

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP XOA BÓP THỂ THAO NHẪM THỨC ĐẨY QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CHO NAM SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT – ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Văn Tuấn¹ TS. Trần Kim Tuyền²

TÓM TẮT: Bài viết đi tới đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập xoa bóp trong quá trình học tập của nam sinh viên Khoa Giáo dục thể chất- Đại học Huế, từ đó lựa chọn, ứng dụng, đánh giá hiệu quả của các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế.

TỪ KHÓA: Thực trạng; Xoa bóp; Hồi phục; Giáo dục thể chất; Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế.

ABSTRACT: The article evaluates the current status of the use of massage exercises in the learning process of male students of the Faculty of Physical Education - Hue University, from which to select, apply, and evaluate the effectiveness. of massage exercises to promote recovery after training and competition for male students of Faculty of Physical Education - Hue University.

KEYWORDS: Current situation; Massage; Recuperate; Physical Education; School of Physical Education - Hue University.

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 huấn luyện viên, vận động viên, học sinh, sinh viên phải có những biện pháp khắc phục để đưa thành tích thể thao lên đỉnh cao mới.

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 sinh viên 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 sinh viên 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 sinh viên Khoa Giáo dục thể chất – Đại học (ĐH) Huế và mong muốn của bản thân cũng như nhận thức được tầm quan trọng của các bài tập xoa bóp thể thao nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) - Đại học Huế, chúng tôi đã tiến hành *“Đánh giá hiệu quả bài tập xoa bóp thể thao nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế”*.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn hệ thống bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế

1.1. Xác định các yêu cầu lựa chọn hệ thống bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

Để có thể lựa chọn hệ thống bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế, trước hết chúng tôi phải xác định được nguyên tắc lựa chọn các bài tập xoa bóp. Bằng phương pháp tham khảo tài liệu chuyên môn như Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT, Sinh lý TDTT, Y học TDTT, Hồi phục trong TDTT, Xoa bóp thể thao và sức khỏe, giáo trình các môn học thực hành được giảng dạy.

Dựa vào tài liệu tham khảo, đề tài bước đầu đề ra 5 yêu cầu trong việc lựa chọn hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế sau:

¹ Khoa Giáo dục thể chất –ĐH Huế;

² Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

1. Yêu cầu khả thi (nghĩa là các bài tập xoa bóp có thể thực hiện được sau khi tập luyện trên các sinh viên).
2. Yêu cầu hợp lý (nghĩa là các bài tập xoa bóp phải phù hợp với đặc điểm và nội dung của quá trình tập luyện của các sinh viên).
3. Yêu cầu có hệ thống (bài tập xoa bóp cần sắp xếp theo một thứ tự thống nhất phù hợp với diễn biến quá trình hồi phục).
4. Yêu cầu đảm bảo tính thông báo cao (nghĩa là các bài tập được lựa chọn phải có mối tương quan chặt chẽ với thời gian hồi phục).
5. Yêu cầu đảm bảo tính khách quan chính xác (nghĩa là các bài tập xoa bóp cần có đơn vị đánh giá cụ thể, đảm bảo đủ độ tin cậy cần thiết).

Sau khi đã lựa chọn được 5 yêu cầu trên để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong việc xây dựng lựa chọn hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế, đề tài tiến hành phỏng vấn 15 nhà khoa học, giáo viên, chuyên gia Khoa GDTC – Đại học Huế nhằm đánh giá mức độ quan trọng của các yêu cầu đưa ra.

Nội dung cụ thể của phiếu phỏng vấn:

Rất quan trọng : 3 điểm

Quan trọng : 2 điểm

Không quan trọng : 1 điểm

Các yêu cầu nào mà có số điểm từ 43 điểm trở lên (đạt 86% trở lên) chúng tôi sẽ sử dụng để tiếp tục tiến hành các thử nghiệm tiếp theo của đề tài.

