

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG TRONG DẠY VÀ HỌC CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Nguyễn Thoại Quỳnh Như⁽¹⁾ Lê Thị Minh Đạo⁽²⁾
Nguyễn Trung Nam⁽³⁾; Nguyễn Đình Lê Thái⁽⁴⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 29/02/2026

Ngày phản biện: 12/03/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

Tác giả liên hệ:

Lê Thị Minh Đạo

Email: lethiminhdao@tdtu.edu.vn

Tập 3, số 3 (2026), trang 103-108

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14029>

Bản quyền © 2026. 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 lý luận và thực tiễn nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được nội dung chi tiết 08 biện pháp phòng ngừa chấn thương phù hợp cho sinh viên Trường Đại học Tôn Đức Thắng trong dạy và học các học phần Giáo dục thể chất (GDTC) gồm: Nâng cao ý thức tự bảo vệ; Tăng cường độ chính xác của các động tác kỹ thuật; Chuẩn bị tốt các hoạt động khởi động; Giảng dạy có hệ thống, sắp xếp nội dung và tải trọng hợp lý; Tăng cường hồi phục sau tập luyện; Tăng cường giáo dục và hướng dẫn về luật thi đấu các môn thể thao; Nắm vững các phương pháp sơ/ cấp cứu chấn thương; Tích cực duy tu bảo dưỡng sân bãi dụng cụ, lựa chọn trang phục thể thao phù hợp. Bước đầu kiểm chứng lý thuyết cho thấy cả 08 biện pháp đều đảm bảo tính cấp thiết và tính khả thi, cho phép ứng dụng trong thực tiễn tại Trường.

Từ khóa: Biện pháp, phòng ngừa chấn thương, Trường Đại học Tôn Đức Thắng.

Study on injury prevention measures for students at Ton Duc Thang University in teaching and learning physical education courses

Nguyen Thoai Quynh Nhu⁽¹⁾; Le Thi Minh Dao⁽²⁾
Nguyen Trung Nam⁽³⁾; Nguyen Dinh Le Thai⁽⁴⁾

Article Information:

Received: 29/02/2026

Review date: 12/03/2026

Published: 28/05/2026

Corresponding Author:

Le Thi Minh Dao

Email: lethiminhdao@tdtu.edu.vn

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 103-108

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14029>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Based on theoretical and practical foundations, the study selected and developed detailed content for eight injury-prevention measures suitable for students at Ton Duc Thang University in the teaching and learning of physical education courses. These measures include enhancing self-protection awareness; improving the accuracy of technical movements; ensuring adequate warm-up activities; organizing systematic teaching with appropriate content sequencing and training load; strengthening post-exercise recovery; enhancing education and instruction on sport rules; mastering first-aid methods for sports injuries; and actively maintaining facilities and equipment while selecting appropriate sportswear. Initial theoretical verification showed that all eight measures were necessary and feasible, allowing their application in practice at the university.

Keywords: Measures, injury prevention, Ton Duc Thang University

⁽¹⁾ThS ⁽²⁾TS Trường Đại học Tôn Đức Thắng; ⁽³⁾ThS Trường Đại học Đồng Tháp

⁽⁴⁾ThS Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tôn Đức Thắng là đại học công lập, hoạt động theo cơ chế tự chủ. Trường nỗ lực tiên phong trong đổi mới quản lý, nâng cao chất lượng đào tạo và nghiên cứu khoa học theo các chuẩn mực quốc tế. Nhà trường chú trọng xây dựng môi trường học tập hiện đại, thúc đẩy sáng tạo và tăng cường ứng dụng vào thực tiễn. Công tác GDTC luôn được Trường quan tâm thông qua các phong trào TĐTT, phát hiện và đào tạo cá nhân xuất sắc về TĐTT. Trường đã đầu tư cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động thể thao và môn học GDTC, từng bước đáp ứng nhu cầu tập luyện của cán bộ, giáo viên và sinh viên.

