

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA VÀ XỬ LÝ
CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN, THI ĐẤU THỂ THAO
CHO HỌC SINH THCS**

<i>Lĩnh vực</i>	: Thể dục
<i>Cấp học</i>	: Trung học cơ sở
<i>Tên tác giả</i>	: Nguyễn Việt Hưng
<i>Đơn vị công tác</i>	: Trường THCS Thái Thịnh
<i>Chức vụ</i>	: Giáo viên

NĂM HỌC 2019 - 2020

MỤC LỤC

I. ĐẶT VẤN ĐỀ.....	1
1. Lý do chọn đề tài	1
2. Mục đích nghiên cứu	1
3. Nhiệm vụ nghiên cứu	1
4. Đối tượng nghiên cứu.....	1
5. Phương pháp nghiên cứu.....	1
6. Giả thiết khoa học.....	2
II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	3
CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN VỀ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA VÀ XỬ LÝ CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN, THI ĐẤU THỂ THAO CHO HỌC SINH THCS	3
1.1. Cơ sở lý luận.....	3
1.2. Cơ sở thực tiễn.....	3
CHƯƠNG 2: THỰC TRẠNG CÁC BỆNH LÝ THƯỜNG XẢY RA TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO CỦA HỌC SINH THCS.4	4
2.1. Vài nét về tình hình nhà trường.....	4
2.2. Thực trạng các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao của học sinh THCS.....	4
2.3. Đánh giá chung về thực trạng các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh	5
CHƯƠNG 3: ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA VÀ XỬ LÝ CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN, THI ĐẤU THỂ THAO CHO HỌC SINH THCS	6
3.1. Nội dung kiến thức	6
3.2. Một số bệnh thường gặp trong tập luyện và thi đấu TDTT.....	6
3.2.1. Choáng trọng lực	6
3.2.2. Đau bụng trong tập luyện	8
3.2.3. Chuột rút.....	9
3.2.4. Hội chứng hạ đường huyết	10
3.2.5. Say nắng (cảm nắng)	11
3.3. Kết quả khảo sát sau khi thực hiện giải pháp của đề tài.....	12
3.4. Bài học kinh nghiệm.....	13
III. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ.....	14
1. Kết luận.....	14
2. Khuyến nghị	14
PHỤ LỤC 1: PHIẾU ĐIỀU TRA HỌC SINH	
PHỤ LỤC 2: VỊ TRÍ CÁC HUYỆT	
TÀI LIỆU THAM KHẢO	

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

THCS : Trung học cơ sở

TDTT : Thể dục thể thao

GV : Giáo viên

HS : Học sinh

DANH MỤC BẢNG

STT	Nội dung	Trang
1	<u>Bảng 1:</u> Các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh (bắt đầu học kì I năm học 2019 – 2020).	5
2	<u>Bảng 2:</u> Các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh (kết thúc học kì I năm học 2019 – 2020).	13

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài

Trong cuộc sống hiện nay, vị trí công tác TDTT trong nhà trường càng được xác định theo đúng tầm quan trọng của nó. Thông qua giáo dục trong bộ môn thể dục, bồi dưỡng cho học sinh những đức tính dũng cảm, giúp học sinh biết được kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao, giữ gìn vệ sinh. Có sự tăng tiến về thể lực, thì đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và thể hiện khả năng của bản thân về thể dục thể thao, biết vận dụng những điều đã học vào nếp sinh hoạt ở trong và ngoài nhà trường, góp phần chuẩn bị cho thế hệ trẻ có nếp sống, tác phong công nghiệp.

Trong TDTT, việc tập luyện và thi đấu là điều tất yếu. Đồng thời việc gặp phải một số bệnh lí trong khi tập luyện là điều khó tránh khỏi nếu không đúng phương pháp tập luyện. Để tập luyện và thi đấu tốt cần có được một số kiến thức cơ bản để đề phòng và xử lý các bệnh mà thường gặp trong thể thao. Đặc biệt là trong trường học hiện nay, các em học sinh rất năng động và muốn thể hiện mình, đôi khi không tuân thủ theo nguyên tắc tập luyện nên thường gặp phải các bệnh lí trong khi tập luyện cũng như đi tham gia thi đấu các môn thể thao.

Xuất phát từ những vấn đề đó, tôi đi đến nghiên cứu đề tài: ***“Đề xuất một số biện pháp phòng ngừa và xử lý chấn thương trong tập luyện, thi đấu thể thao cho học sinh THCS”***

2. Mục đích nghiên cứu

Tôi chọn đề tài nghiên cứu này nhằm góp phần vào việc đề phòng và xử lý một số bệnh thường gặp trong tập luyện và thi đấu TDTT. Qua đó, củng cố kỹ năng vận động an toàn, khoa học cho học sinh THCS, tạo hứng thú trong các tiết học thể dục, giúp các em yêu thích môn học hơn, tăng cường các hoạt động thể chất đúng phương pháp, an toàn nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe, từ đó hỗ trợ cho việc học văn hoá tốt hơn.

3. Nhiệm vụ nghiên cứu

- Tìm hiểu cơ sở lý luận của vấn đề nghiên cứu.
- Điều tra thực trạng gặp một số bệnh trong khi tập luyện môn Thể dục cấp THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội.
- Đề xuất một số biện pháp xử lý một số bệnh thường gặp cho học sinh các khối lớp.

4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

- Đối tượng nghiên cứu đề tài này của tôi là: Nguyên nhân và đề xuất một số biện pháp phòng ngừa, xử lý các bệnh lí thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao ở trường THCS.
- Phạm vi nghiên cứu đề tài: Đề tài tập trung nghiên cứu tại trường THCS.
- Thời gian nghiên cứu đề tài: Từ tháng 9/2019 đến tháng 5/2020.