Kết quả phỏng vấn được trình bày theo bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ quan trọng của các yêu cầu lựa chọn hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục (n = 15)

| TT | Các yêu cầu | Kết quả phỏng vấn | | | | | |
|----|----------------|-------------------|------|------------|------|------------------|------|
| | | Rất quan trọng | | Quan trọng | | Không quan trọng | |
| | | Số phiếu | Điểm | Số phiếu | Điểm | Số phiếu | Điểm |
| 1 | Hệ thống | 15 | 45 | - | - | - | - |
| 2 | Hợp lý | 13 | 39 | 2 | 4 | | - |
| 3 | Khách quan | 14 | 42 | 1 | 2 | - | - |
| 4 | Khả thi | 15 | 45 | - | - | - | - |
| 5 | Tính thông báo | 14 | 42 | 1 | 2 | - | - |

Qua bảng 1. cho thấy: Cả 5 yêu cầu đều đạt được tổng số điểm từ 39 - 45 điểm chiếm tỷ lệ 86 - 100% số phiếu các chuyên gia đánh giá ở mức độ rất quan trọng, vì vậy đề tài sử dụng cả 5 yêu cầu trên làm cơ sở cho việc lựa chọn hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

1.2. Lựa chọn hệ thống bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

Để lựa chọn được hệ thống bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế, trên cơ sở kết quả quan sát các buổi tập luyện và thi đấu, nắm được khả năng hồi phục của các sinh viên, đồng thời đề tài tiến hành tổng hợp tài liệu, các bài tập xoa bóp đã được đăng tải qua các tài liệu tham khảo để tìm ra hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm khắc phục mệt mỏi, thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên. Để tăng thêm tính khách quan trong việc lựa chọn các bài tập đề tài đã tiến hành phỏng vấn đối với 15 nhà khoa học, giáo viên, chuyên gia Khoa GDTC – Đại học Huế. Sau khi đã phát đi 15 phiếu phỏng vấn và thu về 15 phiếu. Nội dung cụ thể của phiếu phỏng vấn được trình bày ở phụ lục. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các bài tập xoa bóp thể thao nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho các nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế (n = 15).

| TT | Các bài tập xoa bóp hồi phục | Kết quả trả lời | | | | | |
|----|-------------------------------|-----------------|------|------------|------|------------------|------|
| | | Rất quan trọng | | Quan trọng | | Không quan trọng | |
| | | n_i | % | n_i | % | n_i | % |
| 1 | Kỹ thuật xoa vuốt | 15 | 100 | - | - | - | - |
| 2 | Kỹ thuật xoa miết | 14 | 93,3 | 1 | 6,6 | - | - |
| 3 | Kỹ thuật xoa xát | 2 | 13,3 | 5 | 33,3 | 8 | 53,3 |
| 4 | Kỹ thuật nhào cơ | 15 | 100 | - | - | - | - |
| 5 | Kỹ thuật rung cơ | 13 | 86,6 | 1 | 6,6 | 1 | 6,6 |
| 6 | Kỹ thuật đấm, chém, vỗ, mổ | 2 | 13,3 | 8 | 53,3 | 5 | 33,3 |
| 7 | Kỹ thuật xoa lắc | 13 | 86,6 | 2 | 13,3 | - | - |
| 8 | Kỹ thuật hoạt động bao khớp | 13 | 86,6 | 2 | 13,3 | - | - |
| 9 | Kỹ thuật hoạt động liên hoàn | 13 | 86,6 | 1 | 6,6 | 1 | 6,6 |
| 10 | Kỹ thuật kéo dẫn | 15 | 100 | - | - | - | - |
| 11 | Bấm huyệt, điểm phản ứng | 13 | 86,6 | 2 | 13,3 | - | - |
| 12 | Thời gian thực hiện 20 – 25 p | 13 | 86,6 | 1 | 6,6 | 1 | 6,6 |
| 13 | Thời gian thực hiện 15-20 p | 2 | 13,3 | 8 | 53,3 | 5 | 33,3 |

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trong các bài tập đưa ra phỏng vấn có 9 kỹ thuật được các giáo viên, chuyên gia đánh giá cao và đạt từ 86,6% tổng số phiếu trở lên. Theo nguyên tắc đặt ra các bài tập này sẽ được chúng tôi lựa chọn để tiến hành thử nghiệm tiếp theo của đề tài bao gồm:

1. Kỹ thuật xoa vuốt.
2. Kỹ thuật xoa miết.
3. Kỹ thuật nhào cơ.
4. Kỹ thuật rung cơ.
5. Kỹ thuật xoa lắc.
6. Kỹ thuật hoạt động khớp.
7. Kỹ thuật hoạt động liên hoàn.
8. Kỹ thuật kéo dẫn.
9. Bấm huyệt, điểm phản ứng.

