

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Nhà nước thể chế hóa Đường lối thể dục thể thao của Đảng Cộng sản Việt Nam các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

6. Trương Anh Tuấn

Một số kết quả quan trọng đạt được sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro thương tích trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Nguyễn Thu Hoàng; Lê Hoài Nam; Nguyễn Quốc Việt

Thực trạng kỹ năng mềm của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

22. Phan Quốc Chiến

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi Việt Nam tại các câu lạc bộ

27. Nguyễn Cẩm Ninh; Phan Thị Điều

Thực trạng mức độ đáp ứng, xu hướng và nhu cầu xã hội đối với nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

33. Nguyễn Đại Dương; Trần Bá Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

38. Nguyễn Hoài Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thi kết thúc học phần môn Bóng ném cho sinh viên ngành sư phạm Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

41. Vũ Tiến Thành

Thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

47. Vũ Bá Mỹ

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

51. Đỗ Quốc Hùng

Xây dựng chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

57. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Thị Thảo Mai

Thực trạng kỹ năng sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Nguyễn Ngọc Minh; Hà Minh Hải

Thực trạng công tác kiểm tra – đánh giá môn học Giáo dục thể chất tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

66. Nguyễn Gia Thuận; Nguyễn Đại Nhân

Thực trạng nguồn nhân lực huấn luyện viên các câu lạc bộ Golf tại Việt Nam

70. Vũ Thành Long; Nguyễn Thị Thu Hiền

Thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

75. Nguyễn Văn Đông

Phygital - loại hình thể thao mới trong tương lai

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu; Nguyễn Tiên Quân

Bài tập nâng cao thể lực với con lăn

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The State institutionalizes the sports line of the Communist Party of Vietnam in the early stages of the 21st century

6. Truong Anh Tuan

A number of important results have been achieved after 10 years of implementing Resolution No. 08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport and physical education by 2020

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Situation of injury risk in sports activities in Vietnam

15. Nguyen Thu Huong; Le Hoai Nam; Nguyen Quoc Viet

Current status of soft skills of students at Bac Ninh Sports University

22. Phan Quoc Chien

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

27. Nguyen Cam Ninh; Phan Thi Dieu

Current status of response, trends and social needs for human resources bachelors of Sports in Sports Management Major at Bac Ninh Sports University

33. Nguyen Dai Duong; Tran Ba Thang

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

38. Nguyen Hoai Phuong

Developing evaluation criteria for the end-of-course exam in handball for pedagogical students at Hanoi National University of Education

41. Vu Tien Thanh

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

47. Vu Ba My

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

51. Do Quoc Hung

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

57. Dau Thi Loi; Nguyen Thi Thao Mai

The current situation of practical pedagogical skills of students in Swimming, Physical Education major, Bac Ninh Sports University

61. Nguyen Ngoc Minh; Ha Minh Hai

Current status of the examination and assessment of physical education subjects at the Center for Physical Education and Sports, Vietnam National University, Hanoi

66. Nguyen Gia Thuan; Nguyen Dai Nhan

Assessing the current situation of human resources of Golf club coaches in Vietnam

70. Vu Thanh Long; Nguyen Thi Thu Hien

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Nguyen Van Dong

Phygital – new type of sports in the future

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu; Nguyen Tien Quan

Exercises to improve fitness with rollers

80. Rules of writing and posting.

THỰC TRẠNG SỬ DỤNG CÁC BIỆN PHÁP HỒI PHỤC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRẺ QUỐC GIA

Vũ Thành Long⁽¹⁾
Nguyễn Thị Thu Hiền⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua quan sát sư phạm và phỏng vấn, đề tài đánh giá thực trạng việc sử dụng và kiểm chứng hiệu quả các biện pháp hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia. Kết quả nghiên cứu cho thấy các biện pháp được sử dụng chủ yếu thuộc nhóm phương pháp hồi phục sư phạm với việc sử dụng không thường xuyên, thiếu tính đồng bộ và không triển khai kiểm chứng hiệu quả. Kết quả của sự hạn chế do nhiều nguyên nhân, đây là cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn và ứng dụng các biện pháp nâng hiệu quả công tác hồi phục sau vận động cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, biện pháp hồi phục thể thao, nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ.

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

Summary:

Through pedagogical observations and interviews, the study assesses the current situation of using and verifying the effectiveness of recovery measures after training and competition for female athletes of the National Youth Badminton Team. The research results show that, the measures used are mainly in the group of pedagogical rehabilitation methods with infrequent use, lack of synchronization and failure to deploy effective verification. As a result of the limitation due to many reasons, this is the practical basis for the selection and application of measures to improve the effectiveness of post-activity rehabilitation for the research subjects.

