/THỰC TRẠNG SỬ DỤNG BÀI TẬP XOA BÓP THÚC ĐẨY

QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CHO NAM SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ

Nguyễn Văn Tuấn\*(1), Nguyễn Thế Tình\*\*

Nguyễn Gắng\*\*, Nguyễn Đình Duy Nghĩa\*

# ABSTRACT

*By the following research methods: Method of document synthesis, interview method, mathematical method of statistics, the topic has evaluated the actual status of the use of massage exercises, as well as evaluated. The effectiveness of massage exercises to promote the recovery process after training and competition for men students of the School of Education Physically - Hue University.*

***Keywords:*** *Current situation;**Massage; Physical Education; School of Physical Education - Hue University.*

***Ngày nhận bài: 3/9/2021; Ngày phản biện: 6/9/2021; Ngày duyệt đăng: 9/9/2021***

## 1. Đặt vấn đề

Trong hoạt động thể dục thể thao (TDTT) nói chung có rất nhiều yếu tố khách quan và chủ quan có thể gây nên mệt mỏi và trạng thái bệnh lý TDTT, nhất là với xu thế huấn luyện hiện nay là “khối lượng, cường độ”. Đòi hỏi các giảng viên (GV) huấn luyện viên, vận động viên, học sinh, SV phải có những biện pháp khắc phục để đưa thành tích thể thao lên đỉnh cao mới.

|  |
| --- |
| NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG |

Để giải quyết vấn đề này, việc điều chỉnh quá trình huấn luyện, giảng dạy và thi đấu 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 cũng như người chơi thể thao. Đòi hỏi hàng loạt thông tin nhanh chóng khách quan chính xác về năng lực vận động, thể lực và khả năng chuẩn bị. Để từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng giảng dạy - học tập, đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn cho đội ngũ cán bộ và SV theo tinh thần các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước. Xuất phát từ thực tiễn học tập, hoạt động vận động và thi đấu của SV Khoa Giáo dục thể chất, Đại học (ĐH) Huế và mong muốn của bản thân cũng như nhận thức được tầm quan trong của các bài tập xoa bóp thể thao nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam SV Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) - Đại học Huế, chúng tôi đã tiến hành *“Thực trạng ứng dụng bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam SV Khoa Giáo dục Thể*

|  |
| --- |
| \* ThS. Khoa Giáo dục thể chất, ĐH Huế (1) tác giả chính \*\* TS. Khoa Giáo dục thể chất, ĐH Huế |

*chất, Đại học Huế”.*

### 2. Nội dung nghiên cứu

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng chủ yếu phương pháp quan sát sư phạm và phỏng vấn các GV, chuyên gia trực tiếp tham gia giảng dạy các môn học thực hành cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế, nhằm tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các bài tập xoa bóp được áp dụng cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế.

***2.1. Đánh giá thực trạng việc sử dụng bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế bằng phương***

***pháp quan sát sư phạm***

Bằng việc phân tích và tổng hợp tài liệu chuyên môn có liên quan được lấy từ các nguồn tài liệu chuyên ngành, các giáo trình phu hợp với lý luận và thực tiễn tổ chức giảng dạy môn học cũng như các văn bản pháp quy trong và ngoài nước làm cơ sở lý luận cho việc nghiên cứu đề tài. Qua quan sát quá trình giảng dạy của GV và học tập, tập luyện, thi đấu của SV sau khi kết thúc các giờ học tập, tập luyện học phần thực hành để đánh giá thực trạng việc học tập, tập luyện và thi đấu của nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế có được áp dụng các bài tập xoa bóp hay không. Đề tài đã thống kê, tổng hợp được thực trạng việc sử dụng các bài tập xoa bóp sau tập luyện và thi đấu cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế trong 10 giáo án. Kết quả quan sát chúng tôi trình bày ở bảng 2.1.

*Bảng 2.1. Kết quả quan sát về thực trạng sử dụng các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế (10 giáo án).*