1.3. Lựa chọn thời gian phù hợp áp dụng các bài tập xoa bóp lên các bộ phận cơ thể nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho các nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

Để lựa chọn được thời gian phù hợp áp dụng các bài tập xoa bóp lên các bộ phận cơ thể nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế, trên cơ sở kết quả quan sát các buổi tập luyện và thi đấu, nắm được đặc điểm hoạt động, đặc điểm mệt mỏi của các sinh viên, đồng thời đề tài tiến hành tổng hợp các tài liệu, nắm được tác dụng sinh lý của các kỹ thuật xoa bóp, nắm được đặc điểm hoạt động, đặc điểm mệt mỏi, đặc điểm sinh lý của các sinh viên, cũng như việc tham khảo các tài liệu về hồi phục và xoa bóp thể thao đã được đăng tải qua các tài liệu tham khảo để tìm ra thời gian phù hợp áp dụng các kỹ thuật xoa bóp lên các bộ phận cơ thể, nhằm khắc phục mệt mỏi, thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế. Đề tài tiến hành đưa ra bảng các kỹ thuật xoa bóp áp dụng trên từng bộ phận cơ thể và thời gian tương ứng thực hiện kỹ thuật.

Để mang tính khách quan và kiểm tra mức độ khả thi của các số liệu được đưa ra đề tài tiến hành phỏng vấn ý kiến của 15 chuyên gia Khoa GDTC – Đại học Huế.

Sau khi đã phát đi 15 phiếu phỏng vấn và thu về 15 phiếu. Nội dung cụ thể của phiếu phỏng vấn được trình bày ở phụ lục. Biết tổng thời gian của buổi xoa bóp hồi phục là 20 - 25 phút. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn thời gian thực hiện các kỹ thuật xoa bóp hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế (n=15).

| TT | Các kỹ thuật xoa bóp | Trong tập luyện và thi đấu | | | Sau tập luyện và thi đấu | | |
|----|------------------------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|
| | | Thời gian thực hiện (s) | Số chuyên gia đồng ý | Tỷ lệ phần trăm (%) | Thời gian thực hiện (phút) | Số chuyên gia đồng ý | Tỷ lệ phần trăm (%) |
| 1 | Kỹ thuật xoa vuốt. | - | - | - | 3 | 18 | 90 |
| 2 | Kỹ thuật xoa miết. | - | - | - | 2 | 19 | 95 |
| 3 | Kỹ thuật nhào cơ | 30 | 15 | 100 | 10 | 15 | 100 |
| 4 | Kỹ thuật rung cơ | 10 | 14 | 93,3 | 3 | 15 | 100 |
| 5 | Kỹ thuật xoa lắc | 15 | 13 | 86,6 | 3 | 15 | 100 |
| 6 | Kỹ thuật hoạt động liên hoàn. | - | - | - | 4 | 14 | 93,3 |
| 7 | Kỹ thuật hoạt động khớp | 10 | 14 | 93,3 | 2 | 15 | 100 |
| 8 | Kỹ thuật kéo dẫn | - | - | - | 3 | 13 | 86,6 |
| 9 | Kỹ thuật bấm huyệt, điểm phản ứng. | - | - | - | 2 | 15 | 100 |

