



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
TS. Nguyễn Văn Hòa
TS. Lê Bá Tường



KỶ YẾU

**HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC TOÀN QUỐC
VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO
TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC NĂM 2024**



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2024



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
TS. Nguyễn Văn Hòa
TS. Lê Bá Tường

KỶ YẾU

HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC TOÀN QUỐC
VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO
TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC NĂM 2024



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2024

BAN TỔ CHỨC HỘI THẢO

Trưởng ban

- PGS.TS. Trần Trung Tính

Hiệu trưởng Trường Đại học Cần Thơ

Phó ban

- GS.TS. Trần Ngọc Hải

Phó Hiệu trưởng Trường Đại học Cần Thơ

- PGS.TS. Lê Nguyễn Đoàn Khôi

Trưởng P. QLKH - ĐHCT

- TS. Nguyễn Văn Hòa

Trưởng Khoa GDTC - ĐHCT

- PGS.TS. Nguyễn Thanh Đề

Vụ trưởng Vụ GDTC - Bộ Giáo dục&Đào tạo

Thành viên

- TS. Lê Bá Tường

P. Trưởng Khoa GDTC - ĐHCT

- TS. Nguyễn Thanh Liêm

P. Trưởng Khoa GDTC - ĐHCT

Thư ký

- TS. Đoàn Thu Ánh Điểm

Khoa GDTC - ĐHCT

- TS. Nguyễn Hữu Tri

Khoa GDTC - ĐHCT

BAN BIÊN TẬP KỸ YẾU

Trưởng ban

- PGS.TS. Trần Trung Tính

Hiệu trưởng Trường Đại học Cần Thơ

Phó ban

- GS.TS. Trần Ngọc Hải

Phó Hiệu trưởng Trường Đại học Cần Thơ

- PGS.TS. Lê Nguyễn Đoàn Khôi

Trưởng P. QLKH - ĐHCT

- TS. Nguyễn Văn Hòa

Trưởng Khoa GDTC - ĐHCT

Thành viên

- TS. Trần Thanh Điện

Giám đốc NXB Đại học Cần Thơ

- TS. Lê Bá Tường

P. Trưởng Khoa GDTC - ĐHCT

- TS. Nguyễn Thanh Liêm

P. Trưởng Khoa GDTC - ĐHCT

- TS. Châu Hoàng Cầu

Khoa GDTC - ĐHCT

- TS. Đặng Thị Kim Quyên

Khoa GDTC - ĐHCT

Thư ký

- TS. Nguyễn Hữu Tri

Khoa GDTC - ĐHCT

- TS. Đoàn Thu Ánh Điểm

Khoa GDTC - ĐHCT

- ThS. Đào Vũ Nguyên

Khoa GDTC - ĐHCT

- ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn

Khoa GDTC - ĐHCT

- CN. Trần Thị Lâm

Khoa GDTC - ĐHCT

BAN THẨM ĐỊNH BÀI VIẾT

Trưởng ban

- TS. Nguyễn Văn Hòa

Trưởng Khoa GDTC - ĐHC T

Phó ban

- TS. Lê Bá Tường

P. Trưởng Khoa GDTC - ĐHC T

Thành viên

- PGS.TS. Nguyễn Thanh Đề
- TS. Trần Văn Lam
- TS. Vũ Thái Hồng
- GS.TS. Lâm Quang Thành
- GS.TS. Lê Quý Phương
- PGS.TS. Đặng Hà Việt
- PGS.TS. Châu Vĩnh Huy
- PGS.TS. Trần Hồng Quang
- PGS.TS. Lê Thiết Can
- PGS.TS. Nguyễn Tiên Tiên
- PGS.TS. Vũ Việt Báo
- PGS.TS. PGS.TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh
- PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh
- PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận
- PGS.TS. Lưu Thiên Sương
- PGS.TS. Lý Vĩnh Trường
- PGS.TS. Trần Thị Kim Hương
- PGS.TS. Nguyễn Quang Sơn
- PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc
- PGS.TS. Đặng Văn Dũng
- PGS.TS. Đinh Quang Ngọc
- PGS.TS. Nguyễn Đức Thành
- TS. Trần Văn Lam
- TS. Vũ Thái Hồng
- TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung
- TS. Nguyễn Trần Phúc
- TS. Dương Thị Thùy Linh
- TS. Nguyễn Thiện Quang
- TS. Tạ Hoàng Thiện
- TS. Phạm Hùng Việt
- TS. Nguyễn Trọng Nguyên
- TS. Nguyễn Thành Lê Trâm
- TS. Dương Văn Hiền
- TS. Nguyễn Thanh Tùng
- TS. Nguyễn Thế Tình
- TS. Lê Cát Nguyên
- TS. Nguyễn Nam Phú
- TS. Nguyễn Ngọc Long
- TS. Phạm Hùng Mạnh
- TS. Nguyễn Văn Thành
- TS. Võ Xuân Lộc
- TS. Lê Thị Minh Đạo

Vụ trưởng Vụ GDTC - Bộ GD&ĐT
Phó Vụ trưởng Vụ GDTC - Bộ GD&ĐT
Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch
Viện khoa học TDTT Việt Nam
Chủ tịch Hội Khoa học Thể thao Việt Nam
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học Sư Phạm TDTT TP. HCM
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học Kinh Tế TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật TP. HCM
Phó Vụ trưởng Vụ GDTC - Bộ GD&ĐT
Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
Trung tâm HLTT Quốc Gia Cần Thơ
Trung tâm HLTT Quốc Gia TP. HCM
Trung tâm TDTT ĐH Quốc Gia TP. HCM
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng
Trường Đại học Huế
Trường Đại học Huế
Trường Đại học Khánh Hòa
PGĐ phụ trách TT HLTT QG Cần Thơ
Trường Đại học Tây Nguyên
Trường CĐCĐ Nghệ An
Trường Đại học Ngoại Thương
Trường Đại học Đồng Tháp

LỜI NÓI ĐẦU

Nghiên cứu khoa học là một hoạt động không thể thiếu trong nhà trường, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, đổi mới phương pháp giảng dạy, cải tiến chương trình, nâng cao thương hiệu nhà trường,... phù hợp với mục tiêu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

Với tầm quan trọng đó, Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Cần Thơ đã chủ động đề xuất Ban Giám hiệu tổ chức đăng cai Hội thảo nghiên cứu khoa học mỗi năm 01 kỳ. Đồng thời, với sự hỗ trợ của Vụ Giáo dục Thể chất, Bộ Giáo dục Đào tạo, kết nối cùng với các trường đại học, cao đẳng trên toàn quốc nên công tác nghiên cứu khoa học tại Khoa Giáo dục Thể chất Trường Đại học Cần Thơ ngày càng phát triển vững mạnh.

Trải qua 09 kỳ tổ chức Hội thảo nghiên cứu khoa học cấp vùng ĐBSCL và cấp Quốc gia do Trường Đại học Cần Thơ đăng cai, từ năm 2014 đến nay, đặc biệt năm 2023, Hiệu trưởng của 03 trường là: Trường Đại học Cần Thơ, Đại học Huế và Trường Đại học Ngoại thương Hà Nội đã ký kết đề luân phiên tổ chức Hội thảo nghiên cứu khoa học cấp Quốc gia về công tác Giáo dục Thể chất. Năm nay là kỳ Hội thảo lần thứ 10 cũng là kỳ Hội thảo thứ 2 do Trường Đại học Cần Thơ nhận cờ đăng cai tổ chức, với chủ đề: **“Giải pháp nâng cao Giáo dục Thể chất và thể dục thể thao Việt Nam trong giai đoạn hiện nay”**.

Quy mô lần này Ban tổ chức đã nhận được hơn 130 bài viết, đến từ hơn 80 Trường Đại học, Cao đẳng, Học viện, Trung tâm TDTT trên toàn quốc.

Ban tổ chức đã thành lập Hội đồng phản biện gồm 55 thành viên có nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực GDTC và TDTT. Đã phân công phản biện ngẫu nhiên, với kết quả thu về gồm 122 bài viết ở mức độ đạt trở lên.

Hội thảo khoa học về **“Công tác giáo dục thể chất và thể dục thể thao Việt Nam trong giai đoạn hiện nay”** chính là cơ hội quý để chúng ta tổng kết, đánh giá thực trạng và giải pháp giảng dạy. Tích cực rút ra bài học kinh nghiệm, hướng tới những giải pháp cụ thể nhằm nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục Thể chất và các hoạt động TDTT từ các trường Đại học và Cao đẳng trên toàn quốc trong giai đoạn hiện nay.

Để tổ chức thành công Hội thảo lần này và tổ chức Hội thảo cho những năm tiếp theo, Khoa Giáo dục Thể chất xin chân thành cảm ơn sự quan tâm chỉ đạo của Đảng y, Ban Giám hiệu Trường Đại học Cần Thơ, Vụ Giáo dục Thể chất - Bộ Giáo dục và Đào tạo, các thành viên trong Hội đồng phản biện, đồng thời xin chân thành cảm ơn Nhà xuất bản Trường Đại học Cần Thơ, Phòng Công tác Chính trị, Phòng Kế hoạch Tổng hợp, Phòng Quản lý Khoa học, Phòng Tài chính cùng các Phòng Ban chức năng có liên quan và toàn thể quý vị đại biểu tham dự Hội thảo. Đặc biệt là cảm ơn các tác giả đã đầu tư công sức, thời gian quý báu viết bài để góp phần cho Hội thảo thành công.

Ban tổ chức đã sắp xếp bài viết ngẫu nhiên tên của tác giả, tuy nhiên do thời gian có hạn nên không thể tránh khỏi thiếu sót. Ban tổ chức mong nhận được sự góp ý của tất cả quý vị đại biểu, chuyên gia, các nhà khoa học, cán bộ quản lý, giảng viên, học viên, sinh viên,... để Hội thảo lần sau đạt hiệu quả hơn.

Trân trọng cảm ơn.

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

1. MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 800M CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG THPT NGÔ QUYÊN, TỈNH BÌNH PHƯỚC 1
GS.TS. Huỳnh Trọng Khải, CN. Nguyễn Tôn Hoài
2. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN VOVINAM THÀNH PHỐ CẦN THƠ 6
HV. Trần Công Tạo, PGS.TS. Lê Thiết Can
3. THỰC TRẠNG THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 12
ThS. Nguyễn Quốc Bảo, NCS. Phạm Văn Dũng
4. ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HÌNH THÁI, THỂ LỰC NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG MIỀN TÂY 19
*ThS. Nguyễn Đại Sơn, PGS.TS. Nguyễn Quang Sơn
ThS. Trần Đình Thành, ThS. Nguyễn Văn Mười*
5. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 15-17 TỈNH BÌNH DƯƠNG..... 26
PGS.TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Bùi Thị Minh Hoàng
6. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN NỮ KARATE KUMITE LỨA TUỔI 12 – 14 THÀNH PHỐ CẦN THƠ 31
*Nguyễn Văn Hòa, Lê Thị Mỹ Hạnh
Nguyễn Thị Xuân Trang, Nguyễn Thị Tuyết Ngân*
7. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE 16 – 17 TUỔI TỈNH ĐỒNG NAI 38
TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung, ThS. Lê Minh Phương, Đỗ Mạnh Dũng
8. PHÂN TÍCH CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHONG TRÀO RÈN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING 42
TS. Phan Thanh Mỹ, ThS. Hồ Trung Nghi
9. LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN THAM GIA HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT I TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN 48
TS. Trần Ngọc Cương, ThS. Nguyễn Đỗ Minh Sơn

10.	THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG HỌC SINH KHỐI 5 TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ THUẬN B, HUYỆN BÌNH TÂN, TỈNH VĨNH LONG	55
	<i>ThS. Nguyễn Đại Sơn, PGS.TS. Nguyễn Quang Sơn</i> <i>ThS. Trần Đình Thành, ThS. Lê Thị Bích Tuyền</i>	
11.	NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HỒI PHỤC SAU KHI ÁP DỤNG CÁC BÀI TẬP THỨC ĐẨY QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC TÍCH CỰC CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI	61
	<i>Quách Thị Ngọc Hà</i>	
12.	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỨA TUỔI 15-16 TỈNH ĐỒNG NAI.....	67
	<i>PGS.TS. Trần Thị Kim Hương, ThS. Nguyễn Thái Bình, Nguyễn Thị Thu Ngân</i>	
13.	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY XA KIỂU CẮT KÉO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA LỨA TUỔI 14 – 15 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG	72
	<i>TS. Lê Tiến Hùng, ThS. Nguyễn Tiến Dũng</i>	
14.	THỰC TRẠNG KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ FUTSAL CỦA ĐỘI TUYỂN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	78
	<i>TS. Đoàn Kim Bình, Trần Quốc Toàn, ThS. Nguyễn Văn Hồng</i>	
15.	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VỀ SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ.....	85
	<i>ThS. Nguyễn Văn Tuấn, ThS. Phan Thanh Hùng, ThS. Phạm Việt Đức</i>	
16.	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO SINH VIÊN NAM CÁC HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG	92
	<i>Nguyễn Võ Hữu Trí</i>	
17.	NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC VIÊN NỮ TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II	98
	<i>ThS. Trần Huỳnh Anh Thu, TS. Nguyễn Hữu Trí</i>	
18.	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HÀ TRUNG (HÀ TRUNG – THANH HÓA)	106
	<i>Lê Nguyễn Hoàn, Nguyễn Việt Sáng</i>	
19.	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN ĐỘI BÓNG ĐÁ NỮ TRẺ U15 QUỐC GIA QUA CÁC CHỈ SỐ CHỨC NĂNG SINH LÝ SINH HÓA	113
	<i>Trần Mạnh Hùng, Nguyễn Đức Thành, Nguyễn Hùng Anh, Phạm Đức Hậu</i>	

20. XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP VÕ THUẬT ỨNG DỤNG CÔNG AN NHÂN DÂN NGOÀI GIỜ CHÍNH KHÓA CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH TRÌNH SÁT CẢNH SÁT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II..... 118
Nguyễn Thị Huyền Trang, Vũ Hoa Đoàn
21. ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GIẬT BÓNG TRÁI TAY CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỨA TUỔI 14-15 TRUNG TÂM ĐÀO TẠO, HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO TỈNH HẢI DƯƠNG 125
ThS. Vương Quỳnh Anh, ThS. Nguyễn Việt Sáng
22. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CỦA NAM HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM – QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 130
Nguyễn Đức Hồng Quân, Huỳnh Hồng Ngọc
23. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VÀ CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ THAM GIA TẬP LUYỆN THỂ THAO QUẦN CHÚNG CỦA PHỤ NỮ TỪ 18 ĐẾN 60 TUỔI TẠI QUẬN LIÊN CHIÊU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG..... 135
ThS. Hà Thị Hân, ThS. Cao Đức Anh
24. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC 140
Nguyễn Thành Lộc, Đặng Anh Kiệt, Lê Tiến Dũng
25. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN VĂN TRỖI, QUẬN 4, TP. HỒ CHÍ MINH..... 145
ThS. Võ Hoàng Luật, TS. Phan Thanh Mỹ, ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng
26. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO Ở CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN BÌNH THỦY – THÀNH PHỐ CẦN THƠ, ĐÁP ỨNG YÊU CẦU ĐỔI MỚI THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO 152
ThS. Phạm Liêng Tuấn Khanh, TS. Nguyễn Văn Hòa, ThS. Nguyễn Huy Vũ
27. THỰC TRẠNG YÊU CẦU CỦA XÃ HỘI VỀ NĂNG LỰC CHUYÊN MÔN NGHỀ NGHIỆP ĐỐI VỚI GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI ĐÁP ỨNG YÊU CẦU CHƯƠNG TRÌNH GDPT 2018 160
ThS. Nguyễn Thị Ngọc
28. ĐÁNH GIÁ SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA BÀI TẬP THỂ DỤC DƯỠNG SINH ĐỐI VỚI SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ 164
ThS. Nguyễn Văn Tuấn, ThS. Lê Hải Yến, Nguyễn Việt Minh
29. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG 172
ThS. Nguyễn Xuân Thành

30. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN KARATE THÀNH PHỐ TÂN UYÊN TỈNH BÌNH DƯƠNG .. 177
Đào Thị Cẩm Tú, Phạm Quốc Dũng, Nguyễn Văn Phương
31. THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 14-16 TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI 182
ThS. Nguyễn Tố Quyên
32. ĐÁNH GIÁ SỰ BIẾN ĐỔI THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN SAU KHI HOÀN THÀNH CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM ĐẮK LẮK 187
ThS. Đỗ Văn Đạt, ThS. Nguyễn Thị Nghĩa, Nguyễn Thành Cao
33. GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG 193
ThS. Nguyễn Việt Sáng, TS. Võ Xuân Lộc
34. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN LỨA TUỔI 14-15 CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRUNG TÂM VH TT QUẬN LIÊN CHIÊU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG 198
ThS. Hoàng Thùy Linh
35. MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC SƯ PHẠM CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 203
ThS. Lê Thị Thu Hoài
36. LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ GIÁC TÍCH CỰC TẬP LUYỆN TRONG GIỜ HỌC BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN K72 KHỐI SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 209
TS. Nguyễn Thị Thủy
37. BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN MÔN HỌC KHIÊU VŨ THỂ THAO Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP 216
ThS. Đỗ Văn Tùng
38. BIỆN PHÁP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỆ CAO ĐẲNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ GIAO THÔNG VẬN TẢI ... 223
TS. Phạm Anh Tuấn, ThS. Mai Thiện Chí, ThS. Nguyễn Ngọc Tuyên
39. NÂNG CAO HỨNG THÚ CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC TIỀN GIANG KHI THAM GIA MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 229
ThS. Lâm Hoàng Tuyền
40. KHẢO NGHIỆM VỀ SỰ CẦN THIẾT VÀ TÍNH KHẢ THI CỦA CÁC BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT QUẬN HÀ ĐÔNG – THÀNH PHỐ HÀ NỘI..... 235
ThS. Lê Nguyễn Hoàn, Nguyễn Việt Sáng, Phan Chí Quyết

41. PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HÀNH CÁC MÔN THỂ THAO, CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ QUY TRÌNH ỨNG DỤNG TRONG THỰC TIỄN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT 242
ThS. Nguyễn Thu Huyền
42. DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH THEO CÁC THỜI KỶ TRONG CHU KỶ HUẤN LUYỆN NĂM 2022 . 247
ThS. Nguyễn Thị Huyền, TS. Nguyễn Văn Đức
43. THỰC TRẠNG VỀ KIẾN THỨC, THÁI ĐỘ, HÀNH VI TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI 252
TS. Đỗ Thị Tươi
44. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 14 - 15 TUYỂN TRẺ BÓNG RỔ QUẬN 3, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 258
ThS. Nguyễn Minh Chương, ThS. Phan Thị Huỳnh Thùy Dương
45. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ MINH HÒA, HUYỆN DẦU TIẾNG, TỈNH BÌNH DƯƠNG..... 263
*TS. Vũ Đình Mai, ThS. Đặng Ngọc Tiên
TS. Phạm Hùng Mạnh, CN. Vương Khánh Lập*
46. ỨNG DỤNG BÀI TẬP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO XA THUẬN TAY CHO SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y DƯỢC ĐÀ NẴNG 267
ThS. Phạm Tuấn Anh, ThS. Phạm Đức Hòa
47. ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN TÀI CHÍNH..... 275
Trần Huy Thảo, Nguyễn Quốc Việt, Dương Thị Huyền
48. ĐÁNH GIÁ VỀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM VỀ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 282
ThS. Nguyễn Viên Giác, ThS. Võ Minh Vương, ThS. Lê Hữu Toàn
49. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA VIỆC ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY VÀO HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 287
ThS. Trương Anh Tuấn
50. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE 13-14 TUỔI TỈNH KIÊN GIANG..... 292
PGS.TS. Trần Thị Kim Hương, ThS. Trần Bửu Duyên, Lê Nhật Anh
51. THỰC TRẠNG VỀ NHỮNG YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN CHẤT LƯỢNG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y – DƯỢC ĐÀ NẴNG 296
ThS. Phạm Tuấn Anh

52. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ 302
ThS. Lê Thị Bạch Dương, ThS. Nguyễn Thị Mùi
53. THỰC TRẠNG KỸ THUẬT MÔN BÓNG ĐÁ FUTSAL CỦA ĐỘI TUYỂN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG 308
TS. Hàng Quang Thái
54. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG..... 314
ThS. Huỳnh Thái Hưng
55. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM THÁI NGUYÊN 319
ThS. Dương Thế Hiển, TS. Vũ Hồng Thái
56. THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BẬT NHẢY ĐẬP BÓNG CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING..... 323
ThS. Bùi Thiện Mến, TS. Phan Thanh Mỹ
TS. Phạm Thanh Giang, NCS. Hồ Văn Cường
57. THỰC TRẠNG THỂ LỰC NỮ SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI..... 329
ThS. Lê Quang Quyền
58. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 334
TS. Châu Hoàng Cầu, TS. Nguyễn Hữu Tri
59. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỪA CÂN – BÉO PHÌ CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN PHƯỜNG AN HÒA, QUẬN NINH KIỀU, THÀNH PHỐ CẦN THƠ..... 341
ThS. Trần Đăng Khôi, TS. Lê Bá Tường, ThS. Trần Thị Thanh Vân
60. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG THCS THUẬN NAM, HUYỆN HẠM THUẬN NAM, TỈNH BÌNH THUẬN..... 347
Nguyễn Thị Minh Cẩm, Lâm Văn Vũ
61. THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT VÀ NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG HÀ NỘI 352
TS. Võ Xuân Lộc
62. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ 13-14 TUỔI ĐỘI TUYỂN VOVINAM QUÂN ĐỘI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUỐC PHÒNG 2 357
Lương Chí Dũng, Đặng Anh Kiệt, Phạm Xích Nam

63. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH BÌNH PHƯỚC 362
*TS. Phạm Thanh Giang, ThS. Nguyễn Phú Nhật
 ThS. Phạm Xích Nam, ThS. Đỗ Hoàng Long*
64. THỰC TRẠNG NHẬN THỨC, THÁI ĐỘ, HÀNH VI SỬ DỤNG INTERNET, MẠNG XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH..... 368
TS. Phạm Tuấn Hiệp, TS. Nguyễn Xuân Tuấn, TS. Lộc Đình Cường
65. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 374
TS. Trần Mạnh Hùng
66. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN QUÂN VỢT NAM LỨA TUỔI 15-16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TDTT THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG 381
NCS. Nguyễn Đại Nhân
67. ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG ... 386
ThS. Nguyễn Ngọc Huy, Nguyễn Thị Thúy Hằng
68. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN... 393
ThS. Phạm Minh Quang
69. LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TỬA CHÙA - ĐIỆN BIÊN 399
ThS. Vũ Thị Thu Hà, CN. Điều Chính Hưng
70. ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT ĐANG HỌC MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI..... 405
ThS. Trần Văn Mạnh
71. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN LỨA TUỔI 15-16, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG 409
TS. Nguyễn Tuấn Anh
72. LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP KỸ THUẬT NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH 4 KIỂU BƠI CHO NỮ SINH VIÊN CHUYÊN SÂU MÔN BƠI LỢI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 413
TS. Thái Thị Diễm Thúy, TS. Cao Hoàng Khuyển, TS. Nguyễn Quốc Thắng

73. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 420
*ThS. Ngô Khén, ThS. Châu Đức Thành
Huỳnh Huệ Trúc, Nguyễn Hoàng Minh*
74. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẢNH SÁT VŨ TRANG TẬP LUYỆN MÔN BẮN SÚNG CZ75 424
Trung tá, ThS. Nguyễn Hồng Điệp
75. ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TRONG TẬP LUYỆN VÔ THUẬT CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH QUẢN LÝ HÀNH CHÍNH KHÓA K03S TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II..... 430
Đại úy, ThS. Hoàng Văn Oánh
76. ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BƠI ỨNG DỤNG NGHIỆP VỤ CÔNG AN NHÂN DÂN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II..... 437
ThS. Nguyễn Văn Nghĩa
77. ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN 443
TS. Nguyễn Quốc Trâm, CN. Nguyễn Ngọc Sách
78. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CHO SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 450
ThS. Phan Ngọc Thiết Kế, TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến
79. ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN CHÂN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LẠC BỘ VÕ TAEKWONDO TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II..... 456
Đại úy, ThS. Trần Công Toàn
80. PHÂN TÍCH CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA TƯ THẾ CHUẨN BỊ VỚI TRỌNG TÂM THẤP TRONG HOẠT ĐỘNG ĐÁNH CẦU LÔNG: ĐÁNH GIÁ SƠ BỘ TỪ CÁC NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN 463
ThS. Nguyễn Quang Thòa, ThS. Bùi Lệ Thu
81. NGHIÊN CỨU HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO TRẺ TÌNH THÁI BÌNH 469
ThS. Hà Văn Toán
82. LỰA CHỌN MỘT SỐ TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VÔ SINH VÔ TỔNG HỢP CẦU LẠC BỘ NHÂN QUYỀN VƯƠNG MMA CLUB 474
ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Hà Văn Toán

83. LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA CHI DƯỚI (CHÂN) CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LẶN CỰ LY 100 M VÒI HƠI CHÂN VỊT LỨA TUỔI 13-14 CỦA TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH QUẢNG BÌNH 478
ThS. Mai Xuân Hùng
84. LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG..... 485
ThS. Đỗ Việt Cường
85. ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẢNH SÁT VŨ TRANG TẬP LUYỆN MÔN VÕ TAEKWONDO TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II 492
Thiếu tá Nguyễn Thanh Phương
86. XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG 498
ThS. Lâm Hoàng Tuyển
87. ĐÁNH GIÁ BAN ĐẦU HÌNH THÁI - THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN 504
ThS. Trần Xuân Quang, TS. Đoàn Thu Ánh Điểm, ThS. Phan Đăng Khoa
88. ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC MÔN VÕ KARATE CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP..... 510
ThS. Thái Chí Linh
89. GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI CÁC MÔN THỂ THAO CHO SINH VIÊN KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG..... 517
ThS. Trần Trung Kiên
90. MỘT SỐ GIẢI PHÁP CHO HOẠT ĐỘNG MARKETING CỦA CÁC TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG RỔ TẠI HÀ NỘI GIAI ĐOẠN 2020-2023..... 524
Trịnh Thu Phương, ThS. Nguyễn Quang Huy
91. LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NĂM 2 TRƯỜNG TRUNG CẤP THỂ DỤC THỂ THAO CẦN THƠ 528
ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Nguyễn Văn Phú
92. GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỰC HÀNH SƯ PHẠM ĐẠI HỌC CẦN THƠ NĂM HỌC 2023 -2024 534
*TS. Nguyễn Hữu Tri, TS. Châu Hoàng Cầu
ThS. Trần Quốc Trang, ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn*

93. ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN ĐÀO TẠO BÁC SĨ ĐA KHOA DÀI HẠN QUÂN Y TẠI HỌC VIỆN QUÂN Y 540
ThS. Nguyễn Ánh Dương
94. LỰA CHỌN TEST KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP HỌC PHẦN TỰ CHỌN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN SÂU TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI 547
ThS. Nguyễn Thị Thu
95. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG 552
ThS. Thang Văn Minh, ThS. Nguyễn Việt Sáng
96. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING ... 558
TS. Phạm Thanh Giang, ThS. Hồ Văn Cương, ThS. Nguyễn Minh Vương
97. ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG 562
ThS. Nguyễn Quang Huy
98. UỐNG NƯỚC LẠNH PHA TINH DẦU BẠC HÀ GIÚP GIẢM MỆT MỎI TRONG QUÁ TRÌNH CHẠY 10 KM Ở ĐIỀU KIỆN MÔI TRƯỜNG NÓNG ẤM 567
ThS. Đoàn Thanh Phong
99. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TỔ CHỨC GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN TÀI CHÍNH 572
Trần Huy Thảo, Nguyễn Quốc Việt, Vũ Trung Tuấn
100. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN JUDO LỬA TUỔI 16-19 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN 579
TS. Bùi Trọng Phương
101. ẢNH HƯỞNG CỦA ÂM NHẠC ĐẠI CHÚNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN KHI THAM GIA HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN 584
TS. Trần Ngọc Cương, PGS.TS. Trần Minh Tuấn, ThS. Lê Thu Hiền
102. NGHIÊN CỨU MỐI QUAN HỆ GIỮA ĐẶC ĐIỂM HÌNH THÁI CƠ THỂ VÀ CHỨC NĂNG HỆ VẬN CHUYỂN OXY VỚI THÀNH TÍCH THI ĐẤU CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 589
ThS. Phạm Thị Phương, Phạm Quang Thiệp
103. NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỐI HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 595
TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến

104. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO SINH VIÊN HỌC PHỔ TU BÓNG CHUYỀN KHÓA 48 NĂM HỌC 2022 - 2023..... 601
TS. Nguyễn Hữu Tri, TS. Châu Hoàng Cầu, ThS. Tạ Thành Dũng
105. XÂY DỰNG NỘI DUNG VÀ TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN FUTSAL NAM NĂNG KHIẾU U10 QUẬN 1 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 608
Võ Đăng Khoa, Phan Việt Thái, Nguyễn Hiền Triết
106. BIỆN PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM 613
TS. Trần Lê Nhật Quang, ThS. Nguyễn Văn Tiến
107. ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA SINH VIÊN THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH QUA THANG ĐO SF-36..... 619
Lê Kim Vũ, Nguyễn Đức Thành, Đỗ Hoàng Long
108. THỰC TRẠNG SỰ PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MỘT SỐ MÔN THỂ THAO THỂ MẠNH CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG 625
ThS. Phan Chí Quyết
109. LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH AN TOÀN THÔNG TIN TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN HỌC MÔN QUÂN SỰ 630
ThS. Trần Xuân Khang
110. GIÁO DỤC VÕ THUẬT TRONG TRƯỜNG HỌC VIỆT NAM: ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ CÁC VẤN ĐỀ CÒN TỒN TẠI 637
TS. Lê Xuân Diệp, ThS. Trần Văn Tiên, ThS. Nguyễn Hữu Lực
111. THỰC TRẠNG THỂ CHẤT SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 643
TS. Nguyễn Hữu Tri, ThS. Lê Đức Hiếu
112. NGHIÊN CỨU NÂNG CAO NĂNG LỰC GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 651
ThS. Nguyễn Trần Đăng Khánh, ThS. Nguyễn Lâm Minh Đăng, TS. Nguyễn Văn Thái
113. ĐÁNH GIÁ SO SÁNH THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG CHUYỀN 659
*TS. Nguyễn Thế Tình, TS. Phạm Văn Hiếu
ThS. Nguyễn Mậu Hiền, ThS. Đỗ Văn Tùng*
114. NHỮNG BÀI HỌC VỀ PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN SỨC KHỎE TỪ TẤM GƯƠNG CÁC LÃNH TỤ V.I. LÊNIN VÀ HỒ CHÍ MINH 664
ThS. Nguyễn Quang Thóa, ThS. Cao Duy Chương
115. THỰC TRẠNG THỂ LỰC NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦY LỢI..... 670
ThS. Vũ Văn Trung

116. LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH..... 675
TS. Nguyễn Văn Đức, ThS. Nguyễn Thị Huyền
117. ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG 679
ThS Nguyễn Xuân Thành, Đoàn Đình Lâm, Nguyễn Thanh Tâm
118. XÁC ĐỊNH TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VIỆC LÀM CỦA CỬ NHÂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI 686
TS. Hương Xuân Nguyên, TS. Tô Tiến Thành, CN. Nguyễn Thị Lê
119. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI 692
ThS. Nguyễn Hải Tùng
120. NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG GIẢNG DẠY MỘT SỐ BÀI TẬP BƠI CỨU ĐUỔI NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIỜ HỌC BƠI LỢI CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG 697
ThS. Nguyễn Hồ Phong
121. LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ GIÁC, TÍCH CỰC TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ 704
TS. Lê Anh Dũng
122. LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT CHUYỂN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT CHO NAM HỌC SINH LỚP 12 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỰC HÀNH SƯ PHẠM, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 711
TS. Đặng Minh Thành, Nguyễn Thị Yến Nhi, Mai Anh Tuấn

MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 800M CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG THPT NGÔ QUYỀN, TỈNH BÌNH PHƯỚC

GS.TS. Huỳnh Trọng Khải¹, CN. Nguyễn Tôn Hoài²

¹ Trường ĐHSPTD TDTT TPHCM

² Học viện Ngân hàng – Phân viện Phú Yên

TÓM TẮT

Bằng cách vận dụng các phương pháp nghiên cứu thông dụng, phù hợp đề tài đã lựa chọn 14 bài tập thể lực chuyên môn mang lại hiệu quả rõ rệt trong quá trình tập luyện nâng cao thành tích chạy 800m.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, chạy 800m

SUMMARY

By applying common and appropriate research methods, the project has selected 14 specialized physical exercises that bring clear results in the training process to improve 800m running performance.

Keywords: Professional physical fitness, running 800m

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực của vận động viên chiếm một vị trí vô cùng quan trọng nhất là trong huấn luyện vận động viên trẻ. Trong đó thể lực chuyên môn có ý nghĩa tiên quyết trong quá trình huấn luyện nâng cao thành tích môn thể thao chuyên sâu, đặc biệt đối với các vận động viên học sinh (VĐV) thời gian tập luyện không nhiều. Vì thế việc lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam vận động viên điền kinh trường THPT Ngô Quyền, tỉnh Bình Phước có ý nghĩa cần thiết.

Mục đích nghiên cứu:

Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam Vận Động Viên đội tuyển điền kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần nâng cao thành tích TDTT của Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước.

Mục tiêu nghiên cứu:

Mục tiêu 1: Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước.

Mục tiêu 2: Xác định hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước.

2. PHƯƠNG PHÁP VÀ KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU

Để giải quyết những mục tiêu nghiên cứu đã đặt ra, chúng tôi áp dụng các phương pháp nghiên cứu sau: *Tham khảo tài liệu; Điều tra – phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê*

Khách thể nghiên cứu

+ 10 nam VĐV chạy cự ly 800m đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước.

+ 30 người là các nhà chuyên môn, quản lý chuyên ngành, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn điền kinh có nhiều kinh nghiệm trong công tác.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước

3.2.1 Tổng hợp, thu thập một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam vận động viên trẻ

Qua đó nghiên cứu đã tổng hợp 40 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước. Trong đó, gồm 6 bài tập phát triển sức mạnh bền; 18 bài tập phát triển sức bền tốc độ và 16 bài tập phát triển sức bền chuyên môn.

3.2.2 Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước

Trên cơ sở 40 bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam VĐV, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu đến các giáo viên, HLV và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện thể lực cho nam vận động viên chạy cự ly trung bình. Số phiếu phát ra 38, thu về 30.

Xử lý phỏng vấn bằng cách tính tổng điểm và tỷ lệ tổng điểm quy đổi theo mức độ sử dụng: Thường sử dụng là 3 điểm, ít sử dụng là 1 điểm, không rõ là 0 điểm.

Căn cứ số liệu xử lý, đề tài đã chọn được 14 bài tập đạt tỷ lệ quy đổi đạt từ 80% trở lên, bao gồm:

- **04 bài tập phát triển sức mạnh bền:** Chạy lên xuống cầu thang 5 phút; Chạy đạp sau 100 m x 3 tổ; Bật xa 10 bước x 4 tổ; Nằm gập lưng và bụng 20 lần x 3 tổ;

- **04 bài tập phát triển sức bền tốc độ:** Chạy 2 tổ 5x30m (100% sức); Chạy 4x200m (85% sức, nghỉ giữa quãng 5 phút); Chạy 300m với 100% sức; Chạy lặp lại 2 tổ 600m (nghỉ giữa tổ 7-10 phút);

- **06 bài tập phát triển sức bền chuyên sâu:** Chạy 400m x 3 lần (nghỉ giữa mỗi lần là 10 phút); Chạy 200m–400m–800m (nghỉ giữa quãng 10 phút); Chạy lặp lại 2 tổ 800m (nghỉ giữa mỗi lần là 8-12 phút); Chạy việt dã 30 phút với 70% sức; Chạy việt dã 8000m (50% sức); Chạy việt dã 45 phút (chạy 80- 85% sức).

3.2.3 Tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước đề tài tiến hành thực nghiệm theo hình thức trình tự, trên 10 VĐV nam với thời gian là 6 tháng (30 tuần, từ tháng 12/2020 đến 05/2021) mỗi tuần tập 3 ngày.

Sau khi kiểm tra ban đầu, đề tài đưa các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng trên 10 nam vận động viên tập luyện với tổng khối lượng theo kế hoạch đề tài đã lập để huấn luyện vận động viên. Tất cả các vận động viên này cùng tập với thời gian như nhau, điều kiện, phương tiện huấn luyện như nhau và tập 1 tuần 3 ngày (từ thứ 2, thứ 4 và thứ 6) mỗi buổi kéo dài 150 phút.

3.3 Xác định hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy 800m cho nam VĐV đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước

3.3.1 Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV chạy cự ly 800m của đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước

Quá trình lựa chọn các test thực hiện theo các bước như sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các chỉ tiêu đã được sử dụng trong đánh giá thể lực chuyên môn VĐV ĐK của các tác giả trong và ngoài nước.

Bước 2: Trên cơ sở các chỉ tiêu đã có, lựa chọn để lược bớt các chỉ tiêu đã được sử dụng.

Bước 3: Dùng phiếu hỏi (phiếu phỏng vấn) để lấy ý kiến của các chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên ĐK, nhằm tìm ra các chỉ tiêu phù hợp với thực tiễn của môn ĐK CLTB.

Bước 4: Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các chỉ tiêu.

Qua các bước trên, đề tài đã chọn được sáu (06) test đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước, gồm có:

- Bật xa 3 bước (m)
- Nhảy dây 1 phút (lần)
- Chạy 400m (giây)
- Chạy 800m (giây)
- Chạy 5 phút (m)
- Chạy 12 phút (m)

3.3.2 Xác định thực trạng thể lực chuyên môn của nam vận động viên chạy cự ly 800m đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước

Bảng 3.1 cho thấy: Thực trạng thể lực chuyên môn có 6/6 test của nam vận động viên chạy cự ly 800m đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước đồng đều với hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$ và có tính đại diện cao $\epsilon \leq 0.05$ điều đó cho phép tiến hành theo các bước nghiên cứu tiếp theo.

Bảng 3.1: Thực trạng thể lực chuyên môn của nam vận động viên chạy cự ly 800m đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước (n=10)

TT	TEST	\bar{X}	S	Cv%	ϵ
1	Bật xa 3 bước (m)	7.41	0.27	3.58	0.03
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	105.4	5.70	5.41	0.04
3	Chạy 400m (giây)	61.28	1.50	2.45	0.02
4	Chạy 800m (giây)	114.36	3.71	3.24	0.02
5	Chạy 5 phút (m)	1147	77.04	6.72	0.05
6	Chạy 12 phút (m)	2839.5	136.41	4.80	0.03

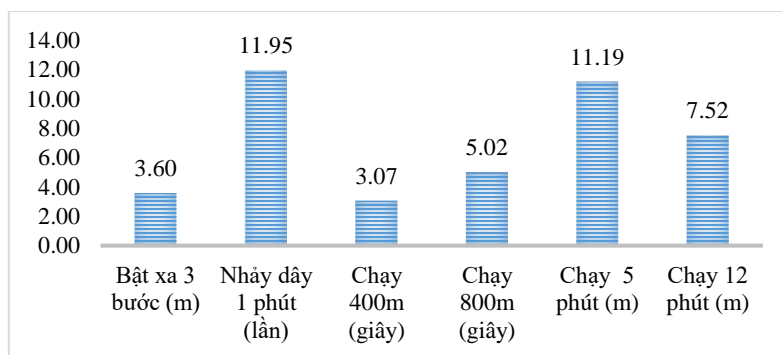
3.3.3 Đánh giá sự tăng trưởng thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước sau thực nghiệm

Bảng 3.2: Sự tăng trưởng thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước sau thực nghiệm

TT	TEST	Trước TN		Sau TN		W%	T	p
		$\bar{X}_1 \pm S_1$		$\bar{X}_2 \pm S_2$				
1	Bật xa 3 bước (m)	7.41	0.27	7.69	0.16	3.60	5.14	<0.05
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	105.40	5.70	118.80	5.61	11.95	10.17	<0.05
3	Chạy 400m (giây)	61.28	1.50	59.43	1.13	3.07	4.72	<0.05
4	Chạy 800m (giây)	114.36	3.71	108.76	2.85	5.02	3.13	<0.05
5	Chạy 5 phút (m)	1147.00	77.04	1283.00	64.39	11.19	3.44	<0.05
6	Chạy 12 phút (m)	2839.50	136.41	3061.50	121.95	7.52	3.15	<0.05

Kết quả bảng 3.2 cho thấy: Kết quả sau thực nghiệm của nam vận động viên đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước cho thấy có 6/6 tes thể lực chuyên môn đều có sự tăng trưởng ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, trong đó thành tích “chạy 400m” tăng thấp nhất (3.07%), thành tích “Nhảy dây 1 phút” tăng cao nhất (11.95%). Đặc biệt thành tích chạy 800m tăng 5.02%.

Để quan sát rõ hơn về thành tích và sự tăng trưởng thể lực chuyên môn, đề tài minh họa bằng biểu đồ 3.1 sau:



Biểu đồ 3.1: Sự tăng trưởng thể lực của nam vận động viên chạy cự ly 800m đội tuyển Điền Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước

Căn cứ bảng 3.2 và biểu đồ 3.1 đề tài đã xác định: sau thời gian thực nghiệm các bài tập thể lực chuyên môn đã lựa chọn, thể lực chuyên môn của nam vận động viên chạy cự ly 800m đội tuyển Điện Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước đạt sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê. Điều này khẳng định hiệu quả của các bài tập thể lực chuyên môn đã lựa chọn.

4. KẾT LUẬN

Bằng cách vận dụng các phương pháp nghiên cứu phổ biến, từ 40 bài tập đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV chạy cự ly 800m của đội tuyển Điện Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước gồm:

- **04 bài tập phát triển sức mạnh bền:** (Chạy lên xuống cầu thang 5 phút; Chạy đạp sau 100 m x 3 tổ; Bật xa 10 bước x 4 tổ; Nằm gập lưng và bụng 20 lần x 3 tổ).

- **04 bài tập phát triển sức bền tốc độ:** (Chạy 2 tổ 5x30m (100% sức), Chạy 4x200m (85% sức, nghỉ giữa quãng 5 phút), Chạy 300m với 100% sức, Chạy lặp lại 2 tổ 600m (nghỉ giữa tổ 7-10 phút)).

- **06 bài tập phát triển sức bền chuyên sâu:** (Chạy 400m x 3 lần (nghỉ giữa mỗi lần là 10 phút); Chạy 200m–400m–800m (nghỉ giữa quãng 10 phút); Chạy lặp lại 2 tổ 800m (nghỉ giữa mỗi lần là 8-12 phút); Chạy việt dã 30 phút với 70% sức; Chạy việt dã 8000m (50% sức); Chạy việt dã 45 phút (chạy 80- 85% sức)).

Với kết quả thực nghiệm đã khẳng định hiệu quả rõ rệt của 14 bài tập đã chọn đã giúp nâng cao thể lực chuyên môn của nam vận động viên chạy cự ly 800m đội tuyển Điện Kinh Trường THPT Ngô Quyền, Tỉnh Bình Phước đạt sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tăng trưởng trung bình $\bar{w}\% = 7,06\%$, trong đó test Nhảy dây 1 phút (lần) có nhịp tăng trưởng cao nhất $W\% = 11.95\%$ và test Chạy 400m (giây) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $W\% = 3.07\%$. Đặc biệt thành tích chạy 800m tăng 5.02%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), Quy định về việc: “Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”, ban hành kèm theo Quyết định 53/2008/QĐ BGD&ĐT ngày 18/9/2008.
2. Bộ Giáo dục và đào tạo (2006), *Chương trình giáo dục phổ thông – môn thể dục*, NXB Giáo dục Việt Nam.
3. Nguyễn Thanh Đề (2017), “*Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy cự ly 1500m cho nam sinh viên trường Cao đẳng Cần Thơ*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Trịnh Trung Hiếu - Nguyễn Sĩ Hà (1994), “*Huấn luyện thể thao*”, NXB Thể Dục Thể Thao.
6. Huỳnh Trọng Khải - Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình Thống kê*, NXB TDTT.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN VOVINAM THÀNH PHỐ CẦN THƠ

HV. Trần Công Tạo¹, PGS.TS. Lê Thiết Can²

¹ Trung tâm TDTT TP Cần Thơ
² Trường Đại học TDTT TP HCM

TÓM TẮT

Với mục đích là lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nam đội tuyển Vovinam Thành phố Cần Thơ. Bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập và ứng dụng các bài tập với nhóm thực nghiệm là 10 VĐV nam, trong 01 chu kỳ 06 tháng; đồng thời, đánh giá so sánh song song với nhóm đối chứng 10 VĐV nam tập luyện theo chương trình bình thường cùng thời điểm, cùng địa điểm. Kết quả, các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm có nhịp phát triển cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng và sự cách biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$ ($t_{bảng} = 1,984$); $P < 0.05$. Kết quả này đã chứng minh được hiệu quả lựa chọn 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nam đội tuyển Vovinam Thành phố Cần Thơ.

Từ khóa: Bài tập phát triển thể lực; vận động viên nam, đội tuyển vovinam; Thành phố Cần Thơ

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam – Việt Võ Đạo là môn võ thuật cổ truyền có nguồn gốc và sáng lập do chính con người Việt Nam, trên đất nước Việt Nam. Vovinam – Việt Võ Đạo mang lại niềm hạnh phúc và tự hào với những ai yêu mến nền võ thuật Việt Nam nói chung và môn võ Vovinam nói riêng.

Lần đầu tiên môn Vovinam vinh dự được chính thức đưa vào một kỳ đại hội thể thao lớn trong khu vực – Seagames lần thứ 26, 27, 31, 32 diễn ra tại Indonesia, Myanma, Việt Nam và Campuchia.

Để góp phần vào sự phát triển thành tích thể thao của địa phương, bộ môn Vovinam phải nhanh chóng đổi mới công tác huấn luyện và đánh giá sự phát triển thể lực kỹ thuật của VĐV một cách bài bản, khoa học, trong đó thể lực là một trong những yếu tố quan trọng góp phần cho VĐV chiến thắng, không có thể lực cũng không thể phát huy hết kỹ thuật sẵn có. Hiện nay VĐV Vovinam TP Cần Thơ đã được sự quan tâm đặc biệt của các cấp lãnh đạo địa phương, bởi đây là lực lượng nòng cốt tranh tài tại các kỳ Đại hội TDTT và các giải thi đấu quốc gia và Quốc tế hằng năm. Tuy nhiên thành tích thi đấu của các VĐV tại các giải đấu vừa qua chưa đáp ứng được kỳ vọng và mong đợi của lãnh đạo địa phương. Đứng trước đòi hỏi của thực tiễn công tác đào tạo VĐV Vovinam TP. Cần Thơ. Là một học viên đang theo học tập tại lớp cao học khóa 27, ngoài ra tôi tham gia huấn luyện đội tuyển Vovinam thành phố Cần Thơ, tôi luôn mong muốn nâng cao hơn nữa thành tích thể thao cho VĐV, từ đó tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài **“Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nam đội tuyển Vovinam thành phố Cần Thơ”**.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

3.1.1 Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận VĐV đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

Xác định cơ sở khoa học của việc lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận VĐV đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ, chúng tôi cũng tiến hành lựa chọn theo trình tự 03 bước sau:

Bước 1. Thu thập, thống kê và hệ thống các bài tập đã được sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn trong môn Vovinam, đã tổng hợp được 35 bài tập;

Bước 2. Phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu để lấy ý kiến các chuyên gia và HLV nhằm chọn hệ thống test đánh giá, đã tiến hành phỏng vấn 02 lần với 25 Chuyên gia, các Huấn luyện viên, các nhà quản lý Thể dục thể thao có kinh nghiệm trong lĩnh vực Vovinam, đã chọn được 20 bài tập.

Bước 3. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của 20 bài tập đã lựa chọn đều đảm bảo mức đạt:

3.1.2 Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

Qua 03 bước trên chúng tôi đã chọn được 20/35 với tỷ lệ phỏng vấn qua 02 lần đều đạt 85% trở lên, và thông qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn đều đạt $r > 0.7$. Các bài tập được tổng hợp ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển Vovinam Thành TP Cần Thơ

Tên bài tập	Tên bài tập
BT1: Chạy nâng cao đùi 30m	BT11: Đá cầu vòng cầu tại chỗ trong 30 giây
BT2: Nhảy dây thun 30 giây	BT12: Đá 02 chân liên tục vào mục tiêu trong 30 giây
BT3: Chạy 30 m tốc độ cao	BT13: Lướt đá vòng cầu 02 chân liên tiếp vào mục tiêu trong 30 giây
BT4: Nằm sấp chông đẩy 30 lần theo nhịp tăng dần	BT14: Lướt đập ngang sang 2 bên khoảng cách 3 mét trong 30 giây
BT5: Đi 02 tay kut kít 10 m	BT15: Lướt đá vòng cầu 02 chân sang 2 bên khoảng cách 3 mét trong 30 giây
BT6: Bật cóc 15 m	BT16: Đạp chân trước – đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu trong 30 giây

BT7: Bật nhảy cao hồi – nằm sấp chống đẩy 30 lần	BT17: Đá vòng cầu chân sau đấm thẳng 2 tay liên tiếp vào mục tiêu trong 1 phút
BT8: Đấm thẳng 02 tay về trước vào mục tiêu 30 giây	BT18: Đá vòng cầu chân – xoay đánh rove vào mục tiêu trong 1 phút
BT9: Đấm móc 02 tay liên tục vào mục tiêu 30 giây	BT19: Đấm và đá bao trong 1 phút
BT10: Đấm thẳng tay liên tục với dây thun trong 1 phút	BT20: Lùi phản đòn chân sau – đấm tay sau trong 2 phút

3.2 Xây dựng kế hoạch ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

Kế hoạch thực nghiệm: Kế hoạch ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ là một chu kỳ 06 tháng để nhằm tham dự giải trẻ Vovinam Toàn quốc năm 2023 (từ tháng 05/2023 đến tháng 11/2023).

Lịch tập luyện: Đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ được Ban huấn luyện thực hiện kế hoạch tập luyện thứ 2 đến thứ 7 (mỗi tuần); mỗi ngày tập luyện 02 buổi, mỗi buổi 120 phút.

Riêng đối với nhóm thực nghiệm (TN) thì ứng dụng thêm 20 bài tập: Thời gian thực nghiệm vào mỗi buổi chiều, sau khi hoàn thành công tác huấn luyện, thì nhóm thực nghiệm được ứng dụng thêm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn từ 15 đến 30 phút (tùy thuộc vào lượng vận động trong mỗi ngày); mỗi buổi ứng dụng từ 5-7 bài tập, được tính toán luân phiên hợp lý dựa trên tính chất, cường độ, nội dung của 20 bài tập đã được lựa chọn.

Còn nhóm đối chứng (ĐC) chỉ tập luyện theo chương trình huấn luyện của Ban huấn luyện đề ra.

Địa điểm: Tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP Cần Thơ

3.3 Đánh giá hiệu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

3.3.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lần một ở cả nhóm thực nghiệm (TN) và nhóm đối chứng (ĐC) thông qua 6 test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ. Kết quả được tổng hợp ở bảng 2.

Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực trình bày ở bảng 2 cho thấy rằng: Cả nhóm thực nghiệm (nhóm TN) và nhóm đối chứng (nhóm ĐC) đều có sự đồng đều ở tập hợp mẫu $C_v < 10\%$, ngoại trừ test 6 của nhóm TN và test 2 của nhóm ĐC. So sánh chỉ số trung bình của 02 nhóm thì 6/6 test kiểm tra giữa hai nhóm TN và nhóm ĐC đều có sự khác biệt không lớn, không mang ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,984$ với $P > 0,05$,

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

TT	Test kiểm tra	Nhóm TN (n = 10 VĐV)			Nhóm ĐC (n = 10 VĐV)			Độ tin cậy	
		\bar{X}	$\pm \sigma$	Cv	\bar{X}	$\pm \sigma$	Cv	t	P
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	20.90	1.45	6.93	21.30	1.57	7.36	1.63	>0,05
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	18.90	1.85	9.80	19.30	2.00	10.38	1.44	>0,05
3	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	15.30	1.48	8.74	15.00	1.49	9.94	1.23	>0,05
4	Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.	15.30	1.06	6.92	15.30	1.57	9.78	0.44	>0,05
5	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.	18.80	1.48	7.85	19.20	1.75	9.12	1.57	>0,05
6	Đá vòng chân sau – xoay đánh ve vào mục tiêu 30s/lần.	18.80	1.93	10.28	18.70	1.77	9.45	0.37	>0,05

3.3.2 Kết quả kiểm tra sau khi ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

3.3.2.1 Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực của VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

Nhằm đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực của VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ, tôi tiến hành kiểm tra thể lực chuyên môn của VĐV sau khi kết thúc 01 chu kỳ tập luyện 06 tháng và so sánh đối chiếu với thể lực ban đầu ở 02 nhóm (nhóm TN và nhóm ĐC), kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra sau khi hoạch ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ

Test	Nhóm thực nghiệm (n = 10 VĐV)					Nhóm đối chứng (n = 10 VĐV)					Độ tin cậy sau TN	
	Trước TN		Sau TN		W%	Trước TN		Sau TN		W%	t	P
	\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$		\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$			
Test 1	20.90	1.45	23.30	1.25	10.86	21.30	1.57	22.50	1.58	5.48	1.50	>0.05
Test 2	18.90	1.85	22.40	1.35	16.95	19.30	2.00	20.40	2.22	5.54	3.35	<0.05
Test 3	15.30	1.48	18.60	0.70	19.47	15.00	1.49	16.40	1.58	8.92	4.61	<0.05
Test 4	15.30	1.06	18.20	5.67	17.31	15.30	1.57	16.50	1.58	6.90	2.00	<0.05
Test 5	18.80	1.48	21.40	1.07	12.94	19.20	1.75	20.30	1.34	5.57	2.24	<0.05
Test 6	18.80	1.93	22.00	1.70	15.69	18.70	1.77	20.10	1.52	7.22	3.35	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Nhịp tăng trưởng của nhóm TN từ 10.86 – 19.47%, cao hơn so với nhóm ĐC, nhịp tăng trưởng chỉ đạt 5.48 – 8.92 %. Sau thực nghiệm 6/6 test kiểm tra thể lực của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC và sự cách biệt 5/6 test có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 1,984$); $P < 0.05$, ngoại trừ test 1 thì sự cách biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

3.3.2.2 So sánh thể lực chuyên môn VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ với VĐV nam đội tuyển Vovinam tỉnh Bình Dương

Để làm rõ hơn hiệu quả một số bài tập nâng cao thể lực chuyên môn của VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ, So sánh thể lực chuyên môn VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ với VĐV nam đội tuyển Vovinam tỉnh Bình Dương ở 06 test giống nhau. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: So sánh thể lực chuyên môn VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ với VĐV nam đội tuyển Vovinam tỉnh Bình Dương

Test	VĐV TPCT Nhóm TN (n=10 VĐV)		VĐV Bình Dương (n=12VĐV)		t	P
	\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$		
Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần. (Test 1)	23.30	1.25	23.1	2.4	0.35	>0.05
Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần (Test 2)	22.40	1.35	20.3	3.0	3.38	<0.05
Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần (Test 3)	18.60	0.70	17.3	1.5	2.94	<0.05
Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần (Test 4)	18.20	5.67	17.5	1.3	0.85	>0.05
Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần (Test 5)	21.40	1.07	21.0	2.2	0.74	>0.05
Đá vòng chân sau – xoay đánh ve vào mục tiêu 30s/lần (Test 6)	22.00	1.70	21.9	1.8	0.18	>0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Chỉ số trung bình thể lực chuyên môn VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ cả 6/6 test kiểm tra đều cao hơn so với VĐV nam đội tuyển Vovinam tỉnh Bình Dương. Tuy nhiên sự cách biệt này chỉ có test 2 và test 3 là có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả 04 test thể lực còn lại thì sự cách biệt chưa đủ lớn, chưa có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$

Kết quả trên cho thấy: Hiệu quả thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực thể lực chuyên môn VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ đã mang lại sự thành công bước đầu, sự phát triển thể lực của nhóm TN cao hơn hẳn so với nhóm ĐC và kết quả nhóm TN sau thực nghiệm cao hơn so với VĐV nam đội tuyển Vovinam tỉnh Bình Dương

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả trên cho phép tôi có những kết luận sau:

1. Thông qua 3 bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn đã chọn được 20 bài tập với tỷ lệ phỏng vấn qua 02 lần đều đạt 90% trở lên, đáp ứng được độ tin cậy và tính thông báo của các bài tập, với $r > 0.7$

2. Đã xây dựng kế hoạch ứng dụng 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ là một chu kỳ 06 tháng để nhằm tham dự giải trẻ Vovinam Toàn quốc năm 2023 (từ tháng 05/2023 đến tháng 11/2023).

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ, cho thấy rằng:

- Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng của nhóm TN từ 10.86 – 19.47%, cao hơn so với nhóm ĐC, nhịp tăng trưởng chỉ đạt 5.48 – 8.92 %. Sau thực nghiệm 6/6 test kiểm tra thể lực của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC và sự cách biệt 5/6 test có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 1,984$); $P < 0.05$, ngoại trừ test 1 thì sự cách biệt chưa có ý nghĩa thống kê;

- Chỉ số trung bình thể lực chuyên môn VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ cả 6/6 test kiểm tra đều cao hơn so với VĐV nam đội tuyển Vovinam Bình Dương. Tuy nhiên, sự cách biệt này chỉ có test 2 và test 3 là có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả 04 test còn lại thì sự cách biệt chưa đủ lớn, chưa có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Điều này đã chứng minh được hiệu quả của việc lựa chọn 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam TP Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Thị Mỹ Dung (2014), *Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho Nam VĐV môn Vovinam Quân đội sau 6 tháng tập luyện* – Luận văn thạc sĩ.
2. Hồ Thanh Dũng (2014), *Xây dựng hệ thống bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam sinh viên CLB Vovinam trường ĐH Hùng Vương TP. HCM* – Luận văn thạc sĩ
3. Nguyễn Thị Kim Hoàng (2017), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV 15 - 18 tuổi môn Vovinam Quân đội sau 1 năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ.
4. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Võ Hữu Lý (2022), *Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi Thành phố Cần Thơ*, Luận văn thạc sĩ.
6. Trần Văn Nam (2015), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn Vovinam vào giờ học GDTC cho sinh viên Trường ĐH Tài Chính-Marketing TP Hồ Chí Minh*”, Luận văn Thạc sĩ KHGD, Trường ĐH TDTT TP Hồ Chí Minh.
7. Lê Đức Trọng (2015), *Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Vovinam Bình Dương sau một năm tập luyện* - Luận văn thạc sĩ.

THỰC TRẠNG THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Quốc Bảo¹, NCS. Phạm Văn Dũng²

¹ Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh

² Trường Đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Kết quả khảo sát trên 1338 sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh bằng phương pháp chọn mẫu định mức cho thấy: Có 82.1% sinh viên quan tâm đến việc tham gia các môn thể thao tại trường, tỷ lệ ham thích xem thi đấu thể thao, hay tham gia cổ vũ các hoạt động thể thao khá cao (chiếm 80%). Hầu hết các sinh viên đều tham gia ít nhất một môn thể thao chiếm tỷ lệ 92.3%, trong đó số lượng sinh viên thường xuyên tập luyện 1 đến 2 môn thể thao chiếm 82.9%. Sinh viên của nhà trường tham gia các môn thể thao ưa thích Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Bơi lội, Thể dục thể hình. Xu hướng tham gia các môn thể thao của sinh viên có sự thay đổi theo giới tính, khóa học và một số các yếu tố khác.

Từ khóa: Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh, hoạt động thể dục thể thao, sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chiến lược phát triển kinh tế xã hội của Việt Nam, Đảng và nhà nước luôn coi trọng công tác TDTT đối với thế hệ trẻ và khẳng định cần có chính sách giáo dục, đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển hài hòa, toàn diện các mặt thể chất, tinh thần, trí tuệ và đạo đức. Giáo dục thể chất trường học là một khái niệm chung và bao quát nhất cho mỗi cấp học khác nhau, và ở mỗi cấp học sẽ có một chương trình học cụ thể với chuẩn kiến thức, kỹ năng và thái độ phù hợp với lứa tuổi của người học cấp học đó, nhằm đạt được mục đích là khai thác được hết, vực dậy được hết những khả năng tiềm tàng ở mỗi con người. Điều đó đòi hỏi các trường cần phải có một chương trình giảng dạy hợp lí, vừa giúp phát triển con người toàn diện vừa tạo ra được sự ham muốn tham gia tập luyện cho người học. Vì ý thức được vấn đề đó mà bản thân những người đã và đang trực tiếp tham gia giảng dạy GDTC ở các trường Đại học trên toàn quốc đã không ngừng nghiên cứu nâng cao chất lượng dạy học.

Theo tổng kết, nhận định của một số trường thể giới về công tác GDTC và hoạt động TDTT trường học: Một trong những điều kiện tiên quyết là người học phải có hứng thú, đam mê trong quá trình học thông qua việc được chọn môn học ưa thích, chọn chương trình phù hợp nhất theo khả năng, từ đó công tác GDTC cho sinh viên mới được hiệu quả, nói cách khác, sinh viên sẽ cảm nhận được những lợi ích rõ rệt khi tham gia hoạt động TDTT.

Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh là một trong những cơ sở giáo dục đại học lớn tại Việt Nam, nhà trường cam kết xây dựng một môi trường văn hóa dạy và học hiện đại, mang đến cho sinh viên một nền giáo dục tiên tiến và đào tạo những cử nhân, kỹ sư tài năng, cầu tiến, đầy bản lĩnh và đầy đủ sức khỏe để đáp ứng cho nhu cầu lao động của xã hội. Trong những năm qua nhà trường đã quan tâm đầu tư đến công tác GDTC cho sinh viên: hàng năm nhà trường tổ chức các giải thi đấu

thể thao để tạo sân chơi cho sinh viên, nhà trường có nhiều Câu lạc bộ thể thao ngoại khóa được duy trì hoạt động thường xuyên, chương trình giảng dạy môn GDTC đáp ứng yêu cầu của Bộ GD&ĐT về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên. Tuy nhiên vẫn còn tồn tại những hạn chế về khách quan và chủ quan ảnh hưởng đến hiệu quả dạy học môn giáo dục thể chất tại nhà trường. Với mong muốn nâng cao hiệu quả giảng dạy GDTC tại Đại Học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh, nhóm nghiên cứu tiến hành: “*đánh giá thực trạng tham gia hoạt động thể dục thể thao của sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh*”

2. PHẦN PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

2.1 Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp toán thống kê.

2.2 Khách thể nghiên cứu: 1338 sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh, 20 chuyên gia, cán bộ quản lý lĩnh vực thể dục thể thao.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Nhu cầu tham gia hoạt động thể dục thể thao của sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

Nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 1400 sinh viên của 02 khóa đại học 16 và đại học 17 trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh. Tỷ lệ phiếu hợp lệ thu được là 1338 phiếu (chiếm 95.6%). Thống kê mô tả về nhân khẩu học của sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện qua bảng 1.

Bảng 1: Các đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên

TT	Biến số	Nội dung	Tần suất	%
1	Giới tính	Nam	647	48.4
		Nữ	691	51.6
2	Năm học	Đại học 16	651	48.7
		Đại học 17	687	51.3
3	Buổi GDTC	Sáng	585	43.7
		Chiều	753	56.3
4	Ngành học	Công nghệ kĩ thuật điện - điện tử	138	10.3
		Kế toán - Kiểm toán	155	11.6
		Thương mại điện tử	98	7.3
		Quản trị kinh doanh	124	9.3
		Tài chính ngân hàng	94	7.0
		Marketing	119	8.9
		Điện tử viễn thông, Công nghệ thông tin	153	11.4
		Thương mại và du lịch	101	7.5
		Kinh doanh quốc tế	73	5.5
		Ngôn ngữ Anh	62	4.6
		Công nghệ thực phẩm	87	6.5
Công nghệ kỹ thuật ô tô	134	10.0		

Trong số người tham gia điều tra thì có 647 nam (chiếm 48.4%) và 691 nữ (chiếm 51.6%). Các đối tượng tham gia điều tra phân bố trên 02 năm học ĐH16 và ĐH17. Trong đó sinh viên năm nhất chiếm đa số (51.3%), năm thứ hai (48.7%). Chiếm đa số sinh viên học môn GDTC vào buổi chiều (56.3%) và sinh viên học buổi sáng chiếm (43.7%). Số sinh viên được khảo sát ở các ngành học tương đối đồng đều: cao nhất ngành Kế toán – kiểm toán (11.6%), Điện tử viễn thông, Công nghệ thông tin (11.4%) thấp nhất là Ngôn ngữ Anh (4.6%), Kinh doanh quốc tế (5.5%).

Bảng 2: Thực trạng các vấn đề về chương trình giáo dục thể chất tại trường

TT	Biến số	Nội dung	Tần suất	%
1	Thích chơi thể thao	Có	1098	82.1
		Không	240	17.9
2	Thích xem thi đấu thể thao	Có	1070	80.0
		Không	268	20.0
3	Số môn thường xuyên tập luyện	Không	103	7.7
		Một môn thể thao	702	52.5
		Hai môn thể thao	407	30.4
		Ba môn thể thao	70	5.2
		Nhiều hơn 3 môn	56	4.2
4	Tham gia vào Câu lạc bộ ngoại khóa của nhà trường?	Có	722	54.0
		Không	616	46.0
5	Môn thể thao cá nhân hay tập thể	Cá nhân	199	14.9
		Tập thể	561	41.9
		Cả hai	578	43.2
6	Môn thể thao ngoài trời hay trong nhà	Trong nhà	149	11.1
		Ngoài trời	694	51.9
		Cả hai	495	37.0

Về vấn đề ham thích tham gia các hoạt động thể thao tại Trường, có 82.1% sinh viên quan tâm đến việc tham gia các hoạt động thể thao tại Trường. Tuy nhiên, tỷ lệ ham thích xem thi đấu thể thao, hay tham gia cổ vũ các hoạt động thể thao có xu hướng giảm (chỉ 80%). Hầu hết các sinh viên đều có tham gia ít nhất một môn thể thao chiếm tỷ lệ 92.3%, trong đó số lượng sinh viên thường xuyên tập luyện 1 đến 2 môn thể thao chiếm 82.9%. Có 7.7% không thường xuyên tập luyện môn nào. Bên cạnh đó, nhu cầu tham gia các môn thể thao ngoài trời khá cao chiếm 51.9%, cả hai chiếm 37% và môn trong nhà thấp nhất chiếm 11.1%. Môn thể thao tập thể và cả hai (cá nhân và tập thể) được ưa thích phổ biến hơn chiếm 85.1%. Có 54% sinh viên được khảo sát muốn tham gia vào CLB thể thao ngoại khóa của Trường, bên cạnh thời gian học chương trình giáo dục thể chất chính khóa.

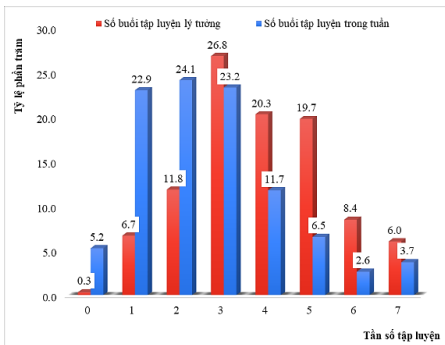
Đây chính là những điểm mạnh của sinh viên nhà trường trong quan điểm và nhận thức về việc tham gia tập luyện TDTT, là cơ sở mang tính tiềm năng để phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa tại nhà trường.

Bảng 3 thể hiện kết quả về các vấn đề liên quan đến chương trình GDTC nội khóa như các môn học tự chọn và chi phí. Trong đó, có đến 69.6% sinh viên mong muốn các môn học trong chương trình GDTC nội khóa sẽ thay đổi theo từng học kỳ

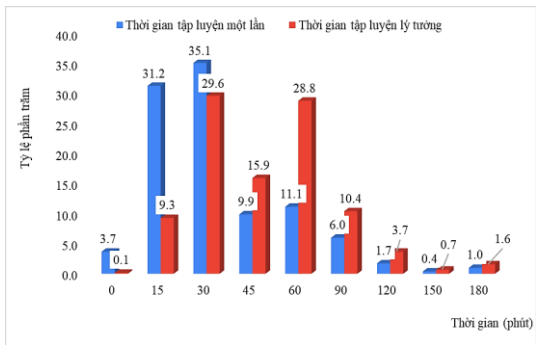
đề tạo nên sự đa dạng và phong phú, ngoài ra còn giúp sinh viên tăng sự hiểu biết về nhiều môn thể thao. Về chi phí sân bãi khi sinh viên chơi các môn thể thao, có khoảng 55.9% sinh viên đồng ý đóng chi phí sân bãi nhằm tăng chất lượng chương trình GDTC nội khóa, còn lại khoảng 44.1% sinh viên không tán thành ý kiến trên.

Bảng 3: Thực trạng các vấn đề liên quan đến chương trình GDTC nội khóa

TT	Biến số	Nội dung	Tần suất	%
1	Học một môn ưa thích hay thay đổi trong chương trình nội khóa	Chỉ một môn	407	30.4
		Đổi môn sau từng học kỳ	931	69.6
2	Chấp nhận đóng chi phí sân bãi	Chấp nhận	748	55.9
		Không chấp nhận	590	44.1



Biểu đồ 1: So sánh giữa số buổi tập luyện thực tế và lý tưởng của SV

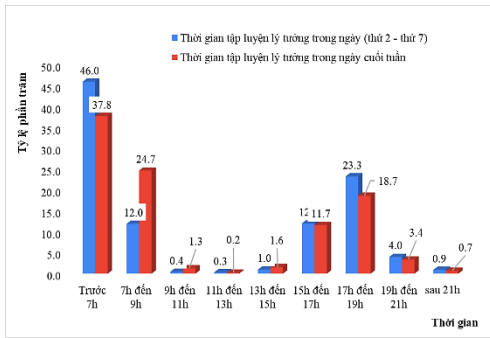


Biểu đồ 2: So sánh giữa thời gian tập luyện thực tế và lý tưởng của sinh viên

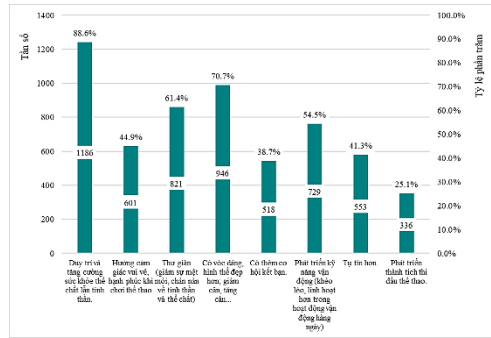
Kết quả tại biểu đồ 1 cho thấy, số lượng sinh viên tham gia hoạt động thể thao cao nhất là 2 buổi/tuần (chiếm 24.1%) ở vị trí thứ 2 là mức độ tham gia 3 lần/buổi (chiếm 23.2%) và ở mức độ thứ 3 là mức độ 1 buổi/tuần (chiếm 22.9%). Trong khi đó, số buổi tập luyện lý tưởng nhất trong 1 tuần theo ý kiến của sinh viên tăng lên, cao nhất là 3 buổi/tuần (chiếm 26.8%). Số buổi tập luyện thể thao lý tưởng của sinh viên nằm ở mức tập luyện thường xuyên chiếm đến 2/3 số lượng sinh viên. Điều này cho thấy thời lượng tập luyện thể thao trong tuần chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên.

Kết quả ở biểu đồ 2 cho thấy, thời gian tập luyện 1 buổi của sinh viên hiện nay phần lớn là 30 phút/buổi. Tuy nhiên thời gian lý tưởng nhất cho 1 buổi tập theo ý kiến đa số của sinh viên là 30 đến 60 phút. Như vậy, thời lượng tập luyện thể thao hiện nay ở trường chưa thể đáp ứng nhu cầu của sinh viên cả về thời gian tập luyện trong 1 buổi lẫn số buổi tập luyện trong tuần.

Thời gian lý tưởng để tham gia thể thao được thể hiện trong biểu đồ 3 dưới đây. Trong đó, thời gian lý tưởng nhất cho sinh viên tham gia các môn thể thao là thời gian trước 7h ở các ngày trong tuần (chiếm 46%) lẫn ngày cuối tuần (chiếm 37.8%). Kế đến là thời gian từ 17 đến 19h ở các ngày trong tuần (chiếm 23.3%) lẫn ngày cuối tuần (chiếm 18.7%) và thứ ba là thời gian từ 7h đến 9h ở các ngày trong tuần (chiếm 12%) lẫn ngày cuối tuần (chiếm 24.7%).



Biểu đồ 3: Thời gian tập luyện lý tưởng của sinh viên trong ngày



Biểu đồ 4: Nhận thức về lợi ích tập luyện thể thao của sinh viên

Qua các kết quả trên đây về thời gian tập luyện lý tưởng cho thấy hầu hết sinh viên đều muốn tập luyện vào những thời gian ngoài giờ học tập hoặc vào buổi sáng lúc thời tiết thuận lợi để chơi thể thao.

Qua kết quả ở biểu đồ 4 cho thấy, động cơ “Duy trì và tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần” là động cơ quan trọng nhất (chiếm 88.6%) đối với sinh viên khi tham gia các hoạt động thể thao tại trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh; tiếp theo là động cơ “Có vóc dáng, hình thể đẹp, tăng cân và giảm cân” (chiếm 70.7%) và “Thư giãn giảm sự mệt mỏi, chán nản” (chiếm 61.4%); động cơ thứ 4 “Phát triển kỹ năng vận động” (chiếm 54.5%) và động cơ cuối cùng trong top 5 là “Hưởng cảm giác vui vẻ, hạnh phúc khi chơi thể thao” (chiếm 44.9%).

3.2 Phân tích thực trạng nhu cầu về môn thể thao của sinh viên trường đại học Công nghiệp TP Hồ Chí Minh, và sự khác biệt giữa các yếu tố nhân khẩu học

Bảng 4: Các môn thể thao được sinh viên ưa thích nhất

Biển số	Nội dung	Tần số	%
Môn thể thao ưa thích nhất	Bóng đá	348	26.0
	Bóng chuyền	175	13.1
	Bóng rổ	56	4.2
	Bóng bàn	10	0.7
	Cầu lông	417	31.2
	Võ Taekwondo	33	2.5
	Võ Vovinam	18	1.3
	Bơi lội	88	6.6
	Điền kinh (chạy)	36	2.7
	Thể dục nhịp điệu	63	4.7
	Thể dục thể hình	94	7.0

Theo kết quả khảo sát chi tiết về các môn thể thao cụ thể được yêu thích nhất, kết quả cho thấy nhóm 3 môn thể thao được các sinh viên chọn lựa nhiều nhất đó là Cầu lông (31.2%), Bóng đá (26%), Bóng chuyền 13.1% theo thứ tự.

Nghiên cứu đã tiến hành so sánh, đánh giá và xếp hạng để xác định được sự khác biệt giữa Giới tính, Năm học đối với nhu cầu tham gia các môn thể thao nhằm có được những định hướng phù hợp cho sự tham gia tập luyện thể thao của sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh.

Giới tính:

Bảng 5: So sánh giữa giới tính và các môn thể thao ưa thích nhất

Môn thể thao	Nam		Nữ	
	%	TT	%	TT
Bóng đá	44.7	1	8.5	3
Cầu lông	16.5	2	44.9	1
Bóng chuyền	12.7	3	13.5	2
Bơi lội	5.4	4	7.7	5
Thể dục thể hình	5.4	5	8.5	4
Bóng rổ	4.3	6	4.1	7
Thể dục nhịp điệu	3.2	7	6.1	6
Điền kinh (chạy)	2.8	8	2.6	8
Võ Taekwondo	2.6	9	2.3	9
Võ Vovinam	1.2	10	1.4	10
Bóng bàn	1.1	11	0.4	11

Kết quả cho thấy, các môn thể thao ưa thích của sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh vẫn là các môn thể thao như: Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Bơi lội, Thể dục thể hình. Tuy nhiên thứ tự chọn lựa các môn thể thao lại có sự khác biệt giữa nam và nữ: Đối với nam, môn thể thao ưa thích nhất là môn Bóng đá (chiếm 44.7%) còn nữ là môn Cầu lông (chiếm 44.9%). Ở môn thể thao được lựa chọn nhiều thứ 2: nam sinh viên chọn môn Cầu lông để tham gia (chiếm 16.5%), còn nữ sinh viên chọn môn Bóng chuyền (chiếm 13.5%). Ở môn thể thao được chọn lựa thứ 3: nam sinh viên chọn môn Bóng chuyền (chiếm 12.7%), trong khi đó ở nữ sinh viên là môn Bóng đá (chiếm 8.5%). Ở môn được chọn thứ 4, có sự khác biệt giữa nam và nữ sinh viên khi nam chọn môn Bơi lội (chiếm 5.4%), trong khi đó nữ là môn Thể dục thể hình (chiếm 8.5%).

Khóa học:

Bảng 6: So sánh giữa khóa học và các môn thể thao ưa thích nhất

Môn thể thao	Đại học 16		Đại học 17	
	%	TT	%	TT
Bóng đá	33.18	1	19.21	2
Cầu lông	28.57	2	33.62	1
Bóng chuyền	12.44	3	13.68	3
Thể dục thể hình	6.76	4	7.28	5
Thể dục nhịp điệu	4.76	5	4.66	6
Bơi lội	4.30	6	8.73	4
Bóng rổ	3.84	7	4.51	7
Điền kinh (chạy)	2.61	8	2.77	9

Võ Taekwondo	1.84	9	3.06	8
Võ Vovinam	1.23	10	1.46	10
Bóng bàn	0.46	11	1.02	11

Kết quả cho thấy các môn thể thao ưa thích của sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh vẫn là các môn thể thao như: Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Thể dục thể hình, Bơi lội. Tuy nhiên thứ tự chọn lựa các môn thể thao lại có sự khác biệt giữa khóa đại học 16 và khóa đại học 17.

Đối với sinh viên đại học 16, môn thể thao ưa thích nhất là môn Bóng đá (chiếm 33.18%), môn thể thao ưa thích thứ hai là môn Cầu lông (chiếm 28.57%), môn thể thao thứ ba là môn Bóng chuyền (12.44%), môn thứ tư là môn Thể dục thể hình (chiếm 6.76%) và môn thứ 5 là Thể dục nhịp điệu (4.76%).

Đối với sinh viên đại học 17, môn thể thao ưa thích nhất là môn Cầu lông (chiếm 33.62%), môn thể thao ưa thích thứ hai là môn Bóng đá (chiếm 19.21%), môn thể thao thứ ba là môn Bóng chuyền (chiếm 13.68%), môn thể thao thứ tư là môn Bơi lội (8.73%) và môn thứ 5 là môn Thể dục thể hình (chiếm 7.28%).

4. KẾT LUẬN

Hầu hết các sinh viên đều có tham gia ít nhất một môn thể thao chiếm tỷ lệ 92.3%, trong đó số lượng sinh viên thường xuyên tập luyện 1 đến 2 môn thể thao chiếm 82.9%. Có 7.7% không thường xuyên tập luyện môn nào. Bên cạnh đó, nhu cầu tham gia các môn thể thao ngoài trời khá cao chiếm 51.9%, cả hai chiếm 37% và môn trong nhà thấp nhất chiếm 11.1%. Môn thể thao tập thể và cả hai (cá nhân và tập thể) được ưa thích phổ biến hơn chiếm 85.1%. Có 54% sinh viên được khảo sát muốn tham gia vào CLB thể thao ngoại khóa của Trường, bên cạnh thời gian học chương trình giáo dục thể chất chính khóa.

Thời điểm trong ngày mà sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh lựa chọn để tham gia các hoạt động thể dục thể thao nhiều nhất vào buổi sáng trước 7 giờ và thường tham gia khoảng thời gian từ 30 đến 60 phút. Các môn thể thao ưa thích của sinh viên vẫn là các môn thể thao như: Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Thể dục thể hình, Bơi lội. Phân tích thực trạng nhu cầu về môn thể thao của sinh viên trường cho thấy xu hướng tham gia các môn thể thao ưa thích có sự thay đổi theo giới tính, khóa học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. A.M.Macximenko; B.C.Kyznhetxop và Xokholop (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC và thể thao*, Tài liệu học tập dành cho sinh viên đại học TDTT, Matxcova-Academa.
2. Lê Công Bằng, (2014) Nhu cầu, động cơ và khó khăn của sinh viên khi tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa tại một số trường đại học Thành phố Hồ Chí Minh, *luận văn thạc sĩ Giáo dục học*, trường đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
3. Belch, Gebel, & Mass (2006), The Social Benefits of Intramural Sports, *Journal of student affairs research and practise*, vol.43.

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HÌNH THÁI, THỂ LỰC NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG MIỀN TÂY

ThS. Nguyễn Đại Sơn¹, PGS.TS. Nguyễn Quang Sơn¹
ThS. Trần Đình Thành¹, ThS. Nguyễn Văn Mười²

¹ Đại học Kinh tế TP.Hồ Chí Minh (UEH)

² Trường Đại học Xây dựng Miền Tây

TÓM TẮT

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập nâng cao hình thái, thể lực nam sinh viên trường Đại học Xây dựng Miền Tây. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao nhóm nghiên cứu đã chứng minh được các bài tập phát triển thể lực có tác động nâng cao hình thái, thể lực nam sinh viên trường Đại học Xây dựng Miền Tây.

Từ khóa: Hình thái, thể lực, bài tập, nam sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Xây dựng Miền Tây (ĐH XDMT) được thành lập theo Quyết định số 1528/QĐ-TTg ngày 06 tháng 9 năm 2011 của Thủ tướng Chính phủ trên cơ sở nâng cấp Trường Cao đẳng Xây dựng Miền Tây. Lĩnh vực đào tạo của nhà trường chuyên về nhóm ngành kiến trúc, xây dựng và quy hoạch tại Việt Nam. Sinh viên trường xây dựng là các kiến trúc sư, kỹ sư xây dựng trong tương lai nên ngoài các yêu cầu về kiến thức chuyên môn, còn cần có sức khỏe tốt để thường xuyên làm việc ở công trường với điều kiện khắc nghiệt hàng ngày. Vì vậy, công tác giáo dục thể chất đã được Đảng ủy, Ban Giám hiệu quan tâm đầu tư xây dựng những công trình thể thao mới và hiện đại để phục vụ tốt cho công tác giảng dạy nội khóa, hoạt động ngoại khóa và phong trào thể dục thể thao của sinh viên trong Nhà trường. Với mục đích tìm ra các bài tập góp phần nâng cao hình thái, thể lực để sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trong thời gian học tập tại trường nhóm nghiên cứu lựa chọn đề tài Ứng dụng một số bài tập nâng cao hình thái, thể lực nam sinh viên trường ĐH XDMT.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Đối tượng nghiên cứu: Một số bài tập nâng cao hình thái, thể lực nam sinh viên trường ĐH XDMT.

Khách thể nghiên cứu: 170 nam sinh viên K20, K21, K22 trường ĐH XDMT và 21 giảng viên, huấn luyện viên TDTT.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn một số bài tập thể lực nhằm nâng cao hình thái, thể lực cho sinh viên trường ĐH XDMT

Qua nghiên cứu, tham khảo các tài liệu của các tác giả Lư Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), Huỳnh Trọng Khải (2001), ... và dựa trên đặc điểm, điều kiện giảng dạy, trình độ tập luyện của sinh viên cũng như cấu trúc của giờ học, điều kiện dụng cụ cho phép. Nhóm nghiên cứu đã đưa ra 30 bài tập có thể áp dụng thực nghiệm để phát triển hình thái, thể lực cho sinh viên trường ĐH XDMT.

Sau đó nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 21 giảng viên, huấn luyện viên ở các trường Đại học, Cao đẳng và trung tâm TDTT. Bài tập được đánh giá ở 3 mức độ: Rất thường dùng, Thường dùng và Không thường dùng. Theo đó, các bài tập đạt tối thiểu từ 70% điểm tối đa cho mỗi bài tập trở lên thì được chọn làm hệ thống bài tập phát triển hình thái, thể lực cho sinh viên. Kết quả nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập, trong đó có 05 bài tập phát triển sức nhanh, 06 bài tập phát triển sức mạnh, 03 bài tập phát triển sức bền, 03 bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động, 04 bài tập phát triển khả năng mềm dẻo. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua bảng 3.1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn một số bài tập phát triển hình thái, thể lực cho sinh viên trường ĐH XDMT

Bài tập		Mức độ					
		Rất thường dùng		Thường dùng		Không dùng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Phát triển sức nhanh	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15s	20	95.2	1	4.8	0	0.0
	Chạy nhanh tại chỗ 15s	16	76.2	4	19.0	1	4.8
	Chạy tại chỗ đá chân về trước 15s	16	76.2	3	14.3	2	9.5
	Chạy tại chỗ đá chân về sau 15s	17	81.0	3	14.3	1	4.8
	Nằm ngửa gập bụng 15s	1	4.8	11	52.4	8	38.1
	Bật nhảy đôi chân 15s	2	9.5	13	61.9	5	23.8
	Chạy 30m tốc độ cao	15	71.4	5	23.8	1	4.8
Phát triển sức mạnh	Chạy 60m xuất phát cao	15	71.4	5	23.8	1	4.8
	Chạy đạp sau 30m	15	71.4	5	23.8	1	4.8
	Bật xa tại chỗ	17	81.0	2	9.5	2	9.5
	Bật cao tại chỗ	4	19.0	11	52.4	6	28.6
	Nhảy co gối	18	85.7	2	9.5	1	4.8
	Bật cóc 15m	17	81.0	3	14.3	1	4.8
	Lò cò 1 chân 15m	18	85.7	3	14.3	0	0.0

	Bật nhảy trên cát 15s	4	19.0	6	28.6	10	47.6
Phát triển sức bền	Chạy việt dã 40 – 65% sức	16	76.2	2	9.5	3	14.3
	Chạy biến tốc 50 + 50	7	33.3	9	42.9	2	9.5
	Chạy lặp lại cự ly 400m	5	23.8	10	47.6	4	19.0
	Chạy 5 phút tùy sức	17	81.0	3	14.3	1	4.8
Phát triển khả năng phối hợp vận động	Chạy zig zac chạm vật cố định	4	19.0	11	52.4	6	28.6
	Chạy biến tốc theo còi	16	76.2	5	23.8	0	0.0
	Chạy tại chỗ, chạy nhanh theo còi	18	85.7	2	9.5	1	4.8
	Nhảy dây nhiều kiểu	3	14.3	10	47.6	8	38.1
	Lò cò một chân +chạy nhanh 30m	5	23.8	8	38.1	8	38.1
	Chạy nhanh, xuất phát quay lưng	17	81.0	2	9.5	2	9.5
Phát triển tố chất mềm dẻo	Ngồi duỗi chân gập bụng về trước	16	76.2	3	14.3	2	9.5
	Đứng gập thân theo nhịp	17	81.0	2	9.5	2	9.5
	Ngồi dạng chân gập người về trước và 2 bên	11	52.4	4	19.0	6	28.6
	Xoạc ngang	16	76.2	3	14.3	2	9.5
	Xoạc dọc	16	76.2	3	14.3	2	9.5

3.2 Ứng dụng thực nghiệm một số bài tập thể lực nhằm nâng cao hình thái, thể lực cho nam sinh viên trường ĐH XDMT

3.2.1 Xây dựng và triển khai kế hoạch thực nghiệm nâng cao hình thái, thể lực cho nam sinh viên trường ĐH XDMT

Việc xây dựng kế hoạch tập luyện cho sinh viên được căn cứ vào kế hoạch giảng dạy và chương trình môn học của nhà trường theo từng học kỳ của năm học, đồng thời phải căn cứ vào thời gian học tập cụ thể của sinh viên. Trên cơ sở của chương trình, kế hoạch giảng dạy. Việc thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong hai học kỳ: học kỳ I và II năm học 2022 – 2023. Tổng số là 30 buổi, mỗi tuần 1 buổi (2 tiết), mỗi buổi 100 phút.

Nhóm thực nghiệm: gồm 82 nam tập luyện theo chương trình khung và tiến trình giảng dạy Giáo dục thể chất của nhà trường. Đồng thời có áp dụng thêm một số bài tập đã được lựa chọn nhằm phát triển hình thái, thể lực.

Nhóm đối chứng: gồm 88 nam tập luyện theo chương trình khung và tiến trình giảng dạy Giáo dục thể chất của nhà trường.

Quá trình thực nghiệm các bài tập không tách rời giờ học thành một buổi riêng tức các bài tập thực nghiệm được áp dụng xen kẽ vào quá trình học GDTC nhằm đảm bảo nguyên tắc định mức chặt chẽ và tiết kiệm thời gian đi lại, thời gian nghiên cứu học tập của sinh viên cũng như thời gian của giảng viên.

3.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập đến sự phát triển hình thái, thể lực của nam sinh viên trường ĐH XDMT sau một năm học tập

3.3.1 Đánh giá sự phát triển hình thái, thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng trường ĐH XDMT sau 1 năm học

Để đánh giá sự phát triển hình thái, thể lực của sinh viên nhóm đối chứng nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra các các test hình thái, thể lực của 88 nam SV tại thời điểm ban đầu và sau khi kết thúc năm học, kết quả được trình bày ở bảng 3.2

Bảng 2: Sự tăng trưởng về hình thái, thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng trường ĐH XDMT (n= 88)

Chỉ tiêu		Các tham số							
		\bar{x}_1	S1	\bar{x}_2	S2	d	W	t	P
Hình thái	Chiều cao (cm)	164.82	5.16	165.74	5.21	0.92	0.56	55.98	<0.05
	Cân nặng (kg)	59.25	8.24	60.14	8.21	0.89	1.51	22.14	<0.05
	BMI	21.80	2.81	21.8	2.77	0.08	0.15	5.05	<0.05
Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	225	21.16	227.44	21.36	2.44	1.08	22.21	<0.05
	Đeo gập thân (cm)	20.02	5.67	21.63	5.53	1.61	8.50	71.31	<0.05
	Chạy con thoi 4*10m (s)	10.29	0.99	10.22	0.97	-0.07	-0.69	9.26	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	4.66	0.41	4.62	0.42	-0.04	-0.90	6.27	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	953.41	181.44	968.63	211.35	15.22	0.76	6.40	<0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	43.21	1.89	43.65	2.21	0.44	0.96	15.0	<0.05

Qua số liệu ở bảng 3.2 cho thấy, thành tích của nam sinh viên nhóm đối chứng trường ĐH XDMT có sự thay đổi như sau:

- Về hình thái: Cả 3 test đều thể hiện thành tích lần 2 tốt hơn thành tích lần 1. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Về thể lực: Cả 6 test đều thể hiện thành tích lần 2 tốt hơn thành tích lần 1, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

3.3.2 Đánh giá sự phát triển hình thái, thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm trường ĐH XDMT sau 1 năm học

Để đánh giá sự phát triển hình thái, thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra các test hình thái, thể lực của 82 nam SV tại thời điểm ban đầu và sau khi kết thúc năm học, kết quả được trình bày ở bảng 3.3

Bảng 3: Sự tăng trưởng về hình thái, thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm trường ĐH XDMT (n= 82)

Chỉ tiêu		Các tham số							
		\bar{x}_1	S ₁	\bar{x}_2	S ₂	d	W	t	P
Hình thái	Chiều cao (cm)	166.15	5.00	167.20	4.99	1.05	0.63	44.09	<0.05
	Cân nặng (kg)	58.61	7.72	59.91	7.71	1.30	2.24	4.78	<0.05
	BMI	21.19	2.28	21.40	2.29	0.21	1.00	2.24	<0.05
Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	227.72	21.80	236.60	22.66	8.88	3.82	15.41	<0.05
	Đeo gập thân (cm)	21.15	5.29	25.54	5.35	4.23	18.75	4.30	<0.05
	Chạy con thoi 4*10m (s)	10.20	0.93	9.90	0.92	-0.30	-3.01	11.03	<0.05
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.69	0.39	4.44	0.68	-0.25	-6.07	3.30	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	996.54	197.55	1070.1	208.3	73.56	7.17	13.02	<0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	42.95	2.03	46.17	2.06	3.22	7.24	53.62	<0.05

Qua số liệu ở bảng 3.3 cho thấy, thành tích của nam sinh viên nhóm thực nghiệm trường ĐH XDMT có sự thay đổi như sau:

- Về hình thái: Cả 3 test thể hiện thành tích lần 2 tốt hơn thành tích lần 1. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Về thể lực: Cả 6 test đều thể hiện thành tích lần 2 tốt hơn thành tích lần 1. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

3.3.3 So sánh sự tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau một năm học tập

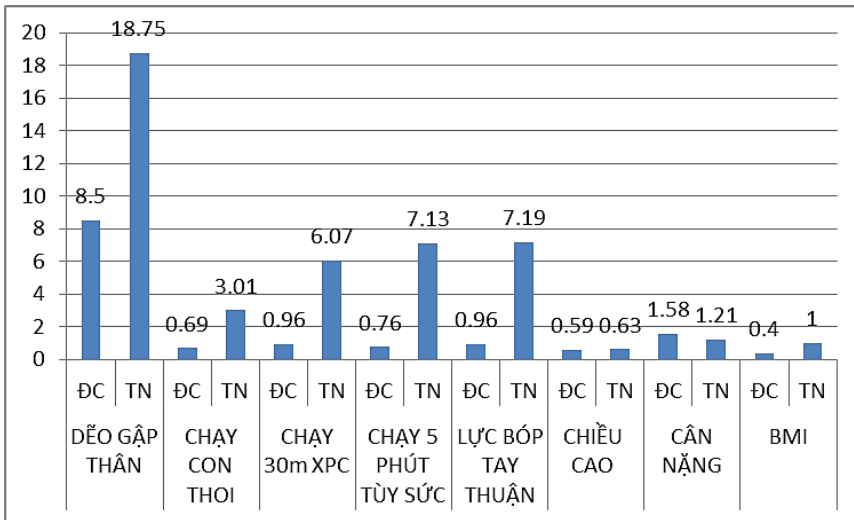
Kết quả ở bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy:

- Hình thái: Cả 3 test đều thể hiện thành tích của nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng nhưng sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

- Thể lực: Cả 6 test đều thể hiện thành tích của nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Bảng 4: So sánh nhịp tăng trưởng của nam sinh viên nhóm đối chứng với nhóm thực nghiệm sau một năm học tập

Chỉ tiêu		Các tham số					
		W _{ĐC}	S _{ĐC}	W _{TN}	S _{TN}	t	P
Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	0.59	0.09	0.63	0.13	1.95	P>0.05
	Cân nặng (kg)	1.58	0.66	1.34	3.54	0.85	P>0.05
	BMI	0.40	0.69	1.00	4.00	1.34	P>0.05
Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	1.08	2.30	3.76	9.76	2.93	P<0.05
	Đeo gập thân (cm)	8.50	6.57	18.75	20.64	4.30	P<0.05
	Chạy con thoi 4*10m(s)	-0.69	3.83	-3.01	2.49	4.71	P<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	-0.96	3.60	-6.07	11.92	3.72	P<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	0.76	18.27	7.13	18.60	2.25	P<0.05
	Lực bóp tay thuận (kg)	0.96	3.15	7.19	3.09	13.01	P<0.05



Biểu đồ 1: So sánh nhịp tăng trưởng của nam sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học tập

4. KẾT LUẬN

Nhóm nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng 21 bài tập phát triển hình thái, thể lực cho nam sinh viên trường ĐH XDMT bao gồm 05 bài tập phát triển sức nhanh, 06 bài tập phát triển sức mạnh, 03 bài tập phát triển sức bền, 03 bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động, 04 bài tập phát triển khả năng mềm dẻo. Sau 1 năm học tập, hình thái và thể lực của nam sinh viên đều có sự phát triển. Về thể lực các tổ chất đều phát triển tương đối đồng đều. Ở nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn ở nhóm đối chứng của tất cả các test. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Tuy nhiên về hình thái thời gian chỉ có 1 năm nên sự khác biệt về chiều cao và cân nặng, BMI là không đáng kể với ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), Nghiên cứu sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học Hà Nội, Tạp chí Khoa học và huấn luyện thể thao.
3. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
4. Huỳnh Trọng Khải (2001), Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7-11 tuổi) ở TP.HCM, *Luận án Tiến sĩ Giáo dục học*, Viện Khoa học TĐTT.
5. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình Thống kê*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
6. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.
7. Nguyễn Thế Truyền - Nguyễn Kim Minh - Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 15-17 TỈNH BÌNH DƯƠNG

PGS.TS. Trần Thị Kim Hương¹, CN. Bùi Thị Minh Hoàng²

¹ Trường ĐH TDTT Tp.HCM

² TT HL&TD TDTT Bình Dương

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê; nghiên cứu tiến hành lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Taekwondo 15 – 17 tuổi tỉnh Bình Dương; góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu tại giải cấp quốc gia.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, Taekwondo, Bình Dương...

ABSTRACT

Using basic research methods: synthesis and analysis of documents, interviews, pedagogical tests, mathematical statistics; research, select criteria to assess the professional fitness level of 15-17 year old male Taekwondo athletes in Binh Duong province; contribute to improving training efficiency and competition performance at the national tournament.

Keywords: professional fitness, Taekwondo, Binh Duong...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bình Dương là nơi tập trung nhiều cơ sở đào tạo, nghiên cứu khoa học và công nghệ so với các tỉnh trong vùng Đông Nam Bộ, cùng với sự phát triển kinh tế, văn hóa, Thể dục thể thao cũng từng bước phát triển mạnh mẽ. Trong số các môn thể thao được thanh thiếu niên ưa thích, có môn võ Taekwondo. Những năm qua, môn thể thao này đã có một số VĐV tập luyện và thi đấu, đạt được trình độ cao tại các giải vô địch trẻ toàn quốc, cung cấp một số VĐV trẻ có triển vọng cho đội tuyển quốc gia. Điều đó, đã đặt nền móng để Bình Dương trở thành một trong những trung tâm võ thuật mạnh của miền Đông Nam Bộ. Trong thi đấu thể thao thành tích của các vận động viên phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố thể lực chuyên môn. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-17 tỉnh Bình Dương”.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê. [2,5]

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các VĐV nam Taekwondo lứa tuổi 15-17 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Taekwondo.

- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các VĐV nam Taekwondo qua phỏng vấn.

- Bước 3: Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test.

2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Taekwondo

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Taekwondo trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 15 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo, cụ thể trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn sau phỏng vấn

TT	Tên test	Lần 1		Lần 2	
		Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Các test thể lực chuyên môn					
1	Đá vòng cầu chân thuận 10s (sl)	25	100%	25	100%
2	Đá tổng ngang 15s (sl)	20	80%	20	80%
3	Đá tổng trước 10s (sl)	20	80%	20	80%
4	Đá vòng cầu chân trước + đấm thuận 30s (sl)	19	76%	19	76%
5	Đá tổng trước chân trước có buộc thun 15s (sl)	25	100%	25	100%
6	Đá tổng trước chân sau có buộc thun 15s (sl)	25	100%	25	100%
7	Đá vòng cầu chân trước vào bao cát 10s (sl)	22	88%	22	88%
8	Đá vòng cầu chân sau vào bao cát 10s (sl)	22	88%	22	88%
9	Đá đẩy bao cát 2 chân tốc độ 10s (sl)	23	92%	23	92%
10	Đá kẹp 2 chân tốc độ 15s (sl)	19	76%	19	76%
11	Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)	20	80%	20	80%
12	Đấm tay trước buộc thun 20s (sl)	22	88%	22	88%
13	Đá vòng cầu buộc thun 15s (sl)	10	40%	10	40%
14	Đá tổng trước buộc thun 15s (sl)	15	60%	15	60%
15	Đá tổng ngang buộc thun 15s (sl)	11	44%	11	44%
16	Đá vòng cầu chân nghịch 10s (sl)	17	68%	17	68%
17	Đá leo 2 chân với vợt 10s (sl)	18	72%	18	72%
18	Đá leo 2 chân với bao cát 10s (sl)	11	44%	11	44%
19	Đá tổng sau số 4 10s (sl)	17	68%	17	68%

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng nghiệm cao đối với môn Taekwondo. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test [3]. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng với cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào 2 mức lựa chọn test như sau: Đồng ý sử dụng và không sử dụng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 25 chuyên gia, giảng viên, HLV Taekwondo có kinh nghiệm; trong đó có 02 chuyên gia, 04 giảng viên và 19 HLV. Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý sử dụng ở mức >75% ở cả 2 lần phỏng vấn (bảng 1).

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15-17 Tỉnh Bình Dương. Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn không có sự khác nhau giữa lần 1 và lần 2.

2.3 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được lựa chọn

2.3.1 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy [6,7]. Vì vậy 12 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lập lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực chuyên môn được giới thiệu ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Chỉ tiêu	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
		\bar{X}_1	$\pm \sigma_1$	\bar{X}_2	$\pm \sigma_2$	
1	Đá vòng cầu chân thuận 10s (sl)	14	1.35	14	1.24	0.99
2	Đá tổng ngang 15s (sl)	16	1.24	16	1.23	0.98
3	Đá tổng trước 10s (sl)	14	1.86	14	1.86	0.96
4	Đá vòng cầu chân trước + đấm thuận 30s (sl)	16	1.17	16	1.16	0.98
5	Đá tổng trước chân trước có buộc thun 15s (sl)	12	1	13	0.74	0.91
6	Đá tổng trước chân sau có buộc thun 15s (sl)	12	1.13	12	1.09	0.95
7	Đá vòng cầu chân trước vào bao cát 10s (sl)	17	1.13	17	1.12	0.98
8	Đá vòng cầu chân sau vào bao cát 10s (sl)	15	1	15	1.11	0.97
9	Đá đáy bao cát 2 chân tốc độ 10s (sl)	24	1.31	24	1.32	0.98
10	Đá kẹp 2 chân tốc độ 15s (sl)	37	1.13	37	1.12	0.99
11	Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)	6.81	0.12	7	0.23	0.77
12	Đấm tay trước buộc thun 20s (sl)	14	1.24	13	1.25	0.72

Qua bảng 2 cho thấy 10/12 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Các test bị loại gồm 2 test: Đấm tay sau buộc thun trong 10s tính số lần thực hiện $r = 0.77 < 0.8$ không đủ độ tin cậy để sử dụng, và Đấm tay sau buộc thun trong 20s tính số lần thực hiện có $r = 0.72 < 0.8$ chỉ ở mức tương đối nên bị loại. Nghiên cứu tiếp hành bước tiếp theo là kiểm nghiệm tính thông báo của các test.

2.3.2 Kiểm nghiệm tính thông báo của các test [6]:

Tính thông báo của các test được đánh giá qua mối tương quan thứ bậc giữa kết quả thực hiện các test với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày tại bảng 3

Bảng 3: Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

TT	Test	r	P
1	Đá vòng cầu chân thuận 10s (sl)	0.68	<0.05
2	Đá tổng ngang 15s (sl)	0.63	<0.05
3	Đá tổng trước 10s (sl)	0.64	<0.05
4	Đá vòng cầu chân trước + đấm thuận 30s (sl)	0.72	<0.05
5	Đá tổng trước chân trước có buộc thun 15s (sl)	0.62	<0.05
6	Đá tổng trước chân sau có buộc thun 15s (sl)	0.61	<0.05
7	Đá vòng cầu chân trước vào bao cát 10s (sl)	0.77	<0.05
8	Đá vòng cầu chân sau vào bao cát 10s (sl)	0.62	<0.05
9	Đá đá bao cát 2 chân tốc độ 10s (sl)	0.55	<0.05
10	Đá kẹp 2 chân tốc độ 15s (sl)	0.51	<0.05

$|r| \geq 0.3$ thì test đủ tính thông báo và có thể sử dụng được.

=> Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Tất cả 10 test đã được xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan đủ mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $|r|$ tính > 0.3 với $P < 0.05$ nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra thể lực chuyên môn cho VĐV nam Taekwondo lứa tuổi 15-17 Tỉnh Bình Dương.