Trong hoạt động TĐTT, chấn thương trong tập luyện thường xảy ra, ảnh hưởng không nhỏ tới tâm lý, sức khỏe và chất lượng học tập của sinh viên. Tuy nhiên, không có nhiều đề tài nghiên cứu về biện pháp phòng ngừa chấn thương đối với sinh viên không chuyên TĐTT khi tập luyện các học phần GDTC. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu biện pháp phòng ngừa chấn thương trong dạy và học các học phần GDTC phù hợp với điều kiện thực tiễn cho sinh viên

Nhà trường là vô cùng cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn và xây dựng nội dung các biện pháp phòng ngừa chấn thương cho sinh viên Trường ĐHTĐ Tôn Đức Thắng trong dạy và học các học phần GDTC

Nghiên cứu lựa chọn các biện pháp:

Trên cơ sở tổng hợp các nguồn tư liệu, cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn, bước đầu nghiên cứu đã lựa chọn được 10 biện pháp phòng ngừa chấn thương cho sinh viên Trường. Để tăng độ tin cậy và đảm bảo tính khách quan cho kết quả lựa chọn, tác giả tiến hành phỏng vấn 50 các nhà quản lý và giảng viên GDTC nhằm lựa chọn biện pháp phòng ngừa chấn thương hiệu quả cho sinh viên trong dạy và học các học phần GDTC. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp phòng ngừa chấn thương cho sinh viên Trường ĐHTĐ Tôn Đức Thắng trong dạy và học các học phần GDTC (n=50)

TT	Những biện pháp	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao ý thức tự bảo vệ	46	92	3	6	1	2
2	Tập luyện để tăng cường thể lực	29	58	17	34	4	8
3	Tăng cường độ chính xác của các động tác kỹ thuật	41	82	6	12	3	6
4	Chuẩn bị tốt các hoạt động khởi động	43	86	7	14	0	0
5	Giảng dạy có hệ thống, sắp xếp nội dung và tải trọng hợp lý	47	94	3	6	0	0
6	Bổ sung các động tác tự bảo vệ và sử dụng các đồ bảo hộ một cách hợp lý	25	50	23	46	2	4
7	Tăng cường hồi phục sau tập luyện	46	92	3	6	1	2
8	Tăng cường giáo dục và hướng dẫn về luật thi đấu các môn thể thao	44	88	4	8	2	4
9	Nắm vững các phương pháp sơ/ cấp cứu chấn thương	45	90	2	4	3	6
10	Tích cực duy tu, bảo dưỡng sân bãi dụng cụ, lựa chọn trang phục thể thao phù hợp	48	96	2	4	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Trong số 10 biện pháp đề tài phỏng vấn, chỉ có 8/10 biện pháp có số ý kiến lựa chọn ở mức độ rất quan trọng chiếm tỷ lệ từ 75% trở lên, đó là các biện pháp 1; 3; 4; 5; 7; 8; 9; 10.

Xây dựng nội dung cụ thể của các biện pháp:

Sau khi lựa chọn được các biện pháp phòng ngừa chấn thương cho sinh viên trong dạy và học các học phần GDTC, đề tài tiến hành xây dựng nội dung cụ thể, chi tiết cho từng biện pháp phục vụ cho công tác triển khai đảm bảo hiệu quả trong thực tiễn.

Biện pháp 1: Nâng cao ý thức tự bảo vệ

Mục đích: Việc xảy ra chấn thương thể thao thường liên quan đến thiếu nhận thức về nguy cơ của chấn thương, thiếu ý thức tự bảo vệ bản thân và kiến thức lý luận cơ bản về phòng chống chấn thương thể thao của cả giáo viên và sinh viên.

Nội dung biện pháp: Thực tiễn đòi hỏi giáo viên trong quá trình dạy học phải nâng cao ý thức tự bảo vệ cho sinh viên, đồng thời bổ sung các động tác kỹ thuật hỗ trợ và các bài tập phát triển thể lực để tự bảo vệ. Đây là phương pháp chủ động, tích cực hướng tới giảm chấn thương trong tập luyện.

Thực hiện: Trong mỗi giờ lên lớp người thầy cần phải nâng cao ý thức tự bảo vệ bản thân của các em sinh viên, hướng dẫn cách phòng tránh tự bảo vệ mình thông qua các bài tập hỗ trợ.

Biện pháp 2: Tăng cường độ chính xác của các động tác kỹ thuật

Mục đích: Các môn học GDTC có yêu cầu cao về sức mạnh, tốc độ, sức bền, khả năng phối hợp, sự mềm dẻo và độ linh hoạt của sinh viên. Trong tập luyện, các động tác cơ bản khi thực hiện chưa/ không chính xác không chỉ hạn chế hiệu quả mà còn dễ dẫn đến tổn thương các tổ chức/ cơ quan chức năng của cơ thể.