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn thời gian thực hiện các kỹ thuật xoa bóp hồi phục trên từng bộ phận cơ thể cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế (n=15)

| TT | Các bộ phận cơ thể | Trong tập luyện và thi đấu | | | Sau tập luyện và thi đấu | | |
|----|--------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------|
| | | Thời gian thực hiện kỹ thuật (giây) | Số chuyên gia đồng ý | Tỷ lệ phần trăm (%) | Thời gian thực hiện kỹ thuật (phút) | Số chuyên gia đồng ý | Tỷ lệ phần trăm (%) |
| 1 | Chi trên | 15 | 13 | 86,6 | 5 | 15 | 100 |
| 2 | Vai, cổ | - | - | - | 3 | 14 | 93,3 |
| 3 | Ngực | - | 20 | 100 | 4 | 19 | 95 |
| 4 | Lưng | 30 | 15 | 100 | 7 | 13 | 86,6 |
| 5 | Chi dưới | 30 | 14 | 93,3 | 5 | 14 | 93,3 |

Kết quả bảng 3; 4 cho thấy: Thời gian thực hiện các kỹ thuật xoa bóp được đa số các giảng viên, chuyên gia đồng ý tán thành chiếm tỷ lệ hơn 86,6 % trở lên là thời gian được đề tài lựa chọn.

Thời gian thực hiện các kỹ thuật xoa bóp hồi phục trên từng bộ phận cơ thể được đa số các chuyên gia đồng ý tán thành chiếm tỷ lệ hơn 86,6 % trở lên là thời gian được đề tài lựa chọn.

Qua đó có thể kết luận rằng các số liệu đề tài đưa ra là có tính khả thi và sẽ được áp dụng tiếp trong nội dung nghiên cứu của đề tài. Sau khi tổng hợp chúng tôi đưa ra được hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 5

Bảng 5. Hệ thống bài tập xoa bóp được áp dụng sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

| TT | Kỹ thuật xoa bóp | Trong tập luyện và thi đấu | | Sau tập luyện và thi đấu | |
|----|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| | | Bộ phận được xoa bóp | Thời gian thực hiện (giây) | Bộ phận được xoa bóp | Thời gian thực hiện (phút) |
| 1 | Kỹ thuật xoa vuốt | - | - | Chi trên, vai, lưng | 2 |
| 2 | Kỹ thuật xoa miết | - | - | Chi dưới | 2 |
| 3 | Kỹ thuật nhào cơ | Lưng, vai | 30 | Lưng, vai, ngực, | 10 |
| 4 | Kỹ thuật rung cơ | Chi trên | 15 | Chân, tay | 2 |
| 5 | Kỹ thuật xoa lắc | Vai, ngực | 15 | Lưng, vai | 2 |
| 6 | Kỹ thuật hoạt động khớp | - | - | Chi trên,chi dưới | 2 |
| 7 | Kỹ thuật hoạt động liên hoàn | - | - | Chi trên,chi dưới, toàn thân | 2 |
| 8 | Kỹ thuật kéo dẫn | - | - | - | 3 |
| 9 | Kỹ thuật bấm huyết, điểm phản ứng | - | - | Túc tam lý, thận du, dũng tuyền | 2 |
| 10 | Tổng thời gian | - | 60 | - | 25 |

1.4 Nghiên cứu lựa chọn các Test đánh giá khả năng hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

Để lựa chọn được các Test đánh giá khả năng hồi phục nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế chúng tôi đưa ra phỏng vấn giáo viên, 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 sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế, số phiếu phát ra là 15, thu về là 15. Chúng tôi sẽ lựa chọn các test có kết quả tán thành từ 86,6% tổng số phiếu trở lên để tiến hành các thử nghiệm tiếp theo của đề tài. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá khả năng hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế (n = 15).

| TT | Các test | Kết quả trả lời | |
|----|-------------------------------|-----------------|---------|
| | | Số người đồng ý | Tỷ lệ % |
| 1 | Tần số mạch (lần/phút) | 15 | 100 |
| 2 | Tần số hô hấp (lần/phút) | 15 | 100 |
| 3 | Huyết áp | 10 | 66,6 |
| 4 | Chân tay nặng nề | 9 | 60 |
| 5 | Cảm giác lực cơ (kg) | 14 | 93,3 |
| 6 | Đi thẳng bằng 5 mét (điểm) | 13 | 86,6 |
| 7 | Khả năng phản xạ | 9 | 60 |
| 8 | Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s) | 14 | 93,3 |
| 9 | Tư thế Rôm ber gơ (s) | 10 | 66,6 |
| 10 | Cảm giác cơ thể | 7 | 46,6 |
| 11 | Urê máu | 5 | 33,3 |
| 12 | Mồ hôi | 9 | 60 |