Nội dung các test được lựa chọn dùng để kiểm tra:

Test 1: Đá vòng cầu chân thuận 10s (sl)

Test 2: Đá tổng ngang 15s (sl)

Test 3: Đá tổng trước 10s (sl)

Test 4: Đá vòng cầu chân trước + đấm thuận 30s (sl)

Test 5: Đá tổng trước chân trước có buộc thun 15s (sl)

Test 6: Đá tổng trước chân sau có buộc thun 15s (sl)

Test 7: Đá vòng cầu chân trước vào bao cát 10s (sl)

Test 8: Đá vòng cầu chân sau vào bao cát 10s (sl)

Test 9: Đá đá bao cát 2 chân tốc độ 10s (sl)

Test 10: Đá đá bao cát 2 chân tốc độ 10s (sl)

Như vậy, qua 3 bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 – 17 tập luyện tại Trung tâm HL & TĐ TDTT Tỉnh Bình Dương.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn để đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Taekwondo nam có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.91 đến 0.99) và tính thông báo với $r \geq 0.3$ (0.51 đến 0.77). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các VĐV nam Taekwondo lứa tuổi 15-17 tỉnh Bình Dương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Trần Thị Kim Hương – Nguyễn Thành Đạt (2023), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên đội Taekwondo lứa tuổi 16-17 Tỉnh Vĩnh Long*. Kỷ yếu Hội nghị NCKH toàn quốc về GDTC và thể thao trường học toàn quốc Trường ĐH Cần Thơ.
4. Lê Thị Ngọc Mai (2015), *Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV nam Taekwondo lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Quảng Ngãi sau 3 tháng tập luyện*, tạp chí khoa học và đào tạo TDTT trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
5. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
7. VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, NXB TDTT.

Nguồn Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của học viên cao học K27 Bùi Thị Minh Hoàng tên đề tài: *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-17 tỉnh Bình Dương sau 1 năm tập luyện*, Luận văn tốt nghiệp dự kiến sẽ được báo cáo vào tháng 8/2024 tại trường ĐH TDTT Tp.HCM.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN NỮ KARATE KUMITE LỨA TUỔI 12 – 14 THÀNH PHỐ CẦN THƠ

Nguyễn Văn Hòa¹, Lê Thị Mỹ Hạnh²
Nguyễn Thị Xuân Trang¹, Nguyễn Thị Tuyết Ngân¹

¹ Trường Đại học Cần Thơ

² Trường Đại học TDTT TP HCM

TÓM TẮT

Với mục đích là lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 Thành phố Cần Thơ, bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển thể lực có đủ độ tin cậy, tính thông báo, đã ứng dụng các bài tập cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 Thành phố Cần Thơ và cũng tiến hành so sánh song song với nhóm đối chứng 10 VĐV nữ tập luyện theo chương trình bình thường cùng đội tuyển. Kết quả, sau thực nghiệm, các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm phát triển cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 Thành phố Cần Thơ.

Từ khóa: Bài tập phát triển thể lực; vận động viên nữ, đội tuyển Karate kumite; Thành phố Cần Thơ

ABSTRACT

The purpose is to select some exercises to develop physical strength for female Karate kumite team athletes aged 12 - 14 in Can Tho City, using traditional research methods, we have selected 10 physical fitness development exercises that are sufficiently reliable and informative, and have applied the exercises to female Karate kumite team athletes aged 12 - 14 years old. Can Tho city and also conducted a parallel comparison with a control group of 10 female athletes training according to the normal program with the team. As a result, after the experiment, the physical fitness indexes of the experimental group developed much higher than the control group. This shows that the exercises we have selected initially have the effect of improving the effectiveness of physical development for female Karate kumite team athletes aged 12 - 14 in Can Tho City.

Keywords: Exercises to develop physical strength; female athlete, Karate kumite team; Can Tho city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Thể thao là một hoạt động không thể thiếu được trong nền văn hóa của mỗi dân tộc cũng như nền văn minh của nhân loại. Thể dục Thể thao góp phần nâng cao sức khỏe cho mọi người. Sức khỏe là vốn quý nhất của con người. Thể dục Thể thao còn nâng cao vị trí và tầm quan trọng của một đất nước trên đấu trường quốc tế, mang lại tinh đoàn kết, sự hiểu biết giữa các dân tộc.

Ở Việt Nam môn Karate được phát triển mạnh mẽ do tính khoa học và hiệu quả tập luyện của nó cộng với chủ nghĩa anh hùng dân tộc và tinh thần thượng võ của người dân Việt Nam. Trong những năm gần đây Karate Việt Nam đã không ngừng

phát triển cả về số lượng cũng như chất lượng luyện tập và điều này đã được khẳng định bằng các tấm huy chương mà các tuyển thủ Karate Việt Nam đã mang về từ các giải đấu quốc tế cũng như khu vực.

TP Cần Thơ Karate bắt đầu phát triển mạnh ở hội khỏe Phù Đổng từ năm 2012 cho đến nay đã có nhiều tiến bộ trong tập luyện và thi đấu.

Trong giai đoạn hiện nay, Karate có nhiều biến đổi về luật thi đấu, trang thiết bị, thời gian thi đấu. Vì vậy để thích nghi tốt với điều kiện thi đấu hiện tại cần phải tập trung huấn luyện phát huy nền tảng thể lực như sức mạnh, tốc độ, sức bền đây là những yếu tố quan trọng cần phải bổ sung trong thời điểm huấn luyện, việc xác định các phương pháp, phương tiện huấn luyện có đầy đủ cơ sở khoa học sẽ giúp nâng cao thể lực cho vận động viên có hiệu quả, nâng cao trình độ, khả năng thích ứng với môi trường, địa điểm, khí hậu trong một hay nhiều trận đấu để dành thành tích. Vì vậy tôi chọn: **“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 Thành phố Cần Thơ sau 06 tháng tập luyện”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 Thành phố (TP) Cần Thơ

2.1.1 Cơ sở khoa học của việc lựa chọn test.

Chúng tôi lựa chọn các test đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ theo trình tự sau:

Bước 1. Thu thập, thống kê và hệ thống các test đã được sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn trong môn Vovinam, đã tổng hợp được 12 test;

Bước 2. Phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu để lấy ý kiến các chuyên gia và HLV nhằm chọn hệ thống test đánh giá, đã tiến hành phỏng vấn 02 lần với 20 Nhà khoa học, chuyên gia và huấn luyện viên Karate kumite, đã chọn được 09 test (với 04 test đánh giá thể lực chung và 05 test đánh giá thể lực chuyên môn).

Bước 3. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn:

2.1.2 Kết quả lựa chọn các test đánh giá thể lực đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ

Qua 03 bước trên chúng tôi đã chọn được 09/12 test với tỷ lệ phỏng vấn qua 02 lần đều đạt 90% trở lên, và thông qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn đều đạt $r > 0.7$. Các test được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả lựa chọn các các test đánh giá thể lực đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ

Yếu tố	Chỉ tiêu	r
Thể lực chung	1. Lực bóp tay thuận (kg)	0.82
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	0.81
	3. Chạy 30m XPC (s)	0.79
	4. Chạy tùy sức 5 phút (m)	0.82
Thể lực chuyên môn	1. Đấm tay sau 10s (lần)	0.82
	2. Đấm tay sau 2 đích đối diện 15s (lần)	0.79
	3. Đá chân sau 2 đích đối diện 15s (lần)	0.81
	4. Đá chân trước 10s (lần)	0.81
	5. Phối hợp chân trước + tay sau 15s (lần)	0.80

2.2 Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ

2.2.1 Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ

Xác định cơ sở khoa học của việc lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP. Cần Thơ, chúng tôi cũng tiến hành lựa chọn theo trình tự 03 bước sau:

Bước 1. Thu thập, thống kê và hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho vận VĐV đội tuyển nữ Karate kumite TP Cần Thơ, đã tổng hợp được 45 bài tập;

Bước 2. Phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu để lấy ý kiến các chuyên gia và HLV nhằm chọn một số bài tập phát triển thể lực, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 02 lần với 20 Chuyên gia, các Huấn luyện viên, các nhà quản lý Thể dục thể thao có kinh nghiệm trong lĩnh vực Karate kumite, đã chọn được 10 bài tập (05 bài tập phát triển thể lực chung và 05 bài tập phát triển thể lực chuyên môn).

Bước 3. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của 10 bài tập đã lựa chọn đều đảm bảo mức đạt:

2.2.2 Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ

Qua 03 bước trên chúng tôi đã chọn được 10 với tỷ lệ phỏng vấn qua 02 lần đều đạt 90% trở lên, và thông qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các bài tập đã lựa chọn đều đạt $r > 0.7$. Các bài tập lựa chọn được thống kê ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ

Phần	Bài tập	Thông số	
		Lần x tổ	Quãng nghỉ
Thể lực chung	1. Bật cóc	15m x 3	30s – 1 phút
	2. Bật bục cao 40cm	30s x 3	30s – 1 phút
	3. Đẩy xe cút kít	15m x 3	30s – 1 phút
	4. Bật 1 chân	15m x 3	30s – 1 phút
	5. Chạy 100m	x 3	30s – 1 phút
	6. Chạy 3000m	x 2	30s – 1 phút
	7. Chạy cầu thang	1 phút x 3	30s – 1 phút
Thể lực chuyên môn	1. Tập ki hong	1 phút x 3	30s – 1 phút
	2. Đeo thun đấm tay sau	10 lần x 3	30s – 1 phút
	3. Đeo thun đấm tay trước	10 lần x 3	30s – 1 phút
	4. Bài tập thời điểm	30s x 3	30s – 1 phút
	5. Đá chân sau đổi chân liên tục	30s x 3	30s – 1 phút
	6. Bài tập tới điểm	30s x 3	30s – 1 phút
	7. Tự do 3 tình huống	3 lần	30s – 1 phút
	8. Phán xạ tay, chân	30s x 3	30s – 1 phút

2.3 Xây dựng kế hoạch ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP. Cần Thơ

Các bài tập trong quá trình huấn luyện được sử dụng theo các nguyên tắc:

Tăng dần theo yêu cầu: nghĩa là bài tập đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ chậm đến nhanh. Các bài tập sẽ được nâng dần độ khó và độ phức tạp lên, những bài tập ở tuần đầu tiên thực hiện với mức độ và yêu cầu thấp hơn các bài tập sau về độ khó, khối lượng vận động và cường độ vận động.

Nguyên tắc hệ thống: nghĩa là phải sắp xếp theo một trình tự từ thấp đến cao đảm bảo tính logic và tính kế thừa.

- Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa: các bài tập được sắp xếp trong một buổi tập, cũng như trong mỗi tuần phải đảm bảo tính hợp lý

- Nguyên tắc phân chia bài tập: các bài tập phát triển thể lực được thực nghiệm sau khi hoàn thành công tác huấn luyện, các VĐV tập thêm từ 15 đến 20 phút (tùy thuộc vào lượng vận động trong mỗi ngày). Chú ý việc phục hồi Creatine trong cơ, đảm bảo năng lượng tức thời cho lần tập tiếp theo, vì hệ thần kinh cơ mệt mỏi làm giảm tính dẫn truyền cũng như hiệu suất hoạt động sợi cơ nhanh.

- Thời gian thực nghiệm: 06 tháng (từ 1/9/2023-1/4/2023 với 24 tuần, mỗi tuần 6 ngày, mỗi ngày 2 buổi, mỗi buổi tập ứng dụng 4-5 bài tập/buổi.

Khách thể nghiên cứu: 10 VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ và nhóm đối chứng cũng là 10 VĐV nữ cùng đội tuyển.

Địa điểm: Trường phổ thông năng khiếu TDTT TP Cần Thơ

2.4 Đánh giá hiệu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ

2.4.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thực trạng thể lực ở cả nhóm thực nghiệm (TN) và nhóm đối chứng (ĐC) thông qua 04 test đánh giá phát triển thể lực chung và 05 test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP. Cần Thơ. Kết quả được tổng hợp ở bảng 3

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của VĐV đội tuyển nữ Karate Kumite 12 -14 tuổi TP. Cần Thơ

Phần	Test	Nhóm TN (n=10)			Nhóm ĐC (n=10)			t	p
		\bar{X}	$\pm \sigma$	Cv	\bar{X}	$\pm \sigma$	Cv		
Thể lực chung	1. Lực bóp tay thuận (kg)	30.6	2.74	7.33	30.8	2.27	7.37	0.63	>0.05
	2. Bật xa tại chỗ (cm)	150.4	7.7	5.1	150.50	9.76	6.50	0.13	>0.05
	3. Chạy 30m XPC (s)	5.65	0.43	7.6	5.69	0.36	6.30	0.9	>0.05
	4. Chạy tùy sức 5 phút (m)	943.50	69.0	7.38	937.00	63.7	6.80	1.53	>0.05
Thể lực chuyên môn	5. Đấm tay sau 10s (lần)	13.1	1.04	7.37	12.7	1.18	9.29	1.90	>0.05
	6. Đấm tay sau 2 đích đối diện 15s (lần)	15.10	1.3	8.6	15.00	1.3	8.90	0.44	>0.05
	7. Đá chân trước 10s (lần)	10.96	0.7	6.4	10.90	1.04	9.60	0.91	>0.05
	8. Đá chân sau 2 đích đối diện 15s (lần)	9.24	0.7	8.1	9.20	1.0	6.60	0.61	>0.05
	9. Phối hợp đá chân trước + đấm tay sau 15s (lần)	10.20	0.9	9.6	9.80	0.97	7.00	1.12	>0.05

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3 cho thấy rằng: Cả nhóm thực nghiệm (nhóm TN) và nhóm đối chứng (nhóm ĐC) đều có sự đồng đều ở tập hợp mẫu $CV < 10\%$. So sánh chỉ số trung bình 09 test kiểm tra giữa hai nhóm TN và nhóm ĐC đều có sự khác biệt không lớn, không mang ý nghĩa thống kê, với $t_{tính} < t_{bảng} = 1,984$ với $P > 0,05$,

2.4.2 Kết quả kiểm tra đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ, sau 06 tháng tập luyện

Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực của VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP. Cần Thơ.

Nhằm đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP. Cần Thơ, tôi tiến hành kiểm tra các test thể lực chung và thể lực chuyên môn của VĐV sau khi kết thúc 01 chu kỳ tập luyện 06 tháng và so sánh đối chiếu với thể lực ban đầu ở 02 nhóm (nhóm TN và nhóm ĐC), kết quả được trình bày ở bảng 4

Bảng 4: Kết quả kiểm tra sau khi hoạch ứng dụng một số bài tập phát triển phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP. Cần Thơ sau 06 tháng tập luyện

Test	Nhóm thực nghiệm (n = 10 VĐV)					Nhóm đối chứng (n = 10 VĐV)					Độ tin cậy sau TN	
	Trước TN		Sau TN		W%	Trước TN		Sau TN		W%	t	P
	\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$		\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$			
Thể lực chung												
Test 1	30.6	2.7	33.5	3.2	9.10	30.8	2.27	31.9	2.3	3.51	13.63	<0.05
Test 2	150.4	7.7	159.4	0.57	6.12	937	63.7	960.5	67.9	2.48	14.93	<0.05
Test 3	5.65	0.43	5.09	0.27	10.43	5.69	0.36	5.2	0.29	9.00	2.94	<0.05
Test 4	934.5	69.0	1104	96.7	16.63	150.5	9.76	152.9	0.57	1.58	223.7	<0.05
Thể lực chuyên môn												
Test 5	13.1	1.04	18.3	1.4	33.10	12.7	1.18	13.4	1.34	5.36	20.93	<0.05
Test 6	15.1	1.3	19.7	1.6	26.40	15	1.3	15.8	1.25	5.19	16.34	<0.05
Test 7	10.9	0.7	14.5	1.02	28.40	10.9	1.04	12.2	1.25	11.26	10.79	<0.05
Test 8	9.2	0.7	12.7	1.1	31.96	9.2	1.0	11.1	1.14	18.72	7.56	<0.05
Test 9	10.2	0.9	12.7	1,2	21.83	9.8	0.97	11.7	1.18	17.67	4.58	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Nhịp tăng trưởng thể lực chung của nhóm TN từ 6.12 – 16.63%, cao hơn so với nhóm ĐC (với nhịp tăng trưởng chỉ đạt 1.58 – 9.00 %). Sau thực nghiệm 4/4 nội dung thể lực chung của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC và sự cách biệt này có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 1,984$); $P < 0.05$. Còn nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của nhóm TN từ 21.83 – 33.10%, cao hơn so với nhóm ĐC (với nhịp tăng trưởng chỉ đạt 15.19 – 18.72%). Sau thực nghiệm 5/5 nội dung thể lực chuyên môn của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC và sự cách biệt này có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 1,984$); $P < 0.05$.

Kết quả trên cho thấy: Hiệu quả thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ đã mang lại sự thành công bước đầu, sự phát triển thể lực của nhóm TN cao hơn hẳn so với nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả trên cho phép tôi có những kết luận sau:

1. Qua 3 bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn đã chọn được 09 test (04 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn) với tỷ lệ phỏng vấn qua 02 lần đều đạt 90% trở lên, đảm bảo được độ tin cậy và tính thông báo.

2. Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 thành phố Cần Thơ. Bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển thể lực có đủ độ tin cậy, tính thông báo.

3. Đã xây dựng kế hoạch ứng dụng 10 bài tập để phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ là một chu kỳ 06 tháng.

4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 TP Cần Thơ, cho thấy rằng:

- *Trước thực nghiệm:* Cả nhóm thực nghiệm (nhóm TN) và nhóm đối chứng (nhóm ĐC) đều có sự đồng đều ở tập hợp mẫu CV < 10%. So sánh chỉ số trung bình 09 test kiểm tra giữa hai nhóm TN và nhóm ĐC đều có sự khác biệt không lớn, không mang ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,984$ với $P > 0,05$

- *Sau thực nghiệm:*

+ Nhịp tăng trưởng thể lực chung của nhóm TN từ 6.12 – 16.63%, cao hơn so với nhóm ĐC (với nhịp tăng trưởng chỉ đạt 1.58 – 9.00 %). Sau thực nghiệm 4/4 nội dung thể lực chung của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC và sự cách biệt này có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} (t_{\text{bảng}} = 1,984); P < 0.05$.

+ Còn nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của nhóm TN từ 21.83 – 33.10%, cao hơn so với nhóm ĐC (với nhịp tăng trưởng chỉ đạt 15.19 – 18.72%). Sau thực nghiệm 5/5 nội dung thể lực chuyên môn của nhóm TN đều tốt hơn nhóm ĐC và sự cách biệt này có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} (t_{\text{bảng}} = 1,984); P < 0.05$.

Điều này đã chứng minh được hiệu quả ban đầu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển nữ Karate kumite lứa tuổi 12 – 14 thành phố Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Karate lứa tuổi 15-16*, Luận văn thạc sĩ.
2. D.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp và Lê Thị Hoài Phương (2003), *Nghiên cứu các test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate 16-18 tuổi*.
4. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV Karate lứa tuổi 12-15*, Luận văn tiến sĩ, Viện KH TDTT.
5. Mátveep.L.P (1990), *Những vấn đề chia thời kỳ tập luyện thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.
6. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), *Nghiên cứu tố chất thể lực chuyên môn để nâng cao hiệu quả một số kỹ thuật tấn công của VĐV nữ Karate đội tuyển quốc gia*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
7. Lê Thị Hoài Phương (2002), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ VĐV Karate lứa tuổi 16-18*, Luận văn thạc sĩ KHGD, Đại học TDTT Bắc Ninh.
8. Nguyễn Anh Tú (2019), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống test đánh giá trình độ chuyên môn Karate chuyên sâu Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Tuyển tập Nghiên cứu khoa học TDTT.
9. Lê Bá Tường (2008), *Toán thống kê*, NXB ĐHCT.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE 16 – 17 TUỔI TỈNH ĐỒNG NAI

TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung¹, ThS. Lê Minh Phương², Đỗ Mạnh Dũng³

¹ Trường ĐH TDTT TP.HCM

² Trung tâm HL&TD TDTT Đồng Nai

³ SV K43 HLTT trường ĐH TDTT Tp.HCM

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê; nghiên cứu tiến hành lựa chọn test và xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai; góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu tại giải cấp quốc gia.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, xây dựng bảng điểm, Karate, Đồng Nai...

ABSTRACT

Using basic research methods: synthesis and analysis of documents, interviews, pedagogical tests, mathematical statistics; research, select criteria and build a scoreboard to assess the professional fitness level of 16-17 year old female Karate athletes in Dong Nai province; contribute to improving training efficiency and competition performance at the national tournament.

Keywords: professional fitness, scoreboard building, Karate, Dong Nai...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đồng Nai là nơi tập trung nhiều cơ sở đào tạo, nghiên cứu khoa học và công nghệ so với các tỉnh trong vùng Đông Nam Bộ, cùng với sự phát triển kinh tế, văn hóa, Thể dục thể thao cũng từng bước phát triển mạnh mẽ. Trong số các môn thể thao được thanh thiếu niên ưa thích, có môn võ Karate. Những năm qua, môn thể thao này đã có một số VĐV tập luyện và thi đấu, đạt được trình độ cao tại các giải vô địch trẻ toàn quốc, cung cấp một số VĐV trẻ có triển vọng cho đội tuyển quốc gia. Điều đó, đã đặt nền móng để Đồng Nai trở thành một trong những trung tâm võ thuật mạnh của miền Đông Nam Bộ. Trong thi đấu thể thao thành tích của các vận động viên phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố thể lực chuyên môn. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai”.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai

Thông qua các bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai

Yếu tố	Test
Thể lực chuyên môn	Đá vòng cầu ngược 10s (sl)
	Đá tổng ngang 15s (sl)
	Đá tổng trước 10s (sl)
	Đá vòng cầu chân trước + đấm thuận 30s (sl)
	Đá tổng trước chân trước có buộc thun 15s (sl)
	Đá tổng trước chân sau có buộc thun 15s (sl)
	Đá vòng cầu chân trước vào ramly 10s (sl)
	Đá vòng cầu chân sau vào ramly 10s (sl)
	Đấm tay sau 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30s (sl)
	Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt 30s (sl)

2.2 Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai theo thang độ C. Sau khi lập test, việc xác định điểm đạt được tiến hành bằng cách: so kết quả lập chỉ tiêu của các chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng vừa rút ra để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó được trình bày tại bảng 2 và 3.

Bảng 2: Thang điểm các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai

TT	Nội Dung	Thang Điểm											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Thể lực chuyên môn	Đá vòng cầu ngược 10s (sl)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
2		Đá tổng ngang 15s (sl)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
3		Đá tổng trước 10s (sl)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
4		Đá vòng cầu chân trước + đấm thuận 30s (sl)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

5	Đá tổng trước chân trước có buộc thun 15s (sl)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
6	Đá tổng trước chân sau có buộc thun 15s (sl)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	Đá vòng cầu chân trước vào ramly 10s (sl)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8	Đá vòng cầu chân sau vào ramly 10s (sl)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9	Đám tay sau 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30s (sl)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
10	Đám 3 mục tiêu hình nan quạt 30s (sl)	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

Bảng 3: Bảng phân loại từng chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate trẻ 15-17 tuổi

STT	Xếp Loại	Điểm
1	Giỏi	9.0 – 10.0
2	Khá	7.0 - < 9.0
3	Trung bình	5.0 - < 7.0
4	Kém	3.0 - < 5.0
5	Rất Kém	0.0 - < 3.0

2.3 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai

Từ kết quả thu được tại bảng 2 và 3 giúp đánh giá cụ thể thành tích từng test của VĐV, tuy nhiên chưa đánh giá được tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn; Để giải quyết vấn đề này nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai theo thang điểm 100, với 5 mức độ: Giỏi, khá, trung bình, kém và rất kém, kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4: Bảng phân loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai

Mức phân loại	Điểm tổng hợp
Giỏi	90 – 100
Khá	70 - < 90
Trung bình	50 - < 70
Kém	30 - < 50
Rất Kém	0 - < 30

Bảng tiêu chuẩn này, cho phép đánh giá tổng hợp thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV và đánh giá quá trình huấn luyện sát thực hơn. Từ đó có những điều chỉnh về nội dung, hình thức và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai. Qua quá trình nghiên cứu, đã xây dựng được bảng phân loại, thang điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate 16 – 17 tuổi tỉnh Đồng Nai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Hoàng Thị Quế Phượng (2014), Nghiên cứu đánh giá sự phát triển trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên Karate 13 – 14 tuổi tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐH TDTT Tp.HCM.
3. Philin V.P (1996), Lý luận và phương pháp thể thao trẻ, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), Phương pháp toán thống kê trong TDTT, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của sinh viên K.43 Đỗ Mạnh Dũng tên đề tài: “Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Karate lứa tuổi 16 – 17 tỉnh Đồng Nai qua 3 tháng tập luyện”, Đề tài dự kiến sẽ được báo cáo vào tháng 6/2024 tại trường ĐH TDTT Tp.HCM.

PHÂN TÍCH CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHONG TRÀO RÈN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

TS. Phan Thanh Mỹ, ThS. Hồ Trung Nghi

Trường Đại học Tài chính-Marketing

TÓM TẮT

Phát triển phong trào rèn luyện thể dục thể thao (TDTT) trong sinh viên là một trong những yêu cầu trong công tác TDTT trường học, nhằm duy trì, phát triển thể chất và tạo thói quen rèn luyện thân thể hàng ngày cho sinh viên. Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường qui, đề tài đã khảo sát, đánh giá được thực trạng nhu cầu, động cơ và hình thức rèn luyện TDTT cũng như quỹ thời gian dành cho các hoạt động TDTT của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing. Từ đó, nghiên cứu đã xác định được 13 yếu tố có ảnh hưởng nhất đến phong trào rèn luyện TDTT, thông qua phân tích các yếu tố này sẽ là cơ sở để nghiên cứu đề ra các giải pháp.

Từ khóa: Phong trào rèn luyện TDTT, Yếu tố ảnh hưởng, Trường Đại học Tài chính-Marketing

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Duy trì, phát triển thể chất cho thế hệ trẻ nói chung cũng như học sinh, sinh viên trong trường học nói riêng luôn là một trong những mối quan tâm hàng đầu của Đảng và Nhà nước ta, nhằm tạo ra một lực lượng lao động vừa có kỹ năng, kiến thức và vừa có sức khỏe tốt, nhằm đáp ứng nhu cầu phục vụ xã hội, đưa đất nước vươn lên một tầm cao mới, sánh vai với các nước trên thế giới. Cho nên, việc phát triển phong trào rèn luyện TDTT cho sinh viên Trường Đại học Tài chính-Marketing là một trong những nội dung quan trọng trong công tác TDTT của trường, nhằm tạo cho các em có thói quen rèn luyện TDTT hàng ngày, góp phần nâng cao thể chất, có được những kỹ năng vận động phù hợp và sinh viên được hoạt động, rèn luyện, vui chơi trong môi trường lành mạnh, bổ ích.

Nhưng do những yếu tố khách quan và chủ quan, cho nên đến thời điểm hiện tại thì việc phát triển phong trào rèn luyện TDTT trong sinh viên Trường Đại học Tài chính-Marketing còn nhiều vấn đề tồn tại hạn chế như: điều kiện cơ sở vật chất; đội ngũ tuyên truyền, hướng dẫn; mô hình các câu lạc bộ TDTT; tổ chức các giải đấu phong trào; kế hoạch học tập của sinh viên;... phần nào đã làm ảnh hưởng đến tinh thần tập luyện TDTT trong sinh viên.

Nhằm tìm hiểu rõ hơn về vấn đề, nghiên cứu đã tiến hành “*Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào rèn luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing*”, đây là cơ sở quan trọng để định hướng đề xuất với lãnh đạo Nhà trường nghiên cứu các giải pháp phát triển phù hợp.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Yếu tố ảnh hưởng đến phong trào rèn luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing.

Khách thể nghiên cứu gồm: 800 nam, nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Nhu cầu lựa chọn các môn thể thao để rèn luyện của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Lựa chọn các môn thể thao phù hợp để làm phương tiện rèn luyện sức khỏe đóng vai trò quan trọng để phát triển phong trào, thúc đẩy sinh viên tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích. Thông qua đó sẽ phát triển được hoạt động phong trào rèn luyện TDDT trong sinh viên. Do đó, đề tài tiến hành khảo sát nhu cầu lựa chọn các môn thể thao phù hợp của sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Nhu cầu lựa chọn các môn thể thao để rèn luyện của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

	Các môn thể thao	Responses (trả lời)		
		n	Percent (tần suất %)	Percent of Cases (tần suất % của các trường hợp)
Nhu cầu lựa chọn các môn thể thao để rèn luyện của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing	Bóng chuyền	210	10.53	26.25
	Bóng bàn	72	3.61	9.00
	Bóng đá	47	2.36	5.88
	Bóng rổ	43	2.16	5.38
	Bơi lội	55	2.76	6.88
	Cầu lông	321	16.10	40.13
	Đi bộ, chạy bộ	425	21.31	53.13
	Tập các bài tập phát triển chung (chống đẩy, cơ bụng, cơ lưng, kéo xà đơn, bật cóc,...)	472	23.67	59.0
	Quần vợt	2	0.10	0.25
	Thể dục nhịp điệu	38	1.91	4.75
	Thể hình	97	4.86	12.13
	Gym	115	5.77	14.38
	Các môn võ	78	3.91	9.75
	Xe đạp	0	0.00	0.00
	Yoga	19	0.95	2.38
Tổng	1994	100	249.25	

Qua bảng 1 cho thấy, trong 15 môn thể thao và nội dung các bài tập thì sinh viên lựa chọn các bài tập phát triển chung chiếm tỉ lệ cao nhất với 59.0%, kế đến là các bài tập chạy bộ, đi bộ chiếm tỉ lệ 53.13%. Có thể đây là các bài tập thông dụng, dễ tập, ít tốn kém, phù hợp với mọi đối tượng và không đòi hỏi cao về dụng cụ, trang

thiết bị hỗ trợ. Các môn thể thao còn lại ít được sinh viên lựa chọn, đặc biệt là môn xe đạp không được sinh viên nào lựa chọn.

Thông qua sự lựa chọn các môn thể thao phù hợp, nghiên cứu cũng tiến hành khảo sát hình thức tổ chức tập luyện của sinh viên thì cho thấy: trong tổng số sinh viên tham gia rèn luyện TĐTT thì có 32.0% cho rằng tự tập luyện, có 19.8% tổ chức tập luyện theo nhóm và chỉ có 12.1% tham gia tập luyện tại các câu lạc bộ. Điều này cho thấy số lượng sinh viên tập luyện tự phát chiếm tỉ lệ cao. Tỉ lệ sinh viên lựa chọn hình thức tập luyện cũng tương đối phù hợp với sự lựa chọn các môn thể thao. Vì các môn chạy bộ, đi bộ hay các bài tập phát triển chung thì sinh viên có thể tự tập luyện không cần có sự hướng dẫn.

Bảng 2: Hình thức tổ chức tập luyện TĐTT của sinh viên

TT	Hình thức	Tần số (n)	Tần suất (%)	Tần suất tích lũy (%)
1	Tại các câu lạc bộ	97	12.1	12.1
2	Theo nhóm	158	19.8	31.9
3	Tự tập	256	32.0	63.9
4	Không tập	289	36.1	100.0
Tổng cộng		800	100.0	

2.2 Động cơ tham gia phong trào rèn luyện TĐTT của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Việc xác định động cơ rèn luyện TĐTT đúng đắn của sinh viên là giải pháp quan trọng để thúc đẩy sinh viên đạt được mục tiêu của mình khi tham gia tập luyện các môn TĐTT mà sinh viên có nhu cầu. Do vậy, nghiên cứu tiến hành khảo sát động cơ tham gia rèn luyện TĐTT của sinh viên là điều cần thiết. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Động cơ tham gia phong trào rèn luyện TĐTT của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

TT	Động cơ	Responses (trả lời)		
		n	Percent (tần suất)	Percent of Cases (tần suất của các trường hợp)
1	Để có sức khỏe	720	38.30	90.0
2	Để có thể hình đẹp	538	28.62	67.25
3	Giảm căng thẳng	347	18.46	43.38
4	Để trau dồi kỹ năng thể thao góp phần học tốt GDTC chính khóa	156	8.30	19.50
5	Để được cộng điểm rèn luyện	66	3.51	8.25
6	Để có cơ hội vào đội tuyển trường	12	0.64	1.50
7	Tập cho vui với bạn	0	0.00	0.00
8	Cha, mẹ bắt buộc tập	0	0.00	0.00
9	Không biết làm gì đi tập thể thao	0	0.00	0.00
10	Động cơ khác	41	2.18	5.13
Tổng cộng		1880	100	235.0

Kết quả khảo sát ở bảng 3 cho thấy động cơ tập luyện TDTT của sinh viên là để có sức khỏe, chiếm tỉ lệ cao nhất với 90.0%, kế đến là có 67.25% cho rằng tập luyện để có thể hình đẹp, còn những động cơ khác chiếm tỉ lệ tương đối thấp. Điều này đã thể hiện rõ ý thức rèn luyện thân của bản thân sinh viên. Không có sinh viên nào cho rằng tập để cho vui với bạn hay tập do cha, mẹ bắt buộc. Do vậy, cần dựa vào những nội dung biểu hiện động cơ mạnh để phát huy tinh thần rèn luyện TDTT trong sinh viên.

Nhưng khi tìm hiểu về mức độ tham gia tập luyện của sinh viên vào các ngày trong tuần (thông qua phiếu phỏng vấn) thì chỉ có 20.5% sinh viên cho rằng thường xuyên tham gia tập luyện TDTT, có 56.6% sinh viên cho rằng thỉnh thoảng có tham gia tập luyện TDTT, trong khi đó, có đến 22.9% sinh viên cho rằng không tham gia tập luyện và thời gian dành cho tập luyện của sinh viên cũng tương đối ít: có 47.7% cho rằng chỉ tham gia tập luyện 1 buổi/tuần và luyện tập không cố định; có đến 54.49% chỉ dành thời gian tập luyện từ dưới 60 phút trở xuống. Điều này cho thấy mức độ và thời gian dành cho tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing là không nhiều.

Bảng 4: Mức độ tham gia tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Câu hỏi	Mức đo	Trả lời	
		n	Tỉ lệ (%)
Em có thường xuyên tham gia tập luyện TDTT không	Thường xuyên	164	20.5
	Thỉnh thoảng	453	56.6
	Không tập luyện	183	22.9
Thời gian tập luyện TDTT bao nhiêu buổi/tuần	Từ 3 buổi trở lên	115	14.4
	2 buổi/tuần	117	14.6
	1 buổi/tuần	157	19.6
	Không cố định số buổi/tuần	225	28.1
	Không tập luyện	186	23.3
Thời gian em dành cho mỗi buổi tập	Từ 60 phút trở lên	364	45.5
	Từ dưới 60 phút đến 30 phút	353	44.12
	Dưới 30 phút	83	10.37

2.3 Yếu tố ảnh hưởng đến phong trào rèn luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Theo Từ điển tiếng Việt: yếu tố là **“Bộ phận cấu thành một sự vật, sự việc, hiện tượng”**. Như vậy, trong hoạt động phát triển phong trào rèn luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Tài chính-Marketing, để tìm hiểu các yếu tố ảnh hưởng, nghiên cứu đã thiết kế 13 yếu tố cấu thành có ảnh hưởng phổ biến nhất đến phong trào rèn luyện TDTT của sinh viên và một câu hỏi mở để sinh viên bổ sung. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 5 như sau:

Bảng 5: Yếu tố ảnh hưởng đến phong trào rèn luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

TT	Yếu tố	Responses (trả lời)		
		n	Percent (tần suất %)	Percent of Cases (tần suất % của các trường hợp)
1	Không có thời gian	675	22.9	84.4
2	Không có phương tiện đi lại	76	2.6	9.5
3	Không có kinh phí tham gia	324	11.0	40.5
4	Không tự tin khi tham gia rèn luyện TDTT	15	0.5	1.9
5	Không có bạn cùng tập	25	0.8	3.1
6	Không có CLB thể thao phù hợp	267	9.1	33.4
7	Không thích tham gia các hoạt động TDTT	42	1.4	5.3
8	Không có người hướng dẫn	26	0.9	3.2
9	Điều kiện cơ sở vật chất không đủ đáp ứng	447	15.2	55.9
10	Nhà trường không tổ chức CLB TDTT ngoại khóa phù hợp	358	12.2	44.8
11	Nhà trường không có chính sách khuyến khích	232	7.8	29.0
12	Không đủ sức khỏe để tham gia	33	1.1	4.1
13	Điều kiện thời tiết	265	9.0	33.1
14	Các yếu tố khác	160	5.4	20.0
	Tổng cộng	2945	100	368.1

Kết quả khảo sát ở bảng 5 cho thấy: Trong 13 yếu tố được thiết kế cụ thể và 1 câu hỏi mở để sinh viên có thể bổ sung thêm thì tất cả đều có ảnh hưởng ít nhiều đến phong trào rèn luyện TDTT của sinh viên. Trong đó:

- Yếu tố “*Không có thời gian*”: được các sinh viên cho là ảnh hưởng nhiều nhất, chiếm tỉ lệ 84.4%, bởi do lịch học của các em tương đối nhiều (học chính khóa, học thêm, có em thi đi làm thêm, dạy thêm,...) chiếm hết thời gian các ngày trong tuần, dẫn đến hiện tượng mệt mỏi nên các em không đủ sức tập luyện TDTT;

- Về yếu tố “*Cơ sở vật chất*”: cũng là một trong những yếu tố có ảnh hưởng lớn đến phong trào rèn luyện TDTT của sinh viên, cơ sở vật chất không đủ, không đạt yêu cầu thì sẽ rất khó để tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa lẫn học tập chính khóa. Vì vậy, ở yếu tố này sinh viên cũng đánh giá mức độ ảnh hưởng chiếm tỉ lệ 55.9% (đứng thứ 2 trong các yếu tố ảnh hưởng);

- Và thứ 3 là yếu tố “*Nhà trường không tổ chức CLB TDTT ngoại khóa phù hợp*”: Yếu tố này cũng được sinh viên đánh giá mức độ ảnh hưởng với tỉ lệ 44.8%. Với nhiều năm công tác trong lĩnh vực TDTT trường học, bản thân tác giả cũng đồng quan điểm với mức độ đánh giá của sinh viên ở yếu tố này, Vì, nếu Nhà trường tổ chức được nhiều câu lạc bộ TDTT ngoại khóa thì sinh viên sẽ có nhiều sự lựa chọn câu lạc bộ (môn thể thao) phù hợp với đặc điểm giới tính, thể trạng, sự yêu thích,... dẫn đến việc sinh viên sẽ tham gia thường xuyên và tích cực tập luyện hơn;

- Các yếu tố còn lại cũng được sinh viên đánh giá, nhưng mức độ thấp hơn so với 3 yếu tố đã phân tích ở trên (chiếm tỉ lệ từ 1.9% đến 40.5%). Các yếu tố này cũng có ảnh hưởng, nhưng ảnh hưởng không lớn, mức độ và tính chất tác động không lớn đến hoạt động rèn luyện TĐTT của các em sinh viên, nên các em đánh giá với tỉ lệ thấp hơn.

3. KẾT LUẬN

Dựa vào các kết quả nghiên cứu, phân tích trên, nhóm nghiên cứu đưa ra một số kết luận sau:

- Nhu cầu lựa chọn các môn thể thao để rèn luyện của sinh viên Trường Đại học Tài chính-Marketing thì có 13/15 môn (bài tập) được các em chọn với tỉ lệ từ 2.38% đến 59.0%, còn lại 2 môn là quần vợt chỉ có 0.25% sinh viên lựa chọn và đặc biệt là môn xe đạp thì không có ý kiến lựa chọn nào.

- Động cơ tham gia phong trào rèn luyện TĐTT của sinh viên cũng được thể hiện rõ (bảng 3), nhưng khi tìm hiểu tần suất tham gia tập luyện thì có đến 22.9% không dành thời gian cho tập luyện TĐTT. Thời gian tập luyện cũng không cố định số buổi/tuần và mỗi buổi tập không quá 60 phút chiếm tỉ lệ cao (54.49%).

- Nghiên cứu đã thiết kế được 13 yếu tố được cho là có ảnh hưởng đến phong trào rèn luyện TĐTT của sinh viên Trường Đại học Tài chính-Marketing. Trong đó, có 6/13 yếu tố được sinh viên đánh giá mức độ ảnh hưởng cao, chiếm tỉ lệ từ 33.1% đến 84.4%, còn lại 7/13 yếu tố được sinh viên đánh giá mức độ thấp hơn, chiếm tỉ lệ từ 1.9% đến 29.0%.

Từ các kết quả nghiên cứu về thực trạng và thiết kế phân tích các yếu tố, đây sẽ là một trong những cơ sở quan trọng kiến nghị với các cấp lãnh đạo nhà trường đề ra những biện pháp, giải pháp phù hợp góp phần phát triển phong trào rèn luyện TĐTT và nâng cao thể chất cho sinh viên trong các trường Đại học nói chung cũng như Trường Đại học Tài chính-Marketing nói riêng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Thanh Giang (2023), Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động các câu lạc bộ thể dục thể thao tại Trường Đại học Tài chính – Marketing, Đề tài cơ sở, Mã số: CS-68-22, Trường Đại học Tài chính-Marketing.
2. Phạm Thanh Giang (2023), Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động các câu lạc bộ thể dục thể thao tại Trường Đại học Tài chính – Marketing, Đề tài cơ sở, Mã số: CS-68-22, Trường Đại học Tài chính-Marketing.
3. Nguyễn Thị Thu Hiền (2018), Nghiên cứu phát triển thể thao trường học trong các trường đại học, cao đẳng trên địa bàn tỉnh Hải Dương, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
4. Phan Thanh Mỹ (2021), Đổi mới nội dung học phần Giáo dục thể chất bắt buộc cho sinh viên Trường Đại học Tài chính-Marketing, Đề tài cơ sở, Mã số: CS-17-20, Trường Đại học Tài chính-Marketing.
5. Võ Nhật Sơn (2022), Giải pháp nâng cao hiệu quả công tác thể dục thể thao tại Trường Đại học Mở TP.HCM, Đề tài cơ sở, Mã số: T2021.05.1, Trường Đại học Mở TP.HCM.
6. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008), Thống kê học trong TĐTT, NXB TĐTT.

LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN THAM GIA HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT I TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Trần Ngọc Cương, ThS. Nguyễn Đỗ Minh Sơn

Trường Đại học Sài Gòn

TÓM TẮT

Mục đích nghiên cứu nhằm xây dựng và lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên tham gia học phần Giáo dục thể chất I tại trường Đại học Sài Gòn. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn 07 trò chơi vận động cho nữ sinh viên Trường Đại học Sài Gòn. Kết quả nghiên cứu này chỉ ra rằng việc áp dụng trò chơi vận động có tác dụng tích cực trong việc nâng cao thể lực nói chung của nữ sinh viên trường Đại học Sài Gòn.

Từ khóa: trò chơi vận động, thể lực chung, nữ sinh viên, thực nghiệm 15 tuần

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the impact of movement games on female physical fitness in Physical Education courses. By using conventional research methods in sports, the study has built and selected 07 movement games for female of Saigon University. The results in this study indicated that the application of movement games for female students at Saigon University during Physical Education courses had a positive way to enhance general physical fitness.

Keywords: movement games, physical fitness, female students, 15-week experiment

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo cuộc khảo sát do chuyên gia Đại học Stanford ở Hoa Kỳ thực hiện tại hơn 100 quốc gia, Việt Nam nằm trong các nước lười vận động nhất thế giới. Tại Việt Nam, chỉ khoảng 1/7 số người dân tập thể dục nhiều hơn 30 phút mỗi ngày. Theo một khảo sát không chính thức, 30% người trưởng thành thiếu vận động thể lực, Việt Nam là một trong 10 nước lười vận động nhất thế giới. Theo số liệu báo cáo của Tổng cục Thể dục thể thao (TDTT) mới đây cho biết mục tiêu đề ra trong năm 2019 là số người tập luyện thể thao thường xuyên của Việt Nam đạt cấp xi 34%, số gia đình tập luyện thể thao là 24.5%. Như vậy, đang có hàng chục triệu người chưa hề tham gia tập luyện thể thao, nguy cơ mắc các bệnh mãn tính, đặc biệt là tim mạch, huyết áp, đái tháo đường (vì dinh dưỡng bất hợp lý lại lười vận động) có cơ hội gia tăng. Vì vậy, cần thay đổi cách tiếp cận trong tổ chức giáo dục thể chất để giúp sinh viên tham gia nhiều hơn vào các hoạt động thể thao học đường, trong đó trò chơi vận động là một hình thức vui chơi, vừa là phương tiện giáo dục thể chất toàn diện, vừa thu hút người tập tham gia. tham gia vui chơi và hoàn thiện kỹ năng vận động (Trần Đồng Lâm & Đinh Mạnh Cường, 2005), rất tốt cho sự phát triển thể chất (Nguyễn Việt Minh, 2007). Bên cạnh đó, trò chơi vận động còn tạo điều kiện phát triển thể chất, góp phần nâng cao nhận thức, phát triển ngôn ngữ và trí tưởng tượng (Lê Anh Thơ, 2010), thông qua trò chơi làm tăng sự hứng thú, niềm vui của người học đối với thể thao và giúp người học nhanh chóng tiếp thu các kỹ năng ở cấp độ cao hơn (Dravniece, 2015). Nội dung của

các trò chơi vận động rất rộng, đa dạng, phản ánh các hiện tượng của đời sống tự nhiên, xã hội diễn ra hàng ngày và gắn gũi với đời sống con người (Trần Đồng Lâm & Đinh Mạnh Cường, 2005).

Điểm đặc biệt của các trò chơi vận động là có thể tổ chức mọi lúc, mọi nơi, ít cơ sở vật chất và hạn chế hơn. Vai trò của giáo viên là khai thác các tình huống, các khóa học/thiết bị đào tạo sẵn có để khuyến khích sinh viên chơi cùng nhau (Đào Bá Trì, 1999), các hoạt động cá nhân kết hợp với hoạt động nhóm một cách linh hoạt giúp người học phát triển thể lực, trí tuệ và nhân cách.

Hơn nữa, Trần Minh Tuấn (2019) cho thấy sinh viên có sự hài lòng chưa cao khi tham gia các lớp GDTC tại trường, nguyên do có thể đến từ sự nhàm chán của các bài tập thể chất bị lặp đi lặp lại, nặng về sự phạm và kỹ thuật hơn là nâng cao sự trải nghiệm “vận động” ở người học. Chẳng hạn, sự phấn khích được hâm nóng trong khi tập thể dục, vốn được coi là vừa phải và thiếu trong các môn Giáo dục Thể chất. Vì vậy, mục đích của nghiên cứu này là làm rõ việc ứng dụng các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên sau 15 tuần tham gia học GDTC I tại trường Đại học Sài Gòn để có thể đánh giá tốt hơn ảnh hưởng của trò chơi vận động đến sự phát triển thể chất ở người học.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

2.1 Đối tượng và khách thể nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Đại học Sài Gòn tham gia học phần Giáo dục thể chất I.

Khách thể nghiên cứu là 162 nữ sinh viên đang theo học chương trình GDTC I tại Đại học Sài Gòn trong 15 tuần (tương đương một học kỳ), được chia thành 3 nhóm: nhóm thực nghiệm 54 sinh viên tham gia các trò chơi vận động trong 7 tuần (7w), nhóm thực nghiệm 54 sinh viên tham gia các trò chơi vận động trong 15 tuần (15w) và nhóm đối chứng (C) không sử dụng trò chơi vận động.

2.2 Phương pháp nghiên cứu

Bốn bài kiểm tra thể lực được lựa chọn để xác định thể lực của sinh viên Đại học Sài Gòn như Bật xa tại chỗ (sức mạnh bột phát của chân), Chạy con thoi 4x10m (sức nhanh và sự linh hoạt), Chạy nước 30m (sức nhanh tốc độ) và Chạy 5 phút tùy sức (sức bền). Các bài kiểm tra này phù hợp để đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục & Đào tạo (Bộ Giáo dục & Đào tạo, 2008) và cũng phù hợp để đánh giá thể lực chung trong các khóa học Giáo dục thể chất tại Đại học Sài Gòn (Tuấn & Sơn, 2017).

Tất cả nữ sinh viên tham gia đều trải qua chương trình đào tạo kéo dài 15 tuần trong các lớp học GDTC I với cùng điều kiện, thời lượng và cách sử dụng cơ sở vật chất. Các lớp GDTC I bắt đầu từ buổi sáng (từ 7h đến 8h40) vào các ngày thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm tương ứng với mỗi nhóm lần lượt là 15w, 7w và C (mỗi tuần một lần) trong năm học 2021-2022. Tuần thứ 7 là thi giữa kỳ và tuần thứ 15 là thi cuối kỳ. Các trò chơi vận động (TCVĐ) có thể áp dụng trong mỗi nhóm được mô tả trong Bảng 1.

Bảng 1: Ứng dụng trò chơi vào một buổi tập môn GDTC I

TT	Diễn giải hoạt động	Thời gian (100 phút)	Ứng dụng trò chơi
1	Ôn định lớp, điểm danh, giới thiệu nội dung	5 phút	
2	Khởi động chung và chuyên môn	15 phút	X
3	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút	
4	Tiến hành tập luyện theo nội dung buổi tập	30 phút	
5	Nghỉ giải lao giữa tiết	5 phút	
6	Tiến hành thực hiện các bài phát triển thể lực	20 phút	X
7	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút	
8	Tiến hành thực hiện các bài tập thả lỏng, căng cơ	10 phút	
9	Đánh giá buổi tập và thực hiện xuống lớp	5 phút	

2.3 Phương pháp thống kê toán học

Thống kê mô tả (Descriptive Analysis) được sử dụng để thống kê thành tích đạt được của nữ sinh viên về trình độ thể lực chung trước và sau khi thực nghiệm. Tất cả dữ liệu được biểu thị dưới dạng giá trị trung bình và độ lệch chuẩn (trung bình \pm SD). Việc thu thập dữ liệu được phân tích bằng cách sử dụng SPSS cho Windows phiên bản 24. ANOVA một chiều được sử dụng để xác định sự khác biệt giữa ba nhóm (15w, 7w và C). Giá trị p nhỏ hơn 0,05 được xác định là có sự khác biệt đáng kể.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1 Đặc điểm của khách thể nghiên cứu

Đặc điểm của nữ sinh viên tham gia học GDTC I tại trường Đại học Sài Gòn nghiên cứu được mô tả trong Bảng 2.

Bảng 2: Đặc điểm nhóm khách thể nghiên cứu (n=162)

Các nhóm	Tuổi	Chiều cao (cm)	Trọng lượng (kg)
Đối chứng C (n=54)	19.28 \pm 0.83	156.11 \pm 4.95	47.52 \pm 5.84
7w (n=54)	19.26 \pm 0.83	157.74 \pm 4.53	49.13 \pm 8.19
15w (n=54)	19.48 \pm 0.69	159.33 \pm 4.96	50.28 \pm 8.66

Ghi chú: Số liệu được trình bày theo quy cách: số trung bình \pm độ lệch chuẩn.

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy, tuổi, chiều cao và cân nặng trung bình của các nhóm đối chứng lần lượt là 19.28 \pm 0.83 tuổi, 156.11 \pm 4.95 cm và 47.52 \pm 5.84 kg, ở nhóm 7 tuần là 19.26 \pm 0.83 tuổi, 157.74 \pm 4.53 cm, và 49.13 \pm 8.19 kg tương ứng, cũng như ở nhóm 15 tuần lần lượt là 19.48 \pm 0.69 tuổi, 159.33 \pm 4.96 cm và 50.28 \pm 8.66 kg.

3.2 Phỏng vấn chuyên gia

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp cho nữ sinh viên học GDTC I. Đánh giá 3 cấp độ đã được sử dụng (Đồng ý – Ít khi – Không đồng ý). Kết quả phỏng vấn chuyên gia được trình bày trong Bảng 3.

