

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM THỨC ĐẨY QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Đặng Hải Linh<sup>1</sup>; ThS. Nguyễn Phương Linh<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được các 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. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã cho thấy hiệu quả tích cực của những bài tập này trong việc thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Lựa chọn, bài tập, phục hồi, bóng chuyền, nam sinh viên, Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

**Abstract:** Through the research process, we have selected exercises to promote post-training recovery for male volleyball team students at Hanoi University of Physical Education and Sports. The results of the pedagogical experiment have demonstrated the positive effects of these exercises in facilitating post-training recovery for the research subjects.

**Keywords:** Selection, exercises, recovery, volleyball, male students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một môn thể thao phát triển rất mạnh ở nước ta hiện nay. 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 Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT HN) cũng đã thường xuyên tham gia thi đấu và giành được những giải cao ở các giải đấu sinh viên (SV) khu vực Hà Nội. Để thành tích được nâng cao, vấn đề điều chỉnh quá trình huấn luyện đã trở thành công việc ngày càng phức tạp hơn, đòi hỏi hàng loạt thông tin nhanh chóng, khách quan chính xác về năng lực vận động thể lực và khả năng chuẩn bị của SV. Trong đó vấn đề hồi phục cho SV có ý nghĩa rất quan trọng. Sau khi tập luyện với lượng vận động lớn và căng thẳng nếu khả năng hồi phục tốt sẽ giúp cho SV nhanh chóng thích nghi với lượng vận động mới, thành tích sẽ được nâng lên, nhưng 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 (BT) thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu là một quá trình tương đối khó khăn, phức tạp đòi hỏi phải có sự chuẩn bị tốt và chu đáo của huấn luyện viên (HLV), giáo viên, chuyên gia, bác sĩ, nhà nghiên cứu. Trong những năm gần đây, thực tế thể thao thế giới việc nghiên cứu hệ thống BT thúc đẩy khả năng

hồi phục tích cực cho SV ngày càng được chú ý và được đưa vào thực tế công việc của HLV, giáo viên, chuyên gia, bác sĩ và các nhà nghiên cứu. Sau khi tập luyện với lượng vận động lớn và căng thẳng nếu khả năng hồi phục tốt sẽ giúp cho SV nhanh chóng biến đổi thích nghi với lượng vận động lớn, thành tích sẽ được nâng lên, nhưng nếu khả năng hồi phục chậm sẽ gây mệt mỏi làm giảm khả năng hoạt động và có thể bị chấn thương. Sự tăng tốc của quá trình hồi phục đó là một trong những chỉ số cơ bản đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên (VĐV), giúp người tập thấy thoải mái, có hứng thú để tiếp nhận buổi tập tiếp theo với khối lượng cao hơn.

Qua khảo sát sơ bộ tình hình tập luyện, huấn luyện ở nam SV chuyên sâu Bóng chuyền, tôi nhận thấy vấn đề hồi phục cho nam SV 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 SV.

Xuất phát từ thực tiễn và mong muốn của bản thân cũng như nhận thức được tầm quan trọng của hồi phục đối với hoạt động TDTT, chúng tôi mạnh dạn tiến hành nghiên cứu nghiên cứu: **"Nghiên cứu lựa chọn BT thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT HN"**.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn BT nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TĐTT HN

Để lựa chọn được những BT thúc đẩy quá trình hồi phục cho SV đội tuyển Bóng chuyên, nghiên cứu tiến hành quan sát các buổi tập luyện và khả năng hồi phục của SV đội tuyển Bóng chuyên, đồng thời tiến hành tổng hợp các BT đã được đăng tải qua các tài liệu tham khảo để tìm ra các BT thúc đẩy quá trình hồi phục cho SV.

Sau khi tham khảo được các BT qua phương pháp tổng hợp các tài liệu và qua thực trạng việc sử dụng các BT thúc đẩy quá trình hồi phục, để làm tăng thêm tính khách quan trong việc lựa chọn các BT nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn đối với 20 nhà khoa học, giáo viên, chuyên gia, HLV trong và ngoài trường ĐHSP TĐTT HN. Các BT đạt từ 75% tổng số phiếu sẽ được nghiên cứu lựa chọn để thực hiện quá trình thử nghiệm tiếp theo của nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Trong 20 BT đưa ra phỏng vấn có 4 nhóm gồm 10 BT được các giáo viên, HLV, chuyên gia đánh giá cao và đạt từ 75% tổng số phiếu trở lên. Theo nguyên tắc đặt ra các BT

này sẽ được nghiên cứu lựa chọn để tiến hành thử nghiệm tiếp theo (được in đậm tại bảng 1).

