/08/2025

Review date: 12/10/2025

Published: 26/11/2025

Corresponding Author:

Phạm Thu Giang

Email: thugiang@gmail.com

Vol.2, Issue 6 (2025), pp 29-33

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13962>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Based on practical research, the author assessed the current state of injuries among students of Hanoi University of Civil Engineering during their Physical Education studies. The results showed that a significant percentage of students experienced injuries, accounting for 32%. Injuries were concentrated in the hands, feet, wrists, ankles, and back, although most injuries were minor (82.67%). The study also identified seven main causes of injuries among students during their Physical Education studies.

Keywords: Injury; causes; Physical education; Hanoi University of Civil Engineering

⁽¹⁾ ThS Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một môn học quan trọng và bắt buộc ở các cấp học, giúp tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần, qua đó nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện học sinh, sinh viên. Trường Đại học Xây dựng Hà Nội có hoạt động GDTC rất đa dạng với nhiều hình thức: Chính khóa, ngoại khóa, bắt buộc, tự chọn... với nhiều môn thể thao khác nhau, vậy sinh viên được tham gia nhiều hoạt động thể chất đa dạng, phù hợp với nhu cầu và sở thích. Tuy nhiên, trong quá trình học tập môn GDTC sinh viên gặp phải các chấn thương thể thao, gây ảnh hưởng tới hiệu quả học tập. Chính vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng các chấn thương thường gặp trong quá trình học tập môn GDTC và xác định nguyên nhân, làm căn cứ để tìm ra các giải pháp khắc phục, phòng ngừa chấn thương cho sinh viên là việc làm cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chấn thương trong học tập môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Xây Dựng Hà Nội

Để đánh giá được thực trạng chấn thương trong học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, chúng tôi đã sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi, tiến hành khảo sát 215 sinh viên nam và 35 sinh viên nữ, lớp Thể chất 1 (TC1) và Thể chất 3 (TC3) khóa 68 năm 2024-2025 về số lần, vị trí và mức độ của các chấn thương mà sinh viên gặp phải trong quá trình học tập môn GDTC. Kết quả khảo sát thu được trình bày ở bảng 1, 2, 3.

Bảng 1. Thực trạng số lần mắc chấn thương của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Kết quả	Số lần mắc chấn thương									
	1 lần		2 lần		3 lần		4 lần		Tổng	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nam (n=215)	33	15.35	17	7.91	13	6.05	6	2.79	69	32.09
Nữ (n=35)	6	17.14	2	5.71	2	5.71	1	2.86	11	31.43
Tổng (250)	39	15.60	19	7.60	15	6.00	7	2.80	80	32.00

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, có một tỷ lệ không nhỏ sinh viên mắc chấn thương trong quá trình học tập môn GDTC. Cụ thể có tổng cộng có tới 32% sinh viên được hỏi cho biết đã từng bị mắc chấn thương. Trong đó có 15.6% bị 1 lần, 7.6% bị hai lần. Đặc biệt có tới 6% bị tới 03 lần chấn thương và 2.8% bị 4 lần chấn thương. Trong đó, tỷ lệ sinh viên nữ có 1 lần bị mắc chấn thương cao hơn sinh viên nam, trong khi tỷ lệ sinh viên nam mắc từ 2 chấn thương trở lên cao hơn so với nữ. Riêng đối với tỷ lệ sinh viên bị 4 lần mắc chấn thương, tỷ lệ của nữ cao hơn, tuy nhiên, số lượng nam sinh mắc 4 lần chấn thương cao hơn nữ (6 nam sinh so với 1 nữ sinh).

Kết quả khảo sát ở bảng 1 cũng cho thấy, có 69 sinh viên nam bị chấn thương, tương ứng với

tổng số lượt mắc chấn thương là 130, trong khi khi đó, số sinh viên nữ mắc chấn thương là 11, với tổng số lượt chấn thương là 20. Nhóm nghiên cứu tiếp tục thống kê nhằm xác định vị trí chấn thương mắc phải của sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC, kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Tỷ lệ chấn thương vị trí tay, chân, cổ tay, cổ chân khá cao, vượt hơn 30%, trong đó, chấn thương cổ tay, cổ chân cao nhất với 38,75%. Chấn thương đầu gối đứng ở vị trí thứ 4 với 26.25%, ở lưng chiếm 21.25%. Tiếp đến, vị trí khung chậu và hông chiếm 16.25% tổng số chấn thương. Cuối cùng là vị trí chậu đùi và các vị trí khác (cùng chiếm 8.75%). Như vậy có thể thấy các phần