Keywords: Current status, measures to recover from sports, female athletes of the Young Badminton Team

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, mật độ di chuyển và tốc độ thi đấu rất cao so với nhiều môn thể thao khác, vì vậy, thể lực là yếu tố có tính nền tảng và then chốt, đặc biệt với VĐV trẻ, phát triển thể lực còn được xem là nhiệm vụ tạo tiền đề để phát triển toàn diện năng lực vận động và nâng cao thành tích cho VĐV. Trong huấn luyện thể thao, một môi là quá trình sinh lý tất yếu, là động lực bên trong kích thích và thúc đẩy quá trình biến đổi thích nghi, song nếu không được khắc phục sẽ dẫn đến tích lũy mệt mỏi, không chỉ làm giảm sút thành tích thể thao mà còn có thể dẫn đến các chấn thương/bệnh lý. Do đó, một thành phần hữu cơ không thể tách rời trong qui trình huấn luyện thể thao hiện đại là việc ứng dụng tổ hợp các biện pháp và phương tiện hồi phục sau tập luyện nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cả về

thể chất và tinh thần cho VĐV. Đẩy nhanh sự hồi phục bằng các tác động có định hướng lên các quá trình hồi phục là một trong những đòn bẩy của sự điều khiển các quá trình huấn luyện.

Tuy nhiên, trong thực tiễn thể thao tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, xuất phát từ nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan, việc áp dụng các biện pháp và phương tiện hồi phục sau tập luyện cho VĐV còn nhiều hạn chế. Do vậy, việc khảo sát đánh giá về thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục đã trở thành vấn đề khoa học, kết quả nghiên cứu sẽ là những số liệu quan trọng giúp BHL và đội ngũ liên quan kịp thời điều chỉnh, thiết kế và áp dụng những biện pháp hồi phục phù hợp hơn, mang lại hiệu quả rõ ràng và nhanh chóng hơn cho các VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia trong quá trình huấn luyện.

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn và phương pháp thống kê.

Đối tượng quan sát: 10 giáo án huấn luyện; Đối tượng phỏng vấn: 3 HLV và 2 cán bộ quản lý; Thời điểm khảo sát: năm huấn luyện 2022; Địa điểm: Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Kết quả quan sát sự phạm đánh giá thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia

Để thống kê và phân tích chuẩn xác về các biện pháp hồi phục hiện đang được sử dụng, chúng tôi đã tiến hành kết hợp gửi phiếu hỏi đối với các HLV và cán bộ quản lý đội tuyển, đồng thời trực tiếp quan sát 10 giáo án tập luyện của đội thời điểm tháng 5/2022. Kết quả quan sát thực tế được thống kê trong bảng 1.

Bảng 1. Kết quả quan sát thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia (n=10)

Nhóm biện pháp	TT	Các biện pháp sử dụng	Tổng thời gian áp dụng (phút)	Số lần lặp lại (lần)	Tỷ lệ thời gian (%)
<i>Ưu khí</i>	1	Chạy bước nhỏ thả lỏng cơ thể	10	7	8.33
	2	Chạy nhẹ nhàng thả lỏng ngoài trời	15	3	12.5
	3	Đi bộ kết hợp hít thở sâu	15	2	12.5
	4	Trò chơi vận động	15	3	12.5
<i>Thả lỏng</i>	5	Ép ngang – dọc	5	9	4.17
	6	Các tư thế giãn cơ chủ động (toàn thân)	7	9	5.83
	7	Rung, rũ chân tay (chủ động)	5	8	4.17
<i>Thụ động</i>	8	Nằm thả lỏng toàn thân trên ghế dài	5	2	4.17
	9	Xoa bóp thả lỏng (thụ động)*	20	3	16,66
	10	Rung, rũ cơ (thụ động)*	15	3	12,50
<i>Duỗi cơ</i>	11	Gập duỗi cổ tay, cẳng tay	3	7	2.5
	12	Kéo giãn cơ vùng vai và cánh tay (chủ động)	5	7	4.17
Tổng			120	63	100