**TẠP CHÍ THIẾT BỊ GIÁO DỤC - SỐ ĐẶC BIỆT THÁNG 9/2021 ●** 175

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Kỹ thuật xoa bóp** | **Giữa các lần tập và thi đấu** | | | | **Sau tập luyện và thi đấu** | | | |
| **Số lần thực hiện** | **Thời gian**  **thực hiện(s)** | **Tỷ lệ phần trăm** | **Bộ phận được xoa bóp** | **Số lấn**  **thực hiện** | **Thời gian**  **thực hiện**  **(phút)** | **Tỷ lệ phần trăm** | **Bộ phận được xoa bóp** |
| **1** | Kỹ thuật xoa vuốt | - | - | - | - | 3 | 4,5 | 15 | Tay(Cơ nhị đầu,  delta) |
| **2** | Kỹ thuật xoa miết | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **3** | Kỹ thuật xoa sát | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **4** | Kỹ thuật nhào cơ | 2 | 30 | 10 | Cơ  delta, chân | 6 | 6 | 30 | Chân, lưng |
| **5** | Kỹ thuật rung, lắc cơ | 3 | 20 | 15 | cơ lưng  rộng, cơ ngực lớn | 3 | 4 | 15 | Vai Cơ thang |
| **6** | Kỹ thuật đấm  chém, vỗ, mổ | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **7** | Kỹ thuật hoạt  động liên hoàn | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **8** | Kỹ thuật kéo dãn | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **9** | Kỹ thuật bấm  huyệt, điểm phản  ứng | - |  | - | - | - | - | - | - |

***2.2. Đánh giá thực trạng việc thực hiện các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế bằng phương pháp phỏng vấn***

Với mục đích đánh giá thực trạng việc thực hiện bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam SV Khoa GDTC, Đại học

Huế. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng cách gửi phiếu hỏi in sẵn cho 15 chuyên gia và các giáo viên tham gia trực tiếp công tác giảng dạy tại Khoa GDTC, Đại

Qua bảng 2.1 có nhận xét như sau:

Kết quả quan sát trong các giờ tập luyện của nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế trong 10 giáo án cho thấy. Thời gian hồi phục sau tập luyện và thi đấu của các SV chủ yếu thực hiện một số kỹ thuật hồi phục như tự thả lỏng cho nhau bằng các kỹ thuật xoa bóp một cách tự phát, mỏi ở vùng

học Huế.

|  |
| --- |
| NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG |

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 chuyên gia, GV Khoa GDTC, Đại học Huế. Nội dung phiếu phỏng vấn được trình bày cụ thể ở phần phụ lục và kết quả được trình bày ở bảng 2.2; 2.3.

*Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn thực trạng việc thực hiện các bài tập xoa bóp nhằm*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các bài tập hồi phục** |  | | **Kết quả trả lời** | | | | |
| **Sử dụng thường xuyên** | | **Sử dụng không**  **thường xuyên** | | **Không sử dụng** | | **Bộ phận được xoa bóp** |
| ***ni*** | ***%*** | ***ni*** | ***%*** | ***ni*** | ***%*** |
| **1** | **Kỹ thuật xoa vuốt** | **-** | **-** | **15** | **100** | **-** | **-** | **Chân (Cơ tứ đầu, tam đầu)** |
| **2** | Kỹ thuật xoa miết. | - | - | 5 | 33,3 | 10 | 66,6 | - |
| **3** | Kỹ thuật xoa sát. | - | - | 7 | 46,6 | 8 | 53,3 | - |
| **4** | Kỹ thuật nhào cơ. | 2 | 13,3 | 8 | 53,3 | 5 | 33,3 | Chân, lưng |
| **5** | Kỹ thuật rung, lắc cơ. | 5 | 33,3 | 8 | 53,3 | 2 | 13,3 | Chân, tay |
| **6** | Kỹ thuật đấm, chém, vỗ, mổ. | 5 | 33,3 | 2 | 13,3 | 8 | 53,3 | - |
| **7** | Kỹ thuật hoạt động liên hoàn. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **8** | Kỹ thuật kéo dãn. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **9** | Kỹ thuật bấm huyệt, điểm phản ứng. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **10** | Các bài tập thực hiện theo thứ tự. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **11** | Thời gian hồi phục 5 – 10 phút. | 5 | 33,3 | 10 | 66,6 | - | - | - |
| **12** | Thời gian hồi phục 10 – 15 phút | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **13** | Thời gian hồi phục 15 – 20 phút | - | - | - | - | 15 | 100 | - |

nào thì xoa bóp vùng đó, các *thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế (n = 15).* kỹ thuật được thực hiện chưa đáp ứng yêu cầu khắc phục mệt mỏi, các động tác còn chưa theo một thứ tự thống nhất, việc áp dụng bài tập xoa bóp còn ít, chưa phù hợp với đặc điểm mệt mỏi và đặc điểm hoạt động của buổi tập, SV thực hiện các bài tập hồi phục chưa tự giác do vậy hiệu quả hồi phục là không cao. Đặc biệt các kỹ thuật xoa bóp chưa được áp dụng nhiều trong thời gian nghỉ giữa các lần tập và thi đấu. Sau buổi tập SV vẫn còn biểu hiện cảm giác mệt mỏi, đau nhức cơ do hệ vận động chưa được hồi phục hoàn toàn.