Kết quả phỏng vấn ở bảng 6 cho thấy: Các test được các chuyên gia đồng ý tán thành chiếm tỷ lệ 86,6 % trở lên là những Test được đề tài lựa chọn đó là:

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

1.5. Đánh giá độ tin cậy và tính thông báo của Test.

Sau khi đã lựa chọn được các test kiểm tra, để đánh giá tính phù hợp của các test. Đề tài tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của test bằng phương pháp Test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành trong cùng một buổi nhưng đảm bảo sao cho lần lặp test thứ hai người lập được hồi phục hoàn toàn. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan giữa 2 lần lập test

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra test (n = 16).

| TT | Các test kiểm tra | Hệ số tương quan (r) |
|----|-------------------------------|----------------------|
| 1 | Tần số mạch (lần/phút) | 0.88 |
| 2 | Tần số hô hấp (lần/phút) | 0.85 |
| 3 | Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s) | 0.86 |
| 4 | Cảm giác lực cơ (kg) | 0.84 |
| 5 | Đi thăng bằng 5 mét (điểm) | 0.85 |

Qua kết quả bảng 7 cho thấy:

Trong 5 test được kiểm tra đều đạt yêu cầu đủ độ tin cậy ở ngưỡng $P < 0,05$ (vì r có mối tương quan mạnh) là những Test được đề tài lựa chọn để đánh giá khả năng hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

2. Nghiên cứu ứng dụng các bài tập xoa bóp hồi phục đã lựa chọn để thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

2.1. Tổ chức thực nghiệm:

Trên cơ sở lý luận, thực tiễn nghiên cứu và kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục. Đề tài tiến hành thực nghiệm 16 nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế trình độ tương đương và được chia làm hai nhóm:

- Nhóm thực nghiệm 8 sinh viên.
- Nhóm đối chứng 8 sinh viên.

Thời gian bắt đầu thực nghiệm từ tháng 11/2020 - tháng 04/2021. Nội dung thực nghiệm là hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế mà đề tài đã lựa chọn trong mục tiêu của đề tài.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song với 2 nhóm là nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Phương tiện để đánh giá kết quả hồi phục là 5 test chuyên môn y học đã được lựa chọn trong phần trước của đề tài.

2.2. Cách tiến hành thực nghiệm:

Đề tài tiến hành thống nhất khối lượng tập luyện cho cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

+ Nhóm đối chứng: Áp dụng các bài tập hồi phục theo phương pháp truyền thống.

+ Nhóm thực nghiệm: Sau khi các sinh viên thực hiện các bài tập ưa khí đề tài tiến hành áp dụng hệ thống các bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục mà đề tài đã lựa chọn ở mục tiêu của đề tài.

2.3. Nghiên cứu đánh giá hiệu quả các bài tập xoa bóp đã lựa chọn để thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập xoa bóp đã lựa chọn nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế. Đề tài tiến hành sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra đánh giá và so sánh kết quả các chỉ số sau khi kết thúc buổi tập trong 10 giáo án.

Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. 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 | | | | | |
|----|-------------------------------|------------------|--------------------|------------|--------------------|------------|-------|
| | | ĐC (n = 8) | | TN (n = 8) | | So sánh | |
| | | \bar{X} | δ^2_{chung} | \bar{X} | δ^2_{chung} | $t_{tính}$ | P |
| 1 | Tần số mạch (lần/phút) | 71.3 | 0.99 | 71.5 | 0.99 | 0.53 | >0.05 |
| 2 | Tần số hô hấp (lần/phút) | 15 | 1.857 | 15.5 | 1.857 | 0.52 | >0.05 |
| 3 | Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s) | 7.2 | 1.53 | 7.4 | 1.53 | 0.58 | >0.05 |
| 4 | Cảm giác lực cơ (kg) | 2.75 | 0.58 | 2.93 | 0.58 | 0.34 | >0.05 |
| 5 | Đi thẳng bằng 5 mét (điểm) | 7.68 | 0.53 | 7.25 | 0.53 | 1.06 | >0.05 |

Qua bảng 8 cho thấy:

Ở giai đoạn trước thực nghiệm, cả 5 test kiểm tra ta đều thu được $t_{tính} < t_{bảng} = 2,145$ ở ngưỡng $p > 0,05$. Điều đó có nghĩa sự khác biệt giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác trước thực nghiệm các sinh viên các test kiểm tra của 2 nhóm là tương đương.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập xoa bóp đã lựa chọn. Đề tài tiến hành kiểm tra các test sau thực nghiệm khi kết thúc buổi tập của 10 giáo án.

Kết quả được trình bày ở bảng 9.

Bảng 9. So sánh các Test đánh giá khả năng hồi phục của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

| TT | Các test kiểm tra | Kết quả kiểm tra | | | | | |
|----|-------------------------------|------------------|--------------------|------------|--------------------|------------|-------|
| | | ĐC (n = 8) | | TN (n = 8) | | So sánh | |
| | | \bar{X} | δ^2_{chung} | \bar{X} | δ^2_{chung} | $t_{tính}$ | P |
| 1 | Tần số mạch (lần/phút) | 71.75 | 1.58 | 70.2 | 1.58 | 2.78 | <0.05 |
| 2 | Tần số hô hấp (lần/phút) | 15.3 | 1.20 | 15 | 1.20 | 2.40 | <0.05 |
| 3 | Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s) | 5.7 | 0.39 | 7.8 | 0.39 | 4.5 | <0.05 |
| 4 | Cảm giác lực cơ (kg) | 3.9 | 0.55 | 2 | 0.55 | 2.76 | <0.05 |
| 5 | Đi thẳng bằng 5 mét (điểm) | 6.5 | 1.06 | 8 | 1.06 | 2.94 | <0.05 |

Qua bảng 9 cho thấy:

Sau giờ tập, ở cả 5 test kiểm tra sau khi sử dụng các bài tập xoa bóp nhằm 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 $t_{tính} > t_{bảng} = 2,145$ với $p < 0,05$. Điều này cho thấy các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn có cơ sở khoa học hơn hẳn các bài tập truyền thống mà các nam sinh viên đã từng áp dụng, thông qua các chỉ số như: Tần số mạch, tần số hô hấp, độ linh hoạt cơ năng, cảm giác lực cơ, khả năng thăng bằng. Sau giờ tập luyện các chỉ số này của vận động viên nhóm thực nghiệm đã hồi phục hoàn toàn trở về trạng thái ban đầu.

Đánh giá hiệu quả các bài tập xoa bóp đã lựa chọn thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, đề tài tiến hành so sánh các test trước và sau buổi tập thực



Ảnh minh họa

nghiệm của 10 giáo án. Kết quả được trình bày ở bảng 10.

Bảng 10. So sánh mức độ hồi phục của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau buổi tập thực nghiệm qua 10 giáo án.

| TT | 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} | δ^2_{chung} | t | p | \bar{X} | \bar{X} | δ^2_{chung} | t | p |
| 1 | Tần số mạch (lần/phút) | 71.3 | 71.75 | 0.96 | 0.52 | >0.05 | 71.5 | 70.2 | 1 | 1.04 | >0.05 |
| 2 | Tần số hô hấp (lần/phút) | 15 | 15.3 | 1.9 | 0.29 | >0.05 | 15.5 | 15 | 0.53 | 0.73 | >0.05 |
| 3 | Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s) | 7.2 | 5.7 | 1.05 | 2.6 | <0.05 | 7.4 | 7.8 | 0.54 | 0.73 | >0.05 |
| 4 | Cảm giác lực cơ (kg) | 2.75 | 3.9 | 0.46 | 3.4 | <0.05 | 2.93 | 2 | 2.3 | 1.21 | >0.05 |
| 5 | Đi thẳng bằng 5 mét (điểm) | 7.68 | 6.5 | 0.76 | 2.3 | <0.05 | 7.25 | 8 | 0.6 | 0.9 | >0.05 |