5. Phương pháp nghiên cứu

- Các phương pháp nghiên cứu lý luận: phương pháp phân tích, khái quát, tổng kết các tài liệu liên quan đến đề tài nghiên cứu để xác lập cơ sở lý luận cho đề tài.
- Các phương pháp nghiên cứu thực tiễn:

+ Phương pháp Anket: Sử dụng mẫu phiếu điều tra để thu thập thông tin về thực trạng bệnh thường gặp trong khi tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh.

+ Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm tác động trên 08 lớp các khối 6, 7, 8, 9 (mỗi khối 02 lớp) với tổng số ... học sinh của một trường THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội.

+ Phương pháp trò chuyện, phỏng vấn giáo viên và học sinh để thu thập những thông tin cần thiết cho quá trình nghiên cứu.

6. Giả thuyết khoa học

Nếu trong dạy học môn Giáo dục thể chất, giáo viên xây dựng được quy trình tập luyện hợp lý thì sẽ phát huy tính tích cực, độc lập, sáng tạo trong học tập của học sinh, tránh gặp chấn thương và xử trí tốt khi bị chấn thương. Qua đó góp phần nâng cao chất lượng dạy học môn học, giúp các em yêu thích môn học hơn, tăng cường các hoạt động thể chất nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe, từ đó hỗ trợ cho việc học văn hoá tốt hơn.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN VỀ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA VÀ XỬ LÝ CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN, THI ĐẤU THỂ THAO CHO HỌC SINH THCS

1.1. Cơ sở lý luận.

- Bác Hồ của chúng ta là một tấm gương sáng trong phong trào tập luyện TDTT cho mọi người dân Việt Nam, Bác thường xuyên tập luyện võ thuật và nhiều môn thể thao khác nhằm tăng cường sức khỏe.

Từ ngày đầu Cách mạng Tháng Tám, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã rất quan tâm chăm lo sức khỏe của toàn dân, Người thường nói: "... mỗi một người dân mạnh khỏe... góp phần cho cả nước mạnh khỏe", "... Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập."

- Điều 60 Hiến pháp nước CHXHCN Việt Nam năm 2013 cũng nêu rõ: "3. Nhà nước, xã hội tạo môi trường xây dựng gia đình Việt Nam ấm no, tiến bộ, hạnh phúc; xây dựng con người Việt Nam có sức khỏe, văn hóa, giàu lòng yêu nước, có tinh thần đoàn kết, ý thức làm chủ, trách nhiệm công dân."

- Mục đích của tập luyện TDTT là gì? Là để rèn luyện sức khỏe nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu. Tập luyện thể dục thể thao mà dẫn đến các bệnh thì nó lại đi ngược lại với mục đích đề ra. Cho nên vấn đề được đặt ra là: Tập luyện thể thao nâng cao sức khỏe, nâng cao thành tích trong thi đấu mà không để lại bệnh, không gây ảnh hưởng đến học tập, lao động và sức khỏe đó là vấn đề rất cần thiết.

1.2. Cơ sở thực tiễn.

- Trường THCS nơi tôi công tác tuy có diện tích tương đối rộng, nhưng mặt bằng sân bãi không lớn do có số đông, nhiều diện tích phục vụ xây dựng các lớp học; cơ sở vật chất còn chưa thật sự đầy đủ đáp ứng cho việc học tập môn thể dục của học sinh. Sân trường là gạch lát nên khá trơn trượt, bóng mát sân trường chưa nhiều nên đôi lúc, học sinh phải tập luyện dưới trời nắng.

- Dinh dưỡng cũng như việc quan tâm đến sức khỏe của một số học sinh chưa được bản thân học sinh và gia đình quan tâm đúng mức do đặc thù kinh tế gia đình nhiều học sinh còn khó khăn.

- Học sinh đang tuổi hiếu động nên thích vận động sôi nổi, ra nhiều mồ hôi, trong khi các em chưa chú ý đến trang phục khi tập luyện. Từ đó làm tăng thân nhiệt của cơ thể dễ dẫn tới một số bệnh lý.

CHƯƠNG 2: THỰC TRẠNG CÁC BỆNH LÝ THƯỜNG XẢY RA TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO CỦA HỌC SINH THCS

2.1. Vài nét về tình hình nhà trường

* Thuận lợi:

+ Trường THCS mà tôi thực hiện nghiên cứu đề tài này, được thành lập từ năm 1974, trường nằm tại trung tâm của một Quận trên địa bàn TP Hà Nội. Kết quả học tập của học sinh ngày một tiến bộ, trong những năm gần đây số lượng học sinh thi vào cấp ba luôn đứng vào tốp đầu của Quận. Công tác bồi dưỡng học sinh giỏi, học sinh năng khiếu cũng được nhà trường quan tâm đúng mức, hàng năm nhà trường có nhiều học sinh dự thi học sinh giỏi và đạt nhiều giải cấp Quận, Thành phố ở các môn học (trong đó có Giáo dục thể chất).

+ Hiện nay, đa số các em được chăm sóc sức khỏe rất tốt từ khi còn nhỏ. Vì thế các em đã có sẵn một nền tảng sức khỏe để tập luyện các môn thể thao.

+ Lứa tuổi học sinh trung học cơ sở là lứa tuổi quá độ và là giai đoạn rất nhạy cảm, có sự phát triển đặc biệt mạnh mẽ, linh hoạt của các đặc tính nhân cách. Các em sẽ tiếp thu nhanh các kiến thức gần gũi mình nhất và thường gặp.

* Khó khăn:

+ Tuy nhiên bên cạnh những thành tích đã đạt được vẫn còn một số tồn tại như: nhiều em học sinh còn chưa thực sự yêu thích, học lệch, học yếu một số môn khoa học; riêng bộ môn Giáo dục thể chất nhiều học sinh còn lười tập luyện, thể chất yếu, không duy trì được trạng thái vận động lâu.

+ Sĩ số học sinh một lớp đông nên ảnh hưởng tới việc tổ chức tập luyện, phương pháp tập luyện, dẫn đến lượng vận động và cách tập luyện chưa phù hợp với giới hạn sinh lý cho phép của cơ thể từng cá nhân học sinh.