Từ kết quả phỏng vấn chuyên gia ở Bảng 3, chúng tôi lựa chọn trò chơi vận động có tổng điểm lớn hơn 24 (hoặc cao hơn 80%). Theo nguyên tắc này, có 7 trò chơi vận động, tương ứng với các số thứ tự trong Bảng 3 như sau: (1) Nhảy dây theo nhóm, (4) Nhảy nhanh qua mục tiêu, (5) Nhảy nhanh, (11) Kéo co, (13) Chạy tiếp sức 5 phút, (14) Nhảy lò cò tiếp sức, (18) Giành cờ với trên 80% đánh giá của chuyên gia là phù hợp với đặc điểm, điều kiện tại trường Đại học Sài Gòn.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn chuyên gia nhằm lựa chọn các trò chơi vận động ở trường Đại học Sài Gòn (n=30)

TCVD	Mức độ đánh giá			TCVD	Mức độ đánh giá		
	Y	PV	N		Y	PV	N
1	24 (80)	4 (13)	2 (7)	11	26 (87)	3 (10)	1 (3)
2	17 (57)	8 (26)	5 (17)	12	15 (50)	4 (13)	11 (37)
3	15 (50)	4 (13)	11 (37)	13	25 (83)	3 (10)	2 (7)
4	26 (87)	3 (10)	1 (3)	14	24 (80)	4 (13)	2 (7)
5	25 (83)	3 (10)	2 (7)	15	15 (50)	4 (13)	11 (37)
6	14 (47)	12 (40)	4 (13)	16	14 (47)	4 (13)	12 (40)
7	15 (50)	11 (37)	4 (13)	17	17 (57)	8 (26)	5 (17)
8	14 (47)	12 (40)	4 (13)	18	27 (90)	1 (3)	2 (7)
9	12 (40)	14 (47)	4 (13)	19	14 (47)	12 (40)	4 (13)
10	17 (57)	5 (17)	8 (26)	20	15 (50)	4 (13)	11 (37)

Ghi chú: Y-Đồng ý, PV-Phân vân, N-Không đồng ý, số liệu được trình bày theo số lần (tỷ lệ phần trăm đạt được). Ví dụ như 24(80) tức là 24 lần được chọn (đạt tỷ lệ là 80%). (1) Nhảy dây tập thể, (2) Bịt mắt bắt dê, (3) Lăn bóng tiếp sức, (4) Bất nhanh qua vật chuẩn, (5) Nhảy dây tiếp sức, (6) Ném trúng đích, (7) Ném bóng vào rổ, (8) Người thừa thứ 3, (9) Chuyển nhanh, nhảy nhanh, (10) Mèo đuổi chuột, (11) Kéo co, (12) Cua đá bóng, (13) Chạy tiếp sức 5 phút, (14) Lò cò tiếp sức, (15) Nhảy ô tiếp sức, (16) Giành lưới bắt cá, (17) Đội nào cò nhanh, (18) Cướp cờ (19) Chạy con thoi tiếp sức, (20) Trao tín gậy.

3.3 Đánh giá hiệu quả sau khi áp dụng các trò chơi vận động cho nữ sinh viên học GDTC I tại Đại học Sài Gòn

Kết quả trước và sau khi áp dụng trò chơi vận động cho nữ sinh viên học GDTC I tại Trường Đại học Sài Gòn được trình bày ở Bảng 4, Bảng 5.

Bảng 4: Số liệu ban đầu về thể lực chung của nữ sinh viên học Giáo dục thể chất I tại trường Đại học Sài Gòn

Test	Nhóm C (n=54)		Nhóm 7w (n=54)		Nhóm 15w (n=54)		Test of Homogeneity
	$\bar{x} \pm SD$	K.S	$\bar{x} \pm SD$	K.S	$\bar{x} \pm SD$	K.S	
1	156.85±5.74	.188*	157.03±6.25	.200*	157.07±5.25	.200*	.379
2	13.61±0.92	.200*	13.52±0.84	.089*	13.26±0.84	.140*	.960
3	6.14±0.81	.200*	6.13±0.71	.200*	6.03±0.71	.200*	.611
4	824.66±23.08	.200*	831.74±19.87	.200*	829.05±25.07	.200*	.284

Ghi chú: 1: Bất xa tại chỗ (cm), 2: 4x10m (s), 3: 30m xuất phát cao (s), 4: Chạy 5 phút tùy sức (m), K.S: Chỉ số Kolmogorov-Smirnov, $p < 0.05$.

Bảng 5: Số liệu về thể lực chung của nữ sinh viên học Giáo dục thể chất I tại trường Đại học Sài Gòn sau khi ứng dụng TCVD

Test	Nhóm C (n=54)		Nhóm 7w (n=54)		Nhóm 15w (n=54)		Test of Homogeneity
	$\bar{x} \pm SD$	K.S	$\bar{x} \pm SD$	K.S	$\bar{x} \pm SD$	K.S	
1	160.66±5.82	.160	164.61±6.24	.200*	168.85±5.47	.200*	.591
2	12.68±0.86	.081	12.50±0.84	.098	12.02±0.83	.200*	.971
3	6.01±0.78	.200*	5.94±0.73	.200*	5.64±0.60	.054	.230
4	864.14±27.39	.200*	880.79±22.30	.185	901.33±24.91	.200*	.466

Ghi chú: 1: Bật xa tại chỗ (cm), 2: 4x10m (s), 3: 30m xuất phát cao (s), 4: Chạy 5 phút tùy sức (m), K.S: Kolmogorov-Smirnov, $p < 0.05$.

Số liệu từ Bảng 4, Bảng 5 cho thấy cho thấy kiểm định Kolmogorov-Smirnov ở tất cả các test đánh giá của cả 3 nhóm phân tích đều là phân phối chuẩn với Sig. lớn hơn 0.05. Ngoài ra, các chỉ số về kiểm định phương sai đồng nhất (Test of Homogeneity) ở các test đánh giá của ba nhóm nghiên cứu đều cho thấy lớn hơn 0.05.

Bảng 6: Phân tích sự khác biệt về thể lực chung giữa các nhóm sau thực nghiệm ở nữ sinh viên tham gia học phần Giáo dục thể chất I.

Test	Source	SS	F	Sig.	Pairwise comparison
1	Between Groups	1809.716	26.391	.000	15w>7w*,15w>C,7w>C*
	Within Groups	5451.648			
2	Between Groups	12.394	8.636	.000	15w>7w*,15w>C*
	Within Groups	114.091			
3	Between Groups	4.167	4.086	.019	15w>7w*,15w>C*
	Within Groups	81.077			
4	Between Groups	37470.037	30.072	.000	15w>7w*,15w>C,7w>C*
	Within Groups	99057.574			

Ghi chú: 1: Bật xa tại chỗ (cm), 2: 4x10m (s), 3: 30m xuất phát cao (s), 4: Chạy 5 phút tùy sức (m), K.S: Chỉ số Kolmogorov-Smirnov, SS: Tổng bình phương, * Khác biệt có ý nghĩa ở mức 0,001.

Kết quả trong Bảng 6 chỉ ra rằng có sự khác biệt đáng kể giữa ba nhóm trong mỗi test kiểm tra đánh giá.

+ Test Bật xa tại chỗ (cm): Có sự khác biệt giữa nhóm C (160.66±5.82cm) và nhóm 7w (164.61±6.24cm, $p=0.002 < 0.05$); giữa nhóm C và nhóm 15w (168.85±5.47cm, $p=0.000 < 0.05$), giữa nhóm 7w và nhóm 15w $p=0.001 < 0.05$. Như vậy, thành tích ở nhóm 7w và 15w (có sử dụng TCVD) cho thấy tốt hơn so với thành tích đạt được ở nhóm C (không sử dụng TCVD). Đồng thời, thành tích ở ba nhóm C, 7w và 15w có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

+ Test chạy 4x10m (s): Không có sự khác biệt giữa nhóm C (12.68±0.86s) và nhóm 7w 12.50±0.84s), $p=0.795 > 0.05$); Có sự khác biệt giữa nhóm C và nhóm 15w (12.02±0.83s, $p=0.000 < 0.05$), giữa nhóm 7w và nhóm 15w ($p=0.013 < 0.05$), Như vậy, thành tích ở nhóm 15w (có sử dụng TCVD) cho thấy tốt hơn so với thành tích đạt được ở nhóm C (không sử dụng TCVD). Đồng thời, thành tích ở hai nhóm C và 7w cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

+ Test chạy 30m xuất phát cao (s): Không có sự khác biệt giữa nhóm C ($12.68 \pm 0.86s$) và nhóm 7w ($5.94 \pm 0.73s$), ($p=1.000 > 0.05$); Có sự khác biệt giữa nhóm C và nhóm 15w ($5.64 \pm 0.60s$, $p=0.024 < 0.05$), giữa nhóm 7w và nhóm 15w ($p=0.019 < 0.05$), Như vậy, thành tích ở nhóm 15w (có sử dụng TCVĐ) cho thấy tốt hơn so với thành tích đạt được ở nhóm C (không sử dụng TCVĐ). Đồng thời, thành tích ở hai nhóm C và 7w cho thấy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

+ Test chạy 5 phút tùy sức (m): Có sự khác biệt giữa nhóm C ($864.14 \pm 27.39m$) và nhóm 7w ($880.79 \pm 22.30m$, ($p=0.002 < 0.05$); giữa nhóm C và nhóm 15w ($901.33 \pm 24.91m$, $p=0.000 < 0.05$), giữa nhóm 7w và nhóm 15w $p=0.000 < 0.05$. Như vậy, thành tích ở nhóm 7w và 15w (có sử dụng TCVĐ) cho thấy tốt hơn so với thành tích đạt được ở nhóm C (không sử dụng TCVĐ). Đồng thời, thành tích ở ba nhóm C, 7w và 15w có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Qua ứng dụng TCVĐ cho thấy nữ sinh viên học GDTC I ở trường Đại học Sài Gòn cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa nhóm thực nghiệm TCVĐ 15w và nhóm không ứng dụng TCVĐ nhóm C ở cả 4 test Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 4x10m (s), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 5 phút tùy sức (m), không có sự khác biệt giữa nhóm TCVĐ 7w và nhóm không ứng dụng TCVĐ nhóm C ở 2 test Chạy 4x10m (s), Chạy 30m xuất phát cao (s).

Theo Dravniece (2015), TCVĐ giúp phát triển thể lực, nâng cao kỹ thuật thể thao, phát triển kỹ năng xã hội, qua nghiên cứu của chúng tôi trò chơi có sức lôi cuốn người học, sinh viên tham gia chơi một cách tích cực, không khí lớp học vui tươi, lành mạnh, sôi nổi, có khi quên cả mệt mỏi. TCVĐ là một phương tiện giải trí, một hình thức nghỉ ngơi tích cực và một hoạt động văn hóa góp phần nâng cao đời sống tinh thần của nhân dân, giúp người học trải nghiệm. Đó có thể là giáo dục kỹ năng sống, phát triển nhân cách, có cơ hội bộc lộ và phát triển những phẩm chất, năng lực cần thiết để áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Ngoài ra, Xidirov (2021) còn chỉ ra rằng việc áp dụng TCVĐ có thể giúp người học tăng tốc độ, sự nhanh nhẹn, sức mạnh, kiểm soát cân nặng, phát triển cơ bắp, sức bền, v.v. Những kết quả này gần như tương tự với kết quả thu được trong nghiên cứu của chúng tôi.

Hạn chế của nghiên cứu này là chỉ được thực hiện ở một trường, chỉ trên một nhóm nhỏ nữ sinh không chuyên về thể thao và không có thói quen tập thể dục thường xuyên. Quá trình tổ chức TCVĐ cần được thực hiện qua các bước sau: (1) Lựa chọn một trò chơi và biên soạn thành giáo án - hướng dẫn tổ chức, (2) chuẩn bị cơ sở vật chất, địa điểm để tổ chức trò chơi, (3) tổ chức tổ cho sinh viên chơi, (4) giới thiệu và giải thích trò chơi, và (5) điều khiển trò chơi. Vì vậy, để chơi TCVĐ hiệu quả cần có sự chuẩn bị tỉ mỉ của giảng viên và sự nhiệt tình của sinh viên. Giới thiệu, giải thích các trò chơi hấp dẫn, thu hút sự chú ý, khuyến khích sinh viên tham gia chơi thực sự là nghệ thuật của người giảng viên. Theo kinh nghiệm của nhiều nhà giáo dục, khi cho sinh viên chơi một trò chơi mới, họ thường cho sinh viên chơi thử một đến hai hoặc ba lần. Sau mỗi lần, giảng viên cần nhận xét và bổ sung thêm các quy tắc để các em nắm vững. quy định, sau đó cho họ thi đấu chính thức và thi đấu. Vì vậy, để TCVĐ có hiệu quả cần phải chơi nhiều lần để sinh viên hiểu rõ và thành thạo cách chơi, từ đó khiến sinh viên tích cực tham gia TCVĐ, từ đó đạt hiệu quả cao. Điều này giải thích kết quả nghiên cứu của chúng tôi rằng có sự khác biệt về phát triển thể chất nói chung ở các giai đoạn áp dụng trò chơi khác nhau (thử nghiệm 7 tuần so với 15 tuần).

4. KẾT LUẬN

Tóm lại, kết quả trong nghiên cứu này chỉ ra rằng việc áp dụng TCVD cho nữ sinh viên Đại học Sài Gòn trong các lớp GDTC I có tác dụng tích cực trong việc nâng cao thể lực nói chung (tức là sức mạnh bột phát của chân, sự nhanh nhẹn, và tốc độ tối đa). Các nghiên cứu trong tương lai nên tập trung vào tác động về thời điểm áp dụng trò chơi vận động, những đặc điểm cụ thể đối với các trường học khác nhau, cũng như sự tiến triển về phát triển thể chất ở từng lứa tuổi khi sử dụng trò chơi vận động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dravniece, I. (2015). Movement games in various kinds of sport (experiences of coaches studying at lase). *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 4(99), 16–24.
2. Trần Đồng Lâm (chủ biên), Phan Thông Tân, Phạm Vĩnh Thông, Lê Anh Thơ, Bùi Thị Xuân (1996), *100 trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*. NXB Giáo dục.
3. Trần Đồng Lâm & Đinh Mạnh Cường. (2005). *Trò chơi vận động*, NXB ĐHSP.
4. Nguyễn Việt Minh. (2007). *Phương pháp dạy học thể dục và trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*. NXB Giáo dục.
5. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD-ĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
6. Lê Anh Thơ (2010), *Một số trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc ở Việt Nam*. NXB TDTT Hà Nội.
7. Đào Bá Trì. (1999). *Giáo trình trò chơi vận động (Sách dùng cho sinh viên ĐH TDTT)*. NXB TDTT Hà Nội.
8. Tuấn. TM (2019). Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên sau khi tham gia các môn thể thao tự chọn tại Trường Đại học Sài Gòn. Hội nghị quốc tế về khoa học thể thao. *Nhà xuất bản Thể thao và Du lịch*, 113-120.
9. Tuấn. TM, & Sơn, HT (2017). Sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên Đại học Sài Gòn sau khi tham gia các môn chọn lọc môn bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ cơ bản. *Tạp chí Khoa học Giáo dục và Thể thao*, 4(20), 36-40.
10. Xidirov, D.K. (2021). *The role of movement games in the development of the physical qualities of young football players*. (2nd ED). 8th International Multidisciplinary Scientific Conference on Innovative Technology Hosted online from Manchester, UK.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích ra từ đề tài cấp Trường của TS Trần Ngọc Cương năm 2022, với tên đề tài: “Lựa chọn và ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên tham gia học phần Giáo dục thể chất I tại trường Đại học Sài Gòn”, Mã số: CSB2002-29.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG HỌC SINH KHỐI 5 TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ THUẬN B, HUYỆN BÌNH TÂN, TỈNH VĨNH LONG

ThS. Nguyễn Đại Sơn¹, PGS.TS. Nguyễn Quang Sơn¹
ThS. Trần Đình Thành¹, ThS. Lê Thị Bích Tuyền²

¹ Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh (UEH)

² Trường Tiểu học Mỹ Thuận B

ABSTRACT

This study evaluated the general physical condition of 5th-grade students at My Thuan B Primary School. Sports science research methods were used. Research results show that the general physical condition of students at My Thuan B Primary School is mostly at an average level compared to the standards for assessing the physical fitness of students of the Ministry of Education and Training.

Keywords: Current situation, general physical strength, students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tiểu học là bậc học đầu tiên, là nền tảng của hệ thống giáo dục quốc dân, các em là những chủ nhân tương lai của đất nước, vì vậy chăm lo sức khỏe cho học sinh tiểu học thông qua hoạt động giáo dục thể chất (GDTC) nội khóa và ngoại khóa có ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của học sinh.

Trường Tiểu học Mỹ Thuận B, huyện Bình Tân, Tỉnh Vĩnh Long là một ngôi trường nằm ở trung tâm xã Mỹ Thuận. Tháng 1 năm 2017 trường được công nhận là trường chuẩn Quốc gia. Hiện nay, theo khung chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018 của Bộ GD&ĐT, tổng số thời gian học tập môn GDTC tại trường là 70 tiết. Trong đó 45 tiết học nội dung vận động cơ bản (đội hình đội ngũ, tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, bài tập thể dục), 18 tiết giành cho nội dung thể thao tự chọn và 7 tiết dùng để đánh giá cuối học kỳ, cuối năm học. Do trường mới xây dựng và nhiều lần thay đổi giáo viên giảng dạy GDTC; cơ sở vật chất của môn GDTC còn hạn chế. Từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung học sinh khối 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B, huyện Bình Tân, tỉnh Vĩnh Long làm cơ sở đề xuất các giải pháp góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Đối tượng nghiên cứu: Thực trạng thể lực chung học sinh khối 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B, huyện Bình Tân, tỉnh Vĩnh Long.

Khách thể nghiên cứu: 68 học sinh khối 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B, huyện Bình Tân, tỉnh Vĩnh Long.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

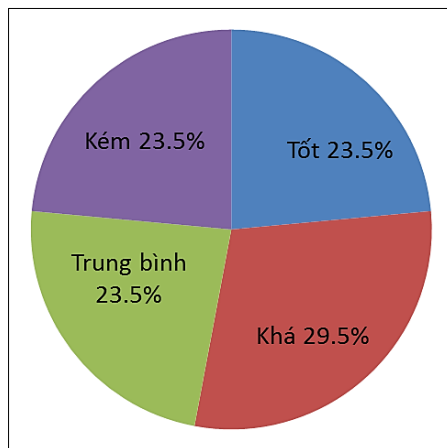
3.1 Phân loại sức khỏe học sinh theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Đề tài tiến hành nghiên cứu cụ thể thực trạng thể lực chung của học sinh trường trường Tiểu học Mỹ Thuận B thông qua những số liệu đánh giá phân loại sức khỏe mỗi năm học (Thông tư số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT Quy định về Công tác y tế trường học). Giáo viên GDTC kết hợp với y tế của nhà trường đã tiến hành thực hiện kiểm tra, phân loại sức khỏe. Đề tài đã lấy số liệu thu được trên 68 học sinh lớp 5 của trường vào cuối năm học 2022 – 2023. Kết quả được trình bày tại bảng 1

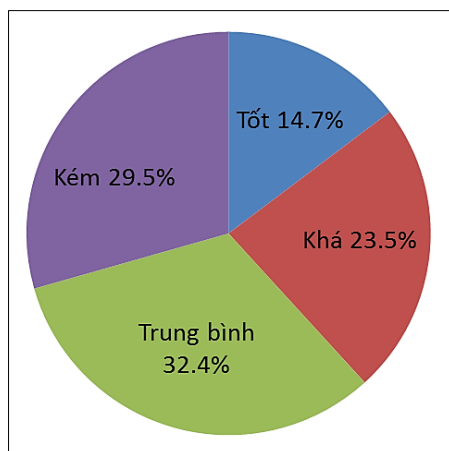
Bảng 1: Đánh giá sức khỏe của học sinh lớp 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B, Huyện Bình Tân, Tỉnh Vĩnh Long

Giới tính	Phân loại							
	Tốt		Khá		TB		Kém	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Nam (n=34)	8	23.5	10	29.5	8	23.5	8	23.5
Nữ (n=34)	5	14.7	8	23.5	11	32.4	10	29.4
Tổng	13	19.1	18	26.5	19	27.9	18	26.5

Thông qua kết quả tại bảng 1 cho thấy: Kết quả kiểm tra phân loại sức khỏe đối với nam có tỉ lệ học sinh đạt sức khỏe loại Tốt và Khá chiếm 53.0%, đối với nữ có tỉ lệ học sinh đạt sức khỏe loại Tốt và Khá chiếm 38.2%. Tuy nhiên, xét về mặt giới tính thì tỉ lệ phần trăm về số lượng học sinh đạt loại Tốt, Khá, Trung bình và Kém vẫn chênh lệch nhau. Phân loại sức khỏe của học sinh trường Tiểu học Mỹ Thuận B được thể hiện rất rõ qua các biểu đồ 1 và biểu đồ 2.



Biểu đồ 1: Phân loại sức khỏe của học sinh nam trường Tiểu học Mỹ Thuận B, Huyện Bình Tân, Tỉnh Vĩnh Long



Biểu đồ 2: Phân loại sức khỏe của học sinh nữ trường Tiểu học Mỹ Thuận B, Huyện Bình Tân, Tỉnh Vĩnh Long

Như vậy, với việc tổng hợp và đánh giá phân loại sức khỏe của học sinh đầu năm học 2022 – 2023, đề tài cũng phần nào đánh giá tổng quát được tình trạng sức khỏe của học sinh học tại trường Tiểu học Mỹ Thuận B, Huyện Bình Tân, Tỉnh Vĩnh Long còn nhiều hạn chế để có những bước nghiên cứu hiệu quả tiếp theo.

3.2 Kết quả kiểm tra bằng các Test đánh giá thể lực chung theo Quyết định số 53/2008/QĐ của BGD&ĐT

Để đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh sau năm học, đề tài tiến hành kiểm tra và lấy số liệu ngẫu nhiên trên 68 em học sinh khối 5 (nam 34 học sinh và nữ 34 học sinh). Các Test sự phạm để kiểm tra căn cứ theo Quyết định số 53/2008/QĐ – BGD&ĐT về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

- Lực bóp tay thuận (kg)
- Nằm ngửa gập bụng/30s (lần)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 30m XPC (s)
- Chạy con thoi 4 x 10m (s)
- Chạy tùy sức 5 phút (m)

Bảng 2: Tổng hợp kết quả kiểm tra thể lực của Nam học sinh lớp 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B (n=34)

TT	Tiêu chí	\bar{X}	σ	C_v	ϵ
1	Lực bóp tay thuận (kg)	16.61	2.12	12.76	0.04
2	Nằm ngửa gập bụng/30s (lần)	9.42	1.91	19.28	0.04
3	Bật xa tại chỗ (cm)	165.12	11.18	6.77	0.02
4	Chạy 30m XPC (s)	5.56	0.41	7.37	0.03
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.78	0.39	2.83	0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	796.65	87.84	11.03	0.04

$t_{0.05} = 2.03$

Qua bảng 2, có thể nhận xét như sau:

- Lực bóp tay thuận (kg) giá trị trung bình ($\bar{X} = 16.61 \pm 2.12$), hệ số biến thiên ($C_v = 12.76\% > 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất trung bình. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.04 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần) giá trị trung bình ($\bar{X} = 9.42 \pm 1.91$), hệ số biến thiên ($C_v = 19.28\% > 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất trung bình. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.04 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Bật xa tại chỗ (cm) giá trị trung bình ($\bar{X} = 165.12 \pm 11.18$), hệ số biến thiên ($C_v = 6.77\% < 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.02 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Chạy 30m xuất phát cao (s) giá trị trung bình ($\bar{X} = 5.56 \pm 0.41$), hệ số biến thiên ($C_v = 7.37\% < 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.03 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Chạy con thoi 4x10m (s) giá trị trung bình ($\bar{X} = 13.78 \pm 0.39$), hệ số biến thiên ($C_v = 2.83\% < 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.01 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Chạy tùy sức 5 phút (m) giá trị trung bình ($\bar{X} = 796.65 \pm 87.82$), hệ số biến thiên ($C_v = 13.03\% > 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất trung bình. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.04 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

Tóm lại: Giá trị trung bình của các chỉ số bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (s), và chạy con thoi 4x10m (s) $C_v \leq 10\%$ mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao; riêng lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), chạy tùy sức 5 phút (m) $10\% \leq C_v \leq 20\%$ mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất trung bình. Sai số tương đối của các giá trị trung bình mẫu $\varepsilon < 0.05$ nên có cơ sở kết luận rằng: các số trung bình mẫu đủ tính đại diện và có thể dùng để ước lượng số trung bình của tổng thể. Vì vậy, chúng tôi sử dụng các số trung bình này để so sánh đánh giá thực trạng thể lực của Nam học sinh 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B.

Bảng 3: Tổng hợp kết quả kiểm tra thể lực của Nữ học sinh lớp 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B (n=34)

TT	Tiêu chí	\bar{X}	σ	C_v	ε
1	Lực bóp tay thuận (kg)	14.82	2.47	16.67	0.04
2	Nằm ngửa gập bụng/30s (lần)	8.02	1.57	19.58	0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	138.45	8.24	5.95	0.02
4	Chạy 30m XPC (s)	7.45	0.50	6.71	0.02
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.65	0.39	2.86	0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	796.22	40.59	5.76	0.02

Qua bảng 3, có thể nhận xét như sau:

- Lực bóp tay thuận (kg) giá trị trung bình ($\bar{X} = 14.82 \pm 2.47$), hệ số biến thiên ($C_v = 16.67\% > 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất trung bình. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.04 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần) giá trị trung bình ($\bar{X} = 8.02 \pm 1.57$), hệ số biến thiên ($C_V = 19.58\% > 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất trung bình. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.05 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Bật xa tại chỗ (cm) giá trị trung bình ($\bar{X} = 138.45 \pm 8.24$), hệ số biến thiên ($C_V = 5.95\% < 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.02 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Chạy 30m xuất phát cao (s) giá trị trung bình ($\bar{X} = 7.458 \pm 0.50$), hệ số biến thiên ($C_V = 6.71\% < 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.02 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Chạy con thoi 4x10m (s) giá trị trung bình ($\bar{X} = 13.65 \pm 0.39$), hệ số biến thiên ($C_V = 2.86\% < 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.01 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

- Chạy tùy sức 5 phút (m) giá trị trung bình ($\bar{X} = 705.22 \pm 40.59$), hệ số biến thiên ($C_V = 5.76\% < 10\%$) mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.02 < 0.05$ mẫu đủ tính đại diện.

Tóm lại: Giá trị trung bình của các chỉ số bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy con thoi 4x10m (s) và chạy tùy sức 5 phút (m) $C_V \leq 10\%$ mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất cao; riêng lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng trong 30s (lần), $10\% \leq C_V \leq 20\%$ mẫu được đánh giá là có độ đồng nhất trung bình.

Sai số tương đối của các giá trị trung bình mẫu $\varepsilon < 0.05$ nên có cơ sở kết luận rằng: các số trung bình mẫu đủ tính đại diện và có thể dùng để ước lượng số trung bình của tổng thể. Vì vậy, chúng tôi sử dụng các số trung bình này để so sánh đánh giá thực trạng thể lực của nữ học sinh 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B.

3.3 So sánh chỉ số thể lực chung của nam và nữ học sinh trường Tiểu học Mỹ Thuận B, Huyện Bình Tân, Tỉnh Vĩnh Long với tiêu chuẩn đánh giá thể lực HSSV của Bộ GD&ĐT năm 2008

Đề tài tiến hành so sánh chỉ số thể lực chung của nam và nữ học sinh trường Tiểu học Mỹ Thuận B, huyện Bình Tân, tỉnh Vĩnh Long năm học 2022 – 2023 với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008). Kết quả so sánh được chúng tôi tổng hợp và trình bày tại bảng 4 và bảng 5

Bảng 4: So sánh chỉ số thể lực chung của học sinh Nam khối 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B với tiêu chuẩn đánh giá thể lực HSSV của Bộ GD&ĐT năm 2008 (n=34)

Chỉ tiêu	\bar{X}	Bộ GD&ĐT		Đánh giá
		Tốt	Đạt	
Lực bóp tay thuận (kg)	16.61	>18,8	$\geq 15,9$	Đạt
Nằm ngửa gập bụng/30s (lần)	9.42	> 13	≥ 8	Đạt
Bật xa tại chỗ (cm)	165.12	> 163	≥ 148	Tốt
Chạy 30m XPC (s)	5.56	< 5,60	$\leq 6,60$	Tốt
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.78	< 12,90	≤ 13.90	Đạt
Chạy tùy sức 5 phút (m)	796.65	> 900	≥ 790	Đạt

Đối với nhóm nam: Tất cả các giá trị so sánh giữa nam học sinh lớp 5 của trường Tiểu học Mỹ Thuận B, huyện Bình Tân, tỉnh Vĩnh Long với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT năm 2008 ở độ 10 tuổi thì có 4/6 chỉ tiêu đánh giá ở mức đạt (lực bóp tay, nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi và chạy tùy sức 5 phút) và có 2/6 chỉ tiêu (chạy 30m XPC và bật xa tại chỗ) được đánh giá ở mức tốt. Vì vậy, trình độ thể lực của học sinh lứa tuổi 10 được xếp loại đạt.

Bảng 5: So sánh chỉ số thể lực chung của học sinh Nữ khối 5 trường Tiểu học Mỹ Thuận B với tiêu chuẩn đánh giá thể lực HSSV của Bộ GD&ĐT năm 2008 (n=34)

Chỉ tiêu	\bar{X}	Bộ GD&ĐT		Đánh giá
		Tốt	Đạt	
Lực bóp tay thuận (kg)	14.82	> 17,6	≥ 14,7	Đạt
Nằm ngửa gập bụng/30s (lần)	8.02	> 10	≥ 7	Đạt
Bật xa tại chỗ (cm)	138.45	> 152	≥ 136	Đạt
Chạy 30m XPC (s)	7.45	< 6,60	≤ 7,60	Đạt
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.65	< 13,10	≤ 14,10	Đạt
Chạy tùy sức 5 phút (m)	705.22	> 810	≥ 700	Đạt

Đối với nhóm nữ: Tất cả các giá trị so sánh giữa nữ học sinh lớp 5 của trường Tiểu học Mỹ Thuận B, Huyện Bình Tân, Tỉnh Vĩnh Long với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT năm 2008 thì ở độ tuổi 10 đều có 6/6 chỉ tiêu đạt mức đạt. Vì vậy, trình độ thể lực của nữ học sinh lứa tuổi 10 được xếp loại đạt.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy thực trạng về thể lực chung của học sinh lớp 5 Trường Tiểu học Mỹ Thuận B đa số còn ở mức độ trung bình so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD-ĐT năm 2008. Đối với nam học sinh lớp 5 một số test như chạy 30m xuất phát cao và bật xa tại chỗ có thành tích tốt hơn tiêu chuẩn đánh giá chung, còn lại test đánh giá lực bóp tay, nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi và chạy tùy sức 5 phút có thành tích trung bình so với tiêu chuẩn đánh giá chung. Đối với nữ học sinh lớp 5, tất cả test ở mức đạt so với tiêu chuẩn chung đều có thành tích trung bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), Thông tư số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT Quy định về Công tác y tế trường học.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất.
4. Huỳnh Trọng Khải (2001), Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7-11 tuổi) ở TP.HCM, *Luận án Tiến sĩ Giáo dục học*, Viện Khoa học TĐTT.
5. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vinh (2010), *Giáo trình Thống kê*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
6. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HỒI PHỤC SAU KHI ÁP DỤNG CÁC BÀI TẬP THỨC ĐẨY QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC TÍCH CỰC CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Quách Thị Ngọc Hà

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TÓM TẮT

Nghiên cứu sử dụng các test đã được lựa chọn để tiến hành đánh giá tình trạng mệt mỏi sau buổi tập và mức độ hồi phục của các chỉ số này ở giai đoạn trước thực nghiệm và sau khi áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Kết quả cho thấy 20 giáo án đưa vào các bài tập hồi phục tích cực đã có sự cải thiện đáng kể về tốc độ và mức độ hồi phục các chỉ số.

Từ khóa: Bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục, mức độ hồi phục, bóng chuyền

ABSTRACT

The studying employed selected tests to assess post-training fatigue and recovery level at the pre-experimental stage and after using recovery-promoting exercises for male volleyball players from the Hanoi University of Physical Education and Sports. The results revealed improvements in both the speed and recovery level of indicators within the experimental group after implementing 20 sessions.

Keywords: Recovery-promoting exercises, recovery level, volleyball

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao với đặc thù có thời gian thi đấu mỗi trận dài, lượng vận động lớn, các kỹ thuật động tác phức tạp gây ra tình trạng căng thẳng và mệt mỏi sau mỗi buổi tập luyện và thi đấu. Điều này đòi hỏi cần chú trọng đến quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu nhằm rút ngắn thời gian và nâng cao hiệu quả hồi phục, làm tiền đề cho sự thích nghi của cơ thể với vận động và nâng cao thành tích trong thể thao. Quá trình hồi phục diễn ra nhanh chóng và hiệu quả sẽ hạn chế được các vấn đề về chấn thương và bệnh lý có thể xảy ra trong tập luyện và thi đấu. 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.

Là một trường chuyên ngành thể thao, đội tuyển bóng chuyền nam của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội hàng năm đều tham gia các giải đấu khu vực Hà Nội. Để chuẩn bị cho các giải đấu, đội tuyển bóng chuyền nam được tổ chức tập luyện đều đặn và thường xuyên với các giáo án được xây dựng tỉ mỉ, kỹ càng. Nội dung huấn luyện không chỉ tập trung vào phát triển kỹ thuật động tác mà còn rất chú trọng vào các bài tập hồi phục sau vận động. Xuất phát từ nhu cầu lựa chọn được các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực phù hợp nhất cho sinh viên sau mỗi buổi tập nhằm rút ngắn thời gian và nâng cao hiệu quả của quá trình hồi phục,

nhóm nghiên cứu đã tiến hành “*Nghiên cứu đánh giá hiệu quả hồi phục sau khi áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*”.

Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp thống kê y học, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp kiểm tra y học.

Đối tượng nghiên cứu: Hiệu quả hồi phục sau tập của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Tổ chức nghiên cứu: 16 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên 16 nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trình độ tương đương và được chia làm hai nhóm:

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

Thời gian thực nghiệm: từ tháng 3/2022 đến tháng 06/2022.

Nội dung thực nghiệm: Thực nghiệm với các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực trên nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội trên hai nhóm đối tượng (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng).

+ Nhóm đối chứng: Giáo án sử dụng các bài tập hồi phục truyền thống, bao gồm: chạy nhẹ nhàng 400m trên sân điền kinh; đi bộ kết hợp hít thở sâu; rũ chân, rũ tay; rung lắc cơ.

+ Nhóm thực nghiệm: Giáo án sử dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực, bao gồm: ép ngang, ép dọc; gập duỗi cổ tay và cẳng tay; đá lăng chân; chạy bước nhỏ người thả lỏng; rung, lắc, rũ chân tay; bài tập xoa bóp, tự xoa bóp; hoạt động bị động; nghỉ ngơi tích cực.

Để đảm bảo tính khoa học, phù hợp với quy luật hồi phục để nâng cao hiệu quả của các bài tập hồi phục nghiên cứu tiến hành thống nhất khối lượng tập luyện cho cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, áp dụng các bài tập hồi phục này sau khi nhóm thực nghiệm đã sử dụng các bài tập hồi phục ưa thích (chạy nhẹ nhàng, đi bộ).

Phương tiện đánh giá gồm 4 test chuyên môn y học đã được lựa chọn trong phần nội dung nghiên cứu trước đó: 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).

2.2 Nghiên cứu đánh giá mức độ mệt mỏi và hiệu quả hồi phục theo thời gian sau khi áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Để đánh giá mức độ mệt mỏi và hiệu quả hồi phục theo thời gian, nhóm nghiên cứu tiến hành thực hiện đo các chỉ số tại thời điểm trước khi tiến hành thực nghiệm

và ở buổi tập thứ 20 sau khi áp dụng các bài tập hồi phục đã lựa chọn trên các đối tượng thực nghiệm. Việc tiến hành đo đạc với 4 test trên hai nhóm đối tượng thực hiện theo các mốc thời gian:

- t₁: Trước khi tham gia vào buổi tập;
- t₂: Ngay sau khi kết thúc phần trọng tâm buổi tập;
- t₃: Sau khi kết thúc nội dung hồi phục;

Kết quả nghiên cứu được trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

Bảng 1: Đánh giá tình trạng mệt mỏi sau vận động và mức độ hồi phục các chỉ số theo thời gian trên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước khi tiến hành thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Giá trị \bar{X}					
		Đối chứng (n=8)			Thực nghiệm (n=8)		
		T1	T2	T3	T1	T2	T3
1	Tần số mạch (lần/phút)	76.8	162.3	79.3	76.7	161.8	79.9
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	15.1	34.8	17.5	15.0	34.6	17.4
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	7.6	5.8	6.5	7.7	5.6	6.6
4	Đi thẳng bằng 5 m (điểm)	8.2	5.0	7.5	8.1	5.2	7.3

Kết quả thu được ở Bảng 1 cho thấy:

+ Trước buổi tập, các chỉ số đo được của 4 test ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

+ Tại thời điểm kết thúc nội dung phần trọng động ở cả hai nhóm đối tượng, các chỉ số của 4 test đều có sự biến đổi rõ rệt, căn cứ các chỉ số có thể kết luận sau buổi tập xuất hiện tình trạng mệt mỏi ở cả hệ hô hấp, tuần hoàn và hệ thần kinh, thần kinh – cơ.

+ Sau khi kết thúc phần hồi phục, chỉ số của các test có xu hướng hồi phục về giá trị ban đầu khi chưa thực hiện bài tập, tuy nhiên sau ở cả hai nhóm đối tượng đều chưa hồi phục hoàn toàn về giá trị ban đầu.

Bảng 2: Đánh giá tình trạng mệt mỏi và mức độ hồi phục các chỉ số theo thời gian trên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở giáo án huấn luyện 20

TT	Các test kiểm tra	Giá trị \bar{X}					
		Đối chứng (ĐC) (n=8)			Thực nghiệm (TN) (n=8)		
		T ₁	T ₂	T ₃	T ₁	T ₂	T ₃
1	Tần số mạch (lần/phút)	73.4	165.3	75.1	73.2	165.8	74.2
2	Tần số hô hấp (lần/phút)	14.5	34.8	15.0	14.1	34.6	14.3
3	Độ linh hoạt cơ năng (chấm/s)	7.5	5.6	6.7	7.8	6.1	8.0
4	Đi thẳng bằng 5 m (điểm)	8.1	5.4	7.8	8.3	4.5	8.5

Căn cứ số liệu thu được ở Bảng 2 cho thấy:

+ Tại thời điểm kết thúc nội dung phần trọng động chỉ số của 4 test đều có sự biến đổi rõ rệt. Đối tượng sau khi thực hiện lượng vận động lớn rơi vào trạng thái mệt mỏi, mệt mỏi xảy ra ở hệ tim mạch, hệ hô hấp và hệ thần kinh – thần kinh cơ.

+ Chỉ số thu được của 4 test tại thời điểm T_3 ở Bảng 1 và 2 có sự khác biệt, ở Bảng 2, các giá trị tiến gần về trạng thái ban đầu hơn so với ở Bảng 1. Điều này cho thấy, sau 20 giáo án huấn luyện, tốc độ hồi phục ở cả 2 nhóm đối tượng đều có sự cải thiện.

+ Nhóm đối chứng, sự hồi phục chưa trở về trạng thái ban đầu sau khi kết thúc phần hồi phục.

+ Nhóm thực nghiệm, các chỉ số tại thời điểm T_3 tần số mạch và tần số hô hấp trở về gần bằng với giá trị T_1 . Riêng với chỉ số đánh giá độ linh hoạt cơ và khả năng đi thẳng bằng cho thấy tại thời điểm T_3 phục hồi vượt mức so với thời điểm T_1 , điều này chứng tỏ sự hồi phục của các chỉ số này đã bước vào giai đoạn hồi phục vượt mức.

Như vậy, sau 20 giáo án áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình phục, tốc độ phục hồi ở nhóm thực nghiệm nhanh hơn so với nhóm đối chứng ở cả 4 chỉ số tần số mạch, tần số hô hấp, độ linh hoạt cơ và khả năng thăng bằng.

2.3 Nghiên cứu đánh giá hiệu quả hồi phục của các chỉ số sau khi áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập hồi phục đã lựa chọn nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đề tài 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 nghiên cứu thực nghiệm trên 20 giáo án.

Kết quả mức độ hồi phục các chỉ số khi chưa tiến hành bước nghiên cứu thực nghiệm được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: 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}	σ	\bar{x}	σ	$t_{tính}$	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 m (điểm)	8.22	0.826	8.32	0.583	1.42	> 0.05

Kết quả Bảng 3 cho thấy ở giai đoạn trước tập luyện thực nghiệm, cả 4 test kiểm tra ta đều thu được $t_{tính} < t_{bảng} = 2,056$ 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 bước nghiên cứu thực nghiệm với 20 giáo án được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: So sánh các test đánh giá khả năng hồi phục của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau buổi tập

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		ĐC (n = 8)		TN (n = 8)		So sánh	
		\bar{x}	σ^2	\bar{x}	σ^2	$t_{\text{tính}}$	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 (chậm/s)	6.2	2.02	7.8	1.38	2.089	<0.05
4	Đi thăng bằng 5 mét (điểm)	7.25	1.63	8.35	1.52	2.218	<0.05

Kết quả Bảng 4 cho thấy: Sau buổi tập thực nghiệm, ở cả 4 test kiểm tra sau khi sử dụng các bài tập 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 $p < 0,05$. Như vậy, bài tập hồi phục mà đề tài đã lựa chọn có cơ sở khoa học hơn hẳn các bài tập cũ mà các VĐV thường sử dụng.

Căn cứ các kết quả thu được, đề tài tiến hành so sánh sự hồi phục các chỉ số của nhóm đối chứng áp dụng bài tập hồi phục truyền thống và nhóm thực nghiệm sau 20 giáo án áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực. Kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: So sánh mức độ hồi phục của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau buổi tập qua 20 giáo án

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}	σ^2	t	P	\bar{x}	\bar{x}	σ^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 (chậm/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 5 m (điểm)	7.7	5.5	3.6	2.3	>0.05	7.55	8	0.22	1.90	<0.05

Kết quả Bảng 5 cho thấy nhóm đối chứng sau giờ tập 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 thăng bằng 5 m) đều chưa được hồi phục hoàn toàn. Điều đó chứng tỏ bài tập 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 khi áp dụng các bài tập hồi phục, khả năng hồi phục rất tốt thể hiện ở kết quả test 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.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu có thể kết luận:

+ Đối với nhóm thực nghiệm khi áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực có thời gian hồi phục nhanh chóng hơn so với nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ số của 4 test đánh giá.

+ Mức độ hồi phục ở tần số mạch và tần số hô hấp ở nhóm thực nghiệm đã về bằng với trạng thái trước vận động trong khi độ linh hoạt cơ và khả năng thăng bằng đã bước vào giai đoạn hồi phục vượt mức.

Như vậy, khi áp dụng các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực quá trình hồi phục diễn ra nhanh hơn và mức độ hồi phục tốt hơn so với các bài tập hồi phục truyền thống trên đối tượng sinh viên nam đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đạm, D. X. (1987). *Thể dục phục hồi chức năng*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Hải, N. V. (2020). Lựa chọn ứng dụng hệ thống bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện và thi đấu cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14-15 trung tâm trường ĐHTT Tân Trào. *Tạp chí Khoa học Đại học Tân Trào*, 15, 100-103.
3. Hiệp, L. Q., Thủy, V. C., Hưng, L. H., & Chương, L. Đ. (2000). *Y học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Quân, P. N. (2018). Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa 48 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (luận văn thạc sĩ).
5. Viện Khoa học Thể dục Thể thao. (1999). *Các phương pháp theo dõi đánh giá mức độ mệt mỏi và các giải pháp hồi phục dinh dưỡng cho vận động viên*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỬA TUỔI 15-16 TỈNH ĐỒNG NAI

PGS.TS. Trần Thị Kim Hương¹, ThS. Nguyễn Thái Bình²
Nguyễn Thị Thu Ngân³

¹ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

² Trường Phổ thông Năng khiếu Thể thao Đồng Nai

³ Sinh viên Khóa 43 Khoa Huấn luyện thể thao,
Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá sức bền cho nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai. Qua nghiên cứu đã xác định được 09 test dùng đánh giá sức bền cho các nữ vận động viên Karate. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy thực trạng sức bền của các nữ vận động viên là tương đồng không có sự phân tán.

Từ khóa: Đánh giá, nữ vận động viên Karate, sức bền, thực trạng, tỉnh Đồng Nai

SUMMARY

Based on the synthesis and analysis of opinions and knowledge of experts, selecting tests to assess endurance for female Karate athletes aged 15-16 in Dong Nai province. Through research, 09 tests have been identified to assess endurance for female Karate athletes. Initial test results show that the endurance status of female athletes is similar with no dispersion.

Keywords: Dong Nai province, endurance, evaluation, female Karate athletes, status

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để nâng cao thành tích của các môn thể thao nói chung và môn võ Karate nói riêng, các huấn luyện viên tích cực làm việc đưa tiến bộ khoa học kỹ thuật vào đào tạo vận động viên, để mau chóng đưa trình độ huấn luyện môn Karate theo kịp các tỉnh và thành phố lớn như: Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh. Các nhà chuyên môn trong lĩnh vực này không ngừng học hỏi, tìm hiểu, vận dụng nhiều phương pháp và biện pháp giảng dạy, tập luyện mới vào trong quá trình huấn luyện nói chung, phát triển các tố chất thể lực nói riêng, đặc biệt là sức bền. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng sức bền của nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai*”.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra su phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá sức bền của nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức bền của nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai. Nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp phỏng vấn và lựa chọn các test đánh giá sức bền.
- Bước 2: Kiểm tra độ tin cậy của các test.

2.1.1 Tổng hợp các test đánh giá sức bền

Qua tổng hợp một số nguồn tài liệu nghiên cứu về sức bền trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test được sử dụng trong kiểm tra đánh giá sức bền, cụ thể trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền

TT	Test	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n= 38)	Tỷ lệ %	Lần 2 (n=37)	Tỷ lệ %	X ²	P
1.	Chạy 400 m (s)	11	28.94	10	27.06	0.05	<0.05
2.	Chạy 800 m (s)	35	92.1	36	97.3	0.01	>0.05
3.	Chạy 1.500 m (s)	16	42.1	18	48.6	0.12	<0.05
4.	Chạy 3.000 m (s)	11	28.94	10	27.06	0.05	<0.05
5.	Gập bụng 1 phút (lần)	18	47.36	20	54.05	0.11	<0.05
6.	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	31	81.57	37	100	0.54	>0.05
7.	Nhảy dây 2 phút (lần)	9	23.68	16	43.2	1.96	<0.05
8.	Bật cao tại chỗ 30 giây (lần)	12	31.57	7	18.9	1.32	<0.05
9.	Chạy con thoi 10m x 10 lần (s)	8	21.05	11	29.7	0.47	<0.05
10.	Nhảy chữ thập 1 phút (lần)	11	28.94	10	27.06	0.05	<0.05
11.	Đá vòng cầu chân trước Jordan vào ramly 1 phút (lần)	36	94.73	37	100	0.01	>0.05
12.	Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2,5 m trong 30 giây (lần)	25	65.78	23	62.16	0.08	<0.05
13.	Đá vòng cầu chân sau Chudan vào ramly 30 giây (lần)	16	42.1	18	48.6	0.12	<0.05
14.	Đấm tay trước 10 mục tiêu (s)	25	65.78	25	67.56	0	<0.05
15.	Đấm tay sau 10 mục tiêu (s)	18	47.36	21	56.7	0.23	<0.05
16.	Đấm tay trước 30 giây (lần)	37	97.36	36	97.3	0.01	>0.05
17.	Đấm tay sau 4 đích chữ thập cách 1 m trong 30 giây (lần)	16	42.1	16	43.2	0	<0.05
18.	Đấm tay sau 30 giây (lần)	25	65.78	25	67.56	0	<0.05
19.	Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	36	94.73	37	100	0.01	>0.05
20.	Đá vòng cầu chân sau Chudan buộc chun cổ chân tốc độ 30 giây (lần)	9	23.68	16	43.2	1.96	<0.05
21.	Đá 2 đích đối diện 3m trong 30 giây (lần)	12	31.57	7	18.9	1.32	<0.05
22.	Tay sau nắm chun đấm tốc độ 1 phút (lần)	8	21.05	11	29.7	0.47	<0.05
23.	Đá Maegeri + đấm Gyakuzuki 30 giây (lần)	18	47.36	20	54.05	0.11	<0.05

24.	Chức năng	Dung tích sống (L)	37	97.36	36	97.3	0.01	>0.05
25.		Step – test Haward	21	55.26	23	62.16	0.09	<0.05
26.		Công năng tim (HW)	36	94.73	32	86.4	0.24	>0.05
27.		PWC 170 (KGm/ph/Kg)	16	42.1	16	43.2	0	<0.05
28.		Huyết áp (mmHg)	25	65.78	23	62.16	0.08	<0.05
29.		VO₂ max (beep test)	35	92.1	36	97.3	0.01	>0.05
30.		Wingate test	30	79.94	30	81.08	0	>0.05

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 09 test có phiếu đồng thuận cao ở cả 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận trên 70% như sau:

- Chạy 800 m (giây) 97,3%
- Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần) 100%
- Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần) 100%
- Đấm tay trước 30 giây (lần) 97,3%
- Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần) 100%
- Dung tích sống (lít) 97,3%
- Công năng tim (HW) 86,4%
- VO₂ max (beep test) 97,3%
- Wingate test 81,08%

2.1.2 Đánh giá độ tin cậy của các test được lựa chọn

Đánh giá độ tin cậy của các test:

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy, các test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test sức bền và test chức năng được giới thiệu ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

Test Kiểm tra	Tên test	r	P
Sức bền Chung và chuyên môn, chức năng	Chạy 800 m (giây)	0.86	< 0.05
	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	0.91	< 0.05
	Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần)	0.92	< 0.05
	Đấm tay trước 30 giây (lần)	0.90	< 0.05
	Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	0.83	< 0.05
	Dung tích sống (L)	0.95	< 0.05
	Công năng tim (HW)	0.88	< 0.05
	VO ₂ max (beep test)	0.91	< 0.05
	Wingate test		

Bảng 2 cho thấy 08/09 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ các test lựa chọn đều thể hiện hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra điều ở mức độ cao (riêng các chỉ số chức năng Wingate test đã được quốc tế hóa do đó nghiên cứu chọn sử dụng mà không cần kiểm tra lại độ tin cậy). Điều đó cho thấy các test trên đây thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ ổn định và độ tin cậy.

2.2 Đánh giá thực trạng sức bền của các nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Nghiên cứu sử dụng 09 test đánh giá sức bền của nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai nhằm để đánh giá thực trạng sức bền của nữ vận động viên tập luyện Karate được trình bày qua Bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng sức bền của nữ vận động viên Karate tỉnh Đồng Nai

TT	Test		\bar{x}	σ	$C_v \%$	ϵ
1	SBC & SBCM	Chạy 400 m (giây)	75.43	1.28	1.7	0.04
2		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	48.64	0.93	1.91	0.04
3		Đá vòng cầu chân trước Jodan vào ramly 1 phút (lần)	73.43	1.34	1.82	0.04
4		Đấm tay trước 30 giây (lần)	55.57	1.09	1.96	0.04
5		Đánh 3 mục tiêu hình nan quạt 20 giây (lần)	13.64	1.15	8.43	0.18
6	Chức năng	Dung tích sống	3.32	0.2	6.02	0.13
7		Công năng tim (HW)	9.41	0.9	9.56	0.21
8		VO ₂ max (beep test)	39.67	2.21	5.57	0.12
9		Wingate test	Peak Power Outpur(w)	474.71	30.25	6.37
	Relative Peak Power Outpur (w/kg)		6.76	0.87	12.87	0.28
	Anaerobic Patigue (%)		24.76	4.54	18.34	0.04

Từ kết quả Bảng 3 cho thấy, thành tích của 14 nữ vận động viên đạt được qua kiểm tra các test về sức bền là đồng đều và không có sự phân tán quá chênh lệch.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 09 test được lựa chọn trong đó có 05 test đánh giá sức bền chung và chuyên môn, 04 test đánh giá chức năng dùng kiểm tra sức bền cho các nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.83 đến 0.95). Đã đánh giá được thực trạng sức bền của các nữ Vận động viên Karate là tương đối đồng đều không có sự phân tán quá chênh lệch. Từ đó đủ điều kiện cho nghiên cứu có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại, đánh giá 09 test kể trên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lâm, N. T. (2019). *Đo lường thể thao* (Tài liệu giảng dạy cho học viên cao học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Sinh, N. S., và cộng sự. (2000). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Trúc, Đ. T. T., & Hương, T. T. K. (2014). Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền cho VĐV nữ đội tuyển trẻ Kickboxing tỉnh Tây Ninh lứa tuổi 16-18 qua 12 tuần tập luyện. *Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, số 3/2014.
4. Ivanóp, V. N. (1996). *Những cơ sở của toán thống kê*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của sinh viên Khóa 43 - Nguyễn Thị Thu Ngân. Tên đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền cho nữ vận động viên Karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện”, dự kiến sẽ được báo cáo vào tháng 6/2024 tại Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY XA KIỂU CẮT KÉO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA LỨA TUỔI 14 – 15 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Lê Tiến Hùng, ThS. Nguyễn Tiến Dũng

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TÓM TẮT

Trên cơ sở đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên (VĐV) nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14 - 15, bài báo đã lựa chọn 15 bài tập vào thực nghiệm cho nữ VĐV nhảy xa lứa tuổi 14 - 15 trong thời gian 3 tháng. Kết quả cho thấy các bài tập lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo vận động viên Thể dục Thể thao Thành phố Đà Nẵng (HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng).