Bảng 2. Thực trạng vị trí chấn thương mắc phải trong quá trình học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

TT	Vị trí chấn thương	Kết quả thống kê					
		Nam (130)		Nữ (n=20)		Tổng (n=150)	
		n	%	n	%	n	%
1	Lưng	15	21.74	2	18.18	17	21.25
2	Khung chậu và hông	12	17.39	1	9.09	13	16.25
3	Chân	25	36.23	4	36.36	29	36.25
4	Chậu đùi	6	8.70	1	9.09	7	8.75
5	Đầu gối	18	26.09	3	27.27	21	26.25
6	Cổ chân, cổ tay	27	39.13	4	36.36	31	38.75
7	Tay	22	31.88	3	27.27	25	31.25
8	Các vị trí khác	5	7.25	2	18.18	7	8.75

Bảng 3. Thực trạng mức độ chấn thương của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội trong quá trình học tập môn GDTC

Kết quả	Mức độ chấn thương					
	Nhẹ		Trung Bình		Nặng	
	n	%	n	%	n	%
Nam (n=130)	108	83.08	15	11.54	7	5.38
Nữ (n=20)	16	80.00	3	15.00	1	5.00
Tổng	124	82.67	18	12.00	8	5.33

tham gia chính vào hoạt động vận động là chân, tay, thân người (lưng), đặc biệt là các khớp cổ chân, cổ tay chính là những vị trí thường xuyên xảy ra chấn thương. Trong đó, cổ chân, nơi chịu áp lực lớn nhất từ trọng lượng cơ thể và áp lực từ sự di chuyển trong quá trình vận động; và cổ tay, vị trí thường xuyên được sử dụng và tạo lực khi thực hiện các kỹ thuật động tác trong các môn thể thao sử dụng tay như: Cầu lông, Bóng rổ, Bóng chuyền... Khi so sánh giữa nam và nữ, tỉ lệ chấn thương ở các vị trí trên cơ thể của nam và nữ tương đồng nhau. Tuy vậy, đa phần tỉ lệ chấn thương ở từng vị trí của nam đều cao hơn của nữ (trừ vị trí chân, đầu gối, tỉ lệ chấn thương của nữ cao hơn, nhưng không đáng kể).

Kết quả đánh giá mức độ chấn thương của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội trong quá trình học tập môn GDTC cho thấy đa phần chấn thương ở mức nhẹ. Có tới hơn

82.67% ở mức nhẹ, 12% ở mức trung bình, chỉ có 5.3% ở mức nặng.

2. Nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Để tìm hiểu và xác định chính xác các nguyên nhân dẫn đến chấn thương của sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC của sinh viên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý, cán bộ lãnh đạo, các giảng viên đang trực tiếp giảng dạy môn GDTC tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội ... tổng cộng 47 người. Nội dung phỏng vấn tập trung vào xác định mức độ nguy cơ gây ra chấn thương của các nguyên nhân theo 5 mức: Mức 1: Rất cao; Mức 2: Cao; Mức 3: Trung bình; mức 4: Thấp; và mức 5: Không có nguy cơ. Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 4, nhóm nghiên cứu xác định được 7 nguyên nhân

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn xác định các nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong quá trình học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội (n=47)