+ Các em luôn mong muốn thử sức mình, muốn khẳng định mình theo các phương hướng khác nhau, nên hành vi của các em phức tạp và mâu thuẫn, không tuân theo phương pháp tập luyện đúng khoa học.

2.2. Thực trạng các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao của học sinh THCS

Đứng trước tình hình trên, là một giáo viên dạy bộ môn GDTC, tôi đã tiến hành khảo sát thực trạng các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao của học sinh THCS của các em học sinh 8.

* *Mục đích khảo sát:* Nhằm đánh giá thực trạng các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao của học sinh, từ đó xác lập cơ sở thực tiễn cho việc phòng ngừa, xử lý các bệnh lý trong giảng dạy môn Thể dục THCS.

* *Đối tượng khảo sát:* Các học sinh lớp 6A0, 6A7, 7A1, 7A4, 8A3, 8A6, 9D, 9G (mỗi khối 100 học sinh, tổng số 400 học sinh) của trường THCS mà tôi chọn nghiên cứu.

* *Nội dung khảo sát:* Điều tra thực trạng các bệnh lý thường xảy ra trong môn Thể dục.

* *Kết quả khảo sát:*

Bảng 1. Các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh (bắt đầu học kì I năm học 2019 – 2020)

Tên bệnh	Thống kê trên số lượng học sinh gặp phải các bệnh							
	Khối 6	Tỉ lệ	Khối 7	Tỉ lệ	Khối 8	Tỉ lệ	Khối 9	Tỉ lệ
Choáng trọng lực (Shock)	12/100	12%	9/100	9%	6/100	6%	3/100	3%
Đau bụng trong tập luyện	15/100	15%	17/100	17%	18/100	18%	11/100	11%
Chuột rút	5/100	5%	3/100	3%	2/100	2%	2/100	2%
Hội chứng hạ đường huyết	2/100	2%	3/100	3%	2/100	2%	1/100	1%
Say nắng	0/100	0%	0/100	0%	1/100	1%	1/100	1%

2.3. Đánh giá chung về thực trạng các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh

Với tỉ lệ học sinh thường mắc phải các bệnh như vậy, yêu cầu cấp thiết cần có các biện pháp phòng ngừa để nhằm mục đích nâng cao sức khỏe cho học sinh đồng thời biết cách xử lý nếu gặp phải.

Qua bảng trên, nhận thấy học sinh thường hay gặp nhất bệnh choáng trọng lực và đau bụng trong tập luyện. Đặc biệt tỉ lệ đau bụng chiếm cao nhất, cho thấy học sinh chưa có đầy đủ kiến thức phòng tránh cũng như chưa được tư vấn đầy đủ trong việc tập luyện, nhất là các em nữ trong độ tuổi dậy thì.

Do vậy, mỗi giáo viên hay huấn luyện viên thể thao ngoài việc có kiến thức chuyên môn vững vàng, cần nắm vững được cách đề phòng và cách xử lý các bệnh thường gặp trong tập luyện cũng như thi đấu thể thao. Đây cũng là yêu cầu tất yếu và là nhiệm vụ thường xuyên của mỗi giáo viên trong giờ lên lớp.

CHƯƠNG 3: ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA VÀ XỬ LÝ CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN, THI ĐẤU THỂ THAO CHO HỌC SINH THCS

3.1. Nội dung kiến thức

Các bệnh thường gặp trong tập luyện TDTT là do các phản ứng rất mạnh của cơ thể đối với việc tập luyện TDTT gây ra, dẫn đến sự rối loạn chức năng sinh lý bình thường của cơ thể. Vì vậy những nguyên nhân chính dẫn đến các bệnh trong TDTT là việc tổ chức tập luyện chưa đúng khoa học, phương pháp sai dẫn đến lượng vận động vượt giới hạn sinh lý cho phép của cơ thể người tập. Nên người tập dễ gặp phải một số bệnh như:

- Choáng trọng lực (Shock).
- Đau bụng trong tập luyện.
- Chuột rút.
- Hội chứng hạ đường huyết của người tập (học sinh).
- Say nắng (Cảm nắng).

Qua nghiên cứu và thực tiễn trong công tác giảng dạy ở trường THCS, tôi nhận thấy rằng cần nắm bắt và hiểu biết rõ về các bệnh thường gặp khi tập luyện thể thao; tìm hiểu rõ nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh để đưa ra các giải pháp đề phòng và xử lý nó khi xảy ra trong giảng dạy, tập luyện và thi đấu TDTT.

3.2. Một số bệnh thường gặp trong tập luyện và thi đấu TDTT

3.2.1. Choáng trọng lực.

- Là một loại bệnh cấp tính xảy ra sau khi người tập chạy hết cự ly về đích ngã xuống và mất tri giác tạm thời trong thời gian ngắn.

- **Nguyên nhân:** Sau khi vận động tốc độ nhanh, khối lượng lớn, đột nhiên giảm tốc độ và hoặc dừng lại ngay mà không tiếp tục vận động nhẹ nhàng thì rất dễ bị choáng ngất. Do khi vận động máu tập trung nhiều về các cơ quan vận động, lượng máu lưu thông trong tuần hoàn tăng lên rõ rệt (gấp 30 lần so với yên tĩnh). Nhờ các động tác vận động làm các nhóm cơ phải luôn luôn co rút và thả lỏng, nên máu được lưu thông trong vòng tuần hoàn dễ dàng. Khi cơ bắp dừng hoạt động đột ngột, tốc độ máu lưu thông ở trong mao mạch và tĩnh mạch bị cản trở, thêm trọng lực của cơ thể dồn vào các chi dưới làm một lượng lớn máu tích tụ ở tĩnh mạch các chi dưới nên lượng máu về tim rất thấp. Các yếu tố đó làm cho máu lưu thông lên não ít khiến não thiếu Oxy đột ngột gây ngất và mất tri giác trong thời gian ngắn.