Từ khóa: Bài tập, nhảy xa, nữ vận động viên, sức mạnh tốc độ, Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng

ABSTRACT

Based on the assessment of the current strength and speed level of female scissor long jumpers aged 14 - 15, the article has selected 15 exercises and experiments for female long jumpers aged 14 - 15. for a period of 3 months. The results showed that the selected exercises were highly effective in developing speed and strength for female scissor jumpers aged 14 - 15 at the Coaching and Training Center sports athlete Da Nang.

Keywords: Da Nang Sports Athletes and Training Center, exercise, female athlete, long jump, speed strength

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhảy xa là một trong những nội dung hoạt động không có chu kỳ, gồm 4 giai đoạn: chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất. Nhảy xa dùng sức mạnh tốc độ trong khoảng thời gian ngắn, đưa con người vượt qua chiều dài nằm ngang nhằm chinh phục một khoảng không xa nhất. Vì vậy, trong quá trình tập luyện cần lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm mang lại hiệu quả trong tập luyện, đạt thành tích cao nhất, góp phần nâng cao thành tích môn nhảy xa. Sức mạnh tốc độ là một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù trong nhảy xa. Đặc biệt trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho VĐV hiện nay còn bị xem nhẹ. Những vấn đề nêu trên cho thấy việc phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa ở Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng là một điều cấp bách không thể thiếu được.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết sử dụng sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa lứa tuổi 14-15 Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng

Nghiên cứu thu thập những test mà các tài liệu đã đề cập tới và các cơ sở đào tạo môn nhảy xa đang sử dụng. Sau đó, 20 chuyên gia, huấn luyện viên (HLV) môn nhảy xa được phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) để tìm ra các test phù hợp nhất trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test kiểm tra sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng (n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30 m XPC (s)	19	95	1	5	0	0
2	Chạy 60 m XPC (s)	12	60	2	10	6	30
3	Bật xa tại chỗ (m)	20	100	0	0	0	0
4	Bật 5 - 7 bước có đà vào hố (m)	11	55	2	10	7	35
5	Gánh tạ bật nhảy đôi chân lên bục 20 giây (sl)	10	50	2	10	8	40
6	Nhảy xa kiểu cắt kéo (m)	20	100	0	0	0	0

Để đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ trong huấn luyện nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15, đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây:

Test 1: Chạy 30 m XPC (s), Test 2: Bật xa tại chỗ (m), Test 3: Nhảy xa kiểu cắt kéo (m).

Các test trên đều có từ 100% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 95% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng.

2.2. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ trong huấn luyện nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15. Nghiên cứu được kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình, quy phạm như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Chạy 30 m XPC (s)	4.22 ± 0.07	4.23 ± 0.06	0.90	0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.38 ± 0.10	2.38 ± 0.09	0.89	0.05
3	Nhảy xa kiểu cắt kéo (m)	5.23 ± 0.07	5.24 ± 0.09	0.88	0.05

Bảng 2 cho thấy rằng 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao giữa 2 lần kiểm tra ($r > 0.8$ với $p < 0.05$).

2.3 Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng

Bài báo đã tiến hành kiểm tra, so sánh thành tích của 10 nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng và 10 VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 ở Trung tâm Đào tạo VĐV Cấp cao Hà Nội ở cả 3 test trên. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: So sánh kết quả sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng và Trung tâm Đào tạo VĐV Cấp cao Hà Nội

TT	Các test kiểm tra	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$	
		VĐV Đà Nẵng (n=10)	VĐV Hà Nội (n=10)
1	Chạy 30 m XPC (s)	4.22 ± 0.07	4.00 ± 0.04
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.38 ± 0.10	2.44 ± 0.69
3	Nhảy xa kiểu cắt kéo (m)	5.23 ± 0.07	5.32 ± 0.56

Thông qua kết quả kiểm tra ở Bảng 3, thành tích kiểm tra trung bình sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng và Trung tâm Đào tạo VĐV Cấp cao Hà Nội có sự chênh lệch nhau, chứng tỏ trình độ sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng kém hơn so với nữ VĐV lứa tuổi 14-15 của Trung tâm Đào tạo VĐV Cấp cao Hà Nội. Xuất phát từ thực tế trên, việc nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng là vấn đề cần thiết phải nghiên cứu.

2.4 Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao thành tích nhảy xa kiểu cắt kéo cho nữ VĐV nhảy xa lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng

Bài báo bước đầu đã tổng hợp được 20 bài tập. Để có ý kiến đánh giá thật sự khách quan về việc lựa chọn các bài tập, nghiên cứu thực hiện phỏng vấn các giáo viên, HLV, chuyên gia về các bài tập và đưa ra mức độ hiệu quả của các bài tập đó. Với 25 phiếu phỏng vấn đưa ra, nghiên cứu thu được 20 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn.

Từ kết quả phỏng vấn, 15 bài tập có số ý kiến đạt mức từ 50 điểm trở lên được lựa chọn để áp dụng vào việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa lứa tuổi 14-15 tại Trung Tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng. Đó là các bài tập sau:

- Bài tập 1: Bật 20 bước không đà lên dốc.
- Bài tập 2: Cò chuyển 20 bước lên dốc.
- Bài tập 3: Nâng cao đùi nhanh tại chỗ chuyển qua tăng tốc 40 m x 3 lần x 3 tổ.
- Bài tập 4: Chạy kéo tạ 60 m x 5 lần kết hợp chạy 60 m tron.
- Bài tập 5: Bước bộ 1 bước 50 m trên cỏ 5 lần x 3 tổ.

- Bài tập 6: Tạ liên hoàn 8 động tác x 3 tổ.
- Bài tập 7: Chạy 5 lần x 300 m.
- Bài tập 8: Tạ 35 kg nâng cao đùi 3 x 30 m.
- Bài tập 9: Bỏ trợ dây su kéo đùi trước tần số 20 lần x 2 chân x 3 tổ.
- Bài tập 10: Lò cò 1 chân x (2 chân) đạp sau tăng tốc trên cỏ 150 m x 7 lần.
- Bài tập 11: Nâng ngòi sau 50 – 55 kg 5 lần x 3 tổ.
- Bài tập 12: Chạy toàn đà bước bộ 3 lần x 3 tổ.
- Bài tập 13: Tạ ¼ gánh nhón cổ chân 80 – 90 kg 10 lần x 5 tổ.
- Bài tập 14: Chạy XPC 5 lần x 30 m, 3 lần x 60 m.
- Bài tập 15: Nhảy xa đà 9 bước 5 lần x 2 tổ.

2.5 Kết quả thực nghiệm sư phạm

• Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, các test đã lựa chọn được kiểm tra nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm ($n_A=n_B=5$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng A	Thực nghiệm B	t _{tính}	P
1	Chạy 30 m XPC (s)	4.22±0,06	4.21±0,07	0,15	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.38±0,02	2.38±0,02	0,13	>0.05
3	Nhảy xa kiểu cắt kéo (m)	5.23±0,07	5.23±0,07	0,14	>0.05
t_{bảng} = 2.101					

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các test được trình bày ở Bảng 4 cho thấy:

Cả 3 test $t_{\text{tính}} \text{ đều } < t_{\text{bảng}} = 2.101$. Sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này có nghĩa là sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên và trình độ của cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

• Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý để phát triển sức mạnh tốc độ trong chương trình huấn luyện nhảy xa, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm (nA=nB =5)

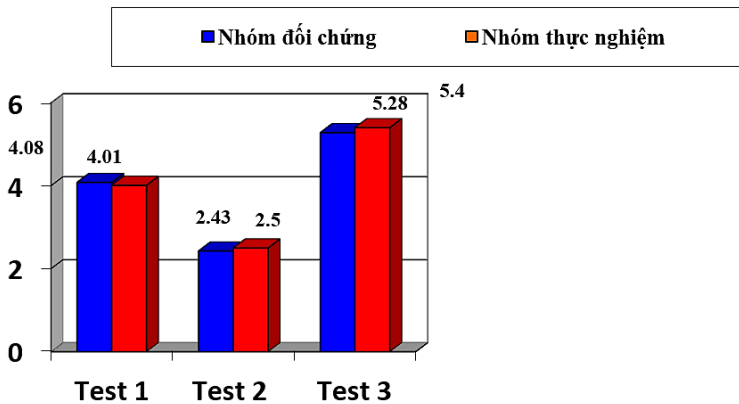
TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng A	Nhóm thực nghiệm B	t _{tính}	P
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.43 ± 0,01	2.50 ± 0,03	4,49	<0.05
3	Nhảy xa kiểu cắt kéo (m)	5.28 ± 0.06	5.40 ± 0,01	4,06	<0.05
t_{bảng} = 2.101					

Từ việc phân tích bảng sau thực nghiệm, có thể đi đến kết luận sau:

Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Kết quả này cho thấy các bài tập ứng dụng đưa vào thực nghiệm mang tính hợp lý khoa học đã phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng.

Để làm rõ hơn kết quả kiểm tra sau thực nghiệm, chúng tôi trình bày tại biểu đồ sau:



Biểu đồ: So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm

3. KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn ra được 03 test để đánh giá hiệu quả của sức mạnh tốc độ đã lựa chọn cho nữ VĐV nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng. Các test này và 15 bài tập (đã trình bày ở phần trên) đã được tiến hành kiểm nghiệm trong quá trình nghiên cứu đã được lựa chọn ra, có hiệu quả cao và phù hợp với điều kiện huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ đã lựa chọn cho nữ vận động viên nhảy xa kiểu cắt kéo lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL & ĐT VĐV TDTT TP Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bá, T., Thụ, P. V., Toán, N. T., Xuân, P. T. K., Anh, N. T., Dũng, N. T., Tùng, N. T., & Hải, T. M. (2003). *Giáo trình Điền kinh*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Hung, N. M. (2001). *Nghiên cứu bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu uốn thân cho nữ học sinh lớp 11 trường THPT Lam Kinh, Thọ Xuân, Thanh Hóa* (Luận văn thạc sĩ Giáo dục học).
3. Sơn, N. V., và cộng sự. (2013), *Toán thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản TTTT, HN.
4. Thừa, H. (2009). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện môn nhảy xa cho nam vận động viên lứa tuổi 14 - 15 tại sở TDTT tỉnh Bình Định* (Luận văn thạc sĩ Giáo dục học).

THỰC TRẠNG KỸ THUẬT BÓNG ĐÁ FUTSAL CỦA ĐỘI TUYỂN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Đoàn Kim Bình, Trần Quốc Toàn, ThS. Nguyễn Văn Hồng
Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Trong thi đấu bóng đá Futsal, yếu tố kỹ thuật đóng vai trò rất quan trọng, có ý nghĩa quyết định đến thành tích của vận động viên (VĐV). Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng sử dụng các kỹ thuật trong tập luyện bóng đá Futsal còn hạn chế và thông qua phỏng vấn lựa chọn được 6 nhóm kỹ thuật dùng trong huấn luyện từ đó đánh giá được thực trạng kỹ thuật bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh ở nhóm kỹ thuật C (kỹ thuật kém) còn nhiều với 14/25 sinh viên chiếm tỷ lệ 56%.

Từ khóa: *Bóng đá Futsal, kỹ thuật, nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Futsal hay còn được gọi là bóng đá sân 5 người được chơi bên trong nhà thi đấu lẫn bên ngoài trời, ngày nay nó đã trở nên quá phổ biến đối với người yêu bóng đá tại Việt Nam. Thành tích ấn tượng nhất của đội tuyển Futsal Việt Nam là 2 lần lọt vào vòng 16 đội tại đấu trường World Cup 2016 và 2021 và chỉ dừng sau 2 lần thất bại trước đội tuyển Futsal Nga. Hiện nay, bóng đá Futsal được rất nhiều các bạn sinh viên tham gia chơi và thi đấu. Đó cũng chính là nguồn VĐV để các đội tuyển lựa chọn tham gia thi đấu đấu Futsal sinh viên toàn quốc, sân chơi lành mạnh, hấp dẫn với các bạn sinh viên trên cả nước.

Ở trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (TP HCM), giải bóng đá 5 người được tổ chức thành giải truyền thống hàng năm cho sinh viên trong trường để từ đó tuyển chọn những VĐV xuất sắc vào đội tuyển trường. Năm 2024, đội tuyển Futsal của Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh sẽ tham gia thi đấu tại Giải Futsal Sinh viên toàn quốc SV5 2024 - KV TP.HCM. Nhằm tìm kiếm các hạt giống tài năng, bổ sung nguồn nhân tố mới, sẵn sàng lực lượng ra quân tại mùa giải năm nay. Trong thi đấu bóng đá Futsal, ngoài tố chất thể lực thì yếu tố kỹ thuật vô cùng quan trọng có ý nghĩa quyết định đến thành tích của VĐV. Vì vậy, với mong muốn đánh giá được thực trạng kỹ thuật đội tuyển bóng đá Futsal, nghiên cứu: “Thực trạng kỹ thuật bóng đá futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh” được thực hiện.

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng 05 phương pháp sau: phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: 25 nam sinh viên đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh cùng 10 chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), giảng viên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng sử dụng các kỹ thuật trong tập luyện bóng đá Futsal

Nhằm xác định được thực trạng sử dụng các kỹ thuật trong bóng đá Futsal, nghiên cứu tiến hành quan sát 5 buổi tập luyện của VĐV bóng đá Futsal các đội tuyển bóng đá phong trào Công An Hưng Phát, đội Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh và đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả quan sát thống kê được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả quan sát thực trạng sử dụng các kỹ thuật trong tập luyện, thi đấu bóng đá Futsal

T T	Kỹ thuật	Công An Hưng Phát		ĐH SP TDTT TP HCM		ĐH SP TP HCM	
		Số giáo án sử dụng	Tỷ lệ (%)	Số giáo án sử dụng	Tỷ lệ (%)	Số giáo án sử dụng	Tỷ lệ (%)
A. Nhóm kỹ thuật không bóng							
1.	Nhóm kỹ thuật chạy	4	80	5	100	3	60
2.	Nhóm kỹ thuật nhảy	5	100	5	100	4	80
3.	Nhóm kỹ thuật đổi hướng	5	100	5	100	5	100
B. Nhóm kỹ thuật có bóng							
1.	Kỹ thuật thủ môn (kỹ thuật phòng thủ, tấn công)	4	80	4	80	2	40
2.	Kỹ thuật đá bóng: Kỹ thuật đá lòng, mu giữa, mu trong, mu ngoài, mũi chân	5	100	5	100	4	80
3.	Kỹ thuật đánh đầu: Đánh đầu trán giữa, trán bên	3	60	3	60	0	0
4.	Kỹ thuật tranh cướp: Trước mặt, bên cạnh, sau lưng	5	100	5	100	3	60
5.	Kỹ thuật động tác giả: Có bóng, không bóng	4	80	5	100	3	60
6.	Kỹ thuật dẫn bóng: Lòng, mu trong, mu giữa, mu ngoài	5	100	5	100	5	100
7.	Kỹ thuật dừng bóng: Lòng, mu giữa, mu ngoài, đùi, ngực	5	100	5	100	3	60
8.	Kỹ thuật qua người	5	100	5	100	4	80

Bảng 1 cho thấy: kết quả sử dụng giáo án của 3 đội là khác nhau về kỹ thuật. Đội bóng Công An Hưng Phát có sử dụng nhiều giáo án bài tập kỹ thuật nhiều hơn đội tuyển nam sinh viên trường Đại học Sư phạm TP HCM. Đặc biệt là đội bóng trường Đại học Sư phạm TDTT TP HCM là đội vô địch giải sinh viên toàn quốc 2023 sử dụng kỹ thuật rất nhiều trong các giáo án tập luyện. Điều này có thể khẳng định kỹ thuật bóng đá có vai trò rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu. Trình độ tập luyện càng cao, yêu cầu về kỹ thuật càng lớn đặc biệt là các kỹ thuật trong thi đấu. Việc tập luyện các kỹ thuật của bóng đá futsal yêu cầu càng khắt khe với số lần tập luyện càng nhiều, các kỹ thuật này tập luyện để hình thành kỹ năng kỹ xảo vận dụng trong thi đấu.

Ở kỹ thuật không bóng, ở cả 3 kỹ thuật đều được các huấn luyện viên của 3 đội sử dụng trong huấn luyện. Tuy nhiên, mức độ sử dụng cũng khác nhau. Các kỹ thuật, chạy, nhảy, đổi hướng 100% các huấn luyện viên sử dụng trong các giáo án huấn luyện. Vì đây là các kỹ thuật được sử dụng nhằm mang lại hiệu quả tích cực hơn trong thi đấu.

Ở kỹ thuật có bóng thì kỹ thuật đánh đầu các huấn luyện viên sử dụng với tỷ lệ rất thấp: 60% (3 giáo án) của đội bóng Công An Hưng Phát và đội tuyển nam sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT TP HCM và đội tuyển nam sinh viên trường Đại học Sư phạm TP HCM không sử dụng. Có thể nói đây là một kỹ thuật khó và rất ít được các VĐV sử dụng trong thi đấu bóng đá Futsal. Còn lại các kỹ thuật khác là các kỹ thuật cơ bản nên được ba đội bóng sử dụng huấn luyện từ 80% (4 giáo án).

Tóm lại: Với không gian thi đấu chật hẹp trong bóng đá futsal, thì yếu tố kỹ thuật cá nhân của từng VĐV vô cùng quan trọng để có thể rê bóng, chuyền bóng, nhả bóng, sút bóng từ đó hình thành chiến thuật thi đấu nhằm đạt kết quả tốt. Do đó trong các giáo án huấn luyện ngoài thể lực, thì kỹ thuật được ban huấn luyện sử dụng nhiều.

2.2 Lựa chọn các nhóm kỹ thuật cơ bản trong tập luyện bóng đá Futsal

Để có thể lựa chọn được các nhóm kỹ thuật cơ bản nhất được sử dụng trong tập luyện và thi đấu môn bóng đá futsal, nghiên cứu thông qua tổng hợp các tài liệu chuyên môn, qua các giáo án giảng dạy và huấn luyện bóng đá nghiên cứu đã lựa chọn được 11 nhóm kỹ thuật. Nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn 10 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên...có kinh nghiệm và thâm niên công tác trong huấn luyện, giảng dạy bóng đá futsal. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau 15 ngày trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo tin cậy. Kết quả với 10 phiếu phát ra 10 phiếu thu về cả hai lần. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các kỹ thuật trong tập luyện, thi đấu bóng đá futsal

STT	Tên các test	Số phiếu đợt 1 (n=10)					Số phiếu đợt 2 (n=10)					TB cộng 2 đợt %
		Mức độ ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ %	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ %	
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng			Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng			
		2đ	1đ	0đ			2đ	1đ	0đ			
A. Nhóm kỹ thuật không bóng												
1	Nhóm kỹ thuật chạy (Chạy ngang, giạt lùi, chữ chi)	10	0	0	20	100	10	0	0	20	100	100
2	Nhóm kỹ thuật nhảy (nhảy có đà, không có đà)	1	2	7	4	20	1	2	7	4	20	20
3	Nhóm kỹ thuật đổi hướng	2	2	6	6	30	2	2	7	6	30	30
B. Nhóm kỹ thuật có bóng												
4	Kỹ thuật thủ môn (kỹ thuật phòng thủ, tấn công)	2	6	2	10	50	3	4	3	10	50	50
5	Kỹ thuật đá bóng: Kỹ thuật đá lòng, mu giữa, mu trong, mu ngoài, mũi chân	9	1	0	19	95	8	2	0	18	90	92.50
6	Kỹ thuật đánh đầu: Đánh đầu trán giữa, trán bên	3	4	3	10	50	3	4	3	10	50	50

7	Kỹ thuật tranh cướp: Trước mặt, bên cạnh, sau lưng	20	0	0	20	100	20	0	0	20	100	100
8	Kỹ thuật động tác giả: Có bóng, không bóng	4	3	3	11	55	5	1	4	11	55	55
9	Kỹ thuật dẫn bóng: Lòng, mu trong, mu giữa, mu ngoài	8	2	0	18	90	9	0	0	18	90	90
10	Kỹ thuật dừng bóng: Lòng, mu giữa, mu ngoài, đùi, ngực	8	1	1	17	85	8	1	1	17	85	85
11	Kỹ thuật qua người	20	0	0	20	100	20	0	0	20	100	100

Mặt khác để đánh giá sự đồng nhất của 2 lần phỏng vấn, chúng tôi tiến hành kiểm định chỉ số Wilconxon. Kết quả kiểm định được trình bày qua Bảng 3 sau:

Bảng 3: Kết quả kiểm định Wilconxon giữa 2 lần phỏng vấn lựa chọn

Test Statistics ^b	Phỏng vấn lựa chọn test lần 2 - Phỏng vấn lựa chọn test lần 1
Z	-.577 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.564

^a Based on negative ranks

^b Wilcoxon Signed Ranks Test

Đặt giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là $\text{sig.} = 0.564 > 0.05$. Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: *theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.*

Qua Bảng 2 và 3 nghiên cứu quy ước chỉ chọn các nhóm kỹ thuật có tỷ lệ % đồng ý đạt từ 90% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn. Theo quy ước nghiên cứu lựa chọn được 6 nhóm kỹ thuật dùng trong huấn luyện kỹ thuật của VĐV nam bóng đá Futsal đội tuyển Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

A. Nhóm kỹ thuật không bóng: Nhóm kỹ thuật chạy (chạy ngang, chạy giạt lùi, chạy chữ chi)

B. Nhóm kỹ thuật có bóng: Kỹ thuật đá (đá lòng, đá mu giữa, đá mu trong, đá mu ngoài); Kỹ thuật tranh cướp bóng; Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân, mu giữa bàn chân); Kỹ thuật dừng bóng (dừng bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân); Kỹ thuật qua người.

2.3 Đánh giá thực trạng kỹ thuật bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

- Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kỹ thuật cơ bản của bóng đá Futsal:

Để đánh giá các kỹ thuật của VĐV với bóng đá Futsal nghiên cứu xây dựng bảng hướng dẫn kỹ thuật bóng đá Futsal cho VĐV theo 3 mức: Kỹ thuật A: Hoàn thành tốt; Kỹ thuật B: Hoàn thành; Kỹ thuật C: Chưa hoàn thành. Kết quả xây dựng bảng hướng dẫn đánh giá kỹ thuật được trình bày tại Bảng 4:

Bảng 4: Hướng dẫn đánh giá kỹ thuật bóng đá Futsal

Kỹ thuật	Hướng dẫn đánh giá		
	Kỹ thuật A	Kỹ thuật B	Kỹ thuật C
Kỹ thuật đá (đá lòng, đá mu giữa, đá mu trong, đá mu ngoài)	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy đà nhịp nhàng, bước chạy không dài, tốc độ tăng dần, bước cuối cùng dài (tùy theo tốc độ chạy). Thân người hơi ngả về trước, tay đánh lăng rộng để giữ thăng bằng - Dùng chân thuận làm chân trụ. Chân trụ đặt ngang và cách bóng khoảng 10-15 cm. Bước cuối cùng gót chân được đặt trước rồi đến cả bàn chân. Đầu gối chân trụ hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân trụ, thân người không nhô về trước và không căng cứng. Hai tay dang ngang tự nhiên giữ thăng bằng. - Khi thực hiện bước cuối cùng, chân lăng được đưa ra sau tạo biên độ động tác kéo căng cơ. Khi chân vung hết ra sau thì chân lăng chuyển động ngược lại đưa về phía trước theo hướng định đá, đùi và cẳng chân tạo thành một khối góc lớn hơn 90⁰ và cùng đi chuyển về trước. - Điểm tiếp xúc bóng vào tâm sau của bóng hoặc có thể bóng dưới tâm sau. Khi tiếp xúc bóng bàn chân song song với mặt đất, toàn bộ chân lăng tạo thành một khối, cổ chân cứng. - Khi kết thúc động tác đá bóng, chân lăng tiếp tục đưa về trước và cơ thể đi chuyển nhẹ nhàng lên trên để giữ thăng bằng cho cơ thể. 	Thực hiện tốt 4 trong 5 giai đoạn trên	Thực hiện tốt 3 trong 5 giai đoạn trên
Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân, mu giữa bàn chân)	<ul style="list-style-type: none"> - Chạy nhẹ nhàng vừa chạy vừa quan sát, bước chạy ngắn, hai tay đánh lăng tự nhiên tương đối rộng để giữ thăng bằng - Trong giai đoạn tiếp xúc bóng chân đạp đất đẩy trọng tâm thân thể về trước, chân lăng làm động tác đá, dùng lực hợp lý đẩy bóng đi để bóng vẫn nằm trong tầm khống chế của mình, hướng dùng lực theo hướng dẫn bóng. - Khi đẩy bóng đi chân lăng tạo thành chân trụ, chân đạp sau bước lên phía trước một cách nhịp nhàng dùng thân che bóng. 	Thực hiện tốt 2 trong 3 giai đoạn	Thực hiện tốt ít nhất một giai đoạn
Kỹ thuật dùng bóng (dùng bóng bằng)	<ul style="list-style-type: none"> - Quan sát và phán đoán đúng hướng bóng và điểm rơi của bóng 	Thực hiện tốt 2 trong 3 giai đoạn	Thực hiện tốt ít nhất một giai đoạn

Kỹ thuật	Hướng dẫn đánh giá		
	Kỹ thuật A	Kỹ thuật B	Kỹ thuật C
lòng bàn chân, mu giữa bàn chân)	- Đặt chân trụ vững vàng tạo điều kiện để tiếp xúc bóng chính xác - Vung chân lãng và tiếp xúc bóng thực hiện động tác dừng bóng, khống chế bóng để thực hiện các động tác tiếp theo		
Kỹ thuật tranh cướp bóng	- Phải thực hiện đúng luật khi tranh cướp - Đánh giá được tình hình, khả năng và thói quen của đối phương, trên cơ sở đó xác định thời điểm, kỹ thuật tranh cướp - Thực hiện động tác phải dũng cảm, linh hoạt, khôn khéo để tránh bị chấn thương	Thực hiện tốt 2 trong 3 yêu cầu	Thực hiện tốt ít nhất yêu cầu
Kỹ thuật qua người	- Dùng tốc độ vượt nhanh qua người - Dùng động tác giả qua người - Thay đổi hướng bóng để dẫn qua người - Thay đổi đột ngột tốc độ để dẫn qua người - Đẩy bóng qua háng để qua người - Người, bóng chia hai hướng để qua người	Thực hiện tốt ít nhất 4 kỹ thuật	Thực hiện tốt ít nhất 2 kỹ thuật

- Thực trạng kỹ thuật bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh:

Để có thể đánh giá được thực trạng kỹ thuật bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành quan sát 5 buổi tập luyện và thi đấu, đồng thời đối chiếu với kết quả trên bảng hướng dẫn đánh giá kỹ thuật. Kết quả quan sát phân loại kỹ thuật được trình bày tại Bảng 5:

Bảng 5: Thực trạng kỹ thuật bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

Kỹ thuật A		Kỹ thuật B		Kỹ thuật C	
n	Tỷ lệ	n	Tỷ lệ	n	Tỷ lệ
5	20	6	24	14	56

Qua Bảng 5 cho thấy, kỹ thuật của đội tuyển nam bóng đá Futsal của Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh chưa được tốt. Số sinh viên xếp kỹ thuật A (kỹ thuật tốt) có 4/25 sinh viên chiếm tỷ lệ 16%, số sinh viên xếp kỹ thuật B (kỹ thuật trung bình) có 7/25 sinh viên chiếm tỷ lệ 28% và số sinh viên xếp kỹ thuật C (kỹ thuật kém) có 14/25 sinh viên chiếm tỷ lệ 56%. Vì vậy trong đề nâng cao hiệu quả kỹ thuật bóng đá Futsal, trong các giáo án ban huấn luyện đặc biệt cần phải điều chỉnh, bổ sung các bài tập phù hợp góp phần nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật hướng tới đạt thành tích cao trong các giải thi đấu.

3. KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu cho thấy trong các giáo án huấn luyện các kỹ thuật bóng đá Futsal chưa được chú trọng ở Đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Thông qua phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được 6 nhóm kỹ thuật có tỷ lệ % đồng ý đạt từ 90% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn đề dùng trong huấn luyện kỹ thuật bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

3. Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng kỹ thuật bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh còn hạn chế với số sinh viên xếp kỹ thuật C (kỹ thuật kém) có 14/25 sinh viên chiếm tỷ lệ 56%. Vì vậy, để nâng cao hiệu quả kỹ thuật bóng đá Futsal, các giáo án ban huấn luyện đặc biệt cần phải điều chỉnh, bổ sung các bài tập phù hợp góp phần nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật hướng tới đạt thành tích cao trong các giải thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Điền, M. T. (2003). *Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Dũng, Q. (2005). *Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp thi đấu*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Toàn, T. Q. (2024). *Nghiên cứu hoàn thiện kỹ thuật cho đội tuyển bóng đá futsal nam sinh viên trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh* (Đề tài nghiên cứu khoa học sinh viên). Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Trường, L. V., & và cộng sự. (2015). *Giáo trình Bóng đá Futsal*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VỀ SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ

ThS. Nguyễn Văn Tuấn, ThS. Phan Thanh Hùng, ThS. Phạm Việt Đức

Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua việc dùng các chỉ tiêu (test) đã lựa chọn kiểm tra, đánh giá và so sánh ở các góc độ khác nhau về độ tuổi, giới tính, bài báo làm rõ thực trạng sức khỏe người cao tuổi (NCT) trên địa bàn thành phố Huế.

Từ khóa: *Người cao tuổi, sức khỏe, thành phố Huế*

ABSTRACT

With a theoretical and practical basis, through the use of selected criteria (tests) to examine, evaluate and compare from different angles of age, gender, the article clarifies the current state of health. health of the elderly in Hue City.

Keywords: *Elderly people, health, Hue city*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi luôn là đề tài được nhiều nhà khoa học quan tâm, điển hình trong số đó là: “Nghiên cứu ảnh hưởng của tập luyện thể dục dưỡng sinh tới sức khỏe người cao tuổi câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời Quận Thanh Xuân – Hà Nội” – Dương Đình Tiến (năm 2005), “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nhằm nâng cao trạng thái sức khỏe người cao tuổi câu lạc bộ người cao tuổi phường Phan Đình Phùng – thành phố Thái Nguyên” – Nguyễn Thị Hà (năm 2010), “Nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi Câu lạc bộ sức khỏe ngoài trời thị xã Từ Sơn – tỉnh Bắc Ninh” – Thang Văn Minh (năm 2006). Các đề tài trên đã tiến hành nghiên cứu ở góc độ y sinh học về sự phát triển bệnh và phòng chống, ngăn ngừa bệnh tật, hồi phục chức năng, nâng cao sức khỏe cho người cao tuổi bằng phương pháp tập luyện TDTT. Từ cơ sở trên, để rõ hơn về sức khỏe Người cao tuổi trên địa bàn thành phố Huế, bằng cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua việc dùng các chỉ tiêu (test) đã lựa chọn kiểm tra, đánh giá và so sánh ở các góc độ khác nhau về độ tuổi, giới tính chúng tôi đi tới: **“Đánh giá thực trạng sức khỏe người cao tuổi trên địa bàn thành phố Huế”**.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Thực trạng sức khỏe theo độ tuổi NCT trên địa bàn thành phố Huế

Để thấy rõ về tình hình sức khỏe của NCT trên địa bàn thành phố Huế dưới góc độ độ tuổi và giới tính, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra, so sánh 64 NCT. Kết quả thu được ở Bảng 3.1 và Bảng 3.2 sau đây:

Bảng 1: So sánh thực trạng sức khỏe theo độ tuổi và giới tính Nam NCT trên địa bàn thành phố Huế

Các chỉ tiêu		Kết quả kiểm tra			
		60-64 tuổi (n=16)	65-70 tuổi (n=16)	t 1,2	P1,2
1	Test nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút)	77.3±3.2	79.3±3.6	2.581	0.022
2	Test huyết áp tối đa (mmHg)	129.8±7.8	132.8±8.8	3.197	0.035
3	Test huyết áp tối thiểu (mmHg)	84.9±4.7	86.9±4.7	2.598	0.047
4	Test tần số hô hấp (lần/phút)	22.3±1.5	23.3±1.5	2.712	0.008*
5	Test dung tích phổi (ml)	2831.2±202.1	2731.2±212.1	3.432	0.028
6	Test lực bóp tay thuận (kg)	33.57± 4.21	33.22± 3.90	2.182	0.043
7	Test nhắm mắt đứng thẳng bằng (s)	14.2± 2.2	13.8 ±3.6	3.442	0.031
8	Taping test (điểm/10 giây)	67.2± 9.1	66.2± 8.2	3.978	0.007*
9	Test ngồi gập thân về trước (cm)	5.7± 1.31	5.3,1± 2.33	3.798	0.012
10	Căng thẳng	9.92±1.22	10.31±130	3.922	0.016
11	Tức giận	12.62±1.35	13.12±1.61	2.316	0.049
12	Mệt mỏi	9.02±1.22	10.00±1.30	3.442	0.029
13	Trầm cảm	9.62±2.35	10.12±2.61	2.179	0.033
14	Tinh lực	17.43±8.12	16.34±8.00	2.822	0.008*
15	Hoảng loạn	8.66±1.49	9.00±1.58	2.812	0.022
16	Lòng tự trọng	10.62±1.35	10.88±2.00	2.985	0.043
17	Điểm cuối đạt được (TMD)	135.86±37.1	128.2±33.8	3.090	0.048
18	Cơ thể hóa	1.44±0.88	1.55±1.02	2.844	0.029
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.46±0.92	1.51±0.82	3.188	0.008*
20	Nhạy cảm với quan hệ cá nhân	1.37±0.55	1.50±0.81	3.444	0.025
21	Trầm cảm	1.48±0.72	1.54±0.88	2.285	0.033
22	Lo âu	1.45±0.45	1.49±0.95	3.969	0.003*
23	Sợ hãi	1.39±0.92	1.48±0.96	3.121	0.046
24	Hoang tưởng	1.36±0.86	1.44±0.79	3.859	0.048

(Ghi chú: * Biểu thị $P < 0.01$)

Bảng 2: So sánh thực trạng sức khỏe theo độ tuổi và giới tính nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế

Các chỉ tiêu		Kết quả kiểm tra			
		60-64 tuổi (n=16)	65-70 tuổi (n=16)	t 1,2	P1,2
1	Test nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút)	75.3±3.2	76.3±3.6	2.981	0.032
2	Test huyết áp tối đa (mmHg)	134.8±7.8	135.8±8,8	2.197	0.015
3	Test huyết áp tối thiểu (mmHg)	86.9±4.7	87.9±4.7	2.989	0.037
4	Test tần số hô hấp (lần/phút)	25.3±1.5	26.3±1.5	4.112	0.023
5	Test Dung tích phổi (ml)	2231.2±202.1	2031.2±212.1	3.732	0.005*
6	Test lực bóp tay thuận (kg)	25.57± 4.21	24.22± 3.90	2.882	0.033
7	Test nhắm mắt đứng thẳng bằng (s)	12.2± 2.2	11.8 ±3.6	4.442	0.041
8	Taping test (điểm/10 giây)	63.2± 9.1	62.2± 8.2	3.678	0.006*
9	Test ngồi gập thân về trước (cm)	5.7± 1.26	5.3,1± 2.35	3.298	0.042
10	Căng thẳng	9.92±1.22	10.31±130	3.428	0.006*
11	Tức giận	12.62±1.35	13.12±1.61	3.366	0.039
12	Mệt mỏi	9.02±1.22	10.00±1.30	2.642	0.049
13	Trầm cảm	9.62±2.35	10.12±2.61	2.779	0.013
14	Tinh lực	17.43±8.12	16.34±8.00	2.122	0.005*
15	Hoảng loạn	8.66±1.49	9.00±1.58	2.512	0.022
16	Lòng tự trọng	10.62±1.35	10.88±2.00	3.285	0.033
17	Điểm cuối đạt được (TMD)	135.86±37.1	128.2±33.8	2.490	0.028
18	Cơ thể hóa	1.44±0.88	1.55±1.02	2.898	0.029
19	Triệu chứng cường ép	1.46±0.92	1.51±0.82	2.488	0.023
20	Nhạy cảm với quan hệ cá nhân	1.37±0.55	1.50±0.81	2.412	0.004*
21	Trầm cảm	1.48±0.72	1.54±0.88	2.685	0.013
22	Lo âu	1.45±0.45	1.49±0.95	3.969	0.023
23	Sợ hãi	1.39±0.92	1.48±0.96	4.121	0.016
24	Hoang tưởng	1.36±0.86	1.44±0.79	2.259	0.047

(Ghi chú: * Biểu thị $P < 0.01$)

Kết quả ở Bảng 3.2 cho thấy:

Ở nhóm nam 60-64 tuổi và 65-70 tuổi có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê, cụ thể biểu hiện qua từng chỉ số như sau:

Chức năng cơ thể, tố chất vận động, trình độ POMS và trình độ SCL-90 của NCT nam nhóm 60-64 tuổi và nhóm 65-70 tuổi có sự khác biệt rõ rệt về ý nghĩa thống kê. Cụ thể như sau:

Chức năng cơ thể, bao gồm: Tần số nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút) $t_{1,2}=2.581$, $P_{1,2}=0.022 < 0.05$; Huyết áp tối đa $t_{1,2}=3.197$, $P_{1,2}=0.035 < 0.05$; Huyết áp tối thiểu $t_{1,2}=2.598$, $P_{1,2}=0.047 < 0.05$; tần số hô hấp lúc yên tĩnh (lần/phút) $t_{1,2}=2.712$, $P_{1,2}=0.008 < 0.01$; dung tích phổi $t_{1,2}=3.432$, $P_{1,2}=0.028 < 0.05$. Kết quả trên biểu hiện rõ, nam NCT 60-64 tuổi có các chỉ số về chức năng cơ thể tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Trong đó, nam NCT 60-64 tuổi có tần số nhịp tim, huyết áp tối đa, huyết áp tối

thiểu thấp hơn nam NCT 65-70 tuổi và NCT 60-64 tuổi. Dung tích phổi cao hơn NCT 65-70 tuổi.

Tổ chất vận động, bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg) $t_{1.2}=2.182$, $P_{1.2}=0.043<0.05$; Nhắm mắt đứng thẳng bằng 1 chân (giây) $t_{1.2}=3.442$, $P_{1.2}=0.031<0.05$; Taping test (điểm/10 giây) $t_{1.2}=3.978$, $P_{1.2}=0.007<0.01$; Ngồi gập thân về trước (cm) $t_{1.2}=3.798$, $P_{1.2}=0.012<0.05$. Kết quả nghiên cứu biểu hiện nam NCT 60-64 tuổi có tổ chất vận động tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Trong đó, nam NCT 60-64 tuổi có lực bóp tay thuận (kg), nhắm mắt đứng thẳng bằng 1 chân (giây), Taping test (điểm/10 giây), ngồi gập thân về trước (cm) đều cao hơn NCT 65-70 tuổi.

Chỉ tiêu POMS, bao gồm: Căng thẳng $t_{1.2}=3.922$, $P_{1.2}=0.016<0.05$; Tức giận $t_{1.2}=2.316$, $P_{1.2}=0.049<0.05$; Mệt mỏi $t_{1.2}=2.442$, $P_{1.2}=0.029<0.05$; Trầm cảm $t_{1.2}=2.179$, $P_{1.2}=0.033<0.05$; Tinh lực $t_{1.2}=2.822$, $P_{1.2}=0.008<0.01$; Hoảng loạn $t_{1.2}=2.812$, $P_{1.2}=0.022<0.05$; Lòng tự trọng $t_{1.2}=2.985$, $P_{1.2}=0.043<0.05$. Kết quả nghiên cứu biểu hiện nam NCT 60-64 tuổi có trạng thái cảm xúc tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Trong đó, nam NCT 60-64 tuổi căng thẳng, tức giận, mệt mỏi, trầm cảm, hoảng loạn, hơn NCT 65-70 tuổi; nam NCT 60-64 tuổi tinh lực và lòng tự trọng cao hơn NCT 65-70 tuổi.

Chỉ tiêu SCL-90, bao gồm: Cơ thể hóa $t_{1.2}=2.884$, $P_{1.2}=0.029<0.05$; Triệu chứng cưỡng ép $t_{1.2}=3.188$, $P_{1.2}=0.008<0.01$; Nhạy cảm với quan hệ cá nhân $t_{1.2}=3.444$, $P_{1.2}=0.025<0.01$; Trầm cảm $t_{1.2}=2.285$, $P_{1.2}=0.033<0.05$; Lo âu $t_{1.2}=3.969$, $P_{1.2}=0.003<0.01$; Thù địch $t_{1.2}=2.387$, $P_{1.2}=0.024<0.05$; Sợ hãi $t_{1.2}=3.121$, $P_{1.2}=0.046<0.05$; Hoang tưởng $t_{1.2}=2.859$, $P_{1.2}=0.048<0.05$. Kết quả nghiên cứu biểu hiện nam NCT 60-64 tuổi có triệu chứng tâm lý-SCL 90 tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Nam NCT 60-64 tuổi cả 8 nội dung đều có điểm thấp hơn NCT 65-70 tuổi.

Ở nhóm nữ 60-64 tuổi và 65-70 tuổi có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê, cụ thể biểu hiện qua từng chỉ số như sau:

Chức năng cơ thể, bao gồm: Tần số nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút) $t_{1.2}=2.981$, $P_{1.2}=0.032<0.05$; Huyết áp tối đa $t_{1.2}=2.197$, $P_{1.2}=0.015<0.05$; Huyết áp tối thiểu $t_{1.2}=2.989$, $P_{1.2}=0.037<0.05$; Tần số hô hấp lúc yên tĩnh (lần/phút) $t_{1.2}=4.112$, $P_{1.2}=0.023<0.05$; Dung tích phổi $t_{1.2}=3.732$, $P_{1.2}=0.005<0.01$. Kết quả trên biểu hiện rõ, nữ NCT 60-64 tuổi có các chỉ số về chức năng cơ thể tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Trong đó, nữ NCT 60-64 tuổi có tần số nhịp tim, huyết áp tối đa, huyết áp tối thiểu thấp hơn nữ NCT 65-70 tuổi và NCT 60-64 tuổi có dung tích phổi cao hơn NCT 65-70 tuổi.

Tổ chất vận động, bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg) $t_{1.2}=2.882$, $P_{1.2}=0.033<0.05$; Nhắm mắt đứng thẳng bằng 1 chân (giây) $t_{1.2}=4.442$, $P_{1.2}=0.041<0.05$; Taping test (điểm/10 giây) $t_{1.2}=3.678$, $P_{1.2}=0.006<0.01$; Ngồi gập thân về trước (cm) $t_{1.2}=3.298$, $P_{1.2}=0.042<0.05$. Kết quả nghiên cứu biểu hiện nữ NCT 60-64 tuổi có tổ chất vận động tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Trong đó, nữ NCT 60-64 tuổi có lực bóp tay thuận (kg), nhắm mắt đứng thẳng bằng 1 chân (giây), taping test (điểm/10 giây), ngồi gập thân về trước (cm) đều cao hơn NCT 65-70 tuổi.

POMS, bao gồm: Căng thẳng $t_{1.2}=3.428$, $P_{1.2}=0.006<0.01$; Tức giận $t_{1.2}=3.336$, $P_{1.2}=0.039<0.05$; Mệt mỏi $t_{1.2}=2.642$, $P_{1.2}=0.049<0.05$; Trầm cảm $t_{1.2}=2.779$, $P_{1.2}=0.013<0.05$; Tinh lực $t_{1.2}=2.122$, $P_{1.2}=0.005<0.01$; Hoảng loạn

t1.2=2.512, P1.2=0.022<0.05. Kết quả nghiên cứu biểu hiện nữ NCT 60-64 tuổi có trạng thái cảm xúc tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Trong đó, nữ NCT 60-64 tuổi căng thẳng, tức giận, mệt mỏi, trầm cảm, hoang loạn, điềm cuối đạt được thấp hơn NCT 65-70 tuổi, nữ NCT 60-64 tuổi tinh lực và lòng tự trọng cao hơn NCT 65-70 tuổi.

Chỉ tiêu SCL-90, bao gồm: Cơ thể hóa t1.2=2.898, P1.2=0.029<0.05; Triệu chứng cưỡng ép t1.2=2.488, P1.2=0.023<0.05; Nhạy cảm với quan hệ cá nhân t1.2=2.412, P1.2=0.004<0.01; Trầm cảm t1.2=2.685, P1.2=0.013<0.05; Lo âu t1.2=3.969, P1.2=0.023<0.05; Thù địch t1.2=3.387, P1.2=0.004<0.01; Sợ hãi t1.2=4.121, P1.2=0.016<0.05; Hoang tưởng t1.2=2.259, P1.2=0.047<0.05. Kết quả nghiên cứu biểu hiện nữ NCT 60-64 tuổi có triệu chứng tâm lý-SCL 90 tốt hơn NCT 65-70 tuổi. Nữ NCT 60-64 tuổi cả 8 nội dung đều có điềm thấp hơn NCT 65-70 tuổi.

Tiểu kết: Thông qua kiểm tra, đánh giá 32 đối tượng nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế cho thấy kết quả này biểu thị không cùng độ tuổi với nhau thì có chức năng cơ thể, tổ chất vận động, POMS và SCL-90 có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê. Độ tuổi càng cao chức năng cơ thể, tổ chất vận động, POMS, SCL-90 càng kém.

3.2 So sánh thực trạng sức khỏe NCT tuổi trên địa bàn thành phố Huế theo giới tính

Để so sánh tình trạng sức khỏe NCT trên địa bàn thành phố Huế theo giới tính, chúng tôi đã thông qua kiểm tra, phỏng vấn và đánh giá 64 NCT, kết quả biểu hiện tại Bảng 3.3. sau đây:

Bảng 3: So sánh tình trạng sức khỏe NCT trên địa bàn thành phố Huế theo giới tính

Các chỉ tiêu		Kết quả kiểm tra			
		Nam (n=32)	Nữ (n=32)	T	P
1	Test nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút)	75.3±8.2	76.3±8.6	2.381	0.034
2	Test huyết áp tối đa (mmHg)	134.8±13.8	135.8±18,8	3.097	0.045
3	Test huyết áp tối thiểu (mmHg)	88.9±9.27	87.9±10.07	3.689	0.017
4	Test tần số hô hấp (lần/phút)	25.3±3.5	26.3±4.5	2.112	0.033
5	Test dung tích phổi (ml)	2231.2±232.1	2031.2±202.1	2.732	0.042
6	Test lực bóp tay thuận (kg)	33.57± 4.21	22.12± 3.90	4.882	0.036
7	Test nhắm mắt đứng thăng bằng (s)	12.2± 2.2	110.8 ±3.6	4.742	0.006*
8	Taping test (điềm/10 giây)	65.2± 7.1	61.2± 9.2	2.678	0.048
9	Test ngồi gập thân về trước (cm)	5.7± 1.26	8.3,1± 2.35	2.098	0.005
10	Căng thẳng	9.42±1.22	11.31±1.25	3.628	0.023
11	Tức giận	12.32±2.31	10.12±3.63	2.566	0.029
12	Mệt mỏi	9.42±1.92	10.50±2.30	2.342	0.032
13	Trầm cảm	10.62±2.35	9.12±2.11	2.779	0.035
14	Tinh lực	17.43±3.12	16.34±4.00	2.722	0.017
15	Hoang loạn	9.66±1.49	10.00±1.58	3.512	0.029
16	Lòng tự trọng	10.62±1.45	10.88±2.20	3.485	0.033
17	Điềm cuối đạt được (TMD)	133.86±27.1	129.2±32.8	3.090	0.027
18	Cơ thể hóa	1.54±0.82	1.39±1.32	3.798	0.029

19	Triệu chứng cường ép	1.51±0.92	1.44±0.82	3.088	0.023
20	Nhảy cảm với quan hệ cá nhân	1.47±0.55	1.52±0.81	4.412	0.009*
21	Trầm cảm	1.52±0.72	1.44±0.88	2.985	0.007*
22	Lo âu	1.49±0.65	1.45±0.95	2.969	0.019
23	Sợ hãi	1.49±0.34	1.42±0.86	3.121	0.024
24	Hoang tưởng	1.42±0.66	1.44±0.79	2.959	0.032

(Ghi chú: * Biểu thị $P < 0.01$)

Kết quả ở Bảng 3.3 cho thấy:

Chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 giữa hai nhóm nam, nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế có sự khác biệt đáng kể về ý nghĩa thống kê, cụ thể như sau:

Chức năng cơ thể, bao gồm: Tần số nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút) $T=2.381$, $P=0.034 < 0.05$; Huyết áp tối $T=3.097$, $P=0.045 < 0.05$; Huyết áp tối thiểu $T=3.689$, $P=0.017 < 0.05$; Tần số hô hấp lúc yên tĩnh (lần/phút) $T=2.112$, $P=0.033 < 0.05$; Dung tích phổi $T=2.732$, $P=0.042 < 0.05$. Kết quả trên biểu hiện rõ, nam NCT có các chỉ số về chức năng cơ thể tốt hơn so với nữ NCT.

Tố chất vận động, bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg) $t=4.882$, $P=0.036 < 0.05$; Nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân (giây) $t=4.742$, $P=0.006 < 0.01$; Taping test (điểm/10 giây) $t=2.678$, $P=0.048 < 0.05$; Ngồi gập thân về trước (cm) $t=2.098$, $P=0.005 < 0.01$. Kết quả nghiên cứu biểu hiện nam NCT có các mức như sức mạnh, khả năng thăng bằng, linh hoạt,... và các tố chất vận động khác tốt hơn nữ bằng, NCT có lực bóp tay thuận (kg), nhắm mắt đứng thăng bằng 1 chân (giây), taping test (điểm/10 giây) và ngồi gập thân về trước (cm) đều cao hơn nữ NCT.

Các chỉ số POMS biểu hiện nam NCT có đánh giá trạng thái tâm trạng (POMS) so với nữ NCT tốt hơn. Trong đó, nam có căng thẳng, mệt mỏi, hoang loạn,... thấp hơn nữ, ngược lại nam NCT có chỉ tiêu tinh lực cao hơn nữ. SCL-90 biểu hiện nam NCT có triệu chứng tâm lý so với nữ NCT tốt hơn.

Tiểu kết: Kết quả kiểm tra, phỏng vấn, đánh giá tình trạng sức khỏe NCT trên địa bàn thành phố Huế cho thấy khi giới tính khác nhau thì chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê. Có thể nói rằng, chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 của nam NCT tốt hơn so với nữ NCT.

4. KẾT LUẬN

Thông qua kiểm tra, đánh giá sức khỏe NCT trên địa bàn TP Huế cho thấy:

- Nam và nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế khi không cùng độ tuổi với nhau thì các chỉ số về chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 có sự khác nhau. Độ tuổi càng cao thì chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 càng kém và thiếu sự linh hoạt hơn.

- Chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 của nam NCT trên địa bàn thành phố Huế tốt hơn so với nữ.

- Độ tuổi càng cao thì chức năng cơ thể, tổ chất vận động, POMS và SCL-90 của NCT trên địa bàn thành phố Huế càng kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (1995). *Sinh lý học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Hiệp, L. Q., Thủy, V. C., & Chương, L. Đ., & Hưng, L. H. (2000). *Y học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Khuê, P. (1986). *Kiến thức bảo vệ sức khỏe người cao tuổi*. Nhà xuất bản Y học Hà Nội.
4. Peter, K., Lê Thanh dịch. (1999). *Suối nguồn tươi trẻ*. Nhà xuất bản Trẻ.
5. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Văn, N. Đ. (2008). *Phương pháp thống kê thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Loan, N. M. (2009). *Tâm lý học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
8. Tình, N. T. (2020). *Đánh giá sự ảnh hưởng của tập luyện Thể dục dưỡng sinh đối với sức khỏe NCT Việt Nam*.
9. Văn, N. Đ. (2008). *Phương pháp thống kê thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO SINH VIÊN NAM CÁC HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

Nguyễn Võ Hữu Trí
Trường Đại học Tiền Giang

TÓM TẮT

Bằng cách sử dụng các phương pháp khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học TĐTT, đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Sau 01 năm áp dụng các bài tập đã xây dựng và lựa chọn vào tập luyện thi đấu thì sức nhanh của các em sinh viên môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang đều được nâng lên đáng kể.

