# NGHIÊN CỨU VỀ ĐÀO TẠO THỂ LỰC PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO CHẤN THƯƠNG KHỚP VAI VÀ KHỦY TAY CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT XUẤT SẮC

**PHẠM ANH VŨ**
Trường Đại học Vinh

*Ngày nhận bài: 18/11/2022; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 25/11/2022; Ngày duyệt đăng: 08/12/2022*

**ABSTRACT**

*Tennis is one of the most popular sports in the world. Not only suitable for many different ages, tennis also has a very good effect on the cardiovascular and respiratory systems, helping to improve health, exercise endurance and flexibility for the body. However, if practiced incorrectly, tennis players are very likely to experience injuries in the muscles of the arms, legs and shoulders, and wrist pain. If subjectively not treated, these injuries will develop serious chronic diseases such as arthritis, osteoarthritis, sciatica... Understanding the causes of injuries as well as ways to prevent them will help players. Limit the damage, help the exercise to improve health achieve high efficiency.*

*Key words: Phân tích, Tennis, chấn thương*

## A. MỞ ĐẦU

Tennis là môn thể thao thu hút sự quan tâm của nhiều người do lợi ích về sức khoẻ và giải trí mà nó mang lại. Với khả năng cải thiện độ săn chắc cơ bắp, giải toả stress thì tennis được khá nhiều người lựa chọn để rèn luyện sức khỏe. Tuy nhiên các chấn thương khuỷu tay khi chơi tennis và chấn thương cổ tay thường xuyên gặp phải gây nên những khó chịu cho người bệnh.

Chấn thương khi chơi tennis là một trong những nỗi ám ảnh của người chơi tennis cả chuyên nghiệp lẫn thể thao. Việc tham gia liên tục lượng lớn các giải đấu chuyên nghiệp dành cho vận động viên hoặc tập luyện sai cách có thể dẫn đến một số chấn thương thường gặp chẳng hạn như chấn thương (hội chứng tennis elbow) hoặc chấn thương cổ tay.

Đối với những người chơi quần vợt không chuyên, việc tập luyện thể chất và kỹ thuật không đúng cách hoặc không đầy đủ có thể là nguyên nhân gây ra chấn thương khi chơi tennis. Mặc dù chấn thương do sử dụng quá mức tạo nên một phần lớn các chấn thương tennis, nhưng tin tốt là những chấn thương như vậy có thể được ngăn ngừa bằng một số thay đổi đối với kỹ thuật và thói quen tập luyện.

## B. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 1. Mục đích và nội dung nghiên cứu

Nghiên cứu này được thực hiện đối với các vận động viên quần vợt bán chuyên tại thành phố Vinh để kiểm tra đánh giá thực hiện các hoạt động cơ vai trong thời gian tập luyện và thi đấu thường xuyên để tìm ra các phương pháp điều chỉnh, điều trị thích hợp cho các bộ phận hay bị tổn thương này.

Theo đó có thể đánh giá có hệ thống, và phát triển đào tạo thể lực phục hồi chức năng nhằm mục tiêu, để đảm bảo rằng các vận động viên dễ bị tổn thương tay áo vai của họ trong khi thực hiện đào tạo huấn luyện cường độ cao.

### 2. Phương pháp nghiên cứu

Tác giả vận dụng các phương pháp nghiên cú chính bao gồm: Phương pháp luận nghiên cứu khoa học; Phương pháp thống kê, phân tích số liệu; Phương pháp trực quan khoa học

Ngoài ra còn sử dụng một số phương pháp:

Sử dụng các hệ thống kiểm tra tốc độ như ISOMED, thông qua hình ảnh X Quang chọn khớp vai co giãn, khớp vai uốn cong ngang và khớp vai tự nhiên chuyển động bên trong và bên ngoài để kiểm tra sức mạnh tốc độ.

Chọn mô-men xoắn cực đại chậm làm chỉ số đánh giá phản ánh sức mạnh cơ bắp tối đa của khớp vai, khủy tay của đối tượng nghiên cứu ;

Sử dụng máy kiểm tra cơ điện bề mặt MEGA của Phần Lan, chọn cơ tam giác hai bên, phía sau, cơ dưới, cơ tròn nhỏ, cơ chéo, phần dưới tổng cộng 12 cơ bắp.

Sử dụng điện cơ tích hợp (EMG) của cơ điện bề mặt làm chỉ số đánh giá phản ánh số lượng các nhóm cơ khớp vai của đối tượng nghiên cứu .