Nội dung biện pháp: Trong quá trình tập luyện, giáo viên phải hướng dẫn, quan sát, yêu cầu và sửa chữa kịp thời để sinh viên hình thành các động tác kỹ thuật chính xác ngay từ ban đầu, các động tác kỹ thuật sẽ dần đạt đến giai đoạn ổn định, tự động hóa và điều luyện. Nhờ đó, không chỉ nâng cao trình độ kỹ thuật, đồng thời tránh được chấn thương thể thao, giúp sinh viên dễ dàng thực hiện được các ý đồ chiến thuật và cuối cùng đạt được kết quả học tập tốt nhất.

Thực hiện: Căn cứ nội dung và phân bổ nội dung giáo án đảm bảo tính khoa học để từng bước giảng dạy các kỹ thuật động tác mới giúp sinh viên hình thành kỹ thuật chuẩn xác. Đồng thời, không ngừng củng cố và hoàn thiện những kỹ thuật đã học trong các giáo án tiếp sau.

Biện pháp 3: Chuẩn bị tốt các hoạt động khởi động

Mục đích: Khởi động giúp cơ thể khắc phục được sức ì của các cơ quan, đảm bảo đạt được trạng thái tối ưu khi bước vào tập luyện; tăng khả năng đàn hồi của cơ bắp, dây chằng, tăng hoạt động của dịch khớp, nâng cao tính linh hoạt, biên độ hoạt động của khớp.

Nội dung biện pháp: Khởi động gồm khởi động chung diễn ra trước và khởi động chuyên môn. Khởi động chung chủ yếu là bài tập chạy cường độ trung bình và các bài tập căng giãn cơ và dây chằng, bài tập phối hợp vận động các khớp toàn thân. Khởi động chuyên môn gồm các động tác gần và gắn liền với các hoạt động chuyên môn sắp tới, giúp cơ thể nhanh chóng bắt kịp yêu cầu của lượng vận động trong nội dung chính của buổi tập.

Thực hiện: Thời gian từ 5 đến 8 phút; cường độ, nội dung phải phù hợp với đặc điểm của đối tượng người học, phù hợp với nội dung giáo án và địa điểm tập luyện.

Biện pháp 4: Giảng dạy có hệ thống, sắp xếp nội dung và lượng vận động hợp lý

Mục đích: Sắp xếp nội dung chương trình môn học GDTC, nội dung học tập và lượng vận động trong mỗi giáo án cần đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc chung của quá trình sư phạm và yêu cầu trong hoạt động thể chất, giúp không chỉ hình thành kỹ thuật động tác, nâng cao kỹ năng vận động mà còn ngăn ngừa tập luyện quá tải, tránh những chấn thương không đáng có trong thể thao.

Nội dung biện pháp: Yêu cầu giáo viên phải nắm vững cơ sở lý luận dạy học, các nguyên tắc dạy học GDTC; Rà soát phân bổ nội dung chương trình GDTC; Nội dung học tập, lượng vận động và phương pháp tập luyện chính xác; nắm bắt được đặc điểm, năng lực vận động của từng sinh viên để có biện pháp đối xử cá biệt; Khởi lượng, cường độ bài tập hợp lý có ý nghĩa rất lớn trong phòng tránh chấn thương và nâng cao hiệu suất thể thao.

Thực hiện: Phối hợp với các giáo viên trong bộ môn để rà soát và điều chỉnh chương trình GDTC chung và nội dung chi tiết trong các giáo án đã được xây dựng. Tổ chức các buổi bình giảng định kỳ để có đánh giá và rút ra các bài học kinh nghiệm.

Biện pháp 5: Tăng cường hồi phục sau tập luyện

Mục đích: Giúp cơ thể phục hồi chức năng vận động và khắc phục mệt mỏi do tập luyện gây nên.

