

# CHẤN THƯƠNG VÀ CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Nguyễn Đức Toàn – BM GDTC- QP

Trải qua các thời kỳ cách mạng của đất nước, Đảng và Nhà nước ta luôn luôn coi trọng công tác giáo dục thể chất (GDTC). Trong Nghị quyết Trung ương 4, khoá VII về đổi mới công tác giáo dục và đào tạo đã khẳng định phải “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức” cho những người chủ tương lai của đất nước, những người trí thức, lao động trẻ.

Công tác GDTC trong trường Đại học là việc học tập và tập luyện các môn thể thao để tăng cường sức khỏe nhằm phục vụ tốt trong quá trình học tập lâu dài, nếu tập luyện xảy ra chấn thương thì sẽ phải nghỉ tập ảnh hưởng đến kế hoạch học tập của sinh viên, điều này hoàn toàn đi ngược lại tôn chỉ và mục đích của việc tập luyện Thể dục - Thể thao (TDTT).

Chính vì vậy, việc ngăn ngừa chấn thương chiếm một vị trí quan trọng và là một nội dung thiết yếu, không thể thiếu trong công tác giảng dạy, huấn luyện và phát triển phong trào TDTT.

## I. Khái niệm chấn thương.

*Chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao là tổn thương về thực thể hoặc chức năng do tập luyện và thi đấu gây nên.*

Đó là sự tổn thương về cấu trúc giải phẫu bình thường của một tổ chức nào đó do tác động từ bên ngoài kéo theo sự suy giảm, rối loạn hoặc làm mất đi chức năng sinh lý bình thường của tổ chức đó. Các tác nhân gây ra chấn thương thường rất đa dạng, có thể là tác nhân cơ học, lý học hay hóa học...

## **II. Nguyên nhân gây chấn thương trong tập luyện.**

Nhìn chung các chấn thương đều do hai nguyên nhân chính là nguyên nhân bên ngoài và nguyên nhân bên trong.

### *1. Các tác nhân bên ngoài gây ra chấn thương.*

#### a. Do sai lầm trong phương pháp giảng dạy của giáo viên

Đây là nguyên nhân thường gây ra từ 30 – 60% các ca chấn thương ở các môn thể thao khác nhau và có mối quan hệ mật thiết với các nguyên tắc giảng dạy cơ bản như: tập luyện vừa sức, hệ thống bài tập, tăng dần lượng vận động, tăng dần độ khó của động tác...

#### b. Do các thiếu sót trong việc tổ chức tập luyện

Đây là nguyên nhân gây ra từ 4 – 8% các ca chấn thương và là hậu quả của sự bất hợp lý trong cấu trúc bài tập cũng như sự thiếu khoa học trong việc sắp xếp chương trình hay sự vi phạm những nguyên tắc cơ bản đã được đề ra trong môn học GDTC.

#### c. Do không đáp ứng đầy đủ các yêu cầu về cơ sở vật chất trong tập luyện.

Nguyên nhân này chiếm khoảng 25% các ca chấn thương do chất lượng của trang thiết bị, dụng cụ thi đấu và trang phục cá nhân kém, việc chuẩn bị sân bãi, dụng cụ phòng tập không đầy đủ, bố trí không hợp lý, không tuân thủ những yêu cầu và nguyên tắc sử dụng đối với các trang thiết bị và dụng cụ phục vụ tập luyện và thi đấu.

#### d. Do không đáp ứng đầy đủ các yêu cầu về điều kiện khí hậu và điều kiện vệ sinh.

Nguyên nhân này chiếm tỉ lệ từ 2 – 6 % các ca chấn thương do dụng cụ thi đấu không được vệ sinh sạch sẽ, ánh sáng không đảm bảo, độ thông gió kém, nhiệt độ của phòng tập độ ẩm quá cao, gió mạnh và góc chiếu tia nắng mặt trời quá lớn...

e. Do hành vi không đúng đắn của bản thân người tập luyện.

Nguyên nhân này chiếm tỉ lệ từ 5- 15 % các ca chấn thương do thiếu tập trung chú ý, thiếu ý thức tổ chức kỷ luật hoặc cố tình phạm luật bằng các động tác bị nghiêm cấm, đây là biểu hiện của trình độ kỹ thuật yếu kém và là hậu quả của việc lơ là trong giáo dục đạo đức cho người tập thể thao.

f. Do không tuân thủ những yêu cầu về y tế.

