

# ĐẶC ĐIỂM HỒI PHỤC CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ CHỨC NĂNG TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG TRÌNH ĐỘ CAO CỦA VIỆT NAM TRONG THỰC HIỆN LƯỢNG VẬN ĐỘNG Ở VÙNG CÔNG SUẤT TRUNG BÌNH

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu<sup>1</sup>; ThS. Trịnh Văn Giáp<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Lựa chọn được 04 chỉ số đánh giá khả năng hồi phục chức năng tâm lý của vận động viên (VĐV) Bắn súng trình độ cao trong vận động ở vùng công suất trung bình. Trên cơ sở đó, Đánh giá diễn biến quá trình hồi phục chức năng tâm lý của đối tượng nghiên cứu trong vận động công suất trung bình ở các thời điểm: Trước vận động, sau khởi động, trong vận động, 10 phút sau vận động và 24 giờ sau vận động.

**Từ khóa:** Hồi phục, chức năng tâm lý, vận động viên, Bắn súng, trong vận động, công suất trung bình...

**Abstract:** This study selected 04 indicators to evaluate the psychological recovery ability of high-level Shooting athletes during exercise at moderate intensity. Based on these indicators, the study assessed the progression of psychological recovery in the research subjects during moderate-intensity exercise at the following time points: before exercise, after warm-up, during exercise, 10 minutes post-exercise, and 24 hours post-exercise.

**Keywords:** Recovery, psychological function, athletes, Shooting, during exercise, moderate intensity.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sẽ đem đến những biến đổi theo hướng thích nghi có lợi cho cơ thể, sự biến đổi đó được biểu hiện cụ thể qua các chỉ số chức năng cơ thể và chức năng tâm lý. Ngày nay, với hệ thống trang thiết bị hiện đại được ứng dụng trong TDTT đã cho phép xác định chính xác trình độ tập luyện và chỉ số đánh giá chức năng tâm lý VĐV Bắn súng sau lượng vận động thể lực, cũng như hiệu quả của công tác huấn luyện, giảng dạy. Đây cũng chính là một cơ sở quan trọng phục vụ công tác huấn luyện VĐV.

Trong các công trình nghiên cứu của mình, các tác giả trong nước và nước ngoài đã xác định được quy luật về hồi phục sau lượng vận động thể lực, những đặc trưng mệt mỏi trong sau lượng vận động ở các vùng công suất khác nhau, thời gian cần thiết để kết thúc sự hồi phục các quá trình tâm lý khác nhau trong giai đoạn nghỉ sau hoạt động vận động của cơ, cũng như các phương tiện và phương pháp hồi phục cho VĐV sau hoạt động tập luyện và thi đấu. Khi tập luyện và thi đấu thể thao, cơ thể VĐV tất yếu sẽ xảy ra mệt mỏi và hồi phục. Mệt mỏi là trạng thái cơ thể con người tạm thời giảm sút khả năng hoạt động. Nghiên cứu về mệt mỏi và hồi phục có tác giả như: Tác giả Menxicop V. V, Volcop N. I (1997) [6]. Khi đề cập đến những nghiên cứu về vấn đề hồi phục cho VĐV có các tác giả như: Nguyễn

Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000) [1], Bùi Quang Hải và cộng sự (2009) [2], Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thị Thanh Nhân[5], tác giả Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Đại Dương, Vũ Chung Thuỷ, Đặng Văn Dũng (2008) [3] với đề tài: “Nghiên cứu đặc điểm hồi phục của nam VĐV trình độ cao những môn thể thao có chu kỳ sau lượng vận động thể lực ở các vùng công suất khác nhau”. Ngoài ra, còn một số tác giả khác có những nghiên cứu về các phương tiện đề hồi phục tâm lý trong hoạt động thể thao như: Lê Văn Xem, Phạm ngọc Viễn (1991) [7].

Với hệ thống máy móc hiện đại hiện có, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Đặc điểm hồi phục chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao của Việt Nam trong thực hiện lượng vận động ở vùng công suất trung bình.*

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra thần kinh tâm lý và toán học thống kê.

- Địa điểm tại trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

- Tiến hành nghiên cứu trên 14 VĐV Bắn súng trình độ cấp 1 và kiện tướng. trong đó có 10 VĐV nam lứa tuổi 17-19 và 04 VĐV nữ lứa tuổi 14-16.