- + Học sinh chạy bền về đích không đi lại mà ngồi. (Nghỉ ngơi thụ động).
- + Học sinh đau ốm mới khoẻ lại, sức khỏe yếu nhưng vận động với lượng vận động lớn.
- + Học sinh bị chấn thương gây ra lo lắng cũng bị choáng, ngất.
- + Học sinh thi đấu tuy đã rất cố gắng song kết quả không được cao cũng dễ bị choáng, ngất khi về đích và nghe đọc kết quả.

Ví dụ: Trong các môn chạy ngắn như: Chạy cự ly ngắn 30m, 100m, 200m... khi người tập chạy về đích dừng lại đột ngột, hiện tượng này dễ diễn ra.

- **Triệu chứng:** Người tập có triệu chứng như đột ngột mất tri giác, choáng, cảm thấy toàn thân vô lực, hóa mắt, chóng mặt, ù tai, buồn nôn. Mặt tái

xanh, vã mồ hôi, chân tay lạnh. Tim đập chậm yếu, nhịp thở chậm, đồng tử mắt co lại.

- Cách khắc phục:

+ Khi gặp trường hợp như thế ngay lập tức đưa người tập (học sinh) vào nơi thoáng mát (mùa hè). Đặt người tập nằm ngửa, chân cao hơn đầu, gối đầu thấp, nói lỏng quần áo để máu dễ lưu thông (như hình 1), dùng động tác xoa đẩy từ cẳng chân lên đùi để đẩy máu về tim kết hợp bấm huyệt Nhân trung, Bách hội, Dũng tuyền làm cho tỉnh lại.

+ Nếu ngừng thở, ngừng tim phải hà hơi thổi ngạt và xoa bóp tim ngoài lồng ngực. Khi đã hồi tỉnh có thể lau người bằng nước ấm, cho uống nước đường nóng.



Hình 1.

+ Nếu học sinh không quá mệt và nhanh chóng hồi tỉnh nên ngay lập tức an ủi học sinh, đồng thời không cho học sinh tụ tập đông làm ảnh hưởng tâm lý học sinh.

- Cách phòng ngừa:

+ Trong quá trình tập luyện và thi đấu học sinh phải tuân thủ các yêu cầu của bài tập như khi chạy về đích phải tiếp tục chạy giảm dần tốc độ, hít thở sâu, nhịp nhàng trong khoảng thời gian thích hợp giúp hệ tuần hoàn và hô hấp được hồi phục từ từ sau đó mới dừng hẳn.

+ Khi kiểm tra giáo viên không nên công bố thành tích ngay, giáo viên nên đánh giá theo hướng khuyến khích động viên đối với học sinh tích cực.

+ Giáo dục tâm lý cho học sinh vững vàng không hoang mang khi gặp chấn thương bằng các bài tập, trò chơi gây choáng ngợp, bài tập trông chúi bằng 2 tay.

+ Đối đãi cá biệt về lượng vận động cho học sinh.

+ Nhắc nhở học sinh không nên ăn quá no trước khi tập luyện.

+ Trước khi tập luyện nếu đột nhiên cảm thấy sức khỏe không tốt cần báo ngay cho giáo viên đang đứng lớp.

+ Nếu quá mệt phải đi lại nhẹ nhàng hoặc đứng, tuyệt đối không được ngồi, nằm... mà phải nghỉ ngơi tích cực, không nghỉ ngơi thụ động.

3.2.2. Đau bụng trong tập luyện.

- Đây là một loại bệnh lý thường gặp trong quá trình tập luyện và thi đấu TDTT đặc biệt là các môn vận động có chu kì như: Chạy cự li trung bình, chạy cự li dài, marathon, trước các cuộc thi đấu quan trọng...

- Nguyên nhân:

+ Trình độ tập luyện của học sinh còn thấp mà lại thi đấu với những học sinh có sức khỏe tốt hơn nên cố gắng đuổi theo, làm lượng vận động tăng lên đột ngột.

+ Trước các kì thi đấu TDTT như: hội khỏe Phù Đổng các cấp, giải việt dã..., học sinh có tâm lý yếu cũng bị đau bụng (tâm lý “sốt xuất phát”).

+ Tinh thần không thoải mái, lo lắng khi thực hiện các động tác khó như khi đẩy tạ, hoặc nhảy qua mức xà cao....

+ Học sinh ăn quá no trước khi tập luyện.

+ Bên cạnh đó có thể do học sinh mắc một số chứng bệnh về đường ruột, dạ dày....