Sử dụng dụng cụ kiểm tra tốc độ đẳng cấp ISOMED 60°/s để kiểm tra sức mạnh cơ bắp tối đa, trong khi sử dụng máy phân tích cơ điện bề mặt MEGA để ghi lại cơ tích phân của các nhóm cơ xung quanh khớp vai.

### 3. Kết quả nghiên cứu

Dựa trên phản ứng chấn thương của vận động viên và kết quả thử nghiệm để phát triển các trường hợp đào tạo cá nhân có mục tiêu, chương trình được chia thành bốn giai đoạn, thông qua việc đánh giá hiệu quả đào tạo của từng giai đoạn.

Tối ưu hóa chương trình đào tạo, để đảm bảo chất lượng đào tạo phục hồi chức năng của vận động viên. Sau khi đào tạo phục hồi chức năng, các khớp vai uốn cong, tiếp cận bên ngoài, thu thập bên trong và xoay bên trong và bên ngoài trong ở chế độ thử nghiệm 60° Is đã trải qua những thay đổi khác nhau;

EMG ở phía sau, cơ cương hạ, cơ tròn nhỏ bị cơ tam giác khớp vai bên đều được cải thiện ở các mức độ khác nhau, cho thấy mức độ huy động của bốn cơ bắp này được cải thiện, đặc biệt là teo cơ bắp và cơ tròn nhỏ.

## C. KẾT LUẬN

Theo tình hình chấn thương của vận động viên, chẩn đoán cơ bắp có hệ thống, việc xây dựng đào tạo thể chất, phục hồi chức năng nhằm mục tiêu, có thể cải thiện hiệu quả chấn thương vận động viên và mức độ chức năng.

*( Xem tiếp trang 45)*

phương pháp này đòi hỏi giảng viên phải đầu tư xây dựng chủ đề và quy trình, phương pháp tiến hành thảo luận sao cho học viên được tham gia ngày càng nhiều vào quá trình thảo luận để có thể rèn luyện các kỹ năng quan trọng trên, trong đó, giảng viên cần có những nhận xét, đánh giá khách quan, trung thực để học viên nhận thức được năng lực thực tế của bản thân, từ đó tích cực học tập, rèn luyện bản thân đáp ứng yêu cầu chuẩn đầu ra trong học tập, rèn luyện.

***Thứ tư, giảng viên cần chú trọng khâu thiết kế nội dung kiểm tra, đánh giá đảm bảo phát triển được năng lực liên hệ thực tiễn cho học viên***

Một trong những nguyên tắc giáo dục được chú trọng nhất hiện nay là việc gắn học với hành, gắn lý luận với thực tiễn. Bởi thực tiễn là tiêu chuẩn của nhận thức, là căn cứ khách quan để đánh giá chất lượng học tập của học viên. Xét đến cùng dù kết quả học tập có cao đến mấy nhưng năng lực thực hành của học viên hạn chế thì cũng không hoàn thành được mục tiêu đặt ra. Các môn LLCT có đặc thù là gắn liền với thực tiễn các vấn đề chính trị - xã hội sinh động của đất nước, do đó, yêu cầu học viên phải vận dụng được các kiến thức đã học vào giải quyết được các tình huống chính trị xã hội trong thực tiễn, phải liên hệ được với thực tiễn công tác công an. Để làm được điều đó, đòi hỏi giảng viên trong quá trình giảng dạy phải thường xuyên cập nhật các vấn đề chính trị - xã hội mang tính thời sự vào bài giảng, đặc biệt, trong quá trình thiết kế nội dung đề thi, đề kiểm tra phải chú trọng kiểm tra, đánh giá được năng lực liên hệ vận dụng thực tiễn của học viên. Theo đó, trong khi xây dựng nội dung đề thi, đề kiểm tra hoặc chủ đề thảo luận, tiểu luận, giảng viên cần đặt ra các câu hỏi mở liên quan các vấn đề thực tiễn xã hội đang diễn ra, yêu cầu học viên phải nghiên cứu tài liệu, quan sát thực tiễn, phân tích, tổng hợp, đưa ra những đánh giá, nhận xét, rút ra những bài học từ thực tiễn cuộc sống của học viên, của đất nước, thế giới... để vận dụng vào quá trình học tập và rèn luyện của bản thân, tích lũy năng lực cho quá trình công tác sau này. Giảng viên hoàn toàn có thể đưa ra các bài tập cá nhân, bài tập nhóm có nội dung kết hợp các kiến thức được học với một vấn đề chính trị - xã hội cụ thể. Với hình thức này tạo điều kiện bước đầu cho học viên thích ứng với việc phân tích sâu vấn đề, làm quen với nghiên cứu khoa học thông qua việc rèn kỹ năng đọc, sưu tầm tư liệu, viết, lập luận, vận dụng thực tiễn… Hơn nữa, để hình thành và phát triển năng lực nhận diện, đấu tranh phản bác lại các quan điểm sai trái thù địch nhằm xuyên tạc quan điểm của chủ nghĩa Mác - Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh, phủ nhận vai trò lãnh đạo của Đảng, phát triển kỹ năng tuyên truyền, vận động quần chúng cho học viên, yêu cầu giảng viên cần tăng cường cho học viên trực tiếp tham gia phản biện lại một số quan điểm sai trái, thù địch trên không gian mạng, để qua đó góp phần củng cố niềm tin, niềm tự hào dân tộc ở học viên.