- Bài tập được lựa chọn đại diện cho vùng công suất trung bình: Chạy 10.000m (phút)

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn chỉ số đánh giá chỉ số đánh giá

1: Viện khoa học Thể dục thể thao

2: Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

## chức năng tâm lý của VĐV Bắn súng trình độ cao ở vận động công suất trung bình

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, lựa chọn được 04 chỉ số đánh giá chỉ số đánh giá chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất tối đa gồm:

1. Phản xạ đơn (ms)
2. Phản xạ phức (ms)
3. Cảm giác lực cơ chân 50% (%)
4. Độ run tay 10s (lần)

Tiến hành lấy số liệu đánh giá đặc điểm quá trình hồi phục chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình ở các thời điểm: Trước vận động, sau khởi động, trong vận động, 10 phút sau vận động và 24 giờ sau vận động.

### 2.2. Đặc điểm hồi phục chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động công suất trung bình

#### 2.2.1. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao thời điểm trước vận động công suất trung bình

Các chỉ số đánh giá chức năng VĐV Bắn súng rất đa dạng và phong phú. Tuy nhiên, trong phạm vi nghiên cứu, chúng tôi chỉ chọn lựa những chỉ tiêu không chỉ cho phép đánh giá năng lực thần kinh mà còn là chỉ số đánh giá mức độ mệt mỏi và hồi phục VĐV Bắn súng, đồng thời, đây cũng là những chỉ số nhạy cảm với lượng vận động. Trong phạm vi nghiên cứu, đề tài tiến hành phân tích được 04 chỉ số đánh giá chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao. Kết quả kiểm tra tại các thời điểm được trình bày tại bảng 1.

Tại thời điểm trước vận động, đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao đều tốt hơn so với người Việt Nam bình thường.

#### 2.2.2. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao thời điểm sau khởi động ở vùng công suất trung bình

Ngay sau khi hoàn thành khởi động ở vùng công suất trung bình chúng tôi tiến hành kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao tại thời điểm sau khởi động, vùng công suất trung bình, kết quả kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao đều tốt hơn so với kết quả kiểm tra thời điểm trước vận động. Cụ thể:

- Về các chỉ số đánh giá phản xạ: Phản xạ VĐV Bắn súng đều tốt hơn nhiều so với thời điểm trước vận động, đồng thời tần số mắc lỗi cũng ít hơn.

- Về cảm giác lực cơ chân 50% (%): Ở thời điểm sau khởi động ở vùng công suất trung bình, lực cơ tay tối đa VĐV Bắn súng có chiều hướng tăng hơn so với thời điểm trước vận động. Mức độ cảm giác chênh lệch dao động nhỏ hơn 10% ở VĐV Bắn súng.

- Về Độ run tay 10s (lần): Ở thời điểm sau khởi động ở vùng công suất trung bình, Độ run tay 10s (lần) VĐV Bắn súng không có thay đổi nhiều so với trong thời điểm trước vận động.

#### 2.2.3. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao trong vận động ở vùng công suất trung bình

Ngay sau khi hoàn thành hoạt động vận động (10s sau khi hoàn thành test), chúng tôi tiến hành lập test tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao trong hoạt động vận động để đánh giá chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao trong hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình.

Tại thời điểm ngay sau khi hoàn thành hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, các chỉ số phản ánh chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng biến đổi mạnh và không đồng đều ở các chỉ số.

Ở chỉ số đánh giá thời gian phản xạ, ngay sau hoạt động chạy 400m, có một số VĐV thực hiện phản xạ linh hoạt hơn so với thời điểm trước khi lập Test nhưng cũng có những VĐV lại phản xạ chậm và mắc lỗi nhiều hơn so với sau khởi động.

Ở chỉ số đánh giá cảm giác lực cơ chân: Ở VĐV Bắn súng có sự giảm sút về lực cơ tối đa cũng như về độ chính xác khi cảm giác lực.

Ở chỉ số đánh giá Độ run tay 10s (lần): Ở VĐV Bắn súng đều có sự biến đổi đáng kể về Độ run tay 10s (lần) sau hoạt động vận động.

Như vậy trong hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình đã có sự biến đổi nhiều xảy ra ở các chỉ số đánh giá chức năng tâm lý VĐV Bắn súng.