Từ khóa: Bài tập, bóng đá nam, Đại học Tiền Giang, kiểm tra, sức nhanh, thể lực

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao vua bởi tính hấp dẫn, lôi cuốn và đầy bất ngờ nên bóng đá đã thu hút đông đảo quần chúng tham gia tập luyện và thi đấu. Ngoài việc nâng cao sức khỏe cho con người, thể dục thể thao nói chung và bóng đá nói riêng còn giúp con người có những phẩm chất đạo đức như: tính kiên trì, lòng dũng cảm góp phần phát triển con người một cách toàn diện.

Thực tế quan sát sinh viên các học phần môn bóng đá trường Đại học Tiền Giang ở những giờ tập luyện và thi đấu cho thấy đa số các em sinh viên thể hiện rõ điểm yếu chung, đó là sức nhanh trong thi đấu và tập luyện còn rất hạn chế.

Xuất phát từ những lý do trên nên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu;
- Phương pháp phỏng vấn;
- Phương pháp quan sát sự phạm;
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm;
- Phương pháp toán thông kê;
- Phương pháp kiểm tra sự phạm.

Đối tượng nghiên cứu: Các bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Xác định hệ thống test đánh giá sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại trường Đại học Tiền Giang

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên, cán bộ quản lý trường Đại học, chúng tôi đã nghiên cứu và lựa chọn được một số test như sau:

- Chạy 15 m XPC (s), Chạy 60 m (XPC), Chạy 100 m (XPC), Chạy 5L x 30 m (s).

3.2 Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại trường Đại học Tiền Giang

3.2.1 Lựa chọn bài tập sức nhanh

Để giải quyết nhiệm vụ này đề tài tiến hành qua 3 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hoá các bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại trường Đại học Tiền Giang.

Bằng phương pháp quan sát thực tiễn công tác giảng dạy môn bóng đá tại các trường đại học khu vực phía nam và thông qua trao đổi trực tiếp cùng HLV các giảng viên của các trường, nghiên cứu tổng hợp một số bài tập phát triển sức nhanh.

Bước 2: Căn cứ vào các cơ sở lựa chọn bài tập đã trình bày ở bước 1 và căn cứ vào điều kiện thực tiễn của Trường Đại học Tiền Giang, đồng thời để phù hợp với khách thể nghiên cứu, phần lớn sinh viên mới tốt nghiệp trung học phổ thông chưa được đào tạo nhiều về mặt kỹ – chiến thuật cơ bản cũng như nền tảng thể lực, sức nhanh còn yếu đề tài đã tổng hợp được một số bài tập phát triển sức nhanh để tiến hành phỏng vấn.

Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn (*Ankét*) để xin ý kiến các HLV, giảng viên các chuyên gia trong nước. Sau bước này sẽ loại được một số bài tập không đạt yêu cầu.

Qua ba bước nêu trên, đề tài quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt 80% thì được chọn làm các bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang. Do vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 28 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm sau:

- *Bài tập huấn luyện sức nhanh trong giai đoạn chuẩn bị chung:*

+ Các bài tập chạy tăng tốc ở các cự ly 20 m – 30 m – 60 m.

+ Các bài tập tốc độ đoạn thẳng, biến tốc,...

+ Các trò chơi về phát triển sức nhanh (như chạy đuổi bắt, chạy tiếp sức,...).

+ Sử dụng kết hợp nhiều bài tập kỹ thuật Futsal với yêu cầu phát triển sức nhanh.

- *Bài tập huấn luyện sức nhanh trong giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:*

+ Bài tập đối kháng 9v9, 5v5 (có giới hạn 1, 2 lần chạm bóng).

+ Các bài tập về kỹ - chiến thuật có yêu cầu lựa chọn nhanh các giải pháp tình huống.

+ Chạy tốc độ theo nhóm ở các cự ly 10 m, 20 m, 30 m và 40 m.

+ Sử dụng các nội dung tập của giai đoạn trước với yêu cầu tăng cường độ.

- Bài tập huấn luyện sức nhanh trong giai đoạn tiền thi đấu:

+ Tăng cường phát triển tốc độ đoạn thẳng.

+ Các hình thức chạy tăng tốc độ của điền kinh.

+ Các trò chơi với bóng có yêu cầu xử lý nhanh.

+ Tăng cường phát triển sức nhanh trong lựa chọn hành động.

+ Bài tập phối hợp tốc độ xử lý động tác, kỹ thuật đá bóng.

+ Bài tập đối kháng 9v9, 11v11 (có giới hạn 1, 2 lần chạm bóng).

- Bài tập huấn luyện sức nhanh trong giai đoạn thi đấu:

+ Tập các kỹ thuật chạy cơ bản của điền kinh (về bước chạy, tần số bước,...).

+ Tập các hình thức chạy hỗ trợ (chạy nâng cao đùi, cao gót, chạy bước chéo chân, chạy nghiêng,...)

- Bài tập huấn luyện sức nhanh trong giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:

+ Bài tập đối kháng 5v5, 9v9 (có giới hạn 1, 2 lần chạm bóng).

+ Các bài tập về kỹ - chiến thuật có yêu cầu lựa chọn nhanh các giải pháp tình huống.

+ Chạy tốc độ theo nhóm ở các cự ly 10 m, 20 m, 30 m và 40 m.

+ Sử dụng các nội dung tập của giai đoạn trước với yêu cầu tăng cường độ.

- Bài tập huấn luyện sức nhanh trong giai đoạn tiền thi đấu:

+ Tăng cường phát triển tốc độ đoạn thẳng.

+ Các hình thức chạy tăng tốc độ của điền kinh.

+ Các trò chơi với bóng có yêu cầu xử lý nhanh.

+ Tăng cường phát triển sức nhanh trong lựa chọn hành động.

+ Bài tập phối hợp tốc độ xử lý động tác, kỹ thuật đá bóng.

+ Bài tập đối kháng 5v5, 9v9 (có giới hạn 1, 2 lần chạm bóng).

- Bài tập huấn luyện sức nhanh trong giai đoạn thi đấu:

+ Tập các kỹ thuật chạy cơ bản của điền kinh (về bước chạy, tần số bước,...).

+ Tập các hình thức chạy hỗ trợ (chạy nâng cao đùi, cao gót, chạy bước chéo hiện chuyên dài lật cánh sang cho C và D, sau đó C và D làm tương tự).

Xây dựng kế hoạch thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang

- Chu kỳ huấn luyện 1: từ tháng 01/2023 đến 6/2023

- Chu kỳ huấn luyện 2: từ tháng 7/2023 đến 11/2023

Qua việc phân tích, tổng hợp các nguyên lý, cơ sở chung để xây dựng một chương trình huấn luyện sức nhanh cũng như hệ thống bài tập và các tổ chức sức nhanh cần thiết đã được xác định, chúng tôi xây dựng và đưa vào thực nghiệm chương trình huấn luyện sức nhanh theo từng giai đoạn của chu kỳ năm như sau:

Giai đoạn xây dựng nền tảng sức nhanh: nhằm phát triển sức nhanh của hầu hết các nhóm cơ, gân, dây chằng, tăng khối lượng cơ, nâng cao khả năng chuyển hóa trong cơ để làm cơ sở huấn luyện sức nhanh cho các giai đoạn sau.

Giai đoạn phát triển sức nhanh chung: nhằm phát triển sức nhanh, khả năng phản xạ, tạo tiền đề cho VĐV phát triển tốc độ và sức nhanh bộc phát ở giai đoạn sau.

Giai đoạn sức nhanh chuyên môn: Mục đích là duy trì sức nhanh chung, phát triển sức nhanh chuyên môn để chuẩn bị cho thi đấu. Càng gần thi đấu số lượng bài tập càng giảm, ưu tiên những bài tập hỗ trợ thi đấu đặc thù của môn bóng đá.

3.3 Đánh giá hiệu quả sau một năm tập luyện phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang

3.3.1 So sánh thực trạng sức nhanh trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Đề tài tiến hành đánh giá thành tích ban đầu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm, đề tài tiến hành ứng dụng các test so sánh giá trị trung bình thành tích giữa hai nhóm đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, kết quả kiểm tra tính toán được trình bày qua Bảng 1 như sau:

Bảng 1: So sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

STT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			T _{bảng} =1.96	P
		\bar{X}_1	σ_1	Cv%	\bar{X}_2	σ_2	Cv%		
1	Chạy 15 m XPC (s)	2.39	0.10	4.17	2.40	1.20	5.33	0.27	>0.05
2	Chạy 60 m XPC (s)	7.85	0.20	2.58	7.84	0.50	3.74	0.31	>0.05
3	Chạy 100 m XPC (s)	13.21	0.23	3.03	13.24	0.37	3.16	0.69	>0.05
4	Chạy 5Lx 30 m (s)	24.06	0.72	3.01	24.02	2.37	4.11	1.07	>0.05

Qua Bảng 3.1 ta thấy ở tất cả 4/4 test giữa hai nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $P > 0.05$, do cả 4/4 test đều có t tính = $(0.00 - 1.07) < t$ bảng = 1.96 ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của hai nhóm không có sự khác biệt, sự khác nhau có tính ngẫu nhiên, trình độ của hai nhóm tương đồng.

3.3.2 Đánh giá sự phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại trường Đại học Tiền Giang của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm đề tài tiến hành sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, để tính toán nhịp tăng trưởng của các test theo công thức S.Brody. Qua tính toán kết quả của nhóm thực nghiệm được trình bày qua Bảng 2 sau:

Bảng 2: Nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	TEST	Ban đầu			Sau một năm			Nhịp tăng trưởng		
		\bar{X}_1	σ_1	Cv%	\bar{X}_2	σ_2	Cv%	W%	t	p
1	Chạy 15m XPC (s)	2.39	0.10	4.17	2.30	0.08	5.57	4.19	2.54	<0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	7.85	0.20	2.58	7.71	0.20	4.55	2.30	2.86	<0.05
3	Chạy 100m XPC (s)	13.21	0.23	3.03	13.15	0.19	7.59	2.90	2.08	<0.05
4	Chạy 5Lx30m XPC (s)	24.5	0.72	3.01	23.16	0.58	2.50	5.27	3.18	<0.01

Qua Bảng 3.2 ta thấy: Sau một năm tập luyện cả 4/4 test của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.001-0.05$.

Nhóm đối chứng: được trình bày qua Bảng 3 sau:

Bảng 3: Nhịp tăng trưởng các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	TEST	Ban đầu			Sau một năm			Nhịp tăng trưởng		
		\bar{X}_1	σ_1	Cv%	\bar{X}_2	σ_2	Cv%	W%	t	p
1	Chạy 15m XPC (s)	2.40	1.20	5.33	2.38	1.21	5.35	1.99	2.17	<0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	7.84	0.50	3.74	7.83	0.49	3.76	0.86	1.98	<0.05
3	Chạy 100m XPC (s)	13.24	0.37	3.16	13.18	0.36	0.39	0.92	1.67	<0.05
4	Chạy 5Lx30m XPC (s)	24.02	2.37	4.11	24.01	2.39	2.41	2.06	2.41	<0.05

Qua Bảng 3 ta thấy: Sau một năm tập luyện cả 4/4 test của nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng, nhưng chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Sự tăng trưởng chỉ là ngẫu nhiên có tập luyện có tăng trưởng.

3.3.3 So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, đề tài tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua Bảng 4 sau đây:

Bảng 4: So sánh thành tích trung bình sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	TEST	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			t	p
		\bar{X}_1	σ_1	Cv%	\bar{X}_2	σ_2	Cv%		
1	Chạy 15 m XPC (s)	2.38	1.21	5.35	2.30	0.08	5.57	2.17	< 0.05
2	Chạy 60 m XPC (s)	7.83	0.49	3.76	7.71	0.20	4.55	2.19	< 0.05
3	Chạy 100 m XPC (s)	13.18	0.36	0.39	13.15	0.19	7.59	1,53	< 0.05
4	Chạy 5 L x 30 m XPC (s)	24.01	2.39	2.41	23.16	0.58	2.50	2.14	< 0.05

Qua Bảng 4 ta thấy qua ứng dụng chương trình thực nghiệm đã cho thấy các test đánh giá về sức nhanh của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và có 4/4 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 25 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu

ứng dụng thực nghiệm đem lại kết quả khả quan có thể ứng dụng rộng rãi trong các năm tiếp theo.

4. KẾT LUẬN

Đề tài đã xác định được 4 test kiểm tra sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại trường Đại học Tiền Giang gồm: Chạy 15 m XPC (s), Chạy 60 m (XPC), Chạy 100 m (XPC), Chạy 5 L x 30 m (s).

Đề tài lựa chọn được hệ thống 28 bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang. Đây là cơ sở khoa học là nền tảng để xây dựng tiến trình và kế hoạch tập luyện cho từng giai đoạn góp phần nâng cao sức nhanh cho sinh viên các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang. Chương trình, kế hoạch huấn luyện gồm 2 chu kỳ được xây dựng phù hợp với chương trình môn học.

Qua đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống các bài tập đã cho thấy các test của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng, ở nhóm thực nghiệm có 4/4 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05 - 0.001$, còn ở nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test. Như vậy có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 28 bài tập đem lại hiệu quả khả quan về sức nhanh cho sinh viên nam các học phần tự chọn môn bóng đá tại Trường Đại học Tiền Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đức, T. P. (2012). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực môn bóng đá tự chọn tại Trường ĐHTG* (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Tình, N. T. (1997). *Huấn luyện và giảng dạy môn bóng đá*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
3. Toại, B. T. (2010). *Huấn luyện sức mạnh tốc độ*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (1995). *Sinh lý học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Toán, N., & Toán, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Kedolop, M. C. (Kim Đức dịch). (2016). *Những vấn đề lý luận chung về các môn bóng*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC VIÊN NỮ TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

ThS. Trần Huỳnh Anh Thu¹, TS. Nguyễn Hữu Trí²

¹ Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

² Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Trên cơ sở đánh giá thực trạng thể lực chung của học viên, đề tài thông qua các phương pháp nghiên cứu phù hợp, độ độ tin cậy đã lựa chọn được 27 bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ trường Cảnh sát nhân dân II (CSND II), mang tính khả thi. Đề tài đã xây dựng tiến trình giảng dạy và thực nghiệm phù hợp, khoa học.

Từ khóa: Bài tập, nữ học viên, thể lực chung, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, ứng dụng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình đào tạo học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II hiện nay, giờ học Giáo dục thể chất (GDTC) thuộc học phần kiến thức chung. Giờ học GDTC khóa rèn luyện cho học viên hoàn thiện về thể chất, phát triển hài hòa, cân đối các hệ thống chức năng cơ thể, hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết đáp ứng được yêu cầu học tập và nhiệm vụ công tác; tạo điều kiện giúp học viên nhanh chóng nắm vững những kiến thức, nâng cao mức độ khả năng thích ứng, hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động khi học tập các giờ học tại thao trường có liên quan như giáo dục quốc phòng hay võ thuật công an nhân dân (CAND); giáo dục cho học viên nêu cao tinh thần đoàn kết, ý chí phấn đấu, ý thức tổ chức kỷ luật, tính tự giác tích cực rèn luyện, phẩm chất đạo đức và tư cách lối sống của người cán bộ chiến sĩ CAND tương lai và ngoài ra còn là cơ sở để tuyển học viên tham gia tập luyện và thi đấu các giải thể thao do các đơn vị trong và ngoài lực lượng CAND tổ chức.

Trên cơ sở triển khai nhiệm vụ "...tập trung nâng cao chất lượng công tác giáo dục đào tạo, coi trọng giáo dục đạo đức nghề nghiệp, lối sống, năng lực sáng tạo, kỹ năng thực hành, khả năng độc lập tác chiến. Đổi mới căn bản, toàn diện công tác giáo dục đào tạo theo hướng chuẩn hóa, hiện đại hóa...", Đảng ủy-Ban Giám hiệu Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II đã chỉ đạo các đơn vị chức năng tập trung nâng cao chất lượng đào tạo trong nhà trường nói chung và rèn luyện của học viên nói riêng. Nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC nói chung và rèn luyện thể lực của học viên nữ trong Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II nói riêng, với sự giúp đỡ của các nhà khoa học và ý kiến đóng góp, chúng tôi đã mạnh dạn chọn nghiên cứu vấn đề: "*Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II*".

Phương pháp nghiên cứu: Chúng tôi sử dụng các phương pháp thường qui như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: giảng viên, học viên, chuyên gia GDTC.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng thể lực chung cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

2.1.1 Thực trạng kết quả học tập của học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Kết quả học tập của học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II trong giờ học GDTC chính khóa nhìn chung cho thấy có biến đổi không đều và được biểu thị ở Bảng 1.

Bảng 1: Tổng hợp kết quả học tập trong giờ học GDTC chính khóa của học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Nội dung	Kết quả đánh giá				Ghi chú
	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	
Năm học 2012 – 2013	7.00	45.42	44.52	3.06	Học 75 tiết
Năm học 2013 – 2014	6.86	44.58	46.62	1.94	Học 75 tiết
Năm học 2014 – 2015	6.92	44.23	46.54	2.31	Học 75 tiết
Năm học 2015 – 2016	7.30	44.37	46.30	2.04	Học 105 tiết
Giá trị trung bình \bar{X}	7.02	44.65	45.99	2.34	
Giá trị lớn nhất X_{\max}	7.30	45.42	46.62	3.06	
Giá trị nhỏ nhất X_{\min}	6.86	44.23	44.52	1.94	

Nhận xét: Bảng 1 cho thấy kết quả học tập trong giờ học GDTC của học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II qua các năm học là không ổn định, cụ thể trong đó:

- Tổng hợp kết quả giữa các năm cho thấy tỷ lệ học viên xếp trung bình là nhiều nhất và giao động từ 44.52% đến 46.62%. Trong đó tỷ lệ học viên đạt loại khá thì lại có xu hướng tăng giảm không ổn định từ 44.23% đến 45.42%. Tiếp là tỷ lệ học viên đạt loại giỏi đang có chiều hướng tăng tuy không nhiều, cụ thể cao nhất là từ 6.86% đến 7.30% vào năm học 2015 – 2016. Và số lượng sinh viên xếp mức yếu thì tỷ lệ cũng có chiều hướng giảm ít xuống còn 2.04% trong năm học 2015 – 2016.

- So sánh kết quả trung bình của các năm cho thấy tỷ lệ học viên có mức xếp loại trung bình là chiếm tỷ lệ nhiều cụ thể là 45.99 %. Tiếp đến là tỷ lệ học viên xếp loại khá chiếm 44.65%. Trong khi tỷ lệ học viên đạt loại giỏi là 7.02% và tỷ lệ học viên đạt mức yếu vẫn còn nhiều khi ở mức là 2.34%.

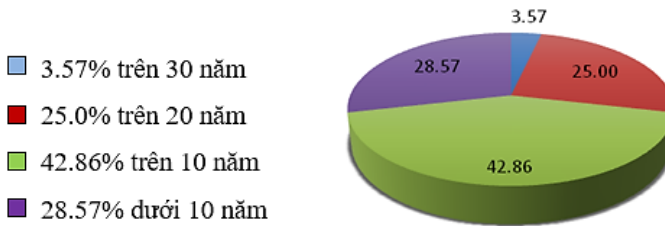
2.1.2 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Để có cơ sở cho việc lựa chọn một số bài tập một cách khoa học nhằm mục đích phát triển thể lực chung phù hợp đối với học viên nữ, bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu cùng với thu thập các nguồn từ cán bộ giảng viên và qua thực tế trong giảng dạy, chúng tôi đã tổng hợp được 41 bài tập phát triển thể lực chung đối với học viên nữ.

Nhằm chọn lọc ra một số bài tập phù hợp đối với học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn dựa trên cơ sở 41 bài tập phát triển thể lực chung vừa mới tổng hợp. Ngoài ra, để đảm bảo khách quan trong các phiếu phỏng vấn thì ngoài bộ 41 bài tập vừa tổng hợp, chúng tôi có bỏ trống 01 ý kiến để các đồng chí cán bộ giảng viên được lấy ý kiến có thể bổ sung thêm bài tập mà theo họ là cần thiết.

Nhằm đảm bảo độ tin cậy và đánh giá khách quan đối với nhóm đối tượng được phỏng vấn, chúng tôi đã tiến hành cho phỏng vấn qua hai lần cách nhau một tháng trên cùng một nhóm đối tượng. Kết quả với 40 phiếu phát ra lần 1, thu về 35 phiếu và 40 phiếu phát ra lần 2, thu về 28 phiếu. Trong 28 phiếu thu về lần 2 đều trùng lặp với tổng số 35 phiếu thu về lần 1. Do vậy, chúng tôi chỉ lấy 28 phiếu hợp lệ để xử lý (có kết quả cả hai lần phỏng vấn) và còn lại 7 phiếu không thu được ở lần 2 coi như không hợp lệ nên chúng tôi đã loại ra.

Trong đó, các đồng chí đã tham gia đóng góp ý kiến gồm có: 01 đồng chí có thâm niên giảng dạy trên 30 năm, chiếm tỷ lệ 3,57%; 07 đồng chí có thâm niên giảng dạy trên 20 năm, chiếm tỷ lệ 25%; 12 đồng chí có thâm niên giảng dạy trên 10 năm, chiếm tỷ lệ 42,86% và 08 đồng chí có thâm niên giảng dạy dưới 10 năm, chiếm 28,57%. Có thể biểu diễn tỷ lệ % số lượng các đồng chí cán bộ giảng viên tham gia đóng góp ý kiến qua biểu đồ 1 sau:



Biểu đồ 1: Tỷ lệ % đối với số lượng các đồng chí cán bộ giảng viên được tham gia lấy ý kiến

Với mục đích nhằm thuận lợi cho việc xử lý số liệu, chúng tôi đã quy ước đối với mỗi tiêu chí (từng bài tập) nếu đạt được mức rất quan trọng: 3 điểm; ít quan trọng: 1 điểm và không quan trọng: 0 điểm.

Để đảm bảo cho việc đánh giá của nhóm đối tượng phỏng vấn được khách quan và có đủ độ tin cậy, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra sự đồng nhất giữa các ý kiến qua hai lần phỏng vấn và được trình bày ở bảng 2 như sau:

Bảng 2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần lấy ý kiến về một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ của Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Test Startistics ^b	Phỏng vấn Test lần 2 – phỏng vấn Test lần 1
Z	-1.657
Asymp.Sig.(2-Tailed)	0.119

^a Based on negative ranks, ^b Wilcoxon signed Ranks Test

Đặt giả thuyết H_0 : Hai giá trị trung bình của tổng thể là như nhau. Từ kết quả tính toán Bảng 2, có thể thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa hai lần phỏng vấn Test là $Sig = 0.119 > 0.05$. Do đó, chấp nhận giả thuyết H_0 là phù hợp và việc kiểm định cho thấy có tính ổn định giữa hai lần phỏng vấn.

Tổng hợp kết quả lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II được trình bày chi tiết ở Bảng 3.

Bảng 3: Tổng hợp kết quả lựa chọn bộ bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

TT	Chỉ tiêu	Thường xuyên sử dụng		Sử dụng		Ít sử dụng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm		
Các bài tập thể lực chung									
1	Chạy zig zắc	20	60	7	14	1	1	75	89,3
2	Chạy lên dốc 50 m	17	51	4	8	7	7	66	78,6
3	Chạy xuống dốc 100 m	17	51	8	16	3	3	70	83,3
4	Chạy 20 m kéo vật nặng	11	33	12	24	5	5	62	73,8
5	Chạy 20 m âm người	18	54	2	4	8	8	66	78,6
6	Chạy hình quạt chạm đích	14	42	9	18	5	5	65	77,4
7	Leo cầu thang	17	51	4	8	7	7	66	78,6
8	Ngồi xổm di chuyển	23	69	4	8	1	1	78	92,9
9	Nhảy thang cấp	17	51	4	8	7	7	66	78,6
10	Nhảy dây tại chỗ	20	60	5	10	3	3	73	86,9
11	Bật nhảy bực đối chân	23	69	3	6	2	2	77	91,7
12	Bật bực hai chân	19	57	6	12	3	3	72	85,7
13	Bật nhảy cắt kéo	15	45	4	8	9	9	62	73,8
14	Bật lò cò một chân	22	66	3	6	3	3	75	89,3
15	Bật nâng gối hai chân	20	60	2	4	6	6	70	83,3
16	Nhảy cừu (chống tay)	16	48	3	6	9	9	63	75,0
17	Ngồi xổm đứng thẳng	20	60	3	6	5	5	71	84,5
18	Đứng lên ngồi xuống	19	57	8	16	1	1	74	88,1
19	Chạy tốc độ, chống đẩy	18	54	2	4	8	8	66	78,6
20	Chạy tốc độ, bật nâng gối	17	51	5	10	6	6	67	79,8
21	Chạy bền 800 m	18	54	4	8	6	6	68	81,0
22	Chạy 1.500 m	19	57	5	10	4	4	71	84,5
23	Chạy tốc độ 300 m	21	63	5	10	2	2	75	89,3
24	Nằm sấp chống đẩy	15	45	6	12	7	7	64	76,2
25	Nằm ngửa gập bụng	21	63	2	4	5	5	72	85,7
26	Nằm sấp gập lưng	20	60	2	4	6	6	70	83,3
27	Chạy biển tốc 50 m	20	60	4	8	4	4	72	85,7
28	Chạy biển tốc 100 m	20	60	7	14	1	1	75	89,3
29	Chạy theo mục tiêu di động	15	45	3	6	10	10	61	72,6
30	Chạy nâng gối 50 m	17	51	7	14	4	4	69	82,1

TT	Chỉ tiêu	Thường xuyên sử dụng		Sử dụng		Ít sử dụng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm		
31	Chạy đạp sau 100 m	18	54	6	12	4	4	70	83,3
32	Chạy bước nhỏ 50 m	19	57	6	12	3	3	72	85,7
33	Ngồi xổm bật cóc	23	69	3	6	2	2	77	91,7
34	Ngồi xổm bật đổi chân	18	54	7	14	3	3	71	84,5
35	Bật chụm chân trong cát	16	48	3	6	9	9	63	75,0
36	Bật xa tại chỗ	20	60	6	12	2	2	74	88,1
37	Bật cao tại chỗ	19	57	5	10	4	4	71	84,5
38	Di chuyển ngang	15	45	5	10	8	8	63	75,0
39	Di chuyển cắt kéo	21	63	6	12	1	1	76	90,5
40	Đi xe kut kit	19	57	3	6	6	6	69	82,1
41	Nằm chống tay bật đổi chân trước sau	20	60	4	8	4	4	72	85,7

Qua kiểm định Wilcoxon trình bày ở Bảng 3 và kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2 thì theo quy ước thì chỉ có 27 bài tập (được in đậm ở Bảng 3) với cả 2 lần phỏng vấn đánh giá đều đạt tổng điểm trên 65 điểm đồng thời trên 80% ý kiến lựa chọn sẽ được xác định là bài tập phát triển thể lực chung dùng cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

2.2 Xây dựng kế hoạch thực hiện một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Để thuận lợi cho tổ chức ứng dụng thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chung theo nội dung chương trình môn học GDTC giờ chính khóa đối với học viên nữ nhóm thực nghiệm tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch và được trình bày qua Bảng 4. Chúng tôi lập kế hoạch tổ chức ứng dụng thực nghiệm được thể hiện qua Bảng 5 nhằm đánh giá hiệu quả về một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ theo nội dung chương trình môn học GDTC giờ chính khóa tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Thông qua kế hoạch thực hiện một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ mới được xây dựng, chúng tôi lập kế hoạch tổ chức ứng dụng thực nghiệm nhằm để đánh giá hiệu quả về một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ theo nội dung chương trình môn học GDTC giờ học chính khóa tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Bảng 4: Bảng kế hoạch thực hiện một số bài tập thể lực chung theo chương trình môn học giáo dục thể chất giờ chính khóa cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Kế hoạch thực hiện từng bài tập thể lực theo chương trình môn học giáo dục thể chất giờ chính khóa																																																										
B	T	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48									
	1					X																						X													X									X								
	2										X									X								X																						X								
	3	X																												X																												
	4								X								X											X																										X				
	5	X					X					X																																			X											
	6		X									X							X																						X												X					
	7				X													X		X									X												X								X									
	8													X					X		X																											X					X					
	9	X									X									X										X																		X						X				
	10																									X																					X						X					
	11												X										X							X																				X				X				
	12					X																						X																X								X						
	13																	X																																		X						
	14			X							X							X																																X					X			
	15			X					X				X																																									X		X		
	16			X					X																				X																									X		X		
	17									X								X		X																																		X				
	18	X																			X							X																										X				
	19													X																																								X				
	20	X								X											X																																			X		
	21												X																																											X		
	22	X									X							X	X									X																												X		
	23					X								X																																										X		
	24				X						X																																													X		
	25			X																X																																						
	26		X																X									X																													X	
	27													X															X																												X	

Bảng 5: Kế hoạch ứng dụng thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chung cho học viên nữ nhóm thực nghiệm theo chương trình môn học giáo dục thể chất giờ chính khóa tại Trường Cảnh sát nhân dân II

Ngày học	Buổi học	Tiết học	Nội dung học tập	Số tiết theo Bảng 3.11	Ghi chú
Ngày thứ 1	Sáng	1,2	BT3, BT5, BT9, BT18, BT20, BT22	1,2	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT6, BT15, BT26, BT14, BT25	3,4	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 2	Sáng	1,2	BT7, BT24, BT1, BT23	5,6	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT5, BT12, BT4, BT 16	7,8	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 3	Sáng	1,2	BT15, BT24, BT17, BT22	9,10	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT2, BT5, BT9, BT14, BT20, BT21	11,12	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 4	Sáng	1,2	BT6, BT23, BT15, BT11, BT19, BT25	13,14	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT2, BT8, BT27, BT4, BT22	15,16	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 5	Sáng	1,2	BT7, BT22, BT13, BT17, BT25	17,18	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT2, BT6, BT14, BT20, BT7, BT9	19,20	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		

Ngày học	Buổi học	Tiết học	Nội dung học tập	Số tiết theo Bảng 3.11	Ghi chú
Ngày thứ 6	Sáng	1,2	BT11, BT18, BT23, BT16, BT25	21,22	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT10, BT17, BT22, BT1, BT26	23,24	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 7	Sáng	1,2	BT4, BT12, BT18, BT21, BT27	25,26	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT2, BT11, BT16, BT9, BT24	27,28	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 8	Sáng	1,2	BT3, BT7, BT20, BT13, BT27	29,30	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT14, BT18, BT26, BT2, BT16	31,32	
		7	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 9	Sáng	1,2	BT7, BT23, BT4, BT14, BT19	33,34	
		3,4	Chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT9, BT15, BT23, BT6, BT18	35,36	
		7	Theo chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 10	Sáng	1,2	BT3, BT12, BT21, BT1, BT7, BT25	37,38	
		3,4	Theo chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT13, BT23, BT27, BT5, BT10, BT26	39,40	
		7	Theo chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 11	Sáng	1,2	BT14, BT16, BT24, BT9, BT12, BT19	41,42	
		3,4	Theo chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT1, BT8, BT7, BT13, BT18, BT26	43,44	
		7	Theo chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Ngày thứ 12	Sáng	1,2	BT2, BT11, BT15, BT17, BT21, BT23	45,46	
		3,4	Theo chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
	Chiều	5,6	BT4, BT22, BT27, BT1, BT15, BT23	47,48	
		7	Theo chương trình GDTC chính khóa đang áp dụng		
Từ ngày thứ 12 đến ngày thứ 15		Tổ chức kiểm tra đánh giá kết quả			Kiểm tra 6 test sự phạm

3. KẾT LUẬN

Thông qua phương pháp kiểm định Wilcoxon, đề tài đã lựa chọn được 27 bài tập dùng để phát triển thể lực chung cho học viên nữ tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch để tổ chức ứng dụng thực nghiệm bộ 27 bài tập phát triển thể lực chung theo nội dung chương trình môn học GDTC giờ chính khóa đối với học viên nữ nhóm thực nghiệm tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XI. (2013). Nghị quyết 29/NQ-TW ngày 04 tháng 11 năm 2013 của Hội nghị Ban Chấp hành Trung ương Đảng lần thứ 8 (khóa XI) về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo, Hà Nội.
2. Bộ Công an, Viện Chiến lược và Khoa học Công an. (2006). Xây dựng lực lượng Công an nhân dân trong tình hình mới (Đề tài Khoa học cấp Nhà nước KX07). Nhà xuất bản Công an nhân dân, Hà Nội.
3. Bộ Công an – UBTDĐT. Thông tư liên tịch số 05/2005/TTLT/BCA-UBTDĐT quy định sửa đổi về Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong lực lượng Công an nhân dân, ngày 10/05/2005, Hà Nội.
4. Bộ Công an. (2011). Quyết định số 566/QĐ-BCA(X11) ngày 05 tháng 03 năm 2011 của Bộ trưởng Bộ Công an ban hành Chương trình khung đào tạo quy định về đào tạo Trung cấp chuyên nghiệp nhóm ngành An ninh trật tự, Hà Nội.
5. Bộ Công an. (2013). Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 11 tháng 04 năm 2013 của Bộ trưởng Bộ Công an ban hành Quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân, Hà Nội.
6. Can, L. T. (2015). *Giáo trình giảng dạy xã hội học – thể dục thể thao* (Tài liệu giảng dạy sinh viên và sau đại học). Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Chí, D. N. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
8. Độ, N. V. (2014). Nghiên cứu giải pháp phát triển các tố chất thể lực trong giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Trung cấp Cảnh sát nhân dân III (Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Toán, N., & Tôn, P. D. (Ban chủ biên). (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục Thể Thao I*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HÀ TRUNG (HÀ TRUNG – THANH HÓA)

Lê Nguyễn Hoàn¹, Nguyễn Việt Sáng²

¹ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

² Trường Đại học Ngoại thương

TÓM TẮT

Trong bài báo này, chúng tôi tiến hành lựa chọn được 10 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa). Thông qua 4 test đánh giá, kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập trên đã có hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng thực nghiệm.

Từ khóa: Bài tập, bóng đá, hiệu quả, nam học sinh, sức mạnh tốc độ, THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

ABSTRACT

In this article, we selected 10 exercises to develop speed strength for male students on the football team of Ha Trung High School (Ha Trung - Thanh Hoa). Through 4 evaluation tests, the experimental results showed that the above exercises were effective in developing speed strength for experimental subjects.

Keywords: Exercises, effectiveness, football, Ha Trung (Ha Trung – Thanh Hoa) High School - Ha Noi, male pupils, speed power

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa), trong chương trình huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển bóng đá, chúng tôi quan sát thấy sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá của Nhà trường còn hạn chế, chưa được coi trọng, công tác hướng dẫn giảng dạy chưa có trọng tâm. Vì vậy, chúng tôi phối hợp với giáo viên Tổ Thể dục Trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa) lựa chọn đề tài: **“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)”**.

Ghi chú: Bài báo được trích từ đề tài “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Hà Trung (Hà trung – Thanh Hóa)”.

- Mục đích nghiên cứu:

Mục đích nghiên cứu của đề tài là tìm hiểu thực trạng sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa). Từ đó, chọn lựa và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển.

- Mục tiêu nghiên cứu:

Mục tiêu 1: Đánh giá được thực trạng về sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa).

Mục tiêu 2: Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa).

- **Thời gian nghiên cứu:** từ tháng 10 năm 2022 đến tháng 5 năm 2023.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN.

Trong quá trình tiến hành nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp chủ yếu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. NỘI DUNG (KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU)

3.1 Đánh giá được thực trạng về sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

3.1.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực về sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ (n = 30)

TT	Nội dung các test	Sử dụng được	Tỷ lệ %	Không sử dụng được	Tỷ lệ %
1	Chạy 30 m XPC (s)	28	93,33%	2	6,67%
2	Ném biên (m)	29	96,67%	1	3,33%
3	Bật nhảy đánh đầu vào bóng treo (cm)	15	50%	15	50%
4	Bật xa tại chỗ (m)	27	90%	3	10%
5	Dẫn bóng tốc độ 30 m tối thiểu 5 chạm (tính số giây)	12	40%	18	60%
6	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m (s)	26	86,7%	4	13,3%

Kết quả thu được ở bảng trên cho thấy có 4 test trong tổng số 6 test có số phiếu đánh giá cao và được các huấn luyện viên ưu tiên sử dụng nhiều hơn:

Test 1: Chạy 30 m XPC (s). **Test 3:** Bật xa tại chỗ (m).

Test 2: Ném biên (m). **Test 4:** Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m (s).

Bảng 2: Xác định tính thông báo của test

TT	Nội dung các test	r	P
1	Chạy 30 m XPC (s)	0.87	< 0.05
2	Ném biên (m)	0.86	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (m)	0.84	< 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m (s)	0.83	< 0.05

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy các test đánh giá có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu môn bóng đá ($|r| > 0.6$), điều đó có nghĩa các test đủ độ tin cậy.

3.1.3 Thực trạng về tố chất sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT (Hà Trung – Thanh Hóa)

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn vai trò của sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá (n = 30)

TT	Vai trò của sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá	Số người đồng ý (n = 30)	Tỷ lệ %
1	Rất quan trọng	27 người/30 người	90.00 %
2	Quan trọng	03 người/30 người	10.00 %
3	Không quan trọng	0 người/30 người	0 %

Kết quả trên cho thấy vai trò của sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá được các HLV và các nhà chuyên môn đánh giá rất quan trọng và quan trọng (90.00% và 10.00%).

Bảng 4: Kết quả đánh giá sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

Đối tượng	Mức xếp loại	Nội dung kiểm tra							
		Chạy 30 m XPC (s)		Ném biên (m)		Bật xa tại chỗ (m)		Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m (s)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
n = 28	Giỏi	01	3.57	02	7.14	02	7.14	02	7.14
	Khá	05	17.85	02	7.14	01	3.57	03	10.72
	TB	11	39.29	12	42.86	15	53.57	15	53.57
	Yếu	11	39.29	12	42.86	10	35.72	08	28.57

Từ kết quả thu được ở Bảng 4 cho thấy sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa) còn nhiều hạn chế. Đa số thành tích của các em ở mức trung bình và yếu kém (chiếm 75 - 85%).

3.2 Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

3.2.1 Lựa chọn bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT (Hà Trung – Thanh Hóa)

Qua tham khảo các tài liệu, qua khảo sát công tác giảng dạy - huấn luyện, chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển.

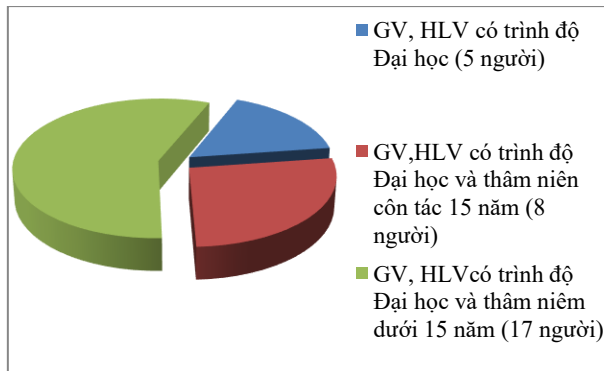
Nhóm bài tập không bóng	Nhóm bài tập với bóng	Nhóm BT trò chơi và thi đấu
BT1: Nằm sấp chống đẩy	BT8: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m	BT14: Trò chơi đá bóng "Con nhện"
BT2: Gập thân	BT9: Hai người phối hợp sút cầu môn.	BT15: Thi đấu sút cầu môn 2:2
BT3: Bài tập chạy tốc độ	BT10: Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu	BT16: Trò chơi theo tôi

BT4: Gánh tạ bật nhảy	BT11: Bài tập vòng tròn	BT17: Công nhau thi đấu sân nhỏ.
BT5: Bật bục	BT12: Dẫn bóng tốc độ 30 m	BT 18: Trò chơi nhảy cừu
BT6: Bật xa tại chỗ	BT13: Bài tập ném bóng đặc	
BT7: Chạy 30 m XPC		

Với mục đích xác định cơ sở của việc lựa chọn các bài tập ứng dụng nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn bóng đá.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

- **Ưu tiên 1:** Bài tập quan trọng
- **Ưu tiên 2:** Bài tập bình thường
- **Ưu tiên 3:** Bài tập không quan trọng



Biểu đồ 1: Đặc điểm đối tượng phỏng vấn

Ngoài ra, chúng tôi căn cứ vào kết quả phỏng vấn để tìm và lựa chọn ra được những bài tập đặc trưng tiêu biểu cho từng yếu tố của sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa) (n = 30)

Bài tập	Số ý kiến Lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập 1	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
Bài tập 2	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
Bài tập 3	21	70.00	14	66.67	4	19.05	3	14.28
Bài tập 4	28	93.33	23	82.14	3	10.71	2	7.14
Bài tập 5	20	66.67	12	60.00	5	25.00	3	15.00
Bài tập 6	22	73.33	15	68.18	3	13.63	2	9.09
Bài tập 7	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00

Bài tập	Số ý kiến Lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập 8	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
Bài tập 9	21	70.00	13	61.90	4	19.05	4	19.05
Bài tập 10	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
Bài tập 11	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
Bài tập 12	22	73.33	15	68.18	3	13.63	2	9.09
Bài tập 13	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
Bài tập 14	20	66.67	10	50.00	5	25.00	5	25.00
Bài tập 15	22	73.33	12	54.54	4	18.19	6	27.27
Bài tập 16	21	70.00	10	47.62	5	23.81	6	23.57
Bài tập 17	21	70.00	18	85.71	2	9.59	1	4.76
Bài tập 18	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00

Như vậy, từ kết quả phỏng vấn thu được ở Bảng 5 cho thấy: Có 10 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được giáo viên, huấn luyện viên đánh giá từ 70% mức độ ưu tiên 1 trở lên. Đó là các bài tập được in đậm. Cụ thể là 10 bài tập sau.

Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy

Bài tập 2: Gập thân

Bài tập 3: Gánh tạ bật nhảy

Bài tập 4: Chạy 30 m XPC

Bài tập 5: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m

Bài tập 6: Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu

Bài tập 7: Bài tập vòng tròn

Bài tập 8: Bài tập ném bóng đặc

Bài tập 9: Công nhau thi đấu sân nhỏ

Bài tập 10: Trò chơi nhảy cừu

3.2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung

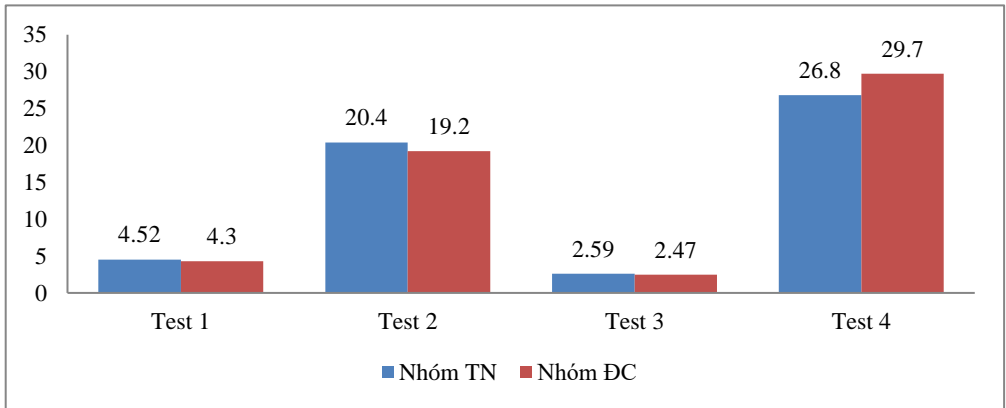
Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Để kiểm nghiệm trong thực tiễn hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, đề tài lựa chọn đối tượng thực nghiệm là 28 nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung chia thành hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm gồm 14 nam học sinh đội tuyển.

Tiến trình thực nghiệm được thực hiện trong 21 giáo án với 7 tuần thực nghiệm, mỗi tuần 3 buổi, thời gian mỗi buổi từ 60 – 90 phút.

Bảng 6: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

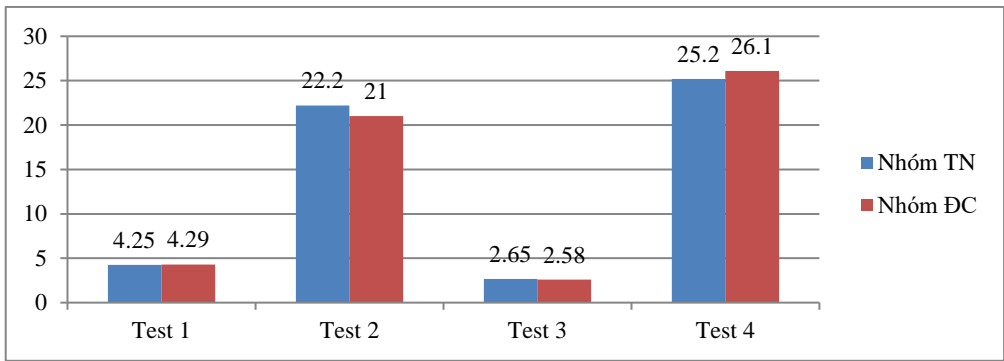
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Chạy 30 m XPC (s)	4,30 ± 0,52	4,52 ± 0,56	1.19	> 0.05
2	Ném biên (m)	19,2 ± 2,0	20,4 ± 1,95	1.14	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (m)	2,47 ± 6,7	2,59 ± 9,7	1.10	> 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m (s)	29,7 ± 1,2	26,8 ± 2,2	1.06	> 0.05

**Biểu đồ 2:** So sánh thành tích 2 nhóm trước thực nghiệm

Bảng 6 và Biểu đồ 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.056$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, sức mạnh tốc độ của 2 nhóm là đồng đều nhau.

Bảng 7: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Chạy 30 m XPC (s)	4,29 ± 0,63	4,25±0,56	2.98	< 0.05
2	Ném biên (m)	21,0±3,9	22,2±3,0	2.24	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (m)	2,58±8,2	2,65±6,5	2.65	< 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m (s)	26,1±2,6	25,2±3,1	2.29	< 0.05



Biểu đồ 3: So sánh thành tích 2 nhóm sau thực nghiệm

Kết quả thu được ở Bảng 7 và Biểu đồ 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.056$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

4. KẾT LUẬN

4.1 Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa).

4.2 Qua 7 tuần thực nghiệm, kết quả bước đầu cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt ở hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 4 test kiểm tra, cụ thể thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.056$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này có thể khẳng định các bài tập mà chúng tôi lựa chọn là hoàn toàn khách quan và mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa). Điều đó đã được minh chứng khách quan thông qua số liệu nghiên cứu thực nghiệm cụ thể của đề tài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre, D. (1996). Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển. *Học thuyết huấn luyện*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Hồng, L. V., Lan, N. N., & Thành, N. V. (2010). *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Quyết, N. D. (2021). *Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao, Giáo trình dành cho sinh viên Đại học Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Thành, P. X., Truyền, T. H., & Minh, P. K. (2015). *Giáo trình Bóng đá, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Thành, P. X. (2008). *Lý luận thể thao trường học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Thiệu, P. T. (2004). *Giáo trình sinh lý học thể dục thể thao, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN ĐỘI BÓNG ĐÁ NỮ TRẺ U15 QUỐC GIA QUA CÁC CHỈ SỐ CHỨC NĂNG SINH LÝ SINH HÓA

Trần Mạnh Hùng, Nguyễn Đức Thành, Nguyễn Hùng Anh, Phạm Đức Hậu

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa là nhân tố khá quan trọng trong hệ thống các tiêu chí để đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên (VĐV) bóng đá trẻ U15 quốc gia sau 02 năm tập luyện. Nghiên cứu được tiến hành trên 24 nữ VĐV bóng đá trẻ U15 đang tập huấn tại Trung tâm đào tạo bóng đá trẻ. Qua nghiên cứu đã sử dụng 09 chỉ số để đánh giá sự biến đổi các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa của nữ vận động viên bóng đá trẻ U15 quốc gia sau 02 năm tập luyện. Kết quả nghiên cứu là cơ sở tham khảo cho công tác huấn luyện tại các cơ sở, phục vụ trực tiếp quá trình huấn luyện nữ vận động viên bóng đá trẻ.

Từ khóa: Bóng đá, chức năng, đánh giá, hiệu quả, sinh lý, sinh hóa, vận động viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiệu quả cho công tác đào tạo trên đối tượng nữ VĐV bóng đá trẻ sau một thời gian tập luyện qua đánh giá sự biến đổi về chức năng sinh lý sinh hóa là thật sự cần thiết. Việc đánh giá này được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, sẽ giúp cho huấn luyện viên có thể nắm bắt được những thông tin cần thiết để điều khiển quá trình huấn luyện. Quá trình tập luyện thực chất là quá trình đào tạo cho con người thích nghi với hoạt động cơ bắp nhờ hoàn thiện sự điều khiển và phối hợp sự vận động giữa các hệ cơ quan trên cơ sở những biến đổi sâu sắc về cấu tạo, chức năng sinh lý và sinh hoá trong cơ thể.

Trong thi đấu như bóng đá, giới hạn chịu đựng về thể lực và ý chí con người đã được đẩy cao đến đỉnh điểm. Muốn có thành tích thi đấu tốt trong bóng đá, người HLV phải sử dụng đa dạng các loại bài tập và chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó sức bền là yếu tố quan trọng và quyết định nhiều đến thành tích. Nếu VĐV bóng đá có sức bền không tốt thì khả năng chống lại mệt mỏi trong trạng thái cực điểm sẽ yếu đi và không thực hiện được bài tập mà huấn luyện viên đề ra, dẫn đến thành tích thi đấu bị giảm sút. Vì vậy, việc đánh giá sự biến đổi chức năng sinh lý sinh hóa của VĐV có ý nghĩa quan trọng giúp điều chỉnh quá trình huấn luyện một cách khoa học. Qua đó cho thấy, việc đánh giá “**Đánh giá hiệu quả huấn luyện đội bóng đá nữ trẻ U15 quốc gia qua các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa**” là cần thiết, có ý nghĩa lý luận và thực tiễn góp phần phát triển công tác đào tạo nữ VĐV bóng đá đang tập luyện tại Trung tâm bóng đá trẻ nước ta hiện nay.

2. PHƯƠNG PHÁP VÀ KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra chức năng; phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 24 nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Xác định các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa của nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia

Đề có được các chỉ số đánh giá chức năng sinh lý sinh hóa nữ vận động viên bóng đá trẻ U15 quốc gia, nghiên cứu tiến hành theo các bước sau: (1) Tham khảo các tài liệu thu thập thống kê các chỉ số đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước); (2) Phỏng vấn các HLV, GV bóng đá, các chuyên gia, cán bộ quản lý bằng phiếu hỏi (2 lần); (3) Kiểm định Wilcoxon. Quy ước, chỉ chọn các test có tỉ lệ lựa chọn $\geq 80\%$ và có tính nhất quán ở 2 lần phỏng vấn.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn xác định các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa đánh giá nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia (n=62)

TT	Chỉ số/Test	Mức độ đánh giá					Tỷ lệ %	Mức độ đánh giá					Tỷ lệ %	TB
		5	4	3	2	1		5	4	3	2	1		
1	Mạch yên tĩnh (lần/phút)	59	3	0	0	0	99.03	58	4	0	0	0	98.71	98.87
2	Huyết áp Max (mmHg)	57	5	0	0	0	98.39	56	5	1	0	0	97.74	98.07
3	Huyết áp Min (mmHg)	50	12	0	0	0	96.13	54	6	2	0	0	96.77	96.45
4	Công năng tim (HW)	51	8	3	0	0	95.48	52	7	3	0	0	95.81	95.65
5	VO2 max (ml/kg)	23	17	11	6	5	75.16	23	17	10	7	5	74.84	75.00
6	Dung tích sống (L)	48	14	0	0	0	95.48	47	15	0	0	0	95.16	95.32
7	Testosteron	56	6	0	0	0	98.06	56	6	0	0	0	98.06	98.06
8	Chỉ số T/C huyết thanh	24	7	23	6	2	74.52	23	5	14	20	0	70.00	72.26
9	Cortisol	58	4	0	0	0	98.71	57	5	0	0	0	98.39	98.55
10	Thể tích hô hấp (l)	33	12	7	5	5	80.32	33	11	1	6	11	75.81	78.07
11	Số lượng hồng cầu	60	1	1	0	0	99.03	62	0	0	0	0	100.00	99.52
12	Số lượng huyết sắc tố	59	2	1	0	0	98.71	60	2	0	0	0	99.35	99.03
13	Step - Test Haward	30	11	6	5	10	74.84	28	12	5	7	10	73.23	74.04
14	PWC 170 (kgm/phút/kg)	20	20	15	7	0	77.10	18	21	15	8	0	75.81	76.46

Qua bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 9 chỉ số đánh giá chức năng sinh lý sinh hóa đánh giá nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia có tỷ lệ $\geq 80\%$ ở 2 lần phỏng vấn theo quy ước gồm: mạch yên tĩnh (lần/phút), huyết áp Max (mmHg), huyết áp Min (mmHg), công năng tim (HW), dung tích sống (L), testosteron, cortisol, số lượng hồng cầu, số lượng huyết sắc tố.