Nội dung biện pháp: Dựa trên nguyên tắc hồi phục tích cực, ngay sau khi kết thúc nội dung tập luyện chính, sinh viên thực hiện các bài tập căng giãn thả lỏng cơ, bài tập chạy thả lỏng kết hợp hít thở sâu, đều ngay trên sân tập giúp rút ngắn 02 giai đoạn hồi phục nhanh và chậm, qua đó không chỉ khắc phục mệt mỏi mà sinh viên có thể bước vào các hoạt động học tập khác một cách hiệu quả; Hướng dẫn chế độ ăn uống hợp lý, khoa học nhằm tạo được hồi phục vượt mức.

Thực hiện: Sau khi kết thúc giờ học hay tập luyện giáo viên dành thời gian 10 phút hướng dẫn các em thả lỏng và thực hiện các bài tập hồi phục tích cực, đồng thời định hướng nguyên tắc dinh dưỡng cân bằng, qua đó hình thành thói quen để các em có thể tự thực hiện sau này trong cuộc sống.

Biện pháp 6: Tăng cường giáo dục và hướng dẫn về luật các môn thể thao

Mục đích: Tăng cường giáo dục luật các môn thể thao cho sinh viên không chỉ nâng cao trình độ kiến thức của sinh viên về môn học, mà còn hạn chế tối đa những pha phạm lỗi không cố ý, đảm bảo tính cạnh tranh công bằng cho người chơi.

Nội dung biện pháp: Rà soát nội dung và phân phối nội dung giảng dạy lý thuyết các môn thể thao, trong đó phải chú trọng đến nội dung giảng dạy luật thi đấu.

Thực hiện: Trong giờ thực hành, vào những tình huống cụ thể có thể lồng ghép phân tích để sinh viên củng cố thêm những hiểu biết về luật thi đấu ngay trên sân.

Biện pháp 7: Nắm vững các phương pháp sơ/ cấp cứu chấn thương

Mục đích: Việc nắm vững các phương pháp

sơ/ cấp cứu sẽ giúp sinh viên chủ động, kịp thời, xử lý hiệu quả và góp phần hạn chế mức độ hậu quả do tổn thương .

Nội dung biện pháp: Các nguyên tắc và yêu cầu khi cấp cứu; phương pháp chẩn đoán và phân loại chấn thương; phương pháp thực hành xử lý chấn thương giai đoạn cấp tính (RICE); phương pháp cầm máu và băng bó; phương pháp hà hơi thổi ngạt và ép tim ngoài lồng ngực.

Thực hiện: Nội dung giảng dạy phần kiến thức chung cần được thiết kế và phân bổ thời gian hợp lý trong chương trình môn học GDTC ở những giáo án đầu kỳ 1. Trong quá trình giảng dạy thực hành, nếu khi gặp những chấn thương xảy ra trong thực tiễn, giáo viên cần nhắc lại và hướng dẫn các em thực hành tại chỗ các biện pháp cần thiết, qua đó giúp hình thành kỹ năng và hiểu sâu hơn yêu cầu khi sơ/ cấp cứu chấn thương.

Biện pháp 8: Tích cực duy tu, bảo dưỡng sân bãi dụng cụ, lựa chọn trang phục thể thao phù hợp

Mục đích: Sân bãi, dụng cụ có chất lượng tốt sẽ giúp quá trình luyện tập và thi đấu TDTT diễn ra hiệu quả, an toàn, tránh cho sinh viên bị chấn thương, đồng thời hình thành động lực và tính tích cực cho sinh viên.

Nội dung biện pháp: Sự an toàn của sân bãi, dụng cụ là nhiệm vụ cần được bộ môn, khoa và cả nhà trường quan tâm. Các dụng cụ thiết bị tập luyện cần phải được duy tu, bảo dưỡng và nâng cấp thường xuyên, định kỳ theo đúng qui trình và tiêu chuẩn vệ sinh an toàn được qui định để tránh những nguy cơ mất an toàn có thể xảy ra cho sinh viên.

Thực hiện biện pháp: Bộ môn phối hợp với các đơn vị có liên quan định kỳ duy tu, bảo dưỡng sân bãi dụng cụ tập luyện, sân tập phải đạt tiêu chuẩn vệ sinh an toàn tập luyện quốc gia. Trước mỗi buổi học giảng viên và sinh viên phải vệ sinh sân tập và kiểm tra kỹ các dụng cụ tập luyện. Bên cạnh đó, sinh viên phải đảm bảo trang phục tập luyện đúng qui định của môn thể thao và các qui định chung về an toàn tập luyện.

