

**ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VIỆC THỰC HIỆN BÀI TẬP THỨC ĐẦY
QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CHO NAM SINH
VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG
ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI**

**ASSESSING THE REALITY OF PERFORMING EXERCISES SPEEDING UP THE
RECOVERY PROCESS AFTER TRAINING AND COMPETITION FOR VOLLEYBALL
TEAM MALE STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

ThS. Nguyễn Phương Linh, ThS. Đặng Hải Linh - Trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thể thao, kết quả nghiên cứu cho thấy thực trạng việc sử dụng các bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội như sau: Các bài tập hồi phục được sử dụng chủ yếu như chạy 400m, đi bộ thả lỏng, một số động tác rũ cơ và được thực hiện chưa nghiêm túc. Còn các bài tập thả lỏng và các dạng bài tập hoạt động thụ động, các bài tập duỗi cơ sử dụng hạn chế. Các bài tập hồi phục sử dụng không thường xuyên, động tác đơn điệu, thời gian còn ngắn và chưa theo một hệ thống nhất. Các kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học khách quan để đề xuất giải pháp, biện pháp góp phần rút ngắn thời gian hồi phục và hồi phục hoàn toàn cho sinh viên, đồng thời nâng cao thành tích thể thao.

Từ khóa: Bài tập hồi phục; Đội tuyển bóng chuyền; ĐH Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

Abstract: By research methods in sports, the research results show the actual status of using recovery exercises after training and competition for male students of the Volleyball team of Hanoi University of Physical Education and Sports. Recovery exercises are used mainly such as 400m running, leisurely walking, some muscle relaxing movements and are not taken seriously. Relaxation exercises and passive exercises, muscle stretching exercises are used less. Recovery exercises are not used often, the movements are monotonous, the time for recovery is still short, the exercises have not followed a unified system. The research results are objective scientific basis to propose solutions and measures to shorten the recovery time and recover completely for students, and at the same time improve sports performance.

Keywords: Recovery exercises; Volleyball teams; Hanoi university of physical education and sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn hoạt động không có chu kỳ, công suất hoạt động tối đa. Các VĐV phải có sức mạnh trong các pha đập bóng tấn công, có sức mạnh tốt để bật cao, nhanh nhẹn trước các pha tấn công của đối phương trong phòng thủ và bền bỉ trong suốt thời gian thi đấu. Phong trào chơi và tập luyện bóng chuyền diễn ra rất phổ biến, các giải thi đấu bóng chuyền diễn ra thường xuyên. Đội tuyển bóng chuyền nam của trường ta cũng đã giành được những giải cao ở các giải đấu sinh viên khu vực Hà Nội. Để thành tích của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường đại học Sư

phạm TDTT Hà Nội được nâng cao các HLV, giáo viên cần rèn luyện và phát triển kỹ, chiến thuật, năng lực vận động và thể lực cho sinh viên. Tuy nhiên, không thể thiếu các bài tập hồi phục sau khi tập luyện với lượng vận động lớn và căng thẳng, nếu khả năng hồi phục tốt sẽ giúp cho sinh viên nhanh chóng thích nghi với lượng vận động mới, thành tích sẽ được nâng lên. Nếu khả năng hồi phục chậm sẽ gây mệt mỏi làm giảm khả năng hoạt động và có thể bị chấn thương hay mắc một số bệnh lý sau này. Việc nghiên cứu các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu là một quá trình tương đối khó khăn, phức

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

tập đòi hỏi phải có sự chuẩn bị tốt và chu đáo của HLV, giáo viên, chuyên gia, bác sĩ, nhà nghiên cứu. Qua khảo sát sơ bộ tình hình tập luyện, huấn luyện ở nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền. Tôi nhận thấy vấn đề hồi phục cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền sau tập luyện và thi đấu còn có nhiều hạn chế. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến tập luyện, thi đấu và thành tích thể thao của các em. Từ những vấn đề thực tiễn nêu trên nên việc nghiên cứu “*Đánh giá thực trạng việc thực hiện bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường đại học sư phạm TDTT Hà Nội*” là cần thiết được thực hiện. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở khoa học để đề xuất giải pháp, biện pháp góp phần rút ngắn thời gian hồi phục và hồi phục hoàn toàn cho sinh viên, đồng thời nâng cao thành tích thể thao.

Bảng 1. Kết quả quan sát về thực trạng thực hiện các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (10 giáo án)

TT	Các bài tập được sử dụng	Tổng thời gian sử dụng bài tập (phút)	Số lần sử dụng bài tập (lần)	Tỷ lệ thời gian của từng bài tập với tổng thời gian (%)
1	Chạy nhẹ nhàng 400m trên sân điền kinh	22	10	36.67
2	Đi bộ kết hợp hít thở sâu	15	8	25
3	Rũ chân, rũ tay	8	10	13.33
4	Rung, lắc cơ	7	6	11.66
5	Ép ngang - dọc	5	6	8.33
6	Bài tập xoa bóp, tự xoa bóp	3	2	5

Kết quả bảng 1 cho thấy, thời gian hồi phục trong các buổi tập bóng chuyền chủ yếu chạy nhẹ nhàng 400m quanh sân điền kinh, đi bộ kết hợp hít thở sâu, đặc biệt các bài tập thụ động còn sử dụng ít.