### 2.2. Lựa chọn các test đánh giá khả năng hồi phục cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TĐTT HN

Để lựa chọn được các test đánh giá khả năng hồi phục cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TĐTT HN nghiên cứu đưa ra phỏng vấn các giáo viên, HLV, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn nhằm mục đích tìm ra những test thích hợp nhất để đánh giá khả năng hồi phục cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TĐTT HN. Tiếp theo tiến hành kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test được lựa chọn. Kết quả đã lựa chọn được 04 test để đánh giá khả năng hồi phục cho đối tượng nghiên cứu gồm:

1. Tần số mạch (lần/phút)
2. Tần số hô hấp (lần/phút)
3. Độ linh hoạt cơ năng - tepping test (điểm/s)
4. Đi thăng bằng 5 mét (điểm)

### 2.3. Đánh giá hiệu quả hồi phục sau khi áp dụng các BT thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TĐTT HN

#### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TĐTT HN (n = 20)**

TT	Phân loại BT	Các BT hồi phục	Kết quả trả lời					
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
			$n_i$	%	$n_i$	%	$n_i$	%
1	BT ưa khí	Chạy nhẹ nhàng 200m.	7	35	10	50	3	15
2		<b>Chạy nhẹ nhàng 400m</b>	20	100	-	-	-	-
3		Bài thể dục tay không	5	25	8	40	7	35
4		Trò chơi vận động	9	45	9	45	2	10
5		Bật nhảy đôi chân bước chéo	7	35	7	35	4	30
6		<b>Đi bộ kết hợp hít thở sâu</b>	17	85	3	15	-	-
7	BT duỗi cơ	<b>Ép ngang, ép dọc</b>	16	80	4	20	-	-
8		BT dướn người	11	55	-	-	9	45
9		<b>Gập duỗi cổ tay và cẳng tay</b>	15	75	4	20	1	5
10		Gập thân với tay	10	50	5	25	5	25
11		Ép tay lên cao và vào trong	8	40	7	35	5	25
12		Căng lườn phải và trái	5	25	11	55	4	20
13	BT thả lỏng	<b>Đá lăng chân</b>	18	90	-	-	2	10
14		<b>Chạy bước nhỏ người thả lỏng</b>	18	90	-	-	2	10
15		<b>Rung, lắc, rũ chân tay</b>	17	85	3	15	-	-
16	BT hoạt động thụ động	<b>BT xoa bóp, tự xoa bóp</b>	16	80	4	20	-	-
17		<b>Hoạt động bị động</b>	15	75	5	25	-	-
18		<b>Nghỉ ngơi tích cực</b>	20	100	-	-	-	-

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song với 16 VĐV Bóng chuyền trình độ tương đương và được chia làm hai nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: 8 VĐV.
- Nhóm đối chứng: 8 VĐV.

Thời gian bắt đầu thực nghiệm từ tháng 03/2022 đến tháng 06/2022. Nội dung thực nghiệm là các BT thúc đẩy quá trình hồi phục được lựa chọn cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT HN mà nghiên cứu đã lựa chọn. Nghiên cứu tiến hành thống nhất khối lượng tập luyện cho cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

+ Nhóm đối chứng: Sử dụng các BT hồi phục truyền thống.

+ Nhóm thực nghiệm: Áp dụng các BT hồi phục mà nghiên cứu đã lựa chọn ở trên của nghiên cứu. Để đảm bảo tính khoa học, phù hợp với quy luật hồi phục để nâng cao hiệu quả của các BT hồi phục nghiên cứu tiến hành áp dụng các BT hồi phục này sau khi nhóm thực nghiệm đã sử dụng các BT hồi phục ưa khí (chạy nhẹ nhàng, đi bộ).

Phương tiện để đánh giá kết quả hồi phục là 4 test chuyên môn y học đã được lựa chọn trong phần trước của nghiên cứu.

### 2.3.2. Đánh giá hiệu quả hồi phục của các chỉ số sau khi áp dụng các BT thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền trường ĐHSP TDTT HN

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT hồi phục đã lựa chọn nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHSP TDTT HN, nghiên cứu tiến hành sử dụng 4 test đã lựa chọn để kiểm tra đánh giá và so sánh kết quả các chỉ số trước khi tiến hành thực nghiệm và sau khi tiến hành thực nghiệm.

Kết quả mức độ hồi phục các chỉ số khi chưa tiến hành bước nghiên cứu thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy ở giai đoạn trước tập luyện thực nghiệm, cả 4 test kiểm tra ta đều thu được  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,056$  ở ngưỡng  $p > 0,05$ . Điều đó có nghĩa là sự khác biệt giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác trước tập luyện thực nghiệm các test kiểm tra của 2 nhóm là tương đương nhau.

Kết quả mức độ hồi phục các chỉ số sau khi tiến hành thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: sau buổi tập thực nghiệm, ở cả 4 test kiểm tra sau khi sử dụng các BT hồi phục thúc đẩy quá trình hồi phục cho cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả kiểm tra đã có sự khác biệt thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,056$  với  $p < 0,05$ . Điều này cho thấy các BT hồi phục mà nghiên cứu đã lựa chọn có cơ sở khoa học hơn hẳn các BT cũ mà các VĐV thường sử dụng. Sau giờ tập các chỉ số này của VĐV đã trở về trạng thái ban đầu.