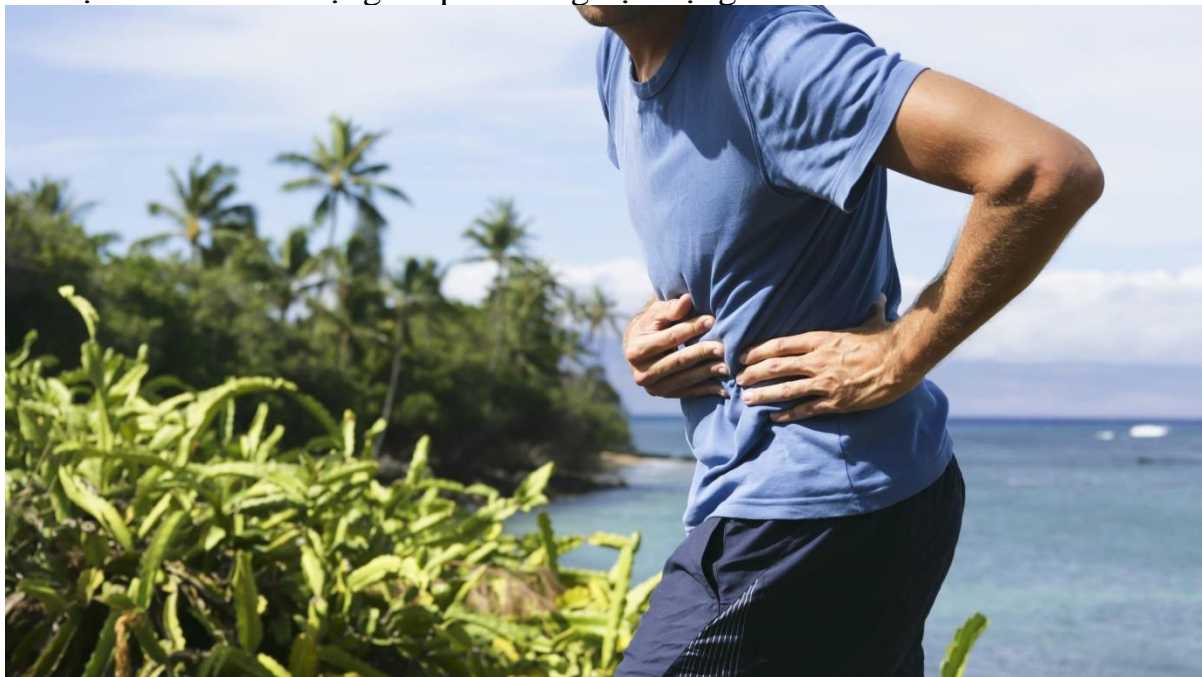
Ví dụ: Trong các môn điền kinh khi chuẩn bị chạy, sau khi đã khởi động xong thì một số học sinh bị chứng bệnh này. Có trường hợp học sinh đang chạy lại bị đau bụng

- **Triệu chứng:** Triệu chứng thường thấy nhất là đau ở vùng hạ sườn phải hoặc hạ sườn trái.

- Cách xử lý:

+ Nếu đau bụng nhẹ, dùng tay ấn vào chỗ đau, giảm tốc độ vận động, hít thở sâu và nhịp nhàng trong thời gian hợp lí có thể khỏi (như hình 2).

+ Thoa dầu nóng vào vùng bụng bị đau, nhắc nhở học sinh chịu đựng hơn khi bị đau. Nếu đau nặng thì phải dừng vận động và đi bác sĩ.



Hình 2

- Giải pháp phòng ngừa:

+ Giáo viên cần kiểm tra kĩ sức khỏe học sinh trước khi phân nhóm tập luyện các bài tập như: Chạy cự li trung bình, ngắn, dài... Trong khi chạy cần

tuân thủ nguyên tắc tăng tiến: khi bắt đầu chạy cần chạy chậm từ từ và tăng dần tốc độ.

+ Tăng cường tập luyện thể lực cho học sinh và hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo động tác cho học sinh.

+ Giáo dục tâm lý học sinh không được sợ khi thực hiện động tác, bằng cách hoàn thiện kỹ xảo động tác cho học sinh, chú ý giảm yêu cầu đối với học sinh có thể hình và thể lực hạn chế.

+ Trước khi thực hiện động tác hoặc kì thi đấu thì hít thật sâu một hoặc 2 lần rồi thở ra với số lần tương đương thật thoải mái thì cảm thấy bình tĩnh và không còn hồi hộp nữa.

+ Thường xuyên tổ chức kiểm tra và kiểm tra thử, tổ chức thi đấu giữa các học sinh với nhau để giáo dục tâm lý thi đấu cho học sinh.

+ Không nên quá đặt nặng thành tích cho học sinh trước các cuộc thi đấu.

+ Khi chạy không được ngậm miệng mà phải kết hợp thở bằng cả miệng và mũi.

+ Nhắc nhở người tập (học sinh):

- Trước khi tập luyện không được ăn quá no, uống nước quá nhiều.

- Khi tập trước tiên cần phải khởi động kỹ càng, chú ý các động tác hoạt động phải kết hợp với thở nhịp nhàng và thở sâu.

- Phải tuân thủ theo các nguyên tắc trong tập luyện. Nhất là nguyên tắc tăng tiến.

3.2.3. Chuột rút.

- Là sự co cơ không cố ý từ tự nhiên hay do lệch tư thế gây đau đớn. Thông thường chỉ thoáng qua vài giây nhưng cũng có khi kéo dài đến cả giờ đồng hồ. Lúc đó các khối cơ cứng lại co rút lại đòi hỏi tiêu thụ nhiều oxi và glucose.

- Nguyên nhân:

+ Do không khởi động hoặc khởi động không kỹ. (Nhất là các trường hợp học sinh nghỉ lâu ngày mới tập lại nếu không khởi động hoặc khởi động không kỹ dễ bị chuột rút).

+ Tập luyện khi trời quá lạnh hay nóng bức cũng dễ bị chuột rút. (Tập luyện trong điều kiện trời nóng nực, oi bức, cơ thể ra mồ hôi nhiều làm mất nước và muối. Cơ thể bị rối loạn chất điện giải và bị thiếu muối dẫn đến chuột rút).

+ Sau khi tập luyện không căng cơ thả lỏng, hoặc thả lỏng không tích cực, lâu ngày sẽ dẫn đến hiện tượng chuột rút.

+ Trình độ tập luyện thấp mà thực hiện các bài tập nhanh, mạnh như: nhảy xa, nhảy cao, đá bóng...

+ Khi cơ thể mệt mỏi cũng rất dễ dẫn đến bệnh này.

- Cách xử lý:

+ Khi cơ bị chuột rút cần dừng ngay hoạt động thực hiện kéo giãn cơ khoảng 20 giây, thoa dầu nóng.

+ Khi cơ bị chuột rút không nghiêm trọng thì chỉ cần kéo căng cơ bị chuột rút theo hướng ngược lại đến lúc cơ đó không tự co lại nữa.

Ví dụ như trong môn bơi lội, các môn bóng đá, bóng chuyền....:

+ Khi cơ tam đầu căng chân bị chuột rút làm cho bàn chân duỗi thẳng ra thì lúc này chúng ta dùng lực đẩy mũi bàn chân để gập mu bàn chân lên căng chân (như hình 3). Sau đó dùng kỹ thuật của xoa bóp để xoa bóp tương đối mạnh cục bộ cơ bị chuột rút. Nếu bị chuột rút dưới nước cần phải nhanh chóng đưa nạn nhân lên bờ, sau đó mới xử lý.