Kết quả bảng 1 cho thấy: Các HLV hiện đang áp dụng 12 biện pháp hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho các nữ VĐV được phân thành 4 nhóm dựa trên tính chất của các biện pháp, gồm: Ưu khí, thả lỏng chủ động, hoạt động thụ động và duỗi cơ. Tính trên 10 giáo án tập luyện được quan sát, tổng thời gian áp dụng các biện pháp là 120 phút, tương ứng là 12 phút/1 giáo án. Con số này còn khiêm tốn nếu so sánh với những chuẩn mực về nguyên tắc huấn luyện trong thể thao. Về mức độ áp dụng của từng nhóm biện pháp: tính theo số lần lặp

lại thì 6/12 biện pháp thuộc 02 nhóm thả lỏng chủ động và duỗi cơ được sử dụng khá thường xuyên (các biện pháp 1,5,6,7,11,12 với $\geq 70\%$ giáo án sử dụng), tuy vậy, đây lại là 2 nhóm có tỷ lệ tổng thời gian sử dụng thấp nhất ($> 20\%$); Ngược lại, 2 nhóm biện pháp có tỷ lệ tổng thời gian sử dụng cao nhất (gần 80%) là ưu khí và hoạt động thụ động lại được sử dụng không thường xuyên, đặc biệt là nhóm các hoạt động thụ động. Kết hợp với phỏng vấn trực tiếp đã cho thấy nguyên nhân chính là do các hoạt động thụ động đòi hỏi thời gian khá dài, ảnh

hường tới thời gian luyện tập, đồng thời các biện pháp này VĐV có thể tự thực hiện được tại phòng nghỉ sau khi kết thúc buổi tập.

2. Kết quả phỏng vấn đánh giá thực trạng sử dụng và kiểm chứng hiệu quả các biện pháp hồi phục được áp dụng cho nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia

Để đánh giá cụ thể hơn về mức độ áp dụng từng biện pháp, nhóm biện pháp trong suốt quá

trình huấn luyện, đặc biệt là khảo sát bổ sung làm rõ thêm thông tin về các biện pháp hồi phục chỉ được áp dụng trong thời gian nghỉ ngơi và sinh hoạt của VĐV, cũng như làm rõ thực trạng việc kiểm chứng đánh giá hiệu quả ứng dụng trong thực tiễn, chúng tôi tiếp tục sử dụng phiếu hỏi đối với các HLV và cán bộ quản lý đội tuyển. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thống kê kết quả phỏng vấn thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia (n=5)

Nội dung phỏng vấn			Kết quả thống kê		
Nhóm biện pháp	TT	Các biện pháp hồi phục được sử dụng	Thường xuyên (%)	Không thường xuyên (%)	Không sử dụng (%)
<i>Ưa khí</i>	1	Chạy bước nhỏ thả lỏng cơ thể	80	20	-
	2	Chạy nhẹ nhàng thả lỏng ngoài trời	20	80	-
	3	Đi bộ kết hợp hít thở sâu	40	60	-
	4	Trò chơi vận động	20	80	-
<i>Thả lỏng</i>	5	Ép ngang – dọc	100	-	-
	6	Các tư thế giãn cơ chủ động (toàn thân)	-	100	-
	7	Rung, rũ chân tay (chủ động)	100	-	-
<i>Thụ động</i>	8	Nằm thả lỏng toàn thân trên ghế dài	20	80	-
	9	Xoa bóp thả lỏng (thụ động)*	20	80	-
	10	Rung, rũ cơ (thụ động)*	40	60	-
<i>Duỗi cơ</i>	11	Gập duỗi cổ tay, cẳng tay	80	20	-
	12	Kéo giãn cơ vùng vai và cánh tay (chủ động)	20	80	-
<i>Tâm lý</i>	13	Phương pháp tâm lý – sự phạm	-	40	60
	14	Phương pháp tâm lý - vệ sinh	-	40	60
<i>Sự phạm khác</i>	15	Xây dựng chế độ tập luyện và sinh hoạt cho VĐV	100	-	-
<i>Y sinh khác</i>	16	Thuốc, dược liệu và dinh dưỡng bổ sung	-	-	100
	17	Sử dụng phương tiện thiết bị hồi phục hiện đại	-	-	100
	18	Các phương pháp vật lý	-	20	80
Biện pháp áp dụng kiểm chứng đánh giá hiệu quả hồi phục					
<i>Biện pháp</i>	19	Kiểm tra y học sự phạm	-	-	100
	20	Kiểm tra thần kinh – tâm lý	-	-	100
	21	Phương pháp thử nghiệm chức năng (test)	-	-	100
	22	Phương pháp xét nghiệm sinh hóa	-	-	100

Kết quả ở bảng 2 cho thấy:

- Mặc dù tất cả các biện pháp được áp dụng trong đánh giá quan sát đều được các HLV và cán bộ quản lý cho rằng đã sử dụng, tuy nhiên, về mức độ sử dụng từng biện pháp lại có sự chênh lệch tương đối rõ. Cụ thể: Trong 12 biện pháp thì chỉ 4/12 biện pháp được cho là có sử dụng ở mức thường xuyên, còn lại 8 biện pháp chỉ ở mức độ không thường xuyên. Kết quả phỏng vấn thu được cũng khá tương đồng với kết quả quan sát sự phạm trong phạm vi đánh giá biện pháp hồi phục nhanh ngay sau kết thúc vận động. Thực trạng này về lý thuyết là sự hợp lý bởi mỗi biện pháp có tác dụng nhất định đối với mỗi bộ phận cơ thể và việc áp dụng phải căn cứ vào đặc điểm và nội dung của từng bài tập. Song xét trong tổng thể đã cho thấy, với đặc điểm hoạt động vận động căng thẳng về cơ bắp, thần kinh và hoạt động có tính toàn thân như trong môn Cầu lông, thì việc ứng dụng không thường xuyên các biện pháp hồi phục ưa khí và hoạt động thụ động toàn thân sẽ làm chậm quá trình hồi phục tuần hoàn, hô hấp và thần kinh – cơ, đặc biệt trong giai đoạn hồi phục nhanh.

- Bên cạnh việc áp dụng các biện pháp hồi phục nhanh ngay sau kết thúc vận động trên sân, một biện pháp hồi phục sự phạm quan trọng, có tính nền tảng, quyết định hiệu quả của hầu hết các biện pháp khác, đó là xây dựng chế độ tập luyện và sinh hoạt khoa học cho VĐV đã được các HLV rất quan tâm thông qua việc xây dựng Kế hoạch huấn luyện năm theo qui định ban hành của Tổng cục TDTT từ 2017 và được điều chỉnh, phê duyệt hàng năm. Tuy vậy, các biện pháp khác như: Thuốc, dược liệu và dinh dưỡng bổ sung; Các phương tiện thiết bị hồi phục hiện đại hiện vẫn chưa được áp dụng trong thực tiễn mặc dù một số phương tiện thiết bị đã được trang bị tại Trung tâm Y tế của Nhà trường và chuyển giao trong thời gian gần đây; Các phương pháp hồi phục tâm lý, phương pháp vật lý cũng rất ít được sử dụng. Đây là những hạn chế cần được khắc phục và có thể khắc phục được để nâng cao hiệu quả hồi phục và chất lượng công tác huấn luyện tại Trung tâm trong thời gian tới. Tuy vậy, để các phương pháp, phương tiện đi vào thực tiễn rất cần được quan tâm nghiên cứu thông qua việc thiết lập các qui trình hồi phục khoa học.

- Việc kiểm chứng đánh giá hiệu quả ứng dụng các biện pháp hồi phục trong thực tiễn cũng chưa được triển khai. Vì vậy có thể xem việc áp dụng các biện pháp hồi phục còn thiếu tính khoa học, mang nặng tính chủ quan, thiếu căn cứ khoa học để điều chỉnh và điều khiển trong thực tiễn.

Thông qua 2 bảng chúng tôi nhận thấy:

Ban huấn luyện và cán bộ quản lý đã quan tâm và triển khai, áp dụng nhiều biện pháp hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia, song các biện pháp và nhóm biện pháp được sử dụng chủ yếu thuộc nhóm phương pháp hồi phục sự phạm;

Các biện pháp được áp dụng chủ yếu trong giai đoạn hồi phục nhanh (ngay sau vận động), có tác dụng chính trong việc thúc đẩy quá trình hồi phục tuần hoàn, hô hấp và thần kinh – cơ, tăng trả nợ dưỡng, tuy nhiên chưa có tác dụng bổ sung cân bằng nước, năng lượng, các vitamin và các chất điện giải cả trong giai đoạn hồi phục trong vận động, hồi phục nhanh và hồi phục chậm diễn ra sau đó;

Các biện pháp được áp dụng còn thiếu đa dạng, đặc biệt là chưa sử dụng các biện pháp y sinh như: Thuốc, dược liệu và dinh dưỡng bổ sung; Sử dụng phương tiện thiết bị hồi phục chuyên dụng hiện đại; Các phương pháp vật lý. Đây là nhóm biện pháp đặc biệt quan trọng giúp thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục chậm và là cơ sở để xuất hiện hồi phục vượt mức, nâng cao trình độ tập luyện. Đồng thời, việc sử dụng còn chưa thường xuyên, thiếu tính đồng bộ và không triển khai kiểm chứng hiệu quả là những hạn chế rất cần được quan tâm giải quyết.