Nguyên nhân này chiếm tỉ lệ từ 2 – 10 % các ca chấn thương trong tập luyện và thi đấu mà không qua kiểm tra y tế, không tuân thủ thời gian nghỉ ngơi hồi phục sau chấn thương, bệnh tật hoặc không thực hiện đúng các chỉ dẫn của bác sỹ về vấn đề có liên quan đến trạng thái sức khỏe.

## *2. Các tác nhân bên trong gây ra chấn thương.*

a. Do những rối loạn về khả năng định hình trong không gian và sự giảm sút các phản ứng bảo vệ, sức tập trung chú ý của người tập thể thao.

Đây là những nguyên nhân rất nguy hiểm thường xuất hiện do mệt mỏi quá độ gây ra (*Mệt mỏi quá độ là do quá trình tích lũy mệt mỏi gây nên*). Những rối loạn này sẽ làm mất đi cảm giác trong không gian, làm rối loạn khả năng phối hợp hoạt động của các nhóm cơ, giảm biên độ động tác, làm mất đi độ nhanh nhạy và sự khéo léo cần thiết trong quá trình thực hiện động tác nên rất dễ dẫn đến chấn thương.

b. Những biến đổi về trạng thái chức năng của một số hệ cơ quan do ngừng tập luyện vì một số lý do nào đó (như: ốm, mệt...)

Do sau giai đoạn nghỉ tập dài các chức năng trong cơ thể giảm sút, lực cơ giảm, tốc độ phản xạ chậm... cần phải có khoảng thời gian hồi phục lại dần năng lực vận động trước đây. Vì vậy trong thời kỳ này giáo viên giảng dạy phải tuân thủ nghiêm ngặt chỉ định của bác sỹ về thời gian tập luyện và tiến hành theo dõi y học sát sao.

c. Do cấu trúc giải phẫu của cơ thể không phù hợp với yêu cầu kỹ thuật.

Trong quá trình nghiên cứu người ta thấy rằng ở tất cả các môn thể thao đều có những chấn thương riêng biệt mang tính đặc thù. Loại chấn thương này thường phát sinh không có giai đoạn cấp tính và khi ở người tập thể thao xuất hiện cảm giác đau làm ảnh hưởng đến chất lượng động tác và thành tích trong tập luyện thi đấu thì chấn thương đã trở thành mãn tính.

Trường hợp cụ thể ở môn thể dục và môn bóng chuyền, người tập luyện cũng thường có cảm giác đau vai, cơn đau thường xuất hiện sau khi ngủ dậy và biểu hiện rõ nhất là sau khi tập xong nhưng vẫn có thể tham gia tập luyện được. Và nguyên nhân của hiện tượng này là do cấu trúc giải phẫu của cơ thể không phù hợp với yêu cầu động tác.

### **III. Phương pháp phòng ngừa chấn thương.**

Chấn thương xảy ra trong hoạt động TDTT được gây ra bởi nhiều các nguyên nhân khác nhau, cho nên muốn nâng cao hiệu quả công tác phòng ngừa chấn thương thì trước hết phải làm tốt công tác điều tra nhằm tìm ra các qui luật và nguyên nhân chủ yếu để từ đó đề ra các phương pháp phòng ngừa thích hợp như:

1. Tăng cường công tác giảng dạy phát triển toàn diện các tố chất về thể lực. Trong quá trình giảng dạy cần đặc biệt chú ý đến việc phát triển các

bộ phận cơ thể có cấu trúc giải phẫu không phù hợp với yêu cầu kỹ thuật đồng thời thực hiện nghiêm túc nguyên tắc tăng dần và khối lượng bài tập để từng bước làm cho các bộ phận này thích nghi dần với yêu cầu kỹ thuật của động tác.

2. Tăng cường công tác giáo dục cho người tập luyện hiểu rõ ý nghĩa và tầm quan trọng của công tác phòng ngừa chấn thương, chỉ rõ cho người tập biết về các nguyên nhân gây ra chấn thương và phương pháp phòng ngừa, bảo hiểm và tự bảo hiểm.