## C. KẾT LUẬN

Kiểm tra đánh giá kết quả học tập của người học là một khâu quan trọng trong quá trình dạy học. Tổ chức tốt hoạt động này có vai trò quan trọng góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy của giảng viên đồng thời có thể thay đổi được thái độ, ý thức học tập của người học theo chiều hướng tích cực. Từ việc trình bày yêu cầu và thực trạng kiểm tra, đánh giá kết quả học tập các môn LLCT của học viên Học viện cho thấy việc đổi mới hoạt động kiểm tra đánh giá kết quả học tập các môn học này là một yêu cầu vừa cấp thiết trước mắt, vừa cơ bản lâu dài. Để nâng cao chất lượng hoạt động này trong thực tiễn yêu cầu mỗi giảng viên cần xác định đúng mục tiêu, yêu cầu môn học trong việc góp phần phát triển năng lực tổng hợp cho học viên; tiếp đó cần thường xuyên tiến hành việc đánh giá kết quả học tập các môn LLCT của học viên đảm bảo tính liên tục trong đánh giá; đồng thời cần đa dạng hóa các hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá kết quả học tập LLCT cho phù hợp với từng đối tượng học viên, trong đó chú trọng phát triển năng lực liên hệ thực tiễn cho học viên. Thiết nghĩ, nếu kết hợp ngay từ đầu việc đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy với việc đổi mới hoạt động kiểm tra, đánh giá kết quả học tập thì công tác giảng dạy và học tập các môn LLCT trong Học viện sẽ đạt được hiệu quả cao trong thực tiễn.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr.41.

2. Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr.114.

3. Đảng Cộng sản Việt Nam (2013), Nghị quyết Hội nghị Trung ương 8 khóa XI, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr.6.

4. Bộ Công an, Trường Đại học Kỹ thuật - Hậu cần CAND, Quyết định số 1710/QĐ-T36-P1 về việc ban hành "Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ tại Trường Đại học Kỹ thuật - Hậu cần CAND", tháng 9 năm 2016.

# NGHIÊN CỨU VỀ ĐÀO TẠO...

*(Tiếp theo trang 41)*

PT kích hoạt đào tạo và đào tạo trở kháng tiến bộ có hiệu quả đâm vào hệ thống thần kinh cơ, dần dần cải thiện định hình động lực kém, thiết lập một mô hình chức năng hợp lý. Sau 15 tuần phục hồi chức năng và thể lực, phản ứng chấn thương vai, khủy tay của vận động viên biến mất, mức độ cơ bắp đã trở lại mức tốt

Sức mạnh cơ bắp của hệ thống đo lường và các chỉ số công năng có tác dụng rất quan trọng trong quá trình giảng dạy, đào tạo và huấn luyện cho sinh viên, người tập luyện môn tennis.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Chí Cường (2003), Tennis - Căn bản - Chiến thuật - Phương pháp huấn luyện, Nxb TDTT, Hà Nội

2. Trần Nguyệt (2003), Tennis hiện đại, Nxb TDTT, Hà Nội

3.https://www.usta.com/en/home/improve/tips-and-instruction/national/improve-your-tennis-game--get-your-forehand-flowing.html

4.https://www.bodyvine.vn/blogs/chan-thuong-trong-the-thao/cac-chan-thuong-tennis-thuong-gap-meo-so-cuu

5. https://acc.vn/nhung-chan-thuong-thuong-gap-khi-choi-tennis-va-cach-chua-tri/

6.https://www.vinmec.com/vi/co-xuong-khop/suc-khoe-thuong-thuc/cac-chan-thuong-co-tay-khi-choi-tennis/