TT	Các nguyên nhân xảy ra chấn thương	Mức độ nguy cơ gây ra chấn thương									
		Rất cao		Cao		Trung bình		Thấp		Không có NC	
		n	%	n	%	n	%				
1.	Cơ sở vật chất, kĩ thuật không đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh an toàn tập luyện	28	59.57	12	25.53	3	6.38	3	6.38	1	2.13
2.	Tổ chức khởi động không tốt	4	8.51	6	12.77	12	25.53	20	42.55	5	10.64
3.	Công tác tổ chức tập luyện không đảm bảo tính khoa học	24	51.06	17	36.17	4	8.51	2	4.26	0	0.00
4.	Thể lực kém, mệt mỏi, quá tải trong tập luyện	19	40.43	21	44.68	7	14.89	0	0.00	0	0.00
5.	Người tập không tuân thủ đầy đủ yêu cầu trong quá trình học tập	23	48.94	16	34.04	7	14.89	1	2.13	0	0.00
6.	Sinh viên không tập trung chú ý và chưa nắm vững kỹ thuật	5	10.64	6	12.77	13	27.66	11	23.40	12	25.53
7.	Do trang phục không phù hợp	6	12.77	5	10.64	12	25.53	13	27.66	11	23.40
8.	Phương pháp dạy học chưa đảm bảo đầy đủ tính khoa học và phù hợp	25	53.19	14	29.79	8	17.02	0	0.00	0	0.00
9.	Cấu trúc giải phẫu không phù hợp với yêu cầu động tác	0	0.00	7	14.89	15	31.91	10	21.28	15	31.91
10.	Yếu tố tâm lý của người tập	3	6.38	6	12.77	13	27.66	14	29.79	11	23.40
11.	Điều kiện khí hậu, môi trường tập luyện chưa đáp ứng yêu cầu vệ sinh tập luyện	18	38.30	20	42.55	6	12.77	2	4.26	1	2.13
12.	Không tuân thủ đầy đủ yêu cầu về y tế trong quá trình dạy học	22	46.81	18	38.30	5	10.64	2	4.26	0	0.00



Điều kiện cơ sở vật chất là một trong các yếu tố quan trọng trong quá trình học tập môn giáo dục thể chất tại các trường đại học

chính gây ra chấn thương cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội trong quá trình học tập môn GDTC. Đó là các nguyên nhân có tỉ lệ đánh giá ở mức nguy cơ cao và rất cao chiếm hơn 80%. Đó là các nguyên nhân sau:

1. Cơ sở vật chất, kĩ thuật không đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh an toàn cho tập luyện
2. Công tác tổ chức tập luyện không đảm bảo tính khoa học
3. Thể lực kém, mệt mỏi, quá tải trong tập luyện
4. Người tập không tuân thủ đầy đủ yêu cầu trong quá trình học tập
5. Phương pháp dạy học chưa đảm bảo đầy đủ tính khoa học và phù hợp
6. Điều kiện khí hậu, môi trường tập luyện chưa đáp ứng yêu cầu vệ sinh tập luyện
7. Không tuân thủ đầy đủ yêu cầu về y tế trong quá trình dạy học

KẾT LUẬN

Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy, tỉ lệ sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội gặp phải các chấn thương khác nhau trong quá trình học tập môn GDTC không nhỏ (32%), tỉ lệ nam và nữ gặp chấn thương tương đương nhau, tuy nhiên số lượng và tỉ lệ sinh viên nam có số lần mắc chấn thương từ 3 đến 4 lần nhiều hơn nữ.

Trong đó, vị trí chấn thương chiếm phần lớn ở phần tay, chân, cổ tay, cổ chân và phần lưng. Tuy vậy, tỉ lệ mắc chấn thương ở mức độ nặng không cao, chỉ chiếm 5.3%, trong khi có tới 82.67% ở mức nhẹ.

Bằng phương pháp phỏng vấn, nhóm nghiên cứu đã xác định được 07 nguyên nhân chính gây ra chấn thương cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội trong quá trình học tập môn GDTC gồm: 1. Cơ sở vật chất, kĩ thuật không đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh an toàn cho tập luyện; 2. Công tác tổ chức tập luyện không đảm bảo tính khoa

học; 3. Thể lực kém, mệt mỏi, quá tải trong tập luyện; 4. Người tập không tuân thủ đầy đủ yêu cầu trong quá trình học tập; 5. Phương pháp dạy học chưa đảm bảo đầy đủ tính khoa học và phù hợp; 7. Điều kiện khí hậu, môi trường tập luyện chưa đáp ứng yêu cầu vệ sinh tập luyện; Không tuân thủ đầy đủ yêu cầu về y tế trong quá trình dạy học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Cao và cộng sự (2022), “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 Tp Hồ Chí Minh”, *Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học*.
2. 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”, *đề tài NCKH cấp cơ sở*, Đại học Đà Nẵng.
3. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Vũ Chung Thủy, Ngô Lan Phương (2008), *Giáo trình Giải phẫu vận động*, Nxb TDTT, Hà Nội.