3. Nghiêm túc thực hiện các nguyên tắc trong giảng dạy, các nội dung chủ yếu như : Kỹ thuật, chiến thuật, tố chất, đạo đức. Để làm tốt được điều này giáo viên phải không ngừng học hỏi, nâng cao kiến thức cơ bản về cơ sở khoa học của hoạt động TDTT và đặc biệt là về y học TDTT.

4. Phương pháp giảng dạy và hình thức tổ chức tập luyện sắp xếp theo trình tự khoa học và hợp lý.

5. Chuẩn bị tốt cơ sở vật chất như: sân bãi, dụng cụ trước khi giảng dạy và tập luyện.

Như vậy, có thể thấy rằng các chấn thương thể thao là hậu quả của việc không tuân thủ những nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu. Để giảm thiểu các chấn thương trong tập luyện, vai trò hướng dẫn phòng ngừa của giáo viên giảng dạy cũng đảm nhiệm có ý nghĩa rất quan trọng trong hoạt động TDTT.

#### **IV. Phương pháp phòng ngừa chấn thương ở một số môn thể thao.**

##### **1. Môn Điền kinh.**

Đây là môn thể thao bao gồm các nội dung: Đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp.

- Các môn chạy

Để phòng ngừa chấn thương các môn này thì ngoài phần khởi động chung còn phải khởi động chuyên môn thật kỹ đặc biệt là khớp cổ chân, khớp gối và khớp hông. Đối với cự ly trung bình và cự ly dài cần phải đảm bảo tính khoa học và đặc biệt chú ý đến nguyên tắc đối xử cá biệt trong tập luyện. Ngoài ra đường chạy phải đảm bảo tiêu chuẩn vệ sinh, trang phục, điều kiện khí hậu và chế độ ăn uống phải phù hợp nhu cầu cơ thể.

- Các môn nhảy

Để phòng ngừa chấn thương trước khi tập cần phải kiểm tra xà, cột nhảy, hố cát và đường chạy. Đối với người mới tập ở nội dung nhảy cao thì dù nhảy với bất cứ kiểu nhảy nào, trước hết đều phải để xà thấp và sau khi đã nắm vững kỹ thuật rồi thì mới nâng dần độ cao và phải đặc biệt chú ý tới động tác tiếp đệm sau khi qua xà.

- Các môn ném đẩy

Dụng cụ ném phải đúng tiêu chuẩn và phù hợp lứa tuổi, giới tính. Khi tổ chức tập luyện cần có những qui định chặt chẽ, có khu vực riêng, có rào bảo vệ, khởi động kỹ đối với các bộ phận tham gia hoạt động nhiều như: Khớp khuỷu, vai, khớp gối, lưng và thực hiện đúng động tác kỹ thuật.

## **2. Các môn bóng**

- Môn Bóng rổ.

Tỷ lệ chấn thương trong môn bóng rổ thường cao do đây là môn thể thao yêu cầu tốc độ nhanh và hoạt động mang tính chất đối kháng mạnh cho nên người tập cần có phản ứng nhanh, lúc chạy, lúc dừng và liên tục tranh nhau cướp bóng. Vì vậy trong khi tập luyện người tập có trình độ yếu kém hoặc ít kinh nghiệm thì rất dễ xảy ra chấn thương.

Để phòng ngừa chấn thương ở môn thể thao này. Cần tăng cường giảng dạy phát triển toàn diện các tố chất, người tập nắm vững được các động tác kỹ thuật cơ bản và phương pháp tự bảo hiểm. Khởi động kỹ các bộ phận tham gia hoạt động nhiều và thực hiện các bài tập để làm tăng tính đàn hồi dây chằng của các khớp như: Khớp cổ chân, khớp gối, cổ tay, ngón tay...

- Môn Bóng chuyền

Để phòng ngừa chấn thương, trước khi tập luyện cần phải khởi động kỹ, đặc biệt là các bộ phận có cấu trúc giải phẫu không phù hợp với yêu cầu kỹ thuật, đồng thời phải kịp thời sửa chữa những sai lầm trong động tác. Đảm bảo tốt điều kiện vệ sinh sân bãi, những bộ phận dễ gây chấn thương như đầu gối, cổ tay... cần phải có dụng cụ bảo vệ.