Hình 3

- Giải pháp phòng ngừa:

+ Cần tuân thủ các nguyên tắc tập luyện, khởi động kỹ các cơ, khớp trước khi tập luyện và thi đấu.

+ Khi mới tập lại sau thời gian nghỉ lâu như nghỉ hè, nghỉ Tết... cần cho học sinh khởi động thật kỹ và ép dẻo các cơ rồi mới cho tập luyện.

+ Tăng cường tập luyện thể lực và tập các bài tập ép dẻo cho học sinh.

+ Không yêu cầu vận động mạnh, thời gian lâu khi cơ thể học sinh đang mệt mỏi.

+ Nhắc nhở học sinh khi trời lạnh nên mặc ấm. Sau khi đã làm ấm cơ thể mới được cởi áo khoác ra để tránh hiện tượng cơ bị co rút.

+ Sau khi tập luyện xong nên căng cơ thả lỏng tích cực.

3.2.4. Hội chứng hạ đường huyết.

- Đây là trạng thái bệnh lý cũng thường gặp trong tập luyện và thi đấu thể thao do hàm lượng đường xuống dưới mức tối thiểu cho phép.

- **Nguyên nhân:** Trong tập luyện TDTT, khi cơ bắp phải co rút mạnh sẽ tiêu hao rất nhiều năng lượng và nguồn năng lượng đó chủ yếu lấy từ việc ôxy hóa đường. Vì vậy khi hoạt động với cường độ vận động lớn, thời gian dài thì lượng glucoza trong cơ thể bị tiêu hao rất nhiều và rất dễ sinh ra hiện tượng hạ đường huyết.

Ví dụ như trong các môn chạy cự li dài, chạy bền...

- **Triệu chứng:** Người tập (học sinh) có biểu hiện bủn rủn chân tay, chóng mặt, toát mồ hôi, sắc mặt tái nhợt. Nếu nặng thấy co giật toàn thân, nói năng không lưu loát, hôn mê.

- **Cách xử lý:** Sau khi chuẩn đoán đúng là hạ đường huyết thì nhanh chóng đưa vào nơi yên tĩnh, nằm nghỉ, chú ý mặc ấm. Cho uống nước đường, nước chè đường nóng nhiều lần. Nếu hôn mê có thể bấm vào các huyệt: Nhân trung, Bách hội, Dũng tuyền,... và đưa đi bác sĩ.

- **Giải pháp phòng ngừa:**

+ Trước khi tập luyện và thi đấu nên ăn vừa đủ no có thời gian để tiêu hóa
+ Học sinh sau khi nghỉ tập luyện lâu như sau nghỉ Tết, nghỉ hè..., khi tập luyện lại phải tập từ từ.

+ Học sinh mới đau, ốm dậy, đang đói hoặc sức khỏe yếu thì không nên tập luyện với lượng vận động lớn, thời gian dài.

+ Trước khi tập luyện hay thi đấu nên uống thêm ít nước đường để bổ sung lượng đường cho cơ thể.

3.2.5. Say nắng (cả nắng).

- Là bệnh lý rất hay xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu TDDT vào trời nắng, nóng.

- **Nguyên nhân và cơ chế dẫn đến bệnh:**

+ Trong môi trường khí hậu nóng bức, độ ẩm không khí cao làm cản trở quá trình thải nhiệt của cơ thể theo 3 con đường: truyền nhiệt, bức xạ, bốc hơi nước. Vận động trong điều kiện đó cơ thể sản sinh nhiệt lượng cao lại thải nhiệt kém làm thân nhiệt tăng có khi tới 40 – 41°C kéo dài khiến rối loạn các chức năng sinh lý bình thường của cơ thể.

+ Học sinh tập luyện dưới trời nắng nóng, sân bóng bằng bê tông nên rất nóng nên nếu tập luyện ở trên sân vào trời nóng cũng dễ xảy ra hiện tượng say nắng.

+ Buổi sáng học sinh tập luyện vào tiết 4, tiết 5 lúc này cơ thể mệt mỏi và đói nên rất dễ xảy ra hiện tượng say nắng.

+ Học sinh nữ thể lực yếu, ngày thường sinh hoạt ít tiếp xúc ánh nắng mặt trời nên không quen với nhiệt độ cao.

+ Học sinh đau mới dậy, thể lực còn yếu.