Các chỉ số/test sau khi được lựa chọn ở nghiên cứu tiến hành kiểm định Wilcoxon để kiểm tra sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn

TT	Chỉ số/Test	Lần 1	Lần 2	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Trung bình		
1	Mạch yên tĩnh (lần/phút)	4.95	4.94	0.157
2	Huyết áp Max (mmHg)	4.92	4.89	0.257
3	Huyết áp Min (mmHg)	4.81	4.85	0.317

4	Công năng tim (HW)	4.77	4.79	0.317
5	Dung tích sống (L)	4.77	4.76	0.317
6	Testosteron	4.9	4.9	1.000
7	Cortisol	4.94	4.92	0.317
8	Số lượng hồng cầu	4.95	5	0.180
9	Số lượng huyết sắc tố	4.94	4.97	0.157

Bảng 2 cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của tất cả các tiêu chí đều có $sig. \geq 0.05$. Theo đó kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính ổn định, nhất quán (không có sự khác biệt về mặt ý nghĩa thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn với mức ý nghĩa $P > 0.05$. Như vậy, nghiên cứu đã xác định được 09 chỉ số đủ điều kiện khoa học để đánh giá chức năng sinh lý sinh hóa đánh giá nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia sau hai năm tập luyện bao gồm: Mạch yên tĩnh (lần/phút), huyết áp Max (mmHg), huyết áp Min (mmHg), công năng tim (HW), dung tích sống (L), testosterone, cortisol, số lượng hồng cầu, số lượng huyết sắc tố.

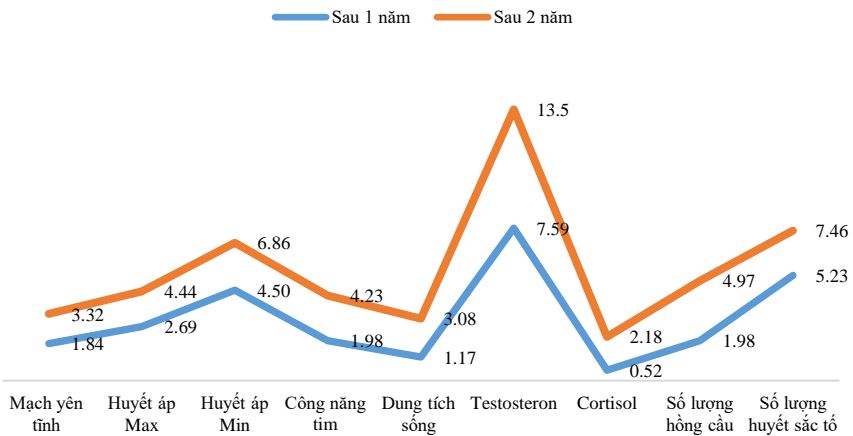
3.2 Đánh giá hiệu quả huấn luyện nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia sau hai năm tập luyện qua sự biến đổi các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa

Sau khi sử dụng 9 chỉ số đã lựa chọn để đánh giá chức năng sinh lý sinh hóa của nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia sau hai năm tập luyện, kết quả thu được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Đánh giá hiệu quả huấn luyện nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia qua sự biến đổi các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa

TT	Chỉ số/Test	Ban đầu (1)		Sau 01 năm (2)		Sau 02 năm (3)		t1-2	t1-3	W1-2	W1-3	P
		\bar{x}	$\pm S$	\bar{x}	$\pm S$	\bar{x}	$\pm S$					
1	Mạch yên tĩnh (lần/phút)	66.42	± 3.37	65.21	± 3.23	64.25	± 3.17	4.38	6.03	1.84	3.32	<0.05
2	Huyết áp Max (mmHg)	113.17	± 7.55	110.17	± 7.43	108.25	± 7.21	6.38	7.59	2.69	4.44	<0.05
3	Huyết áp Min (mmHg)	67.29	± 4.60	64.33	± 4.25	62.83	± 4.42	5.81	7.77	4.50	6.86	<0.05
4	Công năng tim (HW)	9.18	± 1.07	9.00	± 1.07	8.80	± 1.01	6.63	9.37	1.98	4.23	<0.05
5	Dung tích sống (L)	2.56	± 0.13	2.59	± 0.13	2.64	± 0.12	9.66	14.11	1.17	3.08	<0.05
6	Testosteron (nmol/L)	0.76	± 0.30	0.82	± 0.32	0.87	± 0.32	7.44	8.95	7.59	13.50	<0.05
7	Cortisol (nmol/L)	451.68	± 89.73	454.05	± 97.9	461.62	± 99.82	0.64	2.21	0.52	2.18	>0.05
8	Số lượng hồng cầu (Tera/L)	4.51	± 0.48	4.60	± 0.47	4.74	± 0.50	9.47	9.69	1.98	4.97	<0.05
9	Số lượng huyết sắc tố (g/DL)	118.87	± 9.18	125.25	± 10.37	128.08	± 11.22	8.77	9.21	5.23	7.46	<0.05

Sau 2 năm, hiệu quả huấn luyện thể hiện rõ rệt qua sự biến đổi đáng kể ở cả 09 chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa. Cụ thể, nhịp tăng trưởng theo trình tự từ cao đến thấp: chỉ số testosterone có sự biến đổi lớn nhất với 13.50%; tiếp đến là chỉ số số lượng huyết sắc tố với 7.46%; thứ ba là chỉ số huyết áp min với 6.86%; thứ tư là chỉ số số lượng hồng cầu với 4.97%; lần lượt sau đó là các chỉ số huyết áp Max với 4.44%; công năng tim với 4.23%; mạch yên tĩnh với 3.32%; dung tích sống với 3.08%; thấp nhất là chỉ số cortisol với 2.18%. Sự biến đổi của tất cả các chỉ số đó đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. Kết quả được minh định qua Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1: Hiệu quả huấn luyện nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia thể hiện qua nhịp tăng trưởng của các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa

Kết quả đánh giá sự biến đổi các chỉ số về chức năng (mạch yên tĩnh, huyết áp Max, huyết áp Min, công năng tim, dung tích sống) ở các VĐV đều có sự biến đổi có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê với độ tin cậy $P < 0.05$. Năng lực ưa khí tăng trưởng qua từng giai đoạn huấn luyện sau hai năm tập luyện.

Chỉ số dung tích sống tăng từ 2.56 L lên 2.64 L. Chỉ số này phản ánh sức mạnh của cơ hô hấp và thực trạng của cơ hô hấp. Dung tích sống của người bình thường Việt Nam: 3,8 L đối với nam và 2,9 L đối với nữ.

Chỉ số công năng tim cũng phát triển mạnh qua hai năm tập luyện (từ 9.18 HW xuống còn 8.80 HW). So sánh chỉ số công năng tim của nữ VĐV bóng đá U15 quốc gia với “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” cho thấy chỉ số công năng tim của nữ VĐV bóng đá U15 quốc gia là 8.80 HW so với tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao (6 – 10 HW) chỉ đạt mức trung bình.

Trong khi đó, chỉ số về huyết áp là chỉ số tương đối ổn định, ít thay đổi trong quá trình huấn luyện thể thao. Cụ thể, chỉ số huyết áp ở nữ VĐV bóng đá U15 nằm trong giới hạn bình thường.

Ở trạng thái bình thường, chỉ số hồng cầu của nam là 4.3-5.8, của nữ là 3.9-5.4 $\times 10^6$ /mL. Kết quả nghiên cứu cho thấy số lượng hồng cầu của nữ VĐV bóng đá U15 quốc gia nằm trong giới hạn bình thường.

Ở trạng thái bình thường, số lượng huyết sắc tố ở nam là 14-16 g%, trung bình 15 g% (14,0-16,0 g/L) và ở nữ là 12,5 - 14,5 g%, trung bình 14 g% (12,5-14,5 g/L). Kết quả số lượng huyết sắc tố của nữ VĐV bóng đá U15 quốc gia nằm trong giới hạn bình thường.

Phạm vi giá trị tham khảo testosterone trong huyết tương bình thường của người Việt Nam ở nam giới từ 8 đến 28; nữ giới từ 1.67 đến 2.29 nmol/DL. Kết quả nghiên cứu ghi nhận, Testosterone của nữ VĐV bóng đá U15 quốc gia thấp hơn so với giới hạn bình thường.

Kết quả kiểm tra nồng độ Cortisol trong huyết tương của nữ VĐV bóng đá U15 quốc gia là 461.62 nmol/L, tương đương với mức của nữ VĐV ưu tú trên thế giới.

4. KẾT LUẬN

Sau hai năm tập luyện các chỉ số chức năng sinh lý sinh hóa của của nữ VĐV bóng đá trẻ U15 quốc gia có sự biến đổi đáng kể thông qua hai tham số giá trị trung bình và nhịp tăng trưởng. Sự biến đổi ở tất cả các chỉ số theo xu hướng tốt phù hợp với đặc thù môn bóng đá. Khoảng cách biến đổi của các chỉ số dao động từ 2.18% đến 13.5%, trong đó biến đổi lớn nhất là chỉ số Testosteron với 13.5% và thấp nhất là chỉ số Cortisol với 2.18%. Tất cả sự biến đổi đó đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê (với $P < 0.05$), qua đó đã chứng minh được tính hiệu quả, đúng hướng sau quá trình huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phương, L. Q., và cộng sự. (2019). *Giáo trình Y học thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nga, L. N. (2009). *Cơ sở sinh học của tuyển chọn và huấn luyện* (Tài liệu giảng dạy cho sinh viên cao học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nga, L. N. (2013). *Một số cơ sở y sinh học của tuyển chọn và huấn luyện vận động viên*. Nhà xuất bản Đại học Quốc Gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Thanh, T. H. (2000). *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Thành, L. Q., và cộng sự. (2015). *Giáo trình Đo lường thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Thuận, N. H. M., và cộng sự. (2017). *Giáo trình Toán thống kê trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc Gia Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Mai, V. Đ. (2019). *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên bóng đá nữ lứa tuổi 13-15 Trung tâm đào tạo bóng đá trẻ Việt Nam* (Luận án tiến sĩ).

XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP VÕ THUẬT ỨNG DỤNG CÔNG AN NHÂN DÂN NGOÀI GIỜ CHÍNH KHÓA CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH TRINH SÁT CẢNH SÁT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

Nguyễn Thị Huyền Trang, Vũ Hoa Đoàn
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

TÓM TẮT

Căn cứ vào chương trình giảng dạy môn học Võ thuật công an nhân dân (CAND), đề tài đã tiến hành nghiên cứu đánh giá được thực trạng hoạt động giảng dạy môn Võ thuật CAND, xác định được 11 test đánh giá thể lực và 27 bài tập cho học viên.

Từ khóa: Công an nhân dân, thể lực chung, thể lực chuyên môn, võ thuật

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật được đưa vào chương trình đào tạo ở các trường Công an nhân dân nhằm trang bị cho học viên những kiến thức cơ bản về võ thuật, có khả năng sử dụng võ thuật vào thực tiễn chiến đấu. Đối với bậc đại học, võ thuật là một trong những môn học có tầm quan trọng đặc biệt chiếm thời lượng học tập lớn nhằm trang bị cho học viên hiểu biết sâu sắc các kiến thức về võ thuật, biết cách sử dụng linh hoạt, sáng tạo võ thuật đúng trường hợp, hoàn cảnh, đối phương nhằm phát huy hiệu quả cao nhất trong thực tiễn chiến đấu còn góp phần vào việc đào tạo cán bộ công an phát triển một cách toàn diện cả về trí lực và thể lực, nâng cao ý chí chiến đấu, bản lĩnh nghề nghiệp, lòng dũng cảm quyết tâm hoàn thành nhiệm vụ. Do đó nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập võ thuật ứng dụng CAND ngoài giờ chính khóa cho học viên bậc trung cấp tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II là cấp thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP, KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp nghiên cứu

Tác giả sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

2.2 Khách thể nghiên cứu

- Khách thể thực nghiệm: Gồm có 100 học viên nam chuyên ngành Trinh sát cảnh sát (TSCS) và được chia đều ngẫu nhiên thành nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

- Khách thể phỏng vấn: Gồm có 28 đồng chí lãnh đạo, cán bộ đào tạo và đội ngũ cán bộ giáo viên trực tiếp tham gia giảng dạy môn võ thuật CAND.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng tổ chức hoạt động giảng dạy và tập luyện nội dung võ thuật CAND trong chương trình đào tạo

3.1.1 Thực trạng về cơ sở vật chất, trang thiết bị, sân bãi và tài liệu phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn võ thuật CAND

Bảng 1: Tổng hợp về cơ sở vật chất, trang thiết bị, sân bãi và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy và học tập

TT	NỘI DUNG	ĐẢM BẢO NHU CẦU (theo tỷ lệ %)			
		NH 20-21	NH 21-22	NH 22-23	NH 23-24
1	Sân và dụng cụ tập chạy	80%	70%	70%	80%
2	Bãi tập nhảy xa	70%	90%	90%	90%
3	Bộ đệm tập nhảy cao	80%	80%	80%	90%
4	Bộ xà đơn	70%	30%	90%	90%
5	Bộ xà kép	70%	20%	40%	90%
6	Hồ bơi	90%	90%	90%	80%
7	Sân bóng chuyền ngoài trời	80%	70%	90%	80%
8	Sân bóng đá lớn (cỏ hoặc cát)	70%	70%	70%	80%
9	Sân bóng đá mini (cỏ nhân tạo)	0%	100%	90%	80%
10	Nhà thi đấu đa năng	70%	70%	60%	50%
11	Súng và đạn các loại	80%	80%	90%	80%
12	Các loại công cụ hỗ trợ	90%	90%	90%	80%
13	Bãi tập quân sự ngoài trời	90%	80%	90%	90%
14	Trường bắn đạn thật	80%	80%	90%	80%
15	Sân tập võ ngoài trời	90%	80%	80%	70%
16	Sân thảm tập võ trong nhà	90%	80%	80%	70%
17	Trang thiết bị và dụng cụ khác	90%	90%	90%	90%
18	Giáo trình	<i>Dùng chung trong các trường CAND</i>			
19	Tài liệu dạy học	80%	80%	80%	80%

3.1.2 Thực trạng về đội ngũ giảng viên làm công tác giảng dạy

Bảng 2: Thực trạng đội ngũ giảng viên làm công tác giảng dạy

TT	Nội dung		Năm học		
			2021-2022	2022-2023	2023-2024
1	Số lượng giảng viên		30	32	32
2	Giới tính	Nam	27	29	29
		Nữ	03	03	03
3	Trình độ chuyên môn	Tiến sĩ	1	1	0
		Sau đại học	18	22	23
		Đại học	11	9	9

Bảng 2 cho thấy trình độ giảng viên Khoa QS, VT, TDDT thuộc Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II (T10) hiện nay tất cả đều đạt chuẩn theo qui định của Bộ Giáo Dục và Đào tạo. Trong đó, Trường có 01 giảng viên ở trình độ Tiến sĩ, 22 giảng viên trình độ Thạc sĩ. Điều này thể hiện trình độ của giảng viên là một thế mạnh của nhà trường trong việc giảng dạy và nghiên cứu khoa học.

3.2 Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập võ thuật ứng dụng CAND ngoài giờ chính khóa (hoạt động ngoại khóa bắt buộc) dùng cho học viên TSCS

3.2.1 Lựa chọn các tiêu chí đánh giá về thể lực chung và thể lực chuyên môn của học viên trong tập luyện môn võ thuật ứng dụng CAND

Trên cơ sở tổng hợp được bộ 30 test đánh giá trình độ thể lực và thể lực chuyên môn dùng trong môn võ thuật ứng dụng CAND của học viên tại Trường T10, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn nhằm chọn lọc ra nhóm các test đánh giá về trình độ thể lực và thể lực chuyên môn khi tập luyện môn võ thuật ứng dụng CAND ngoài giờ chính khóa (hoạt động ngoại khóa bắt buộc) của học viên tại Trường T10. Qua kiểm định Wilcoxon, qua cả 2 lần phỏng vấn, 11 test được lựa chọn với tổng số đạt trên 80% đồng ý.

3.2.2 Lựa chọn hệ thống các bài tập môn võ thuật ứng dụng CAND dùng cho học viên chuyên ngành TSCS

Thông qua kiểm định Wilcoxon và kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập môn võ thuật ứng dụng CAND cho học viên Trường T10 thì theo quy ước chỉ có 27 bài tập (được in đậm ở Bảng 3) với cả 2 lần phỏng vấn đánh giá đều đạt tổng số trên 80% ý kiến chọn đồng ý.

Bảng 3: Tổng hợp kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập môn võ thuật ứng dụng CAND dùng cho học viên chuyên ngành TSCS

TT	Bài tập	Thường xuyên sử dụng		Sử dụng		Ít sử dụng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm		
Các bài tập thể lực chung									
1	Chạy zic zắc	11	33	12	24	5	5	62	73,8
2	Chạy tăng tốc 50 m	17	51	8	16	3	3	70	83,3
3	Chạy biến tốc 30-30 m	19	57	3	6	6	6	69	82,1
4	Bật ngồi xổm	21	63	5	10	2	2	75	89,3
5	Bật bục đôi chân	23	69	4	8	1	1	78	92,9
6	Đi xe kut kit	20	60	7	14	1	1	75	89,3
7	Nhảy thang cấp	18	54	2	4	8	8	66	78,6
8	Nhảy dây tại chỗ	20	60	5	10	3	3	73	86,9
9	Ôm ngang người đồng hạng cân chạy 20 m	21	63	2	4	5	5	72	85,7
10	Gánh người đồng hạng cân di chuyển bước dài	22	66	3	6	3	3	75	89,3
11	Gánh người đồng hạng cân đứng lên ngồi xuống	23	69	3	6	2	2	77	91,7

TT	Bài tập	Thường xuyên sử dụng		Sử dụng		Ít sử dụng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm		
12	Chạy theo mục tiêu di động	14	42	9	18	5	5	65	77,4
13	Bật co nâng gối 2 chân	20	60	2	4	6	6	70	83,3
14	Bật nhảy cắt kéo	17	51	4	8	7	7	66	78,6
15	Bật lò cò 3-5 đôi chân	19	57	6	12	3	3	72	85,7
16	Leo bậc thang	15	45	4	8	9	9	62	73,8
17	Chạy dốc 50 m	16	48	3	6	9	9	63	75,0
18	Nhảy cừu (nhảy chống)	20	60	3	6	5	5	71	84,5
19	Nằm ghé nâng tạ	16	48	3	6	9	9	63	75,0
20	Nằm sấp chống đẩy và bật đứng dậy chạy tăng tốc	20	60	4	8	4	4	72	85,7
21	Bật xôm, chạy tăng tốc	18	54	2	4	8	8	66	78,6
22	Chạy bền 800 m	15	45	6	12	7	7	64	76,2
23	Chạy 1.500 m	19	57	8	16	1	1	74	88,1
24	Chạy 300 m	15	45	3	6	10	10	61	72,6
25	Chạm 3 điểm hình quạt	18	54	4	8	6	6	68	81,0
26	Nằm ngửa gập thân	19	57	5	10	4	4	71	84,5
27	Nằm sấp chống đẩy	21	63	5	10	2	2	75	89,3
Các bài tập chuyên môn									
1	Nhắc đôi vị trí 2 người cùng tập	20	60	4	8	4	4	72	85,7
2	Nhắc đôi vị trí người cùng tập	17	51	5	10	6	6	67	79,8
3	Xóc vào nách người cùng tập quạt ngả liên tục	23	69	3	6	2	2	77	91,7
4	Vòng qua vai ôm cổ người cùng tập quạt ngả liên tục	20	60	7	14	1	1	75	89,3
5	Ôm ngang lưng người cùng tập ở phía trước nhắc lên hạ xuống liên tục	17	51	7	14	4	4	69	82,1
6	Ôm ngang lưng người cùng tập ở phía sau nhắc lên hạ xuống liên tục	18	54	6	12	4	4	70	83,3
7	Vòng tay ôm phía sau lưng người cùng tập nằm sấp nhắc lên khỏi mặt thảm	17	51	4	8	7	7	66	78,6
8	Nằm ngả ngửa dùng một chân đạp người cùng tập nhắc lên hạ xuống liên tục	19	57	6	12	3	3	72	85,7
9	Thực hiện đá thẳng với dây thun giữ vào cổ chân	15	45	5	10	8	8	63	75,0
10	Thực hiện đá quét với dây thun giữ vào cổ chân	18	54	7	14	3	3	71	84,5

TT	Bài tập	Thường xuyên sử dụng		Sử dụng		Ít sử dụng		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm		
11	Thực hiện đá móc với dây thun giữ vào cổ chân	20	60	6	12	2	2	74	88,1
12	Thực hiện đập ngang với dây thun giữ vào cổ chân	17	51	2	4	9	9	64	76,2
13	Vác người cùng tập lên vai di chuyển 3 điểm hình quạt	19	57	5	10	4	4	71	84,5
14	Ôm người cùng tập ở trước di chuyển 3 điểm hình quạt	21	63	6	12	1	1	76	90,5
15	Cõng người cùng tập ở sau di chuyển 3 điểm hình quạt	15	45	4	8	9	9	62	73,8

3.3 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm hệ thống bài tập võ ứng dụng CAND ngoài giờ chính khoá của học viên chuyên ngành TSCS

3.3.1 Đánh giá so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi tổ chức ứng dụng thực nghiệm

Kết quả đánh giá trình độ thể lực chung và thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước khi thực nghiệm được trình ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả đánh giá thể lực chung và thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TEST	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
	\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
Chạy 100 m (s)	13.12	0.44	3.35	13.10	0.45	3.45	0.17	>0.05
Nằm sấp chống đẩy (lần)	31.63	2.48	4.37	30.86	2.55	4.80	0.17	>0.05
Lực kéo lưng (kg)	114.8	5.73	4.07	114.1	5.76	4.11	0.63	>0.05
Chạy 1.500 m (s)	367.5	27.60	7.51	369.2	17.21	4.66	0.37	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	230.4	6.82	2.96	228.9	8.12	3.55	1.05	>0.05
Cơ tay xà đơn (lần)	6.58	1.69	25.7	6.40	1.47	22.9	0.57	>0.05
Bê vác người đồng hạng cân đứng lên ngồi xuống (lần)	35.9	3.56	10.0	36.1	1.99	5.56	0.466	>0.05
Di chuyển đâm thẳng 2 đích cách 3m trong 1 phút (lần)	51.4	3.62	7.08	52.2	2.93	5.65	0.882	>0.05
Đá quét vào đích trong vòng 1 phút (lần)	57.1	5.01	8.74	57.1	3.49	6.09	0.026	>0.05
Giật tạ với trọng lượng 30kg lên ngang vai (lần)	38.8	4.79	12.6	39.1	4.95	12.8	0.803	>0.05
Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân người trên (lần)	40.4	4.09	10.2	41.1	4.71	11.5	0.760	>0.05

Ghi chú: $n = 50$, $t_{0,05} = 1.960$, $t_{0,01} = 2.576$, $t_{0,001} = 3.291$

3.3.2 Đánh giá so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm

Để đảm bảo được tính khách quan khi đánh giá, chúng tôi đã tiến hành so sánh trình độ thể lực chung và thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm học nội dung môn võ thuật ứng dụng CAND ngoài giờ chính khoá (giờ hoạt động ngoại khóa bắt buộc). Tổng hợp kết quả đánh giá so sánh sau thời gian thực nghiệm được trình bày qua Bảng 5.

Bảng 5: Kết quả đánh giá về trình độ thể lực chung và thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TEST	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			T	P
	\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
Chạy 100 m (s)	12.82	0.36	2.83	12.99	0.41	3.13	2.163	< 0.05
Nằm sấp chống đẩy (lần)	35.65	3.42	9.97	31.59	2.87	5.24	1.507	> 0.05
Lực kéo lưng (kg)	118.96	5.77	3.98	117.82	7.07	4.92	0.883	> 0.05
Chạy 1.500 m (s)	335.58	21.86	6.51	353.78	13.02	3.68	5.057	< 0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	235.84	9.84	4.17	231.88	9.58	4.13	2.042	< 0.05
Co tay xà đơn (lần)	10.02	2.60	25.94	8.98	1.86	26.76	6.779	< 0.001
Bê vác người đồng hạng cân đứng lên ngồi xuống (lần)	39.1	4.28	10.97	37.6	1.93	5.25	2.962	< 0.01
Di chuyển đầm thẳng 2 đích cách 3m trong 1 phút (lần)	55.7	4.72	8.52	53.5	3.44	6.55	3.139	< 0.01
Đá quét vào đích trong vòng 1 phút (lần)	63.3	5.75	9.13	60.4	4.58	7.69	2.969	< 0.01
Giật tạ với trọng lượng 30kg lên ngang vai (lần)	41.4	6.44	15.64	40.4	5.88	14.66	0.816	> 0.05
Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân người trên (lần)	46.7	5.23	11.30	41.9	5.85	14.30	4.294	< 0.001

Ghi chú: $n = 150$, $t_{0.05} = 1.960$, $t_{0.01} = 2.576$, $t_{0.001} = 3.291$

Tóm lại, đánh giá trình độ thể lực chung thì nhóm thực nghiệm cả 06 test có tốt hơn nhóm đối chứng nhưng ở 2/6 test (nằm sấp chống đẩy, lực kéo lưng) thì sự khác biệt không rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $P > 0.05$. Đối với các test chạy 100m và bật xa tại chỗ thì thành tích tốt hơn tương đối mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Còn lại hai test chạy 1.500 m và co tay xà đơn sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $P < 0.001$.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã giải quyết được các nhiệm vụ như:

Xác định được 11 test, chia thành nhóm 6 test đánh giá thể lực chung và nhóm 5 test đánh giá thể lực chuyên môn của học viên chuyên ngành TSCS.

Xây dựng được hệ thống bài tập gồm 27 bài tập, chia thành nhóm bài tập thể lực chung (17 bài) và nhóm bài tập chuyên môn (10 bài) được sử dụng trong tập luyện võ thuật ứng dụng CAND.

Đánh giá trình độ thể lực chung thì nhóm thực nghiệm cả 06 test có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng nhưng ở 2/6 test (nằm sấp chống đẩy, lực kéo lưng) thì sự khác biệt không rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $P > 0.05$. Đối với các test chạy 100 m và bật xa tại chỗ thì thành tích tốt hơn tương đối mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Còn lại hai test chạy 1.500 m và co tay và đơn sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $P < 0.001$.

Đánh giá thể lực chuyên môn sau thời gian thực nghiệm giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có thể nhận thấy chỉ có test giật tạ với trọng lượng 30 kg lên ngang vai thì sự khác biệt giữa hai nhóm không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Với các test còn lại thì nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng và sự khác biệt đều mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất từ $P < 0.01$ trở lên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an. (2020). *Thông tư số 106/2020/TT-BCA ngày 08/10/2020 của Bộ trưởng Bộ công an quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân.*
2. Chí, D. N. (2005). *Đo lường thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Chinh, Đ. D. (2010). *Một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác giảng dạy, huấn luyện quân sự và võ thuật tại Trường Trung cấp Cảnh sát nhân dân II.* Bộ Công an.
4. Độ, N. V. (2014). *Nghiên cứu giải pháp phát triển các tố chất thể lực trong giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Trung cấp Cảnh sát nhân dân III* (luận văn thạc sĩ).
5. Phú, L. V. (2015). *Đánh giá hiệu quả của môn học ngoại khóa Taekwondo đến sự phát triển thể lực của học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II* (luận văn thạc sĩ).

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GIẬT BÓNG TRÁI TAY CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 14-15 TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO, HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO TỈNH HẢI DƯƠNG

ThS. Vương Quỳnh Anh, ThS. Nguyễn Việt Sáng

Trường Đại học Ngoại thương

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài ứng dụng 13 bài tập chuyên môn để nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho nữ vận động viên (VĐV) bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật, giật bóng trái tay, Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương

ABSTRACT

Through conventional scientific research methods, the topic applies 13 specialized exercises to improve the efficiency of backhand looping technique for female table tennis players aged 14-15 years old Training Center, Training and Sports Competition in Hai Duong Province, contributing to improving the quality and effectiveness of training.

Keywords: Exercises, techniques, backhand loop, Hai Duong Provincial Sports Training, Coaching and Competition Center

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn Bóng bàn, theo các chuyên gia thì kỹ thuật cơ bản và quan trọng đối với mỗi VĐV là kỹ thuật giật bóng. Giật bóng là kỹ thuật có thể đối phó với bất kỳ loại bóng nào thuận tay, trái tay, bóng dài hoặc bóng ngắn, xoáy lên, xoáy ngang, xoáy xuống bên thuận tay hay bên trái tay đều thực hiện được. Đây là kỹ thuật tấn công áp đảo với sức mạnh lớn kết hợp với biến hóa điềm roi làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy sở trường về kỹ thuật.

Tuy nhiên, trong thực tế thi đấu hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay của các nữ vận động viên bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương còn chưa hiệu quả. Chính vì vậy, nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho nữ vận động viên bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương là vấn đề mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập thông qua các bước đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn trên đối tượng là 12 nhà khoa học, huấn luyện viên, giảng viên môn Bóng bàn. Kết quả đã lựa chọn được 13 bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng trái tay cho cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương, gồm:

- **Nhóm bài tập phát triển thể lực:**

- 1) Chạy 100 m x 3 tổ, nghỉ giữa 6 phút;
- 2) Bật bục tại chỗ 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút;
- 3) Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút;
- 4) Gập bụng 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút;
- 5) Nhảy dây 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút.

- **Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật:**

- 1) Cầm vợt sắt (1 kg) mô phỏng kỹ thuật giạt bóng trái tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút;
- 2) Giạt bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút;
- 3) Giạt bóng trái tay từ 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;
- 4) Di chuyển giạt bóng trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;
- 5) Phối hợp di chuyển giạt bóng trái tay kết hợp bật bóng trái tay 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút;
- 6) Gò bóng kết hợp với giạt bóng trái tay 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;
- 7) Giao bóng kết hợp với giạt bóng trái tay 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;
- 8) Đeo tạ chân thực hiện kỹ thuật đẩy trái né bật phải 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút.

Để ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương, đề tài tiến hành thực nghiệm so sánh song song trên 14 nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương được chia làm 2 nhóm: đối chứng 7 VĐV, thực nghiệm 7 VĐV. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo 13 bài tập mà đề tài lựa chọn. Các bài tập kỹ thuật được tổ chức thực hiện phần cơ bản của buổi tập với 3-5 bài tập, các bài tập thể lực được tiến hành tập cuối phần cơ bản. Nhóm đối chứng tập các bài tập cũ.

Thời gian thực nghiệm diễn ra trong 3 tháng từ tháng 9/2021 đến tháng 12/2021 mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi dành 20-25 phút để thực hiện các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương.

Địa điểm thực nghiệm: Nhà tập Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương. Tiến trình thực nghiệm các bài tập được trình bày qua Bảng 1.

Bảng 1: Tiến trình ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật giặt bóng trái tay cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương

TT	Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật													
1.	Cầm vợt sắt (1 kg) mô phỏng kỹ thuật giặt bóng trái tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x		x	x				x			x	
2.	Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x	x	x		x			x			x	x
3.	Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây	x		x					x	x	x		x
4.	Di chuyển giặt bóng trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây		x		x				x			x	x
5.	Phối hợp di chuyển giặt bóng trái tay kết hợp bạt bóng trái tay 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút			x		x				x		x	x
6.	Gò bóng kết hợp với giặt bóng trái tay 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây	x		x		x			x			x	x
7.	Giao bóng kết hợp với giặt bóng trái tay 20 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây		x		x				x			x	x
8.	Đeo tạ chân thực hiện kỹ thuật đẩy trái né bạt phải 20		x	x		x			x			x	x

	lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút													
Nhóm bài tập phát triển thể lực														
9.	Chạy 100 m x 3 tổ, nghỉ giữa 6 phút	x		x		x				x		x		x
10.	Bật bục tại chỗ 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút		x			x			x	x		x	x	x
11.	Nằm sấp chống dây 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút		x		x			x				x		x
12.	Gập bụng 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút	x		x		x			x			x		
13.	Nhảy dây 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút		x		x			x				x		x

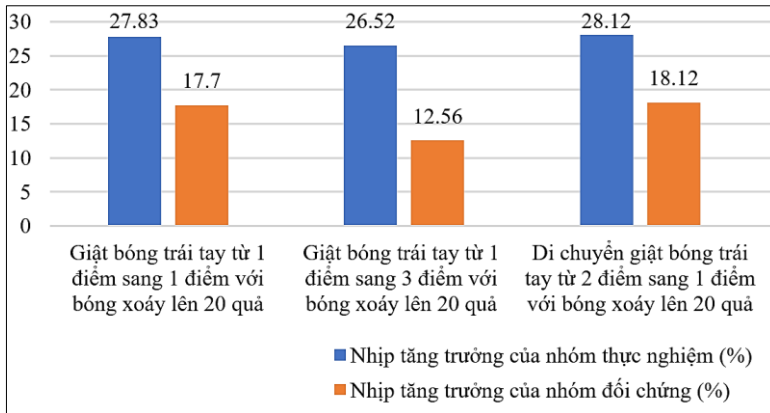
Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ kỹ thuật giặt bóng trái tay của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra và so sánh thu được cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật giặt bóng trái tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó chứng tỏ kết quả phân nhóm thực nghiệm đảm bảo tính ngẫu nhiên, khách quan và tương đồng ở thời điểm trước thực nghiệm. Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật giặt bóng trái tay sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n = 7)		Nhóm thực nghiệm (n=7)		t	P
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$		
1.	Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 20 quả, tính số quả thành công (quả)	22.29	1.96	25.14	1.96	2.70	<0.05
2.	Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 20 quả, tính số quả thành công (quả)	17.86	1.86	21.14	1.86	3.29	<0.05
3.	Di chuyển giặt bóng trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 20 quả, tính số quả thành công (quả)	20.14	1.73	24.28	1.73	4.45	<0.05

Bảng 2 cho thấy sau 3 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} \text{ đều } > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó cho thấy các bài tập mà đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả rõ trong việc nâng cao kỹ thuật giặt bóng trái tay cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương.

Để làm rõ hơn mức độ của sự khác biệt, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng của các test đánh giá trình độ kỹ thuật giặt bóng trái tay của nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương sau thực nghiệm

Biểu đồ 1 cho thấy cả nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tăng trưởng về trình độ kỹ thuật, tuy nhiên, ở nhóm đối chứng nhịp tăng trưởng thấp hơn ở nhóm thực nghiệm. Nhịp tăng trưởng ở nhóm đối chứng chỉ đạt từ 12,56% đến 18,21% còn nhịp tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm đạt từ 26,52% đến 28,12%. Như vậy, các bài tập được lựa chọn và kế hoạch thực nghiệm đã tạo được hiệu quả tích cực trong việc nâng cao kỹ thuật giặt bóng trái tay cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở ứng dụng 13 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng trái tay cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương, đề tài xác định hiệu quả của các bài tập được lựa chọn hơn hẳn các bài tập cũ trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng trái tay trên đối tượng nghiên cứu, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thái, N. D. (1997). *Bóng bàn hiện đại*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Thái, N. D., & Sơn, V. T. (1999). *Bóng bàn*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Toán, N., & Tôn, P. D. (2006). *Lý luận và phương pháp TDĐT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp toán học thống kê*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH Cao học Khóa 29: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng trái tay cho nữ vận động viên bóng bàn lứa tuổi 14-15 Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Hải Dương” (Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, dự kiến nghiệm thu tháng 11/2022).

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CỦA NAM HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM – QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Đức Hồng Quân¹, Huỳnh Hồng Ngọc²

¹ Trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, quận Tân Bình

² Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường Trung học cơ sở (THCS) Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh gồm 3 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn. Kiểm ban đầu thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực môn Cầu lông của 6/8 test là có độ đồng nhất cao, 2 test dẻo gập thân (cm) và lực bóp tay thuận (kg) là có độ đồng nhất trung bình, có 8/8 test có giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những bộ môn thể thao phát triển như: cầu lông, bóng đá, võ thuật, bóng rổ,... thì cầu lông là bộ môn đang dần phổ biến trong những năm gần đây, đặc biệt là ở các câu lạc bộ và ở trường học. Chính vì vậy mà những năm gần đây Bộ Giáo dục và Đào tạo đã đưa bộ môn cầu lông vào chương trình dạy chính khoá ở các trường phổ thông trên cả nước. Và đây cũng là nơi tìm ra những đại diện xuất sắc tham gia thi đấu các giải như: giải cầu lông trẻ thành phố, giải cầu lông thanh thiếu niên toàn quốc,... và đạt được thành tích. Để có thể mang về những thành tích cho trường thì bên cạnh công tác huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật cho các em học sinh, nhà trường phải đặc biệt chú ý tới phát triển tố chất thể lực. Tố chất thể lực trong các môn thể thao nói chung và môn cầu lông nói riêng có ý nghĩa quyết định, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận của cơ thể phù hợp với đặc điểm của từng môn thể thao, tạo điều kiện thuận lợi cho tập luyện và thi đấu, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ thuật và chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu, bên cạnh đó làm tăng hứng thú và hiệu quả tập luyện môn thể thao ngoại khóa, nhưng chưa có công trình nghiên cứu về lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám. Xuất phát từ những lí do nêu trên, dựa vào các phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề cần nghiên cứu, chúng tôi tiến hành: **“Đánh giá thực trạng thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh”**, từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn để làm tiền đề điều chỉnh các yếu tố tác động đến công tác học tập, huấn luyện và giảng dạy.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Đối tượng nghiên cứu: Thực trạng thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Khách thể nghiên cứu gồm 20 chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Cầu lông và 100 nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn (gián tiếp), phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán thống kê.

3. NỘI DUNG

3.1 Tổng hợp, lựa chọn và kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học, đề tài đưa ra được 25 test thường được dùng để đánh giá thể lực cho học sinh và vận động viên cầu lông. Để việc lựa chọn các test đánh giá được chính xác, khách quan hơn đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên 02 lần bằng phiếu phỏng vấn, mỗi lần cách nhau 02 tuần. Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau: Các test được lựa chọn phải đánh giá được đầy đủ và toàn diện về thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 02 lần phỏng vấn. Kết quả 02 lần phỏng vấn phải đảm bảo tính đồng nhất.

Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc đề ra nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh gồm 3 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn các test sau:

a) 3 test thể lực chung

- (1) Chạy 30 m xuất phát cao (s)
- (2) Lực bóp tay thuận (kg)
- (3) Dẻo gập thân (cm)

b) 5 test thể lực chuyên môn

- (4) Di chuyển nhật cầu 6 góc sân đơn (s)
- (5) Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)
- (6) Nhảy dây 1 phút (lần)
- (7) Vợt vợt thuận tay 1 phút (lần)
- (8) Vợt vợt trái tay 1 phút (lần)

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 02 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 02 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh thông qua test lặp lại (Retest)

STT	Test	Ban đầu (n=100)		Retest (n=100)		r	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x		
1	Di chuyển nhật cầu 6 góc sân đơn (s)	13.64	0.35	13.61	0.33	0.90	< 0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 1phút (lần)	27.42	2.3	27.64	2.0	0.93	< 0.05
3	Nhảy dây 1 phút (lần)	115.76	4.97	116.66	4.71	0.81	< 0.05
4	Vợt vợt thuận tay 1 phút (lần)	50.37	2.41	51.29	2.34	0.88	< 0.05
5	Vợt vợt trái tay 1 phút (lần)	44.91	2.31	45.47	2.1	0.85	< 0.05

Ghi chú: Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy; Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

Bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh có $r_{\text{tính}}$ từ 0.81 đến 0.93 (với $P < 0.05$). Như vậy, các test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở mức trung bình và cao. Điều này cho thấy các test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Test chạy 30 m xuất phát cao (s), lực bóp tay thuận (kg) và dẻo gập thân (cm) là những test có độ tin cậy và hàm lượng khoa học cao được nhiều nhà khoa học đưa vào quá trình kiểm tra đánh giá thể lực chung, được đo lường bằng dụng cụ và thiết bị hiện đại nên sai số rất thấp. Đồng thời đây cũng là các test nằm trong Quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên và nằm trong “Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)”. Vì vậy, 03 test trên đảm bảo độ tin cậy.

Như vậy, qua các bước, nghiên cứu đã chọn ra được 8 test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh gồm 3 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn.

3.2 Đánh giá thực trạng thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra về thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh và tính toán các giá trị, các tham số của các test kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Nếu: $Cv \leq 10\%$ mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao

Nếu: $10\% \leq Cv \leq 20\%$ mẫu được đánh giá có độ đồng nhất trung bình

Nếu: $Cv > 20\%$ mẫu được đánh giá có độ đồng nhất thấp.

Bảng 2: Thực trạng thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	TEST	\bar{X}	S _x	C _v	ε
Thể lực chung					
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.77	0.39	6.7	0.01
2	Lực bóp tay thuận (kg)	27.88	2.84	10.2	0.02
3	Đeo gập thân (cm)	4.12	0.82	19.9	0.04
Thể lực chuyên môn					
4	Di chuyển nhất cầu 6 góc sân đơn (s)	13.64	0.35	2.6	0.01
5	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	27.42	2.32	8.5	0.02
6	Nhảy dây 1 phút (lần)	115.76	4.97	4.3	0.01
7	Vợt vợt thuận tay 1 phút (lần)	50.37	2.4	4.8	0.01
8	Vợt vợt trái tay 1 phút (lần)	44.91	2.3	5.2	0.01

Nhận xét: Qua kiểm ban đầu thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh của 6/8 test là có độ đồng nhất cao, 2 test đeo gập thân (cm) và lực bóp tay thuận (kg) là có độ đồng nhất trung bình, có 8/8 test có giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

4. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 8 test đánh giá thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh gồm 3 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn. Kiểm tra ban đầu về thể lực môn Cầu lông của nam học sinh khối 8 Trường THCS Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy 6/8 test có độ đồng nhất cao, 2 test đeo gập thân (cm) và lực bóp tay thuận (kg) có độ đồng nhất trung bình, 8/8 test có giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Hòa, L. M., & Mạnh, N. T. (2011). *Nghiên cứu sự phát triển thể lực của vận động viên cầu lông nam lứa tuổi 13-14 đội năng khiếu quận 10, thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện* (Khóa luận tốt nghiệp). Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Huy, C. V., và cộng sự. (2021). *Giáo trình chuyên sâu cầu lông*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Khôi, Đ. T. (2012). *Xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên cầu lông cấp cao* (Luận án tiến sĩ Giáo dục học). Viện khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
- Thanh, N. X. (2007). *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên cầu lông trẻ 10 – 12 tuổi giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu tỉnh Đồng Nai* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học).

5. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Vĩnh, Đ., Vinh, N. Q., & Đề, N. T. (2016). *Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Vĩnh, Đ., & Khải, H. T. (2010). *Thống kê học trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VÀ CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ THAM GIA TẬP LUYỆN THỂ THAO QUẦN CHÚNG CỦA PHỤ NỮ TỪ 18 ĐẾN 60 TUỔI TẠI QUẬN LIÊN CHIỂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Hà Thị Hân, ThS. Cao Đức Anh

Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Bài viết chỉ ra thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện thể thao quần chúng của phụ nữ từ 18 đến 60 tuổi tại quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng. Nhóm đối tượng chủ yếu tham gia tập luyện thể dục thể thao chủ yếu là nhóm đã có gia đình, công việc nội trợ và tự do (36,9%), tập luyện dưới hình thức miễn phí hoặc phí thấp là chính, địa điểm tập luyện chủ yếu là các địa điểm công cộng. Các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện thể dục thể thao của phụ nữ quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng là cơ sở vật chất, thời gian, chi phí, công việc, địa điểm, nhận thức, tâm lý, sở thích.

Từ khóa: *Thực trạng, yếu tố ảnh hưởng, phụ nữ, tập luyện, thể dục thể thao, Liên Chiểu - Đà Nẵng*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe không tự dung mà có, nó đòi hỏi mỗi chúng ta phải tự tập luyện. Bác Hồ đã từng dạy: “Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập, khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức khỏe... Vậy nên tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước. Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, gái trai, già, trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được”. Phụ nữ vừa là người lao động, người công dân, vừa là người mẹ, người thầy đầu tiên của con người. Khả năng và điều kiện lao động, trình độ văn hóa, vị trí xã hội, đời sống vật chất và tinh thần của phụ nữ có ảnh hưởng sâu xa đến sự phát triển của thế hệ tương lai. Đại hội đại biểu Phụ nữ toàn quốc lần thứ XIII đã đề ra nhiệm vụ giáo dục thẩm mỹ, kỹ năng sống, rèn luyện thể chất, nâng cao đời sống tinh thần; vận động, hỗ trợ phụ nữ chăm sóc sức khỏe là một trong những nhiệm vụ quan trọng. Việc khuyến khích phụ nữ rèn luyện thể dục thể thao không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân phụ nữ mà còn đem lại tác động lan toả. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy phụ nữ tập luyện phù hợp không chỉ giúp mang thai khỏe mạnh hơn mà còn giúp trẻ sơ sinh có một khởi đầu khỏe mạnh hơn. Thái nhi của những người mẹ chăm vận động cũng sẽ có cân nặng lành mạnh, giảm mỡ thừa, tăng khả năng chống chọi stress và có hệ thần kinh hành vi phát triển hoàn chỉnh và trưởng thành hơn. Thói quen luyện tập thường xuyên của người mẹ sẽ tác động tích cực đến con cái bởi việc mẹ luyện tập sẽ tạo nên tăng hình thành thói quen vận động của con, giúp trẻ phát triển lành mạnh và toàn diện hơn. Chỉ khi có đầy đủ sức khỏe, người phụ nữ mới có thể hoàn thành tốt chức trách cao quý của mình, đóng góp được nhiều hơn cho gia đình và xã hội, cũng như đem lại niềm vui và hạnh phúc cho chính bản thân mình. Trong những năm gần đây, hoạt động thể dục thể thao (TDTT) của phụ nữ tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng nói riêng và cả nước nói chung được phát triển mạnh mẽ ở nhiều hình thức phong phú như: cầu lông, bóng chuyền hơi, thể dục dưỡng sinh, đi bộ, aerobic, nhảy dân vũ,... thu hút đông

đào chị em tích cực tham gia. Với những lí do trên, bài viết nghiên cứu “*Nghiên cứu thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện thể thao quần chúng của phụ nữ từ 18 đến 60 tuổi tại quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Cách tiếp cận

Cách tiếp cận lý luận: Xác định các cơ sở lý luận để nghiên cứu thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện thể thao quần chúng của phụ nữ từ 18 đến 60 tuổi tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.

Cách tiếp cận thực tiễn: Thông qua điều tra thực trạng, quan sát thực tiễn hoạt động tập luyện TDTT và các ý kiến của cán bộ, giáo viên, hướng dẫn viên, huấn luyện viên (HLV), các nhà quản lý, các chuyên gia để xác định thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện thể thao quần chúng của phụ nữ từ 18 đến 60 tuổi tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.

Đối tượng nghiên cứu: 1.500 phụ nữ từ 18 đến 60 tuổi tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng.

2.2 Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn và khảo sát, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Vai trò phụ nữ trong xã hội nói chung, TDTT nói riêng

Trong cuộc sống hiện đại, phụ nữ Việt Nam nói riêng và phụ nữ phương Đông nói chung không còn đơn thuần giữ vai trò “nội trợ”, “giữ lửa” trong gia đình mà họ đã khẳng định được vai trò, vị trí và khả năng của mình ở tất cả các lĩnh vực trong xã hội.

Ở lĩnh vực TDTT, phụ nữ đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sự nghiệp phát triển TDTT Việt Nam. Có thể khẳng định rằng: Trong bảng vàng thành tích của thể thao Việt Nam tại các đấu trường thể thao quốc tế mang tầm khu vực, châu lục và thế giới thì các nữ vận động viên, HLV có công đóng góp phần lớn vào thành tích của đoàn thể thao Việt Nam.

3.2 Một số đặc điểm tâm – sinh lý của phụ nữ trong tập luyện TDTT

Về mặt hình thái và chức năng, cơ thể phụ nữ có một số đặc điểm riêng mà một trong những đặc điểm quan trọng nhất là chức năng làm mẹ. Trong quá trình tập luyện TDTT cần đặc biệt lưu ý đến những biến đổi sinh lý xảy ra trong cơ thể người phụ nữ liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt để điều chỉnh lượng vận động cho phù hợp. Sự biểu hiện về tâm lý, khuynh hướng và các phản ứng đối với trạng thái căng thẳng thần kinh, cảm xúc ở nam và nữ có sự khác biệt. Việc nghiên cứu các đặc điểm, tính cách và những nét đặc thù trong đời sống tinh thần của phụ nữ giúp sử dụng các biện pháp đối đãi cá biệt, thích hợp hơn trong tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe cho họ.

3.3 Thực trạng các hoạt động TDDT của phụ nữ 18-60 tuổi trên địa bàn quận Liên Chiểu – Đà Nẵng

Chúng tôi điều tra phụ nữ trên địa bàn quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng, số phiếu phát ra 1.500, thu về 1.367. Kết quả thể hiện ở Bảng 1.

Bảng 1: Cơ cấu đối tượng tập luyện

Đặc điểm	Nội dung					Tổng / tỷ lệ %
Hoàn cảnh gia đình	Đã có gia đình 879 (64,3%)			Chưa có gia đình 488 (35,7%)		1.367 (100%)
Nơi cư trú	Hòa Minh 573 (41,9%)	Hòa Khánh Nam 216 (15,8%)	Hòa Khánh Bắc 264 (19,3%)	Hòa Hiệp Nam 199 (14,6%)	Hòa Hiệp Bắc 115 (8,4%)	1.367 (100%)
Nghề nghiệp	Nhóm nội trợ - tự do - hưu trí 504 (36,9%)	Nhóm làm việc nhà nước 243 (17,8%)	Nhóm làm việc tư nhân 155 (11,3%)	Nhóm làm việc ở khu công nghiệp 218 (15,9%)	Học sinh sinh viên 247 (18,1%)	1.367 (100%)
Độ tuổi	18-35 tuổi 305 (22,3%)	35-45 tuổi 359 (26,3%)		45-60 tuổi 703 (51,4%)		1.367 (100%)

Tỷ lệ phụ nữ tham gia tập luyện TDDT tập trung chủ yếu ở phường Hòa Minh, Hòa Khánh Bắc, đây là 2 phường có số dân đông đúc và thuộc trung tâm quận. Đối tượng tập luyện chủ yếu thuộc ngành nghề nội trợ tự do, hưu trí 36,9%, còn lại các ngành khác phân bố đồng đều nhau. Độ tuổi thường tham gia tập luyện TDDT tập trung vào lứa tuổi 45-60 tuổi chiếm 51,4%, tiếp theo là 35-45 tuổi chiếm 26,3%. Người trẻ 18-35 tuổi ít tập TDDT hơn.