Căn cứ các kết quả thu được khi thực hiện 2 test,

**Bảng 2. So sánh kết quả các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Đối chứng (n = 8)		Thực nghiệm (n = 8)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$t_{\text{tính}}$	p
1	Tần số mạch (lần/phút)	75.4	1.045	75.2	1.12	1.57	> 0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15.2	1.23	15.1	1.15	1.176	> 0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	7.5	0.765	7.6	0.891	1.85	> 0.05
4	Đi thẳng bằng 5 mét (điểm)	8.22	0.826	8.32	0.583	1.42	> 0.05

**Bảng 3. So sánh kết quả các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Đối chứng (n = 8)		Thực nghiệm (n = 8)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$t_{\text{tính}}$	p
1	Tần số mạch (lần/phút)	75.6.	1.54	75.1	1.49	2.173	<0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15.3	1.25	14.6	1.75	2.235	<0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	6.2	2.02	7.8	1.38	2.089	<0.05
4	Đi thẳng bằng 5 mét (điểm)	7.25	1.63	8.35	1.52	2.218	<0.05

**Bảng 4. So sánh mức độ hồi phục của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau buổi tập**

STT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng ( n = 8)					Nhóm thực nghiệm ( n = 8)				
		Trước buổi tập	Sau buổi tập	So sánh			Trước buổi tập	Sau buổi tập	So sánh		
		$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\sigma^2$	t	p	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\sigma^2$	t	p
1	Tần số mạch (lần/ phút)	75.4	74.8	2.1	0.82	<0.05	75	74	0.92	1.04	<0.05
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15	15.4	0.37	1.3	<0.05	15.5	15	0.31	1.73	<0.05
3	Độ linh hoạt cơ năng (chăm/s)	5.8	5.0	0.4	2.53	>0.05	5.6	5.75	0.03	1.73	<0.05
4	Đi thăng bằng 5m (điểm)	7.7	5.5	3.6	2.3	>0.05	7.55	8	0.22	1.90	<0.05

ngiên cứu tiến hành so sánh sự hồi phục các chỉ số của nhóm đối chứng áp dụng BT hồi phục truyền thống và nhóm thực nghiệm sau khi áp dụng các BT thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Nhóm đối chứng sau giờ tập sử dụng các BT hồi phục truyền thống, khả năng hồi phục không tốt cụ thể là: Các test như tần số mạch, tần số hô hấp đã hồi phục hoàn toàn, nhưng độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng (đi thăng bằng 5 mét) đều chưa được hồi phục hoàn toàn, biểu hiện sau buổi tập test đầu chầm và đi thăng bằng 5 mét so với trước buổi tập chưa trở về trạng thái ban đầu (sự khác nhau này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ ). Điều đó chứng tỏ BT thúc đẩy quá trình hồi phục chưa đạt, VĐV còn mệt mỏi thần kinh và thần kinh cơ.

Đối với VĐV nhóm thực nghiệm sau giờ tập ta thấy, ở cả 4 test kiểm tra  $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}} = 2.056$  tức là sự khác nhau này không có ý nghĩa ở ngưỡng  $P > 0,05$ . Như vậy các BT hồi phục nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục mà nghiên cứu lựa chọn đưa ra khả năng hồi phục rất tốt cụ thể là: Các test như tần số mạch, tần số hô hấp, độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng đều được hồi phục (các chỉ số đã trở về trạng thái ban đầu), có một số VĐV hồi phục vượt mức khiến cho độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng tốt hơn trạng thái trước giờ tập. Điều đó chứng tỏ hệ thống BT hồi phục nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục mà nghiên cứu lựa chọn đưa ra là có hiệu quả cao, có thể áp dụng cho giờ tập.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 nhóm gồm 10 BT nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập

luyện và thi đấu cho nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT HN. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã cho thấy hiệu quả tích cực của các nhóm BT này trong việc thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho đối tượng nghiên cứu, đạt hiệu quả cao và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Xuân Đạm, (1987), *Thể dục phục hồi chức năng*, NXB TDTT Hà Nội
2. P. I. Gotosev – V. I. Dubrovski ( 1983), *Hồi phục sức khỏe cho vận động viên*, NXB TDTT
3. Nguyễn Văn Hải, Tạp chí khoa học đại học Tân Trào (2020) “*Lựa chọn ứng dụng hệ thống BT 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*”
4. Nông Thị Hồng (2015), *Giáo trình Y học Thể dục thể thao – NXB Thể dục thể thao*
5. 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
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thông kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở “Nghiên cứu lựa chọn bt thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện, thi đấu của nam SV đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT HN”, ThS. Nguyễn Phương Linh, ĐHSP TDTT HN, 2022.

**Ngày nhận bài:** 12/10/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/11/2024.