- **Triệu chứng:**

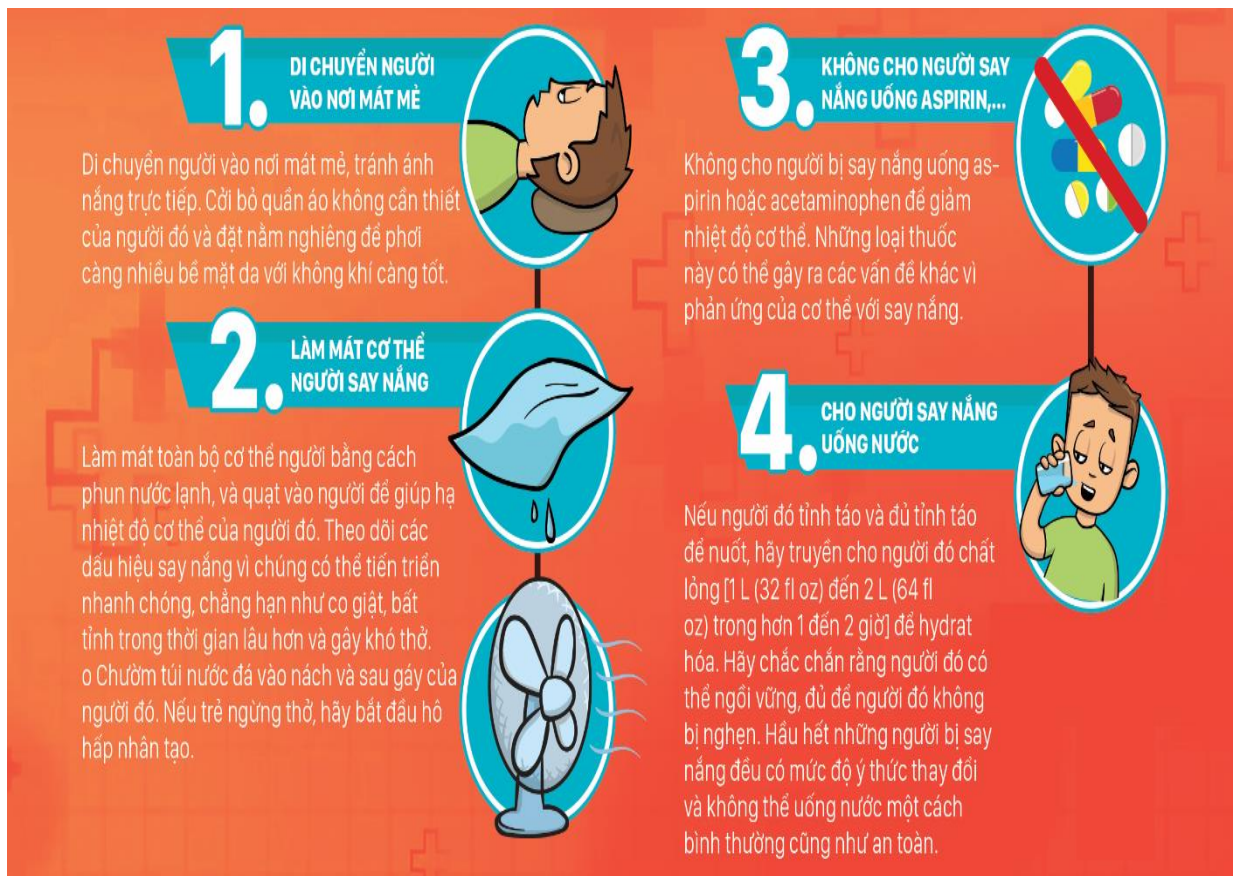
+ Khi gặp phải bệnh này thường có triệu chứng là co cứng hay còn gọi là chuột rút (Tetanus) các cơ tay, chân, bụng... do cơ thể mất nhiều muối và nước, sắc mặt đỏ hồng, toát mồ hôi, cảm giác khát nước dữ dội.

+ Trong tình trạng cảm nóng nặng người tập thấy nhức đầu, mệt mỏi, buồn nôn, hoa mắt, chóng mặt, sợ ánh sáng, toàn thân hoặc chỉ ở mặt nổi ban đỏ, ra mồ hôi nhiều, mạch nhanh, huyết áp hạ, thở nông, nhanh. Tình trạng trầm trọng sẽ dẫn đến hôn mê thậm chí là tử vong nếu không cấp cứu kịp thời.

- **Cách xử lý:**

+ Đối với trường hợp này chúng ta cần xử lý nhanh chóng đưa người tập vào nơi thoáng mát, yên tĩnh, đặt nằm ngửa gối đầu cao, nói lỏng quần áo, quạt mát, dùng khăn ướt chườm đầu và lau khắp người.

+ Nếu đã hôn mê thì có thể bấm huyệt Nhân trung, Bách hội, Dũng tuyền. Khi đã hồi tỉnh có thể cho uống nước chè đường, nước chanh với ít muối. Trầm trọng hơn thì nhanh chóng đưa đi y tế gần nhất.



Hình 4

- Cách phòng ngừa:

- + Để phòng tránh bệnh xảy ra cần có các biện pháp tập luyện tránh nắng, nóng, không nên tập quá lâu.
- + Cần chú ý đến chế độ dinh dưỡng phải đảm bảo đầy đủ nước, muối và vitamin.
- + Cho học sinh tập luyện trong bóng mát và hạn chế tập luyện ngoài trời nắng nóng nhất là tiết 4, tiết 5 buổi sáng, tiết 1, 2, 3 buổi chiều.
- + Hạn chế tối đa cho học sinh tập luyện dưới nắng, nóng kéo dài.
- + Giáo viên chú ý giảm lượng vận động cho học sinh ốm mới dậy, sức khỏe yếu. Đối đãi cá biệt về lượng vận động cho học sinh.
- + Nhắc nhở học sinh uống nước đầy đủ trước khi tập luyện.
- + Nhắc nhở học sinh ăn sáng trước khi tập luyện khoảng 45 phút.
- + Trang phục thoải mái khi tập luyện.

3.3. Kết quả khảo sát sau khi thực hiện giải pháp của đề tài

Qua các vấn đề được nêu trên thì chúng ta cũng nhận thấy rằng việc biết cách đề phòng và xử lý một số bệnh trong tập luyện và thi đấu TDTT là rất quan trọng nó góp phần rất lớn đến việc giảng dạy của giáo viên cũng như việc học tập của học sinh. Nếu chúng ta thực hiện tốt cách đề phòng và xử lý một số bệnh trong tập luyện và thi đấu TDTT tốt cho người tập (học sinh) thì chúng ta sẽ có được những giờ dạy tốt nhất.