Bảng 2: Hình thức thời gian, chi phí và môn thể thao được lựa chọn để tập luyện

Đặc điểm	Nội dung					Tổng/tỷ lệ %	
Hình thức	Nhóm có phí 323 (23,6%)	Nhóm miễn phí 755 (55,2%)		Cá nhân 289 (21,2%)		1.367 (100)	
Khung giờ tập	5-7h 755 (55,2%)	7-9h 124 (9,1%)	10-14h 65 (4,8%)	15-17h 221 (16,2%)	Sau 17h 202 (14,8%)	1.367 (100)	
Thời lượng tập/tuần	<3 giờ 641 (46,9%)	3-6 giờ 467 (34,2%)	6-9 giờ 159 (11,6%)	9-12 giờ 79 (5,8%)	> 12 giờ 21(1,5%)	1.367 (100)	
Thời gian đã tham gia tập luyện trước đây	Dưới 3 tháng 248 (18,1%)	3-6 tháng 492 (36,0%)	6-9 tháng 227 (16,6%)	9 - 12 tháng 155 (11,3%)	Trên 1 năm 145 (10,6%)	1.367 (100)	
Chi phí đồng/tháng	Dưới 100 ngàn 832 (60,8%)	100-300 ngàn 222 (16,2%)	300-500 ngàn 131 (9,5%)	500- 1 triệu 223 (16,3%)	Trên 1 triệu 100 (7,3%)	1.367 (100)	
Môn đang tập	Dân vũ 406 (21,7%)	Thể dục thẩm mỹ - Yoga 132 (9,7%)	Cầu lông, bóng chuyền hơi 389 (28,5%)	Chạy hoặc đi bộ 506 (37,0%)	Dưỡng sinh 121 (8,9%)	Các môn khác 300 (21,9%)	1.367 (100)

Phụ nữ quận Liên Chiểu tập luyện TDTT chủ yếu ở khung giờ 5-7 giờ sáng (55,2%) và sau 17 giờ (14,8%), còn lại các khung giờ khác cũng có nhưng tỷ lệ ít hơn. Đa phần tập luyện dưới hình thức miễn phí (55,2%), chi phí thấp dưới 100 ngàn VNĐ (60,8%). Các môn tập luyện TDTT của phụ nữ quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng rất phong phú và đa dạng, chủ yếu tập trung các môn: dân vũ, chạy hoặc đi bộ, bóng chuyền hơi, cầu lông,...

3.4 Thực trạng về cơ sở vật chất, thiết bị địa điểm tập luyện

Bảng 3: Thực trạng về cơ sở vật chất, thiết bị địa điểm tập luyện

TT	Nội dung	SL	%	SL	%	SL	%
1	Số lượng cơ sở vật chất, thiết bị	Nhiều		Vừa		Ít	
		403	29,5	648	47,4	316	23,1
2	Chất lượng	Rất hài lòng		Hài lòng		Không hài lòng	
		305	22,3	465	34,0	597	43,7
3	Địa điểm tập luyện	Tại nhà		Trung tâm, phòng tập		Công viên, nơi công cộng	
		206	15,1	493	36,1	668	48,9
4	Tần suất khai thác, sử dụng	Hiếm khi		Thỉnh thoảng		Thường xuyên	
		250	18,7	764	55,9	357	26,1
5	Hiệu quả khai thác, sử dụng	cao		Vừa		Chưa cao	
		231	16,9	647	47,3	489	35,8

Tại quận Liên Chiểu, cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ cho việc tập luyện TDTT tương đối tốt, mức độ khai thác sử dụng chưa đạt hiệu quả tối ưu, người tập chủ yếu tập luyện TDTT tại các địa điểm công cộng và vẫn chưa đạt được tỷ lệ cao về mức độ hài lòng về CSVC tập luyện TDTT.

3.5 Các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện TDTT của phụ nữ 18-60 tuổi trên địa bàn quận Liên Chiểu – Đà Nẵng

Bảng 4: Các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện TDTT

STT	Yếu tố ảnh hưởng	Số ý kiến	Tỷ lệ %
1	Không có thời gian	546	39,9
2	Không thích	288	21,1
3	Lười	433	31,7
4	Tốn kém	452	33,1
5	Tâm lý ngại ngùng sợ mệt	181	13,2
6	Địa điểm xa	101	7,4
7	Không bố trí được công việc thời gian	409	29,9
8	Cảm thấy chưa cần thiết	253	18,5
9	Không có bạn cùng tập	178	13,0
10	Khác	305	22,3

Đối với phụ nữ 18-60 tuổi tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng thì việc không có thời gian tập luyện TDTT chiếm 39,9% là yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất, các yếu tố còn lại bao gồm lười biếng, tốn kém, không bố trí được thời gian,... cũng là những yếu tố liên quan ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT của phụ nữ quận Liên Chiểu.

4. KẾT LUẬN

Phụ nữ quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng tập luyện TDTT phân bố đa dạng các ngành nghề nhưng tập trung chủ yếu ở 2 nhóm đối tượng đó là nhóm nội trợ - tự do - hưu trí và nhóm 45-60 tuổi. Tuy nhiên các nhóm độ tuổi và ngành nghề khác vẫn phân bố đồng đều và có sự chênh lệch ít. Đa phần phụ nữ của quận tập luyện ở các địa điểm công cộng như công viên và theo các hình thức miễn phí hoặc phí thấp. Vẫn còn nhiều phụ nữ còn bận công việc, gia đình, con cái,... nên không có thời gian, một số còn lại lười biếng, ngại ngại khi tham gia phong trào tập luyện TDTT. CSVC phục vụ tập luyện tại quận Liên Chiểu đang còn ít, chưa đáp ứng được nhu cầu và sở thích của người tập. Vì vậy, quận cần được mở rộng và nâng cao chất lượng hoạt động TDTT quần chúng, hình thành nền nếp rèn luyện thân thể thường xuyên cho người dân; chú trọng nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học cho thanh thiếu niên, học sinh; phát triển mạnh phong trào thể dục thể thao trong đối tượng cán bộ, công nhân viên chức lao động, chiến sĩ các lực lượng vũ trang, nông dân, phụ nữ, người cao tuổi, người khuyết tật, đáp ứng cung cấp nguồn nhân lực phục vụ học tập, công tác, lao động, sản xuất trên địa bàn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hùng, N. V., & Vĩnh, Đ. (2008). Ảnh hưởng của việc luyện tập TDTT đối với một số chỉ số thể chất và tâm lý của phụ nữ TP. HCM. *Tạp chí Khoa học Thể thao*, 2008(2), 83-87.
2. Hùng, N. V., & Vĩnh, Đ. (2008). Động cơ tham gia tập luyện TDTT của phụ nữ TP.HCM. *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 3-2008, 46-54.
3. Phương, N. T. X. (2019). *Nghiên cứu TDTT quần chúng đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững* (Mô hình phát triển TDTT quần chúng ở khu vực thành thị. Thuộc chương trình KHCN cấp Bộ).
4. Toán, N. H. (2018). *Thực trạng và giải pháp phát triển phong trào TDTT quần chúng của thành phố Hải Phòng theo định hướng xã hội hóa* (Luận văn Thạc sĩ).
5. Uyên, Đ. T. (2022). Thực trạng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao của đoàn viên thanh niên huyện chương Mỹ - thành phố Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học*.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC

Nguyễn Thành Lộc¹, Đặng Anh Kiệt², Lê Tiến Dũng³

¹ Trung tâm Thể dục Thể thao thành phố Thủ Đức

² Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao An Giang

³ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy như: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm và toán học thống kê. Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức gồm 4 test thể lực chuyên môn và 6 test kỹ thuật. Kiểm tra ban đầu thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức là có độ đồng đều. Giá trị trung bình của các test đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, võ cổ truyền

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phong trào thể dục thể thao tại Thành phố Hồ Chí Minh ra đời rất sớm và bắt đầu từ việc phối hợp chặt chẽ với các ban ngành thể thao nhằm mục đích: “phát động phong trào thể dục thể thao rộng khắp ở mọi tầng lớp nhân dân nhằm tăng cường và nâng cao sức khỏe, tập trung ở phong trào thể thao học đường, thường xuyên mở các lớp chuyên luyện thi, từ đó tuyển chọn học sinh để đào tạo và phát triển thành tích thể thao”. Nhờ vào định hướng đúng đắn về việc lựa chọn những môn thể thao phù hợp với hoàn cảnh, điều kiện của địa phương, phong trào thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh phát triển khá mạnh, trong đó có một số môn phát triển mạnh như: võ thuật, bóng đá, bóng chuyền, điền kinh, bơi lội,...

Võ cổ truyền Việt Nam hiện nay đã phát triển ra toàn bộ các quận huyện trên địa bàn thành phố. Các câu lạc bộ, võ đường vẫn tập luyện đều đặn vào các ngày trong tuần. Hàng năm Sở Văn hóa và Thể Thao thành phố Hồ Chí Minh phối hợp với liên đoàn võ cổ truyền đều tổ chức giải thi đấu võ cổ truyền, nhằm thúc đẩy mạnh phong trào đi lên và tạo tinh thần đoàn kết, giao lưu học hỏi giữa các câu lạc bộ, võ đường. Qua đó, những võ sinh có tố chất và năng khiếu được phát hiện và chọn lọc để bổ sung lực lượng vận động viên cho đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh thi đấu các giải Võ cổ truyền toàn quốc và quốc tế. Đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức tự hào là nơi đào tạo ra được những vận động viên xuất sắc, là lực lượng nòng cốt cho đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh. Trong nhiều năm qua, đội tuyển Võ cổ truyền Thành Phố Thủ Đức luôn đạt thành tích cao tại các giải thi đấu do Liên đoàn tổ chức như: Giải học sinh năm 2022 đạt 16 vàng 9 bạc 10 đồng, Giải trẻ năm 2022 đứng nhất toàn đoàn với 21 vàng 7 bạc 7 đồng, Giải đại hội Thành phố năm 2022 đứng nhất toàn đoàn với 13 vàng 10 bạc 7 đồng.

Đặc điểm của võ cổ truyền là một trận đấu diễn ra trong 2 hiệp, một hiệp kéo dài 3 phút nếu ở hiệp 1 và hiệp 2, hai vận động viên hòa sẽ tiến hành thi đấu hiệp 3 để phân thắng thua. Cho nên, muốn giành chiến thắng trước đối thủ, võ sinh phải hội đủ nhiều năng lực như: kỹ thuật, chiến thuật và thể lực, đặc biệt là thể lực chuyên môn phải được duy trì và phân phối hợp lý. Thể thao không ngừng phát triển và các vận động viên ở các quận rất hăng say tập luyện cho thấy tiềm lực rất mạnh và có thể cạnh tranh ở bất cứ nội dung nào. Để duy trì được những thành tích đã đạt được đòi hỏi có sự tập trung, đầu tư về tập luyện và phát triển để tránh sự tụt hậu và giậm chân tại chỗ. Vì những lý do trên và thấy được tầm quan trọng của thể lực chuyên môn, chúng tôi đã lựa chọn đề tài sau: “*Thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức*”, từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn để làm tiền đề điều chỉnh các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: gồm 30 chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Võ cổ truyền và 12 vận động viên đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức.

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn (gián tiếp), phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp toán thống kê.

3. NỘI DUNG

3.1 Tổng hợp, lựa chọn và kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học luận văn tổng hợp được 29 test thường được dùng để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển Võ cổ truyền.

Để việc lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức được chính xác, khách quan hơn đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu phỏng vấn, 2 lần cách nhau 2 tuần.

Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test được lựa chọn phải đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức.

- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến ở mức đồng ý qua cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc đề ra nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức gồm 4 test thể lực chuyên môn và 6 test kỹ thuật các là:

a) 4 test thể lực chuyên môn

(1) Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)

(2) Đắm bao cát 2 tay 30 lần (s)

(3) Dẻo gập thân (cm)

(4) Nhảy dây 3 phút (lần)

b) 6 test kỹ thuật

(5) Đá vòng cầu chân thuận vùng ngực tại chỗ 10 s (lần)

(6) Đá vòng cầu chân nghịch vùng ngực tại chỗ 10 s (lần)

(7) Đá tổng trước chân thuận 10 s (lần)

(8) Đá vòng cầu 2 chân liên tục 30 s (lần)

(9) Đắm thẳng tay thuận 10 s (lần)

(10) Đắm móc tay thuận 10 s (lần)

Để xác định độ tin cậy của 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức. Công trình tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 02 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức

T T	Test	Ban đầu (n=12)		Retest (n=12)		r	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x		
1	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	12.25	0.97	12.33	0.78	0.85	<0.05
2	Dẻo gập thân (cm)	11.83	1.03	12.33	1.07	0.88	<0.05
3	Nhảy dây 3 phút (lần)	291.58	5.02	293.08	3.34	0.92	<0.05
4	Đắm bao cát 2 tay 30 lần (s)	12.77	0.44	12.80	0.43	0.92	<0.05
5	Đắm thẳng tay thuận 10 s (lần)	12.75	1.0	12.83	0.9	0.85	<0.05
6	Đắm móc tay thuận 10 s (lần)	10.58	0.90	10.83	0.94	0.88	<0.05
7	Đá vòng cầu chân thuận vùng ngực 10 s (lần)	7.75	0.62	7.83	0.58	0.89	<0.05
8	Đá vòng cầu chân nghịch vùng ngực 10 s (lần)	6.50	0.52	6.75	0.8	0.81	<0.05
9	Đá tổng trước chân thuận 10 s (lần)	6.33	0.49	6.25	0.45	0.82	<0.05
10	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 30 s (lần)	21.33	0.98	21.67	0.65	0.90	<0.05

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

Bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức có $r_{\text{tính}}$ từ 0.81 đến 0.92 (với $P < 0.05$). Như vậy, các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức có độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở mức cao. Điều này cho thấy 10 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu bài viết đã chọn ra được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức gồm 4 test thể lực chuyên môn và 6 test kỹ thuật.

3.2 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra về thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức và tính toán các giá trị, các tham số của các test kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức

TT	Test	\bar{X}	S _x	C _v	ϵ
Thể lực chuyên môn					
1	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	12.25	0.97	7.9	0.05
2	Đeo gập thân (cm)	11.83	1.03	8.7	0.05
3	Nhảy dây 3 phút (lần)	291.58	5.02	1.7	0.01
4	Đấm bao cát 2 tay 30 lần (s)	12.77	0.44	3.4	0.02
Kỹ thuật					
5	Đấm thẳng tay thuận 10 s (lần)	12.75	0.97	7.6	0.05
6	Đấm móc tay thuận 10 s (lần)	10.58	0.90	8.5	0.05
7	Đá vòng cầu chân thuận vùng ngực 10 s (lần)	7.75	0.6	8.0	0.05
8	Đá vòng cầu chân nghịch vùng ngực 10 s (lần)	6.50	0.5	8.0	0.05
9	Đá tổng trước chân thuận 10 s (lần)	6.33	0.49	7.8	0.05
10	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 30 s (lần)	21.33	0.98	4.62	0.03

Nhận xét: Qua kiểm ban đầu thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức là có độ đồng đều. Giá trị trung bình của các test đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

4. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức gồm 4 test thể lực chuyên môn và 6 test kỹ thuật. Qua kiểm ban đầu thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Võ cổ truyền Thành phố Thủ Đức là có độ đồng đều. Giá trị trung bình của các test đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam. (2002). *Chương trình huấn luyện võ thuật cổ truyền Việt Nam*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Hòa, B. H. Q. (2015) “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu môn võ cổ truyền khóa 35 năm 2 Trường Đại học TDTT tp. Hồ Chí Minh” (Luận văn thạc sĩ Giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nam, Đ. D. (2020). Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14-15. Tạp chí khoa học Thể dục thể thao, số 5 năm 2020.
4. Nam, Đ. D. (2022). *Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam* (Luận án tiến sĩ Giáo dục học).
5. Ngọc, N. T., Thắng, H. N., Quý, P. Đ., Duyên, T. B., Phụng, N. P., & Hòa, B. H. Q. (2016). *Giáo trình Võ cổ truyền*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Quân, L. N. (2020). *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh Võ Cổ truyền Câu lạc bộ Trung tâm Thể dục Thể thao Thành phố Thủ Đức, lứa tuổi 13-14 sau 6 tháng tập luyện* (Khóa luận tốt nghiệp). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hồ Chí Minh.
7. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
8. Vĩnh, Đ., Vinh, N. Q., & Đê, N. T. (2016). *Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Vĩnh, Đ., & Khải, H. T. (2010). *Thống kê học trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN VĂN TRỖI, QUẬN 4, TP. HỒ CHÍ MINH¹

ThS. Võ Hoàng Luật¹, TS. Phan Thanh Mỹ², ThS. Nguyễn Thị Lê Hằng³

¹ Trường Đại học FPT

² Trường Đại học Tài chính – Marketing

³ Trung tâm Thể dục Thể thao Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học là một trong những bộ phận quan trọng của nền giáo dục đất nước, nhằm góp phần phát triển thể hệ trẻ phát triển tốt về hình thái và sức khỏe bên cạnh việc phát triển trí tuệ. Do nhiều yếu tố khách quan, công tác GDTC ở các trường tiểu học hiện nay còn chưa được quan tâm nhiều và nội dung môn học cũng còn đơn điệu. Vì vậy, việc đánh giá thực trạng công tác GDTC thông qua các tiêu chí như đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất, nội dung chương trình, ... tại Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh (TP. HCM) là cần thiết và là cơ sở để lựa chọn các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC của trường.

Từ khóa: Công tác giáo dục thể chất, thực trạng, Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quan tâm đến thể dục thực chất là sự quan tâm đến con người, vì con người là vốn quý nhất của xã hội, là tài sản vô giá của quốc gia. Thể dục là một trong những biện pháp hữu hiệu đem lại sức khỏe cho mọi người nên Đảng và Nhà nước đã có nhiều chỉ thị, nghị quyết quan trọng để lãnh đạo và chỉ đạo về công tác thể dục thể thao trong trường học.

GDTC là một mặt của giáo dục toàn diện trong trường phổ thông, có vị trí quan trọng trong việc duy trì, bảo vệ và nâng cao sức khỏe, thể lực cho học sinh. Nhiệm vụ quan trọng nhất của công tác GDTC trong trường học là giáo dục, rèn luyện cho thể hệ học sinh có sức khỏe tốt, có lối sống lành mạnh, làm phát triển thêm những kỹ năng vận động cơ bản, giúp cho học sinh học tập đạt hiệu quả cao và chuẩn bị cho học sinh những kỹ năng sống như: bồi dưỡng cho học sinh những đức tính dũng cảm, kiên cường, trung thực, thẳng thắn, ý thức tổ chức, kỷ luật, tinh thần đoàn kết, ... làm hành trang bước vào đời. Đồng thời, GDTC trong nhà trường còn có nhiệm vụ là phát hiện và đào tạo những nhân tài thể dục thể thao cho đất nước.

Nhằm đưa công tác GDTC trong nhà trường trở thành một bộ phận quan trọng của sự nghiệp giáo dục và đào tạo, cũng như xác định đúng đắn về vị trí GDTC và thể thao trong nhà trường, nên nghiên cứu đã tiến hành đánh giá **“Thực trạng công tác giáo dục thể chất của Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM”**.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

¹ Bài báo thuộc luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất của Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM

Trong hoạt động dạy học, vấn đề đặt ra về lý luận cũng như thực tiễn là cần xem xét mối quan hệ giữa giáo viên và học sinh, đây là hai nhân tố quan trọng trong quá trình dạy học, làm nên chất lượng, hiệu quả của việc dạy học. Giữa hai đối tượng này luôn có mối quan hệ khăng khít với nhau và phải đảm bảo theo một tỷ lệ thích ứng mà Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Vì vậy, nghiên cứu tiến hành khảo sát đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC và học sinh ở Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM, kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC của Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM

TT	Khối học	Số lớp	Số học sinh	Tổng số giáo viên giảng dạy GDTC			
				Trình độ		Môn chuyên sâu	
				Đại học	Sau Đại học	Bóng đá	Điền kinh
1	Khối 1	7	213	3	0	2	1
2	Khối 2	6	217				
3	Khối 3	8	272				
4	Khối 4	10	320				
5	Khối 5	7	223				
Tổng		38	1245	3		3	

(Nguồn: Tác giả khảo sát tại trường năm học 2022 - 2023)

Bảng 1 cho thấy:

Số lượng giáo viên giảng dạy GDTC tại Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, Quận 4, TP. HCM có 3 người, thực hiện giảng dạy cho 38 lớp học (1.245 học sinh). Điều này cho thấy 1 giáo viên phải dạy chính khóa môn GDTC cho 415 học sinh, tương đương 12,6 lớp học. Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm học 2022-2023 có 35 tuần học, trong đó có 2 tuần dự bị và 33 tuần học chính thức. Cả năm mỗi lớp học 66 tiết thể dục trong 33 tuần ($12,6 \text{ lớp học} \times 66 \text{ tiết} / 33 \text{ tuần} = 25,2 \text{ tiết/tuần}$), cao hơn định mức giảng dạy của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định là 23 tiết/tuần. Qua đó, có thể thấy đội ngũ giáo viên GDTC chưa đảm bảo giờ dạy GDTC cho học sinh.

Trình độ chuyên môn của giáo viên giảng dạy GDTC đều có trình độ đại học, đạt chuẩn theo điều 77 của Luật Giáo dục. Trong 03 giáo viên thì có 02 giáo viên chuyên sâu môn bóng đá, 01 giáo viên chuyên sâu môn điền kinh.

2.2 Thực trạng điều kiện, cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất của Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM

Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM tọa lạc ở số 02 đường Vĩnh Khánh, phường 9, quận 4, TP.HCM, là khu vực đông dân cư, giao thông kết nối với các khu vực khác trong quận cũng như các quận khác của thành phố nên diện tích của nhà trường không được lớn và vì thế mà cơ sở vật chất của nhà trường cũng không được đầu tư nhiều.

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC tại Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM

TT	Loại sân	Số lượng	Chất lượng	Diện tích
1	Sân ngoài trời	1	Tốt	448 m ²
2	Phòng đa năng	1	Tốt	90 m ²
Tổng cộng		01		538 m²

(Nguồn: Tác giả khảo sát)

Bảng 2 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC tại Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM rất hạn chế, chỉ gồm 1 sân ngoài trời với diện tích 448 m² được sử dụng để tập luyện môn GDTC và các hoạt động thể thao của nhà trường, cùng với 1 phòng đa năng 90 m² thường dùng để tổ chức các hoạt động thể thao như môn cờ vua, nhảy, kiểm tra một số test thể lực như: bật xa tại chỗ, bật cao, đo chiều cao, cân nặng, xà đơn. Với số lượng sân bãi ở trường như hiện nay giờ học chính khóa cơ bản được phục vụ nhưng chưa đáp ứng hay tổ chức các môn và hoạt động ngoại khóa (võ, bóng ném, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, Aerobic, bóng bàn). Do đó, phong trào và hoạt động thể thao nhà trường rất hạn chế. Tổng diện tích sân bãi trong trường hiện nay bình quân trên mỗi học sinh khoảng 0,4 m²/học sinh (538 m²/1245 học sinh). Tuy nhiên, theo Quyết định số 2160/QĐ-TTg về việc phê duyệt quy hoạch phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030, quy định tối thiểu diện tích sân tập dành cho GDTC và thể thao trong nhà trường ở cấp học THPT (m²/học sinh) như sau: đạt 1,5 m² vào năm 2015, đạt 2 m² vào năm 2020 và đạt 2,5 m² vào năm 2030.

2.3 Thực trạng nội dung chương trình giáo dục thể chất của Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM

Thực trạng nội dung chương trình GDTC của Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM năm học 2022-2023 có nhiều đặc thù và khác biệt so với các năm trước.

Dựa trên quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo và những chỉ đạo của Ủy ban nhân dân TP.HCM về công tác giảng dạy trong năm học 2022-2023 thì Sở Giáo dục và Đào tạo TP.HCM cũng chỉ đạo các cơ sở giáo dục, Phòng Giáo dục và Đào tạo xây dựng kế hoạch năm học 2022-2023 linh hoạt, phù hợp tình hình thực tế. Các cơ sở chuẩn bị đầy đủ, chu đáo phương án tổ chức dạy và học chương trình năm học mới trên môi trường internet đến hết học kỳ 1, nhất là với các khối lớp 1, lớp 2, đầu cấp và cuối cấp.

Do đó, nội dung chương trình GDTC của Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM ở học kỳ 1 được học trên môi trường internet theo các nội dung của Bộ. Tuy nhiên, không có các trò chơi không có kiểm tra đánh giá, được thực hiện trong 18 tuần, học kỳ 2 bắt đầu từ ngày 14-02-2023 với 17 tuần học trực tiếp.

2.4 Thực trạng thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM

Để đánh giá thực trạng thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM, nghiên cứu sử dụng các test đánh giá thể lực theo quyết định 53/2008/BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm các

test sau: Bật xa tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần), Lực bóp tay thuận (kg); Chạy con thoi 4 x 10m (s), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy tùy sức 5 phút (m).

Bảng 3: Thực trạng thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM

	Test	Nam (n = 72)				Nữ (n = 55)			
		\bar{X}	S	C_v	ϵ	\bar{X}	S	C_v	ϵ
Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	17.1	0.68	3.99	0.01	15.93	0.69	4.35	0.01
	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	10.8	1.33	12.25	0.03	8.65	0.99	11.39	0.03
	Lực bóp tay thuận (kg)	152.9	3.95	2.58	0.01	145.8	3.07	2.10	0.01
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	5.98	0.16	2.66	0.01	6.97	0.20	2.87	0.01
	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	13.05	0.16	1.20	0.01	13.71	0.24	1.76	0.01
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	839.2	32.43	3.86	0.01	744.7	33.73	4.53	0.01

Bảng 3 cho thấy thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM có 5/6 test có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$) là chạy 30 m XPC, chạy con thoi 4 x 10 m, lực bóp tay thuận, chạy tùy sức 5 phút và bật xa tại chỗ. Chỉ có test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (nam) là mẫu có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_v < 20\%$).

2.5 So sánh thực trạng thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM với mức trung bình người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính

Học sinh khi bước vào lớp 4 theo quy định sẽ là 9 tuổi. Thời gian lấy số liệu vào học kỳ 2 của năm học 2022-2023 khi đó học sinh đã được thêm 1 tuổi vì vậy đề tài sẽ lấy so sánh thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM với mức trung bình người Việt Nam ở độ tuổi là 10.

* So sánh thực trạng thể lực học sinh nam lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM với TBTCVN

Bảng 4: So sánh thực trạng thể lực học sinh nam lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, Quận 4, TP.HCM với TBTCVN

TT	Test	\bar{X}_{Q4}	\bar{X}_{VN}	d	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	17.07	17.47	0.4	3.6	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	10.8	14	3.2	15.7	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	152.9	156	3.07	5.0	<0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.98	5.91	0.07	2.88	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.05	11.93	1.12	36.3	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	839.2	839	0.2	0.05	<0.05

$df = n - 1, t_{05} = 1.990$

Bảng 4 cho thấy thực trạng thể lực của nam học lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM so với trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN) cùng độ tuổi thì có 5/6 test thể lực của nam học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn

Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM kém hơn TBTCVN, chỉ có test chạy tùy sức 5 phút là tương đương với TBTCVN.

*** So sánh thực trạng thể lực học sinh nữ lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM với TBTCVN**

Bảng 5: So sánh thực trạng thể lực học sinh nữ lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM với TBTCVN

TT	Test	\overline{X}_{Q4}	\overline{X}_{VN}	d	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	15.93	16.25	0.32	2.57	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	8.65	11	2.3	13.05	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	145.8	144	1.8	3.13	<0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.97	6.54	0.43	13.59	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	13.71	12.89	0.82	18.6	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	744.7	755	10.3	1.93	<0.05
$df = n - 1, t_{05} = 2.00$						

Bảng 5 cho thấy thực trạng thể lực của nữ học lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM so với trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN) cùng độ tuổi thì có 5/6 test thể lực của nữ học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM kém hơn TBTCVN, chỉ có test bật xa tại chỗ là cao hơn TBTCVN.

2.6 Xếp loại thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, Quận 4, TP. HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Theo thời điểm kiểm tra và đánh giá thực trạng thể lực của học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM, nghiên cứu xác định lứa tuổi của học sinh là 10 tuổi (lấy số liệu ở học kì 2). Kết quả xếp loại được chia theo 3 mức là “Tốt”, “Đạt” và “Chưa đạt”, Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực học sinh lớp 4 trường tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM được trình bày tại Bảng 6 và 7.

Bảng 6: Xếp loại thể lực của học sinh nam lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP. HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Nội dung		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x10 m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Xếp loại thể lực	
QĐ53	Tốt	>18,8	> 13	>163	<5,60	<12,90	>900		
	Đạt	≥15,9	≥ 8	≥148	≤6,60	≤13,90	≥790		
Nguyễn Văn Trỗi	Tốt	n	0	0	0	7	0	0	
		%	0	0	0	9.7	0	0	
	Đạt	n	71	72	70	72	65	65	65
		%	98.6	100	97.2	100	90.3	90.3	90.3
	Chưa Đạt	n	1	0	2	0	0	7	7
		%	1.4	0	2.8	0	0	9.7	9.7

Số liệu bảng 6 cho thấy, kết quả đánh giá thể lực của nam học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM theo Quyết định của BGD&ĐT ở từng test như sau: Lực bóp tay thuận: **tốt** 0%, **đạt** 98.6%, **chưa đạt** 1.4%; Nằm ngửa gập bụng: **tốt** 0%, **đạt** 100%, **chưa đạt** 0%; Bật xa tại chỗ: **tốt** 0%, **đạt** 97.2%, **chưa đạt** 2.8%; Chạy 30m XPC: **tốt** 0%, **đạt** 100%, **chưa đạt** 0%; Chạy con thoi 4x10m: **tốt** 9.7%, **đạt** 90.3%, **chưa đạt** 0%; Chạy 5 phút tùy sức: **tốt** 0%, **đạt** 90.3%, **chưa đạt** 9.7%.

Kết quả xếp loại thể lực của nam học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM theo Quyết định đánh giá thể lực học sinh: Xếp loại tốt: 0 HS chiếm 0%; Xếp loại đạt: 65 HS chiếm 90.3%; Xếp loại chưa đạt: 7 HS chiếm 9.7%.

Bảng 7: Xếp loại thể lực của học sinh nữ lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, Quận 4, TP. HCM theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Nội dung		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x10 m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Xếp loại thể lực	
QĐ53	Tốt	>18,8	> 13	>163	<5,60	<12,90	>900		
	Đạt	≥15,9	≥ 8	≥148	≤6,60	≤13,90	≥790		
Nguyễn Văn Trỗi	Tốt	n	0	1	0	0	0	0	
		%	0	1.8	0	0	0	0	
	Đạt	n	54	54	55	55	52	46	44
		%	98.2	98.2	100	100	94.5	83.6	80
	Chưa Đạt	n	1	0	0	0	3	9	11
		%	1.8	0	0	0	5.5	16.4	20

Số liệu Bảng 7 cho thấy kết quả đánh giá thể lực của học sinh nữ lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM theo Quyết định của BGD&ĐT ở từng test như sau: Lực bóp tay thuận: **tốt** 0%, **đạt** 98.2%, **chưa đạt** 1.8%; Nằm ngửa gập bụng: **tốt** 1.8%, **đạt** 98.2%, **chưa đạt** 0%; Bật xa tại chỗ: **tốt** 0%, **đạt** 100%, **chưa đạt** 0%; Chạy 30m XPC: **tốt** 0%, **đạt** 100%, **chưa đạt** 0%; Chạy con thoi 4x10m: **tốt** 0%, **đạt** 94.5%, **chưa đạt** 5.5%; Chạy 5 phút tùy sức: **tốt** 0%, **đạt** 83.6%, **chưa đạt** 16.4%.

Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nữ lớp 4 Trường Tiểu học Nguyễn Văn Trỗi, quận 4, TP.HCM theo Quyết định đánh giá thể lực học sinh: Xếp loại tốt: 0 HS chiếm 0%; Xếp loại đạt: 44 HS chiếm 80%; Xếp loại chưa đạt: 11 HS chiếm 20%.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu đi đến một số kết luận sau:

- Đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất hiện tại của nhà trường là chưa đáp ứng được những yêu cầu của công tác GDTC trong trường. Đặc biệt, trường thiếu sân bãi để tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho học sinh.

- Nội dung chương trình học trong năm 2022-2023 có nhiều biến đổi nên những hoạt động về thể chất của học sinh phần nào cũng bị hạn chế.

- Kết quả xếp loại thể lực của học sinh theo Quyết định 53/2008 cho thấy có 9.7% học sinh nam chưa đạt và 20% học sinh nữ chưa đạt.

Các kết quả nghiên cứu trên sẽ là cơ sở cho việc nghiên cứu tìm ra những giải pháp phù hợp hơn nhằm phát triển công tác GDTC trong trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). Dịch: Phạm Ngọc Trân. *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Bửu, L., & Truyền, N. T. (1991). *Giáo trình lý luận phương pháp giảng dạy TDTT*. NXB Giáo dục.
3. Hiếu, T. T., Trịnh Hữu Lộc, T. H., & Hai, L. V. B. (2016). *Giáo trình thể thao trường học*. NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Vĩnh, Đ., Vinh, N. Q., & Đề, N. T. (2016). *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Vĩnh, Đ., & Khải, H. T. (2010). *Thống kê học trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO Ở CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN BÌNH THỦY – THÀNH PHỐ CẦN THƠ, ĐÁP ỨNG YÊU CẦU ĐỔI MỚI THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

ThS. Phạm Liêng Tuấn Khanh¹, TS. Nguyễn Văn Hòa², ThS. Nguyễn Huy Vũ³

¹ Trưởng Bộ môn GDTC Trường tiểu học An Thới 2, Quận Bình Thủy, TPCT

² Trưởng Khoa GDTC Trường Đại học Cần Thơ

³ Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Mục đích là đánh giá thực trạng về công tác giáo dục thể chất các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy – Thành phố Cần Thơ những năm gần đây và tìm ra các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao các trường, đáp ứng đổi mới theo chương trình Giáo dục phổ thông (GDPT) 2018. Nội dung nghiên cứu đã đánh giá được 04 vấn đề hạn chế về: chương trình và phương pháp GDTC; hoạt động thể thao trong trường học; cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ GDTC và thể thao trường học; đội ngũ giáo viên GDTC. Đồng thời, nghiên cứu đã tổng hợp thành 6 nhóm giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể dục thể thao các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy, đáp ứng mục tiêu và kế hoạch chương trình GDPT 2018.

Từ khóa: Thực trạng, giải pháp, giáo dục thể chất, thể thao, học sinh tiểu học

SUMMARY

The purpose is to evaluate the current situation of physical education in primary schools in Binh Thuy District – Can Tho City in recent years and found solutions to improve the quality of physical education and sports in schools, meeting the innovation according to the General Education Program 2018. The research content has evaluated 04 limiting issues about: programs and methods of physical education; sports activities in schools; facilities and training equipment serving physical education and school sports; team of physical education teachers. At the same time, 6 groups of solutions have been synthesized to improve the quality of physical education and sports in primary schools in Binh Thuy District, meeting the goals and plans of the General Education Program 2018.

Keywords: Current situation, solutions, physical education, sports, elementary school students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghị quyết số 29-NQ/TW, ngày 04 tháng 11 năm 2013 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng (khóa XI) đã đề ra “Giáo dục và Đào tạo là quốc sách hàng đầu, là sự nghiệp của Đảng, Nhà nước và của toàn dân. Đổi mới căn bản giáo dục và đào tạo”;

Thực hiện chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ tại Quyết định số 1752/QĐ-TTg ngày 30/9/2013 với các định hướng “Thực hiện đầu tư xây dựng, cải tạo, nâng cấp hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật thể dục thể thao phục vụ GDTC và thể thao trong nhà trường”;

Thực hiện theo Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Thủ tướng Chính phủ quy định về “*giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*”;

Thực hiện quyết định số 1076/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025;

Thực hiện thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo: Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường;

Hiện nay thực trạng về cấu trúc chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) của cấp học tiểu học chưa bảo đảm tính thống nhất, thiếu cân đối về nội dung của chương trình vì vẫn còn sử dụng chương trình GDPT hiện hành (khối lớp 5 – Chương trình GDPT 2006), chủ yếu phản ánh các nội dung bài tập, phương pháp dạy và học còn nhiều bất cập. Cách kiểm tra đánh giá kết quả học tập, rèn luyện của học sinh (HS) còn phiến diện, thiên về yêu cầu HS nhớ kiến thức và cấu trúc kỹ thuật động tác.

Qua quá trình nghiên cứu về thực trạng công tác giáo dục thể chất, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “*Thực trạng và giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao ở các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy – Thành phố Cần Thơ, đáp ứng yêu cầu đổi mới theo chương trình GDPT 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.*”

Phương pháp nghiên cứu: phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đánh giá thực trạng về công tác giáo dục thể chất ở các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy – Thành phố Cần Thơ

Để đánh giá thực trạng về công tác giáo dục thể chất ở các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy, chúng tôi đã thống kê số liệu và tổng hợp số liệu qua báo cáo tổng kết năm học 2022-2023 về hoạt động GDTC. Kết quả thống kê từ năm học 2022-2023 như sau:

2.1.1 Chương trình và phương pháp GDTC

Chương trình giáo dục phổ thông, môn học GDTC hiện hành đã có nhiều đổi mới về mục tiêu, nội dung và phương pháp dạy học. Chương trình đã cung cấp được một phần về: kiến thức, kĩ năng vận động, hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao cho học sinh và xây dựng nếp sống lành mạnh, giáo dục đạo đức, ý chí; bước đầu giúp học sinh vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào hoạt động thường ngày. Chương trình môn học GDTC từng bước đã được mở rộng trong đó có các nội dung tự chọn, có sự liên thông giữa các lớp học theo nguyên tắc kế thừa và phát triển. Tuy nhiên bên cạnh những kết quả đã đạt được thì chương trình và phương pháp giáo dục GDTC ở cấp tiểu học còn những hạn chế cần được khắc phục:

- Cấu trúc chương trình môn học GDTC của cấp tiểu học chưa bảo đảm tính thống nhất, thiếu cân đối về nội dung của chương trình ở cấp học, chủ yếu phản ánh các nội dung bài tập, do đó hạn chế việc thúc đẩy đội ngũ giáo viên, HS thực hiện đầy đủ các mục tiêu của GDTC và phát huy tính tự học, tự rèn luyện của HS.

- Phương pháp dạy và học còn nhiều bất cập, cách dạy và cách học ở một số trường trên địa bàn hiện nay cơ bản là truyền thụ kiến thức một chiều, HS thụ động tiếp thu kiến thức và ghi nhớ máy móc, chưa gây được hứng thú cho HS tích cực học tập và rèn luyện thể dục thể thao; chưa phát huy được năng lực tự học, khả năng tự duy độc lập của HS.

- Cách kiểm tra đánh giá kết quả học tập, rèn luyện của HS còn phiến diện, thiên về yêu cầu nhớ kiến thức và cấu trúc kỹ thuật động tác, ít quan tâm tới mục tiêu phát triển năng lực vận động và thói quen tập luyện. Việc đánh giá kết quả học tập rèn luyện của HS chưa đồng đều, khuyến khích, chưa tạo hứng thú học tập và tự rèn luyện của HS.

2.1.2 Hoạt động thể thao trong trường học, năm học 2022 -2023

Kết quả thống kê các hoạt động thể thao trong trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Các giải HKPĐ cấp Quận, Thành phố, giải trẻ TP từng môn thể thao đối với HS tiểu học trong năm học 2022-2023

Tổng số HS học sinh tiểu học toàn quận	HS tập ngoại khóa		HS tham gia thi đấu		Đánh giá xếp loại thể lực	
	Thường xuyên	Tỷ lệ %	Thi đấu	Tỷ lệ %	Số HS đạt tiêu chuẩn xếp loại	Tỷ lệ %
10.331	3.040	29,4	370	3,6	9.500	91,9

Bảng 1 cho thấy: Năm học 2022-2023 toàn quận hiện có 10.331 học sinh tiểu học, trong đó có 3.040 HS tham hoạt động thể thao ngoại khóa thường xuyên (chiếm 29,4 %); có 9.500 HS đạt tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực theo tuổi (chiếm 91,9%); có 370 HS tham gia thi đấu các giải thể thao các cấp, chiếm 3,6% so với tổng số HS; 30% số trường tiểu học có ít nhất 01 câu lạc bộ các môn thể thao của HS;

Hoạt động thể thao ở các trường tuy đã có nền nếp; tuy nhiên một số trường hoạt động còn tùy tiện, chưa thực hiện được mục tiêu và yêu cầu của GDTC, số lượng học sinh tham gia tập luyện và thi đấu thể thao còn ít. Sức khỏe và thể chất của HS còn nhiều hạn chế. Nam 10 tuổi và nữ 10 tuổi có chiều cao trung bình lần lượt là 133,9 cm và 132,2 cm trong khi tiêu chuẩn WHO lần lượt là 137,8 cm và 138,6 cm; nam 11 tuổi và nữ 11 tuổi có chiều cao trung bình lần lượt là 138,3 cm và 138,0 cm trong khi tiêu chuẩn WHO lần lượt là 143,1 cm và 145,0 cm; thậm chí thấp bé hơn so với tầm vóc của học sinh tiểu học ở các nước trong khu vực. Ngoài ra, do thiếu vận động nên tố chất thể lực, nhất là sức bền và sức mạnh của học sinh tiểu học được xếp vào mức kém và rất kém so với chuẩn quốc tế.

2.1.3 Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ GDTC và thể thao trường học, năm học 2022-2023

Kết quả thống kê cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ GDTC và thể thao trường học trên toàn quận được trình bày ở Bảng 2.

Tổng số trường	Số nhà tập, nhà thi đấu		Sân VĐ cấp trường		Hồ bơi		Sân tập các loại	
	Tổng số	Tỷ lệ %	Tổng số	Tỷ lệ %	Tổng số	Tỷ lệ %	Tổng số	Tỷ lệ %
13	0	0	0	0	0	0	13	100%

Bảng 2 cho thấy: Năm học 2022-2023, toàn quận có 13 trường tiểu học với 10.331 HS; cơ sở vật chất phục vụ GDTC hiện có: 0 nhà tập, 0 nhà thi đấu; 0 hồ bơi; không có sân vận động cấp trường. Mỗi trường chỉ có 01 sân dùng chung cho các hoạt động tập luyện, vui chơi.

Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học còn nhiều hạn chế và bất cập: 100% trường tiểu học trong quận thiếu nhà tập TDTT, tất cả các trường đều không có hồ bơi.

2.1.4 Đội ngũ giáo viên GDTC tiểu học quận Bình Thủy, năm học 2022-2023

Kết quả thống kê đội ngũ giáo viên GDTC tiểu học quận Bình Thủy, năm học 2022-2023 được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Đội ngũ giáo viên GDTC tiểu học quận Bình Thủy, năm học 2022-2023

Tổng số	GV chuyên trách		GV bán chuyên trách		Trình độ thạc sĩ		Trình độ đại học		Trình độ cao đẳng, trung cấp	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
27	27	100	0	0	1	3,7	21	77,7	5	18,5

Bảng 3 cho thấy: Năm học 2022-2023, toàn quận có 27 giáo viên GDTC, trong đó chuyên trách: 27 giáo viên, chiếm 100%; 0 giáo viên bán chuyên trách; 01 giáo viên trình độ thạc sĩ, chiếm 3,7 %; 21 giáo viên trình độ đại học, chiếm 77,7%; 5 giáo viên trình độ cao đẳng và trung cấp, chiếm 18,5 %.

Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường tiểu học còn thiếu về số lượng, cơ cấu chưa đáp ứng được yêu cầu phát triển giáo dục và đào tạo theo chương trình GDPT 2018. Trên 18% giờ học GDTC ở cấp tiểu học chưa đáp ứng được yêu cầu, hiệu quả chưa cao do giáo viên chưa đạt yêu cầu trình độ đào tạo giảng dạy.

2.2 Nhiệm vụ và giải pháp

Quá trình tham dự các hội nghị để đóng góp ý kiến cho giải pháp nâng cao chất lượng GDTC và thể dục thể thao ở các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy – Thành phố Cần Thơ, đáp ứng mục tiêu và kế hoạch chương trình GDPT 2018 hiện nay, chúng tôi tổng kết thành 6 nhóm giải pháp sau:

1. Đẩy mạnh thông tin, truyền thông (Thực hiện theo công văn số 4557/BGDĐT-GDTC V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2023-2024).

a) Đẩy mạnh công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức và trách nhiệm của các cấp, các ngành, gia đình, nhà trường và xã hội đối với phát triển GDTC và thể thao trường học.

b) Xây dựng kế hoạch cụ thể và huy động sự tham gia có hiệu quả của các phương tiện thông tin, truyền thông ở Trung ương và địa phương trong việc phát hành các ấn phẩm, tài liệu truyền thông; tổ chức các hội nghị, hội thảo, chuyên đề, các chiến dịch, sự kiện truyền thông về GDTC và thể thao trường học cấp tiểu học.

c) Biểu dương, khen thưởng kịp thời các cơ quan, địa phương, cơ sở giáo dục và đào tạo, tổ chức và cá nhân triển khai có hiệu quả, đóng góp tích cực cho chương trình GDPT 2018.

2. Đổi mới mục tiêu, nội dung, phương pháp dạy và học, kiểm tra và đánh giá chất lượng giáo dục thể chất (*thực hiện chương trình GDPT 2018*) trong đó chú trọng những nội dung sau:

a) Về mục tiêu, nội dung giáo dục phát triển thể chất và chương trình môn học GDTC:

- Thực hiện mục tiêu, nội dung giáo dục phát triển thể chất cho HS tiểu học, lồng ghép, tích hợp với các hoạt động giáo dục khác trong chương trình giáo dục tiểu học;

- Đổi mới mục tiêu, chương trình môn học GDTC bảo đảm cân đối, thống nhất, linh hoạt, có tính kế thừa và phát triển giữa các lớp học, cấp học; cung cấp đầy đủ kiến thức, kỹ năng vận động cho HS; hình thành và duy trì thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên, gắn với giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, rèn luyện ý chí, phẩm chất phù hợp với đặc điểm thể chất, tâm sinh lý, lứa tuổi và điều kiện cụ thể của HS tiểu học;

- Hoàn thiện chương trình môn học GDTC trong cơ sở giáo dục, đảm bảo hài hòa giữa kiến thức cơ bản và nội dung tự chọn, đáp ứng nhu cầu đa dạng và tạo động lực cho học sinh tự rèn luyện thân thể.

b) Về phương pháp dạy và học, hình thức tổ chức hoạt động giáo dục thể chất:

- Tổ chức giáo dục phát triển thể chất cho HS tiểu học dưới nhiều hình thức đa dạng, tích hợp nhiều hoạt động, tạo cho học sinh sự hứng thú tham gia;

- Tổ chức nhiều hoạt động vận động, tập luyện và thi đấu thể dục, thể thao phù hợp trên cơ sở sự hứng thú, phát huy tính tự giác, khả năng tự học, tự rèn luyện của HS;

- Đưa việc tổ chức tập thể dục buổi sáng và thể dục giữa giờ thành hoạt động bắt buộc trong nội dung giáo dục phát triển thể chất, hoạt động thể thao trong các cơ sở giáo dục phổ thông, tăng cường các bài Võ dân tộc lồng vào các buổi tập thể dục của HS.

c) Về công tác kiểm tra, đánh giá nội dung giáo dục phát triển thể chất, chương trình môn học giáo dục thể chất:

- Thực hiện kiểm tra, đánh giá toàn diện công tác giáo dục thể chất đối với từng lớp học, cấp học và trình độ đào tạo, trong đó chú trọng đánh giá về kỹ năng, năng lực vận động, thái độ, thói quen tập luyện thể dục, thể thao ở trong và ngoài nhà trường của HS tiểu học;

3. Phát triển hoạt động thể thao trường học (*theo thông tư 48/2020/TT-BGDĐT*)

a) Đổi mới nội dung, hình thức tổ chức hoạt động thể thao trường học theo hướng đa dạng, phong phú, phù hợp với điều kiện cụ thể của từng trường, đặc điểm

tâm sinh lý, lứa tuổi và trình độ của HS. Trong đó, tăng cường hỗ trợ và có hình thức, phương pháp triển khai phù hợp đối với các địa bàn vùng sâu, vùng ven của quận Bình Thủy.

b) Củng cố và phát triển hệ thống thi đấu thể thao các cấp phù hợp với điều kiện cụ thể của quận, trong đó tập trung vào cấp trường; tổ chức các giải thi đấu của từng môn thể thao, các đại hội thể thao, hội thi, ngày hội thể thao kết hợp với sinh hoạt, giao lưu văn hóa, đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí của học sinh, đồng thời góp phần phát hiện, bồi dưỡng, đào tạo những HS có năng khiếu thể thao bổ sung cho lực lượng vận động viên thể thao thành tích cao cho thành phố.

c) Phát triển các loại hình câu lạc bộ thể dục, thể thao trong trường học; chú trọng việc phát triển đa dạng các môn thể thao, khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa.

d) Tổ chức dạy và học bơi trong các cơ sở giáo dục, phối hợp cùng các hồ bơi tư nhân trên địa bàn bên ngoài nhà trường

đ) Từng bước tổ chức việc dạy và học Võ cổ truyền Việt Nam, võ Vovinam – Việt võ đạo trong các nhà trường, phù hợp với điều kiện cụ thể của từng trường.

4. Tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ GDTC và thể thao trường học (*Thực hiện chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ tại Quyết định số 1752/QĐ-TTg ngày 30/9/2013 với các định hướng “Thực hiện đầu tư xây dựng, cải tạo, nâng cấp hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật thể dục thể thao phục vụ GDTC và thể thao trong nhà trường”*)

a) Xây dựng kế hoạch phát triển cơ sở vật chất (bao gồm cả trang thiết bị, dụng cụ) phục vụ giáo dục thể chất và thể thao trường học.

b) Từng bước đầu tư xây dựng phòng học GDTC, hệ thống sân chơi, trang thiết bị, đồ chơi phát triển vận động cho HS tiểu học.

c) Đầu tư xây dựng hệ thống sân tập, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện và từng bước đầu tư xây dựng nhà tập luyện đa năng, bể bơi cho các trường tiểu học ở những nơi có điều kiện.

d) Tạo điều kiện thuận lợi về quỹ đất và việc đầu tư xây dựng cơ sở vật chất (công trình thể thao) phục vụ GDTC và thể thao trường học tại quận Bình Thủy.

e) Tăng cường sự phối hợp, hỗ trợ của các cơ sở tập luyện, thi đấu thể thao do ngành thể dục, thể thao quản lý trong công tác GDTC và thể thao trường học tại địa phương.

5. Xây dựng đội ngũ giáo viên GDTC bảo đảm đủ về số lượng và đạt tiêu chuẩn quy định (*Luật Giáo dục 2019 quy định về trình độ chuẩn được đào tạo của giáo viên các cấp học, trong đó có sự thay đổi đối với giáo viên tiểu học, nâng chuẩn từ trình độ trung cấp lên đại học*).

a) Xây dựng quy hoạch, kế hoạch đào tạo, bồi dưỡng bảo đảm đủ số lượng và chuẩn hóa đội ngũ giáo viên GDTC tại các trường tiểu học.

b) Tổ chức thường xuyên, có hiệu quả các hoạt động tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ, phương pháp dạy và học cho đội ngũ giáo viên thể dục, thể thao trong nhà trường.

c) Tăng cường năng lực, trách nhiệm đào tạo của các cơ sở giáo dục nghề nghiệp, giáo dục đại học tham gia đào tạo, bồi dưỡng giáo viên thể dục, thể thao.

6. Hoàn thiện cơ chế, chính sách; đẩy mạnh xã hội hóa công tác TDTT (Thực hiện quyết định số 1076/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025).

a) Đề xuất sửa đổi, bổ sung các nội dung liên quan đến đổi mới GDTC và thể thao trường học quy định tại Luật Thể dục, Thể thao và các văn bản khác liên quan.

b) Ban hành hệ thống tiêu chí đánh giá công tác GDTC và thể thao trường học trong các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy.

c) Rà soát, sửa đổi, bổ sung các cơ chế, chính sách tạo môi trường pháp lý thực sự thuận lợi cho phát triển GDTC và thể thao trường học, trong đó chú trọng chế độ, chính sách đối với giáo viên thể dục, thể thao; cơ chế tự chủ của các cơ sở giáo dục công lập, chính sách ưu đãi về thuế, tín dụng, đất đai khuyến khích, thu hút các nguồn lực xã hội cả trong và ngoài nhà trường đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, cung cấp trang thiết bị, hỗ trợ đào tạo và tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa.

d) Đẩy mạnh triển khai hình thức đối tác công - tư trong đầu tư xây dựng các công trình phục vụ GDTC và thể thao trường học; hỗ trợ, tạo điều kiện thuận lợi cho các cơ sở giáo dục ngoài công lập trong quá trình thực hiện chương trình GDPT 2018.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu trên, chúng tôi có những kết luận sau:

1. Thực trạng công tác GDTC ở các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy – Thành phố Cần Thơ năm học 2022-2023 cho thấy rằng:

- Hoạt động thể thao trong các cơ sở giáo dục và đào tạo tuy đã có nền nếp, tuy nhiên hoạt động còn tùy tiện, chưa thực hiện được mục tiêu và yêu cầu của GDTC. Toàn quận hiện có 70,6% HS chưa tham gia tập luyện TDTT; có 8,1% số HS chưa được đánh giá (hoặc chưa Đạt) xếp loại