#### 2.2.4. Đặc điểm các chỉ số phản ánh chức năng tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao thời điểm 10 phút sau vận động ở vùng công suất trung bình

Thời điểm 10 phút sau vận động ở vùng công suất trung bình, tiếp tục tiến hành kiểm tra chức năng tâm lý VĐV Bắn súng, đồng thời so sánh kết quả thu được VĐV Bắn súng thời điểm trước khi tiến hành lập test.

Tại thời điểm 10 phút sau khi hoàn thành hoạt động vận động ở vùng công suất trung bình, đặc điểm kiểm tra các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng Bắn súng đã hồi phục hoàn toàn so với thời điểm trước khi tiến hành vận động. Riêng các chỉ số về thời gian phản xạ, cảm





giác lực cơ tay và chân có chiều hướng cao hơn so với thời điểm trước khi tiến hành vận động ở vùng công suất trung bình. Như vậy, có thể nói ở thời điểm 10 sau vận động ở vùng công suất tối đa, chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng đã hồi phục hoàn toàn, thậm chí nhiều chỉ số còn hồi phục vượt mức.

**3.2.5. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV trình độ cao các môn thể thao thời điểm 24h sau vận động ở vùng công suất trung bình** Thời điểm 24 giờ sau vận động ở vùng công suất trung bình, tiếp tục tiến hành kiểm tra chức năng tâm lý VĐV Bắn súng, đồng thời so sánh kết quả thu được VĐV Bắn súng thời điểm trước khi tiến hành lập test.

Tại thời điểm 24h sau hoạt động ở vùng công suất trung bình, ở VĐV Bắn súng đều có sự hồi phục tương đối về trình độ tâm lý Tuy nhiên, các kết quả thu được vẫn ở mức thấp hơn so với kết quả thu được ở thời điểm trước khi lập test ở vùng công suất trung bình. Điều này cho thấy, chức năng thần kinh tâm lý của VĐV Bắn súng chưa hồi phục hoàn toàn..

### 3. KẾT LUẬN

- Ở thời điểm trước vận động vùng công suất trung bình, đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng trình độ cao đều tốt hơn so với người Việt Nam bình thường.

- Ở thời điểm sau khởi động vùng công suất trung bình các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý VĐV Bắn súng cũng thay đổi theo hướng tích cực, phù hợp hơn với hoạt động vận động: phản xạ linh hoạt hơn, lực cơ tối đa tốt hơn và cảm giác lực cơ cũng chính xác hơn. Tuy nhiên, Độ run tay 10s (lần) có sự biến đổi không đáng kể.

- Ở thời điểm trong vận động ở vùng công suất trung bình đã có sự biến đổi nhiều xảy ra ở các chỉ số đánh giá chức năng tâm lý VĐV Bắn súng.

- Ở thời điểm 10 phút sau vận động ở vùng công suất tối đa, chức năng thần kinh tâm lý của VĐV đã hồi phục hoàn toàn, thậm chí nhiều chỉ số còn hồi phục vượt mức.

- Ở thời điểm 24h sau hoạt động ở vùng công suất trung bình, ở VĐV Bắn súng đều có sự hồi phục tương đối về trình độ tâm lý Tuy nhiên, các kết quả thu được vẫn ở mức thấp hơn so với kết quả thu được ở thời điểm trước khi lập test ở vùng công suất trung bình. Điều này cho thấy, chức năng thần kinh tâm lý của VĐV Bắn súng chưa hồi phục hoàn toàn..

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000),

*Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

2. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Đại Dương, Vũ Chung Thủy, Đặng Văn Dũng (2008), Nghiên cứu đặc điểm hồi phục của nam VĐV trình độ cao những môn thể thao có chu kỳ sau lượng vận động thể lực ở các vùng công suất khác nhau”, Đề tài nghiên cứu cấp trường, Thư viện trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2010), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2010), *Vận động trị liệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Menxicop V. V, Volcop N. I (1997), *Sinh hoá TDTT* ( dịch: Lê Quý Phụng, Vũ Chung Thủy), Nxb TDTT, Hà nội.

7. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ - Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch, chủ nhiệm: PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu và các cộng sự, tên đề tài: “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng hồi phục của VĐV trình độ cao sau lượng vận động thể lực”. Năm 2013.

**Ngày nhận bài: 11/3/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.**



Ảnh minh họa (nguồn Internet)