Và qua công tác giảng dạy trong trường nhờ áp dụng triệt để các biện pháp và lòng ghép hướng dẫn học sinh cách đề phòng và xử lý một số bệnh thường gặp trong thể thao, một số kết quả đạt được như sau:

Bảng 2. Các bệnh lý thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu TDTT của học sinh (kết thúc học kì I năm học 2019 – 2020)

Tên bệnh	Thống kê trên số lượng học sinh gặp phải các bệnh							
	Khối 6	Tỉ lệ	Khối 7	Tỉ lệ	Khối 8	Tỉ lệ	Khối 9	Tỉ lệ
Choáng trọng lực (Shock)	10/100	10%	4/100	4%	2/100	2%	0/100	0%
Đau bụng trong tập luyện	11/100	11%	8/100	8%	10/100	10%	7/100	7%
Chuột rút	3/100	3%	2/100	2%	1/100	1%	0/100	0%
Hội chứng hạ đường huyết	2/100	2%	2/100	2%	1/100	1%	1/100	1%
Say nắng	0/100	0%	0/100	0%	0/100	0%	0/100	0%

Qua áp dụng thì đã đạt được một số kết quả khá khả quan. Đa số học sinh đã tránh được các bệnh này. Tuy nhiên vẫn còn một số học sinh mắc phải bệnh đau bụng trong luyện tập. Điều này có thể xuất phát từ điều kiện cuộc sống nên các em chưa điều chỉnh được ăn uống hợp lý, tâm sinh lý của các em đang phát triển, muốn thể hiện mình, muốn giành được chiến thắng nên còn mắc phải bệnh này.

3.4. Bài học kinh nghiệm

- Đội ngũ cán bộ giáo viên giảng dạy môn thể dục có trình độ chuyên môn vững vàng, có giáo viên có thời gian công tác lâu năm đã đúc kết được nhiều kinh nghiệm trong quá trình giảng dạy, đó là vấn đề thuận lợi cho quá trình hướng dẫn, giúp đỡ học sinh tập luyện TDTT theo chiều hướng tích cực.

- Học sinh là một đối tượng mà chúng ta cần phải dạy dỗ và uốn nắn các em thường xuyên, nhất là trong môn thể dục nói riêng và trong tập luyện và thi đấu TDTT. Trang bị cho các em kiến thức để phòng tránh bệnh cho chính bản thân mình và giúp đỡ sơ cứu cho mọi người nếu gặp phải những bệnh này.

III. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận

Dựa vào mục đích, nhiệm vụ của đề tài, tôi nhận thấy đề tài đã căn bản hoàn thành được những vấn đề sau:

- Nghiên cứu cơ sở lý luận của đề tài.
- Xây dựng được các biện pháp phòng ngừa và xử lý tình huống học sinh gặp phải trong thực tiễn giảng dạy.
- Giả thiết khoa học của đề tài đã được khẳng định qua kết quả thực nghiệm sư phạm: đề tài là cần thiết và có tính hiệu quả cao về sức khỏe, kinh tế. Học sinh cảm thấy hứng thú và yêu thích học môn Thể dục hơn.

2. Khuyến nghị

Tuy nhiên để mở rộng và triển khai vấn đề trên, đến toàn thể giáo viên không dạy đúng chuyên môn cũng như tới học sinh thì tôi cũng có ý kiến đề xuất đối với các cấp quản lý như sau:

- Mở các lớp bồi dưỡng, tập huấn để nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên thể dục.
- Kết hợp với y tế trường học, lồng ghép vào chương trình giáo dục kỹ năng sống cho học sinh để đề phòng được các bệnh trong TDDT nói riêng và trong cuộc sống nói chung.
- Nhà trường tạo điều kiện thuận lợi hơn nữa về cơ sở vật chất cho học sinh khi học tập và thi đấu TDDT.
- Đoàn trường tăng cường trồng cây xanh tạo bóng mát cho học sinh tập luyện và học tập.

**XÁC NHẬN CỦA
THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ**

Hà Nội, ngày 20 tháng 02 năm 2020
Tôi xin cam đoan đây là
sáng kiến kinh nghiệm của mình,
không sao chép nội dung của người khác
Người viết
(Ký, ghi rõ họ tên)

Nguyễn Việt Hưng

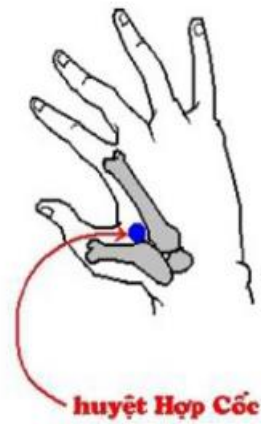
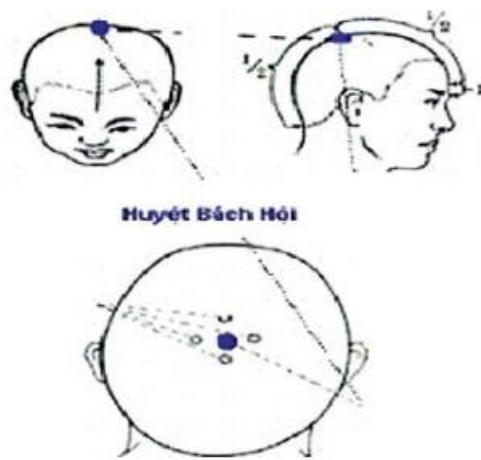
PHỤ LỤC 1: PHIẾU ĐIỀU TRA HỌC SINH

Em hãy đọc kỹ và đánh dấu X vào (những) phù hợp với em.

CH: Em đã từng gặp tình huống nào trong giờ học bộ môn Thể dục?

- Choáng trọng lực (Shock)
- Đau bụng trong tập luyện.
- Chuột rút.
- Hội chứng hạ đường huyết.
- Say nắng.

PHỤ LỤC 2: VỊ TRÍ CÁC HUYỆT



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Sách Thể dục giáo viên các khối THCS – NXB Giáo Dục - năm 1992.*
2. *Phương pháp nghiên cứu khoa học Giáo Dục – PGS-TS Phạm Viết Chương - NXB Giáo Dục.*
3. *Sinh lý học TDTT - Lưu Quang Hiệp - NXB TDTT - năm 1993.*
4. *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao – NXB TDTT Hà Nội - năm 2000.*
5. *Y học TDTT - NXB TDTT Hà Nội - năm 2000.*
6. *Giáo trình y học TDTT của trường Đại học TDTT Đà Nẵng - năm 2012.*