176 **● TẠP CHÍ THIẾT BỊ GIÁO DỤC - SỐ ĐẶC BIỆT THÁNG 9/2021**

*Bảng 2.3: Kết quả phỏng vấn thực trạng việc áp dụng các bài tập xoa bóp* **3. Kết luận**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Các bài tập xoa bóp TDTT** | **Kết quả trả lời** | | | | | |  |
| **Sử dụng thường xuyên** | | **Sử dụng không**  **thường xuyên** | | **Không sử dụng** | | **Bộ phận được xoa bóp** |
| ***ni*** | ***%*** | ***ni*** | ***%*** | ***ni*** | ***%*** |
| **1** | Kỹ thuật xoa vuốt. | - | - | 15 | 100 | - | - | - |
| **2** | Kỹ thuật xoa miết. | - | - | 7 | 46,6 | 8 | 53,3 | - |
| **3** | Kỹ thuật xoa sát. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **4** | Kỹ thuật nhào cơ. | - | - | 5 | 33,3 | 10 | 66,6 | Chân |
| **5** | Kỹ thuật rung, lắc cơ | - | - | 7 | 46,6 | 8 | 53,3 | Chân |
| **6** | Kỹ thuật đấm, chém, vỗ, mổ. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **7** | Kỹ thuật hoạt động liên hoàn. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **8** | Kỹ thuật kéo dãn. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **9** | Kỹ thuật bấm huyệt, điểm phản ứng. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **10** | Các bài tập thực hiện theo thứ tự. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **11** | Tổng thời gian thực hiện 10 -15s. | - | - | - | - | 15 | 100 | - |
| **12** | Tổng thời gian thực hiện 15 – 20s | 15 | 100 | - | - | - | - | - |
| **13** | Tổng thời gian thực hiện 20 – 30s | - | - | - | - | 15 | 100 | - |

*vào trong quá trình tập luyện và thi đấu (nghỉ giữa các lần tập).* Từ kết quả nghiên cứu của

đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau:

* Sau tập luyện và thi đấu của các SV đã sử dụng một số động tác xoa bóp nhưng việc sử dụng còn ít và chưa thường xuyên trong các buổi tập, kỹ thuật thực hiện chưa được quan tâm về chất lượng, bài tập thiếu tính hệ thống, SV chưa tự giác tích cực thực hiện các bài tập hồi phục do vậy hiệu quả của các buổi hồi phục chưa cao.
* Thời gian dành cho nội dung hồi phục còn ít, chưa hợp lý ở từng động tác và bộ phận cơ thể. Các bài tập hồi phục thực sự chưa khắc phục hết mệt mỏi cho các SV. Vì vậy sự cần thiết phải có hệ thống bài tập xoa bóp phù hợp với quy luật diễn biến

Qua kết quả bảng 2.2 và 2.3 cho thấy: Ý kiến trả lời phỏng vấn đánh giá thực trạng việc thực hiện bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục của các nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế cho thấy:

* Sau tập luyện và thi đấu của các nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế đã sử dụng một số động tác xoa bóp nhưng việc sử dụng còn ít và chưa thường xuyên.
* Các kỹ thuật xoa bóp thực hiện chưa theo một thứ tự phù hợp với đặc điểm mệt mỏi, đặc điểm hoạt động của nội dung tập luyện .
* Vị trí xoa bóp chưa được lựa chọn phù hợp với đặc điểm mệt mỏi, đặc điểm hoạt động của môn điền kinh. Chưa chú trọng nhiều đến các bộ phận mệt mỏi cục bộ.

|  |
| --- |
| NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG |

* Trong thời gian nghỉ giữa các lần tập chưa thật sự quan tâm đến xoa bóp hồi phục, đặc biệt là xoa bóp cục bộ nơi mệt mỏi.
* Thời gian cho buổi xoa bóp hồi phục vẫn còn ngắn.
* Kỹ thuật xoa bóp chưa được quan tâm về chất lượng động tác, còn mang tính tự phát.

Bởi vậy hiệu quả hồi phục sau tập luyện chưa cao, nên cần thiết phải có hệ thống bài tập xoa bóp phù hợp để thúc đẩy quá trình hồi phục tích cho nam SV Khoa GDTC, ĐH Huế.

của quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam SV Khoa GDTC, Đại học Huế.

## Tài liệu tham khảo

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2002*), Y học Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thị Hiếu (2002), *Giải phẫu các cơ quan vận động*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhàn (2010), *Hồi phục Thể dục thể thao,* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn thị Thanh Nhàn. (2010), *Xoa bóp thể thao và sức khỏe.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn thị Thanh Nhàn. (2013), *Kiểm tra Y học TDTT*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Văn. (2001), *Phương pháp thông kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

**TẠP CHÍ THIẾT BỊ GIÁO DỤC - SỐ ĐẶC BIỆT THÁNG 9/2021 ●** 177