3. Nguyên nhân cơ bản của những hạn chế trong sử dụng các biện pháp hồi phục sau vận động

Trong tiến trình phỏng vấn, để làm rõ các nguyên nhân cơ bản gây hạn chế việc sử dụng các biện pháp hồi phục cho VĐV trong thực tiễn huấn luyện, đồng thời qua đó hình thành luận cứ khoa học giúp các nhà nghiên cứu lựa chọn, đề xuất và ứng dụng các giải pháp nâng hiệu quả công tác hồi phục sau vận động cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành xin ý kiến đánh giá của các HLV và nhà quản lý trên cơ sở các nguyên nhân đã được chúng tôi đề xuất (bảng 3).

Bảng 3. Nguyên nhân cơ bản hạn chế sử dụng các biện pháp hồi phục (n=5)

Nguyên nhân		Kết quả đánh giá (%)		
		Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý
1	Không có văn bản qui định và hướng dẫn triển khai	100	-	-
2	Thiếu kiến thức và các thiết bị hồi phục chuyên dụng	100	-	-
3	Chưa có cơ chế phối hợp với các đơn vị chức năng khác trong việc triển khai hoạt động kiểm tra và sử dụng các thiết bị hồi phục	100	-	-
4	Chưa xây dựng được các qui trình hồi phục	100	-	-
5	Thiếu kinh phí cho việc mua thuốc, dược liệu và dinh dưỡng bổ sung	40	60	-
6	Nguyên nhân khác	-	-	-

Kết quả thu được có tính đồng thuận cao, 4/5 nguyên nhân được đề xuất đã nhận được 100% ý kiến tán đồng, vì vậy có thể coi đây là những nguyên nhân cơ bản gây hạn chế việc triển khai và sử dụng các biện pháp hồi phục cho VĐV trong thực tiễn huấn luyện tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. 01 nguyên nhân còn gây sự phân vân lớn ở đối tượng phỏng vấn, đó là vấn đề kinh phí, song qua trao đổi trực tiếp cũng đã cho thấy vấn đề này có thể giải quyết bằng cách trích 1 phần kinh phí trong chế độ ăn hàng ngày của VĐV mà vẫn đảm bảo được chất lượng của các khẩu phần ăn. Tuy nhiên việc này nằm trong qui định chi tiêu, cần có sự thống nhất chỉ đạo từ lãnh đạo Tổng cục TDTT.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã chỉ ra được thực trạng việc sử dụng và đánh giá hiệu quả của các biện pháp hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho nữ VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia. Kết quả nghiên cứu cho thấy các biện pháp được sử dụng chủ yếu thuộc nhóm phương pháp hồi phục sự phạm được áp dụng chủ yếu trong giai đoạn hồi phục nhanh với thực trạng sử dụng không thường xuyên, thiếu tính đa dạng và đồng bộ, đặc biệt là chưa sử dụng các biện pháp y sinh như: Thuốc, dược liệu và dinh dưỡng bổ sung; Các phương tiện thiết bị hồi phục chuyên dụng hiện đại; Các phương pháp vật lý và không triển khai kiểm chứng đánh giá hiệu quả sử dụng là những

hạn chế cần khắc phục.

Kết quả của những hạn chế do nhiều nguyên nhân, đây là cơ sở khoa học thực tiễn cho việc lựa chọn và ứng dụng các biện pháp nâng hiệu quả công tác hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trần Tuấn Hiếu (2012), “Nghiên cứu đặc điểm, diễn biến hồi phục của VĐV trình độ cao sau lượng vận động thể lực, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng hồi phục của VĐV trình độ cao sau lượng vận động thể lực thuộc các vùng công suất khác nhau theo từng giai đoạn của quá trình hồi phục”, *Đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ*.
3. Lê Hữu Hưng và cộng sự (2010), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đỗ Đức Phương (2011), “Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện và thi đấu cho sinh viên Quân vợt khóa 43 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, *Đề tài KH&CN cấp cơ sở, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*.
5. Vũ Chung Thủy (2022), *Tài liệu bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho huấn luyện viên – Chuyên đề 13, 14, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*.

(Bài nộp ngày 26/3/2023, phản biện ngày 27/5/2023, duyệt in ngày 28/6/2023)
 Chịu trách nhiệm chính: Vũ Thành Long
 Email: vuthanhlolong229@Gmail.com)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2023
(76)**

