



TOẠ ĐÀM KHOA HỌC

SƠ KẾT 3 NĂM THỰC HIỆN ĐỀ ÁN PHÁT TRIỂN THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH BÌNH DƯƠNG GIAI ĐOẠN ĐẾN 2025 – ĐỊNH HƯỚNG ĐẾN 2030

**VAI TRÒ CỦA Y HỌC GIẤC NGỦ TRONG PHÁT TRIỂN THỂ THAO
THÀNH TÍCH CAO: THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP TẠI TỈNH BÌNH DƯƠNG**

GS.TSKH.BS DƯƠNG QUÝ SỸ
PHÓ CHỦ TỊCH HỘI HÔ HẤP VIỆT NAM - VNRS
CHỦ TỊCH HỘI Y HỌC GIẤC NGỦ VIỆT NAM - VSSM
Ủy viên Hội Đồng Quốc gia Giáo dục & Phát triển Nhân lực Việt Nam





NỘI DUNG BÁO CÁO

01 Khái quát về tỉnh Bình Dương

02 Vai trò của y học giấc ngủ trong thể thao thành tích cao

03 Vai trò của sức khỏe giấc ngủ đối với thể thao thành tích cao

04 Vai trò của sức khỏe giấc ngủ trong luyện tập và thi đấu thành tích cao

05 Một số phương pháp giúp vận động viên thành tích cao bảo đảm sức khỏe giấc ngủ tốt

06 Các giải pháp chính sách phát triển y học giấc ngủ trong chăm sóc sức khỏe toàn diện vận động viên thành tích cao tại Bình Dương



1. TỈNH BÌNH DƯƠNG

- **Tỉnh Bình Dương**, nằm ở vị trí chiến lược phía Nam Việt Nam, là **trung tâm công nghiệp** và kinh tế lớn của khu vực.
- Với dân số đông đúc và **tốc độ đô thị hóa nhanh chóng**, Bình Dương là điểm nóng của sự phát triển kinh tế và xã hội.
- **Cơ sở hạ tầng giao thông đa dạng**, từ đường bộ, đường sắt đến cảng biển, tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động sản xuất và kinh doanh.
- Ngành công nghiệp chế biến, sản xuất và công nghệ cao **phát triển mạnh mẽ, thu hút đầu tư** và tạo ra nhiều cơ hội việc làm.



1. ĐỀ ÁN THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH BÌNH DƯƠNG

01

- Xây dựng **Đề án phát triển thể dục thể thao** đến năm 2025, định hướng đến 2030 là nhiệm vụ quan trọng của tỉnh Bình Dương.

02

- Đề án **Thành phố thông minh** Bình Dương, được coi là **chiến lược phát triển mới** của tỉnh.

03

- Đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao cho mọi người, phát triển rộng khắp, là cơ sở để phát triển **thể thao thành tích cao** và thực hiện chiến lược phát triển con người toàn diện cả về thể chất và trí tuệ, đáp ứng nhu cầu **tăng cường sức khỏe và nâng cao năng suất lao động**.





2. Vai trò của y học giấc ngủ trong thể thao thành tích cao

Y học giấc ngủ đóng **vai trò quan trọng** trong việc **duy trì sức khỏe** và **nâng cao hiệu suất** thi đấu của vận động viên, đặc biệt là trong thể thao thành tích cao.

Vận động viên và cả huấn luyện viên phải được **trang bị** những **kiến thức cần thiết** về **y học giấc ngủ** và có đội ngũ cán bộ y tế chuyên ngành y học thể thao được trang bị kiến thức về y học giấc ngủ



2. Vai trò của y học giấc ngủ trong thể thao thành tích cao



Các nghiên cứu khoa học đã khẳng định mối quan hệ giữa **giấc ngủ** và **thành tích thi đấu** cao của vận động viên, đồng thời nhấn mạnh vai trò của giấc ngủ trong **giảm nguy cơ chấn thương** và **cải thiện hiệu suất thi đấu**.

Mặc dù một số quốc gia đã chú trọng vào y học giấc ngủ trong thể thao, nhưng ở các nước đang hội nhập và chưa phát triển, việc này vẫn **chưa được đánh giá đúng mức**, đặc biệt là tại Việt Nam và tỉnh Bình Dương.



3.VAI TRÒ CỦA SỨC KHOẺ GIẤC NGỦ ĐỐI VỚI THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO



Vận động viên ngoài việc phải duy trì chế độ luyện tập thường xuyên theo giáo án của ban huấn luyện, cần phải bảo đảm một **chế độ ăn khoa học** theo hướng dẫn của bác sĩ dinh dưỡng và đặc biệt nhất là phải giành **đủ thời gian để nghỉ ngơi** phục hồi sức khỏe và ngủ đúng giờ - **NGỦ ĐỦ GIẤC**

3.VAI TRÒ CỦA SỨC KHOẺ GIẤC NGỦ ĐỐI VỚI THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO



Giấc ngủ chất lượng và đúng thời gian ngủ ảnh hưởng đến hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ vận động - cơ xương khớp và hệ thống chuyển hoá của các vận động viên, giúp cơ thể hồi phục và chuẩn bị sẵn sàng cho ngày luyện tập hoặc thi đấu tiếp theo.



3.VAI TRÒ CỦA SỨC KHOẺ GIẤC NGỦ ĐỐI VỚI THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO



Giấc ngủ chất lượng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc **duy trì sức khỏe tinh thần** và **tâm sinh lý** của các vận động viên, giúp **hạn chế** các cảm xúc **tiêu cực** và tăng cường kiểm chế trong các tình huống thi đấu.

Mất ngủ kéo dài có thể gây **suy giảm về nhận thức** và khả năng tập trung, **tăng nguy cơ chấn thương** trong luyện tập và thi đấu, ảnh hưởng đến khả năng ra quyết định và **xử lý tình huống** trong thi đấu.



4. Vai trò của sức khỏe giấc ngủ trong luyện tập và thi đấu thành tích cao



Sức khỏe giấc ngủ tốt làm **giảm** đáng kể **nguy cơ chấn thương** của vận động viên do vậy sẽ làm tăng hiệu suất thi đấu.



Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, tăng thời gian ngủ của các vận động viên sẽ giúp họ thi đấu ở phong độ cao nhất và đạt thành tích tốt nhất



4. Vai trò của sức khỏe giấc ngủ trong luyện tập và thi đấu thành tích cao



Thiếu ngủ hoặc chất lượng giấc ngủ kém có thể dẫn đến **giảm khả năng tập trung, phản xạ chậm,** và khả năng đưa ra quyết định trong tình huống thi đấu của các vận động viên.



Rủi ro chấn thương trong luyện tập và thi đấu ở các vận động viên có thể tăng lên **do thiếu ngủ** hoặc **rối loạn giấc ngủ,** và tình trạng này đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu.



5. Một số phương pháp giúp vận động viên thành tích cao bảo đảm sức khỏe giấc ngủ tốt

1. Tuân thủ việc thực hiện vệ sinh giấc ngủ

2. Thực hiện các kỹ thuật giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ

3. Duy trì một chế độ luyện tập và thi đấu hợp lý – khoa học

4. Thích nghi sớm với việc lệch múi giờ (jet-lag)





6. Các giải pháp chính sách phát triển y học giấc ngủ trong chăm sóc sức khỏe toàn diện vận động viên thành tích cao tại Bình Dương

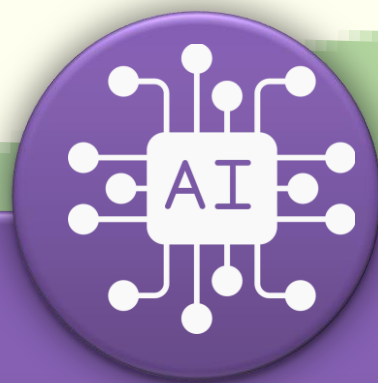
1. Cần thực hiện các đánh giá khoa học khách quan, đầy đủ về thực trạng sức khỏe giấc ngủ trong vận động viên thành tích cao

2. Nâng cao năng lực chăm sóc sức khỏe toàn diện, sức khỏe giấc ngủ cho cán bộ y tế làm công tác chăm sóc sức khỏe cho vận động viên thành tích cao





6. Các giải pháp chính sách phát triển y học giấc ngủ trong chăm sóc sức khoẻ toàn diện vận động viên thành tích cao tại Bình Dương



3. Sử dụng công nghệ **trí tuệ nhân tạo** trong việc phân tích, đánh giá mối tương quan đặc thù giữa các **thông số về sức khoẻ giấc ngủ** với các **chỉ số luyện tập và thành tích**



4. Xây dựng chiến lược **phát triển y học giấc ngủ** cá thể hoá cho vận động viên thành tích cao và **trang bị kỹ năng, kiến thức và phương tiện cho cán bộ y tế** làm công tác chăm sóc sức khoẻ



KẾT LUẬN



Y học giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo khả năng luyện tập và đạt được kết quả thi đấu cao ở vận động viên thành tích cao.

Quan tâm và tích hợp y học giấc ngủ vào y học thể thao và ứng dụng công nghệ trong luyện tập và thi đấu giúp nâng cao hiệu suất và phát triển hệ thống thể thao đỉnh cao của Việt Nam, đặc biệt là tỉnh Bình Dương.



Cần tiên phong xây dựng chiến lược và thành lập viện y học giấc ngủ - y học thể thao thành tích cao để đảm bảo sức khỏe giấc ngủ cho vận động viên và gắn kết y học thể thao với y học giấc ngủ trong quá trình huấn luyện.



Thank You!