Thông qua quan sát, nghiên cứu thấy rằng các sinh viên gần như là không thực hiện bài tập thả lỏng, các bài tập thụ động và các bài tập xoa bóp. Việc đó dẫn tới hiệu quả hồi phục sau tập luyện không cao. Do nhận thức sinh viên nghĩ rằng chỉ cần về phòng nghỉ ngơi cơ

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán thông kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng việc thực hiện bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội bằng phương pháp quan sát sư phạm

Bằng phương pháp quan sát sư phạm và thống kê, đề tài đã tổng hợp được việc thực hiện các bài tập hồi phục sau giờ tập cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong 10 giáo án (thời gian hồi phục của 10 giáo án bằng 60 phút). Kết quả quan sát đề tài trình bày ở bảng 1.

thể sẽ tự hồi phục, điều đó ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả hồi phục và thành tích thể thao vì cơ thể chưa hồi phục hoàn toàn sẽ không đáp ứng được lượng vận động của buổi tập kế tiếp có thể dẫn tới nhiều ảnh hưởng xấu cho cơ thể như trạng thái bệnh lý “Mệt mỏi quá độ” ... Đặc biệt là các bài tập duỗi cơ chưa thực sự được quan tâm, các bài tập hồi phục còn ít và chưa theo một thứ tự thống nhất, phù hợp với quy luật diễn biến của quá trình hồi phục.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

3.2. Đánh giá thực trạng việc thực hiện các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội bằng phương pháp phỏng vấn

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng cách gửi phiếu phỏng vấn in sẵn cho 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên tham gia trực tiếp công tác giảng dạy tại bộ môn bóng chuyền –

bóng đá – bóng rổ trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Nội dung các câu hỏi được hình thành từ kết quả của việc thu thập và phân tích các tài liệu tham khảo, quan sát sư phạm và nói chuyện với các HLV, giảng viên bộ môn bóng chuyền. Nội dung phiếu phỏng vấn được trình bày cụ thể ở phần phụ lục và kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn thực trạng việc thực hiện bài tập hồi phục cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n = 20)

TT	Các bài tập hồi phục		Kết quả trả lời					
			Sử dụng thường xuyên		Sử dụng không thường xuyên		Không sử dụng	
			n_i	%	n_i	%	n_i	%
1	Chạy nhẹ nhàng 400m		20	100				
2	Chạy nhẹ nhàng 200m						20	100
3	Vươn thở				3	15.0	17	85.0
4	Đi bộ kết hợp hít thở sâu		18	90.0	2	10.0		
5	Ép ngang, dọc		15	75.0	5	25.0		
6	Gập thân với tay						20	100
7	Ép tay lên cao vào trong				6	30.0	14	70.0
8	Căng lườn phải và trái						20	100
9	Rung, rũ chân tay				18	90.0	2	10.0
10	Rung lắc cơ				15	75.0	5	25.0
11	Bài tập xoa bóp thả lỏng				1	5.0	19	95.0
12	Tự xoa bóp						20	100
13	Hoạt động khớp	Hoạt động tích cực	4	20,0	16	80.0		
14		Hoạt động phản kháng					20	100
15		Hoạt động thụ động			5	25.0	15	75.0

Qua kết quả bảng 2, Ý kiến trả lời phỏng vấn đánh giá thực trạng của việc thực hiện bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu bóng chuyền cho thấy:

- Sau tập luyện và thi đấu bóng chuyền các HLV, giáo viên chú ý nhiều tới các bài tập chạy nhẹ nhàng 400m, các bài tập thả lỏng và

thụ động ít sử dụng, đặc biệt là động tác duỗi cơ hoàn toàn chưa sử dụng, các bài tập xoa bóp hồi phục rất ít sử dụng hoặc không sử dụng.

- Các bài tập hồi phục thực hiện chưa theo một hệ thống, hoặc có thực hiện các bài tập

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

hồi phục thì hầu hết cũng do các em sinh viên tự thực hiện theo ý muốn của mình.

- Thực tế thời gian dành cho việc hồi phục của sinh viên chuyên sâu còn ít (5 - 6 phút). Sinh viên chưa tự giác tích cực thực hiện các bài tập hồi phục; các bài tập còn chưa sinh động và phong phú.

KẾT LUẬN

Kết quả quan sát và phỏng vấn về thực trạng việc sử dụng các bài tập hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền cho thấy: Thời gian hồi phục của sinh viên chủ yếu là sử dụng các bài tập như chạy 400m, đi bộ hít thở sâu, và đặc biệt nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của các

bài tập hồi phục chưa được chú trọng. Còn các bài tập thả lỏng, các bài tập hoạt động thụ động sử dụng ít, các bài tập duỗi cơ chưa được quan tâm. Số lượng bài tập hồi phục sử dụng chưa được thường xuyên sử dụng, các bài tập chưa sinh động nhất là chưa phong phú về nội dung, các thức thực hiện... Thời gian dành cho hồi phục còn ngắn, chưa đảm bảo, các bài tập chưa theo một thứ tự thống nhất. Vì vậy tính cấp thiết đề xuất giải pháp, lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau giờ tập luyện và thi đấu của sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Xuân Đạm, (1987), *Thể dục phục hồi chức năng*, Nxb TDTT Hà Nội
2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng, Lê Đức Chương (2000), *Y học thể dục thể thao*, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thanh Nhân (2010), *“Hồi phục & Vật lý trị liệu”* Nxb TDTT.
4. Nguyễn Văn Hải (2020), Tạp chí khoa học đại học Tân Trào, *Lựa chọn ứng dụng hệ thống bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14-15 trung tâm trường ĐH TDTT Tân Trào.*
5. Viện Khoa học TDTT (2000), *Một môi, hồi phục và dinh dưỡng của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.



Ảnh minh họa

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ đề tài nghiên cứu cấp cơ sở Nguyễn Thị Phương Linh (2021): *“Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”*.

Ngày nhận bài: 08/08/2021

Ngày đánh giá: 20/09/2021

Ngày duyệt đăng: 22/9/2021