Kết quả bảng 10 cho thấy:

Nhóm đối chứng sau giờ học chuyên sâu sử dụng các bài tập 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 thẳng bằng 5 mét) cảm giác lực cơ đều chưa được hồi phục hoàn toàn, biểu hiện sau buổi tập test dấu chấm, test cảm giác lực cơ (kg) và đi thẳng 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 bài tập truyền thống khả năng hồi phục chưa đạt, sinh viên còn mệt mỏi thần kinh và thần kinh cơ.

Đối với sinh viên nhóm thực nghiệm sau giờ tập:

Cho thấy, ở cả 5 test kiểm tra $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.179$ tức là sự khác biệt này là không có ý nghĩa ở ngưỡng $P > 0,05$. Như vậy các bài tập hồi phục mà chúng tôi lựa chọn đưa ra có khả năng hồi phục rất tốt cụ thể là: Các test như tần số mạch, tần số hô hấp, độ linh hoạt cơ năng, cảm giác lực cơ (kg), khả năng thăng bằng đều được hồi phục hoàn toàn (các chỉ số đã trở về trạng thái ban đầu) có một số vận động viên hồi phục vượt mức khiến cho độ linh hoạt cơ năng, khả năng thăng bằng tốt hơn trạng thái trước buổi tập. Điều đó chứng tỏ hệ thống bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục mà đề tài lựa chọn là có hiệu quả



Ảnh minh họa

cao, có thể áp dụng nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục của nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

KẾT LUẬN

1.1. Đề tài đã lựa chọn được các test kiểm tra đánh giá khả năng hồi phục tích cực cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế bao gồm:

- Tần số hô hấp (lần/phút)
- Tần số mạch (lần/phút)
- Đi thẳng bằng 5 mét.
- Cảm giác lực cơ (kg)
- Tepping test (chấm)

1.2. Đề tài đã xây dựng được hệ thống bài tập xoa bóp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế gồm 8 kỹ thuật sau:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 1. Kỹ thuật xoa vuốt. | 6. Kỹ thuật hoạt động khớp |
| 2. Kỹ thuật xoa miết. | 7. Kỹ thuật hoạt động liên hoàn. |
| 3. Kỹ thuật nhào cơ. | 8. Kỹ thuật kéo dẫn. |
| 4. Kỹ thuật rung cơ. | 9. Kỹ thuật bấm huyết, điểm phản ứng. |
| 5. Kỹ thuật xoa lắc. | |

Kết quả thu được qua thực nghiệm, các bài tập xoa bóp được ứng dụng đã đạt hiệu quả hồi phục cao đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Dương Xuân Đạm. (1992). *Khái niệm về Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng*. Hà Nội: Học viện Quân Y.

Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng. (2002). *Y học Thể dục thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006). *Sinh lý học Thể dục thể thao*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Lưu Quang Hiệp, Lê Hữu Hưng, Nguyễn Thị Hiếu (2002). *"Giải phẫu các cơ quan vận động"*, NXB TDTT.

Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2010). *Hồi phục và vật lý trị liệu*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn thị Thanh Nhân. (2010). *Xoa bóp thể thao và sức khỏe*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn thị Thanh Nhân. (2013). *Kiểm tra Y học TDTT*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Lê Anh Thơ, Đồng Văn Triệu. (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao.

Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thông kê trong thể dục thể thao*. Hà Nội: Nxb thể dục thể thao.

NGUỒN BÀI BÁO: ThS. Nguyễn Văn Tuấn (chủ nhiệm). *"Nghiên cứu ứng dụng bài tập xoa bóp thể thao nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nam sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế"* Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế năm 2020.



Ảnh minh họa