2. Kiểm chứng lý thuyết hiệu quả các biện pháp

Để triển khai có hiệu quả các biện pháp mà đề tài lựa chọn và xây dựng nội dung, đề tài đã tiến hành kiểm chứng lý thuyết thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi các giảng viên về tính cấp thiết và tính khả thi của từng biện pháp. Phỏng vấn được tiến hành theo thang đo Likert 5 mức tương ứng từ rất cấp thiết/ rất khả thi tới rất không cấp thiết/ rất không khả thi. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy, cả 08 biện pháp được đưa ra phỏng vấn đều được các giảng viên đánh giá từ mức cấp thiết và khả thi trở lên. Như vậy, các biện pháp mà đề tài lựa chọn và xây dựng nội dung hoàn toàn có thể cho phép ứng dụng trong thực tiễn dạy và học các học phần GDTC cho sinh viên Trường Đại học Tôn Đức Thắng.

Bảng 2. Kết quả khảo sát tính cấp thiết và tính khả thi của các biện pháp được lựa chọn và xây dựng (n = 50)

Các biện pháp	Tính cấp thiết						Tính khả thi					
	1	2	3	4	5	Điểm TB	1	2	3	4	5	Điểm TB
Biện pháp 1: Nâng cao ý thức tự bảo vệ	3	3	14	11	19	3.8	3	6	14	11	16	3.62
Biện pháp 2: Tăng cường độ chính xác của các động tác kỹ thuật	1	2	1	21	25	4.3	2	1	6	21	20	4.12
Biện pháp 3: Chuẩn bị tốt các hoạt động khởi động	2	3	4	25	16	4	3	2	10	17	18	3.9
Biện pháp 4: Giảng dạy có hệ thống, sắp xếp nội dung và lượng vận động hợp lý	6	5	11	13	15	3.52	8	6	13	12	11	3.24
Biện pháp 5: Tăng cường hồi phục sau tập luyện	3	3	14	17	13	3.68	5	6	8	15	16	3.62
Biện pháp 6: Tăng cường giáo dục và hướng dẫn về luật thi đấu các môn thể thao	3	5	13	14	15	3.66	3	18	3	14	12	3.28
Biện pháp 7: Nắm vững các phương pháp sơ/ cấp cứu chấn thương	3	5	13	14	15	3.66	3	6	11	18	12	3.6
Biện pháp 8: Tích cực duy tu, bảo dưỡng sân bãi dụng cụ, lựa chọn trang phục thể thao phù hợp	3	5	13	9	20	3.76	3	6	11	18	12	3.6



Phòng ngừa chấn thương trong hoạt động thể thao là vấn đề cần thiết và có thể thực hiện thông qua nhiều giải pháp khác nhau

KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn và xây dựng được nội dung chi tiết 08 biện pháp phòng ngừa chấn thương trong dạy và học các học phần GDTC cho sinh viên Trường Đại học Tôn Đức Thắng gồm: Nâng cao ý thức tự bảo vệ; Tăng cường độ chính xác của các động tác kỹ thuật; Chuẩn bị tốt các hoạt động khởi động; Giảng dạy có hệ thống, sắp xếp nội dung và tải trọng hợp lý; Tăng cường hồi phục sau tập luyện; Tăng cường giáo dục và hướng dẫn về luật thi đấu các môn thể thao; Nắm vững các phương pháp sơ/ cấp cứu chấn thương; Tích cực duy tu bảo dưỡng sân bãi dụng cụ, lựa chọn trang phục thể thao phù hợp.

Bước đầu kiểm chứng lý thuyết cho thấy cả 08 biện pháp đều đảm bảo tính cấp thiết và tính khả thi, cho phép ứng dụng trong thực tiễn tại Trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu, Q. Hiệp, Lê, Đ. Chương, Vũ, C. Thủy, & Lê, H. Hưng. (2000). *Y học thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Lưu, Q. Hiệp, & Phạm, T. Uyên. (2003). *Sinh lý học thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Dương, N. Chí, Trần, Đ. Dũng, Tạ, H. Hiếu, & Nguyễn, Đ. Văn. (2004). *Đo lường thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn, Toán, & Phạm, D. Tôn. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Đồng, V. Triệu, & Lê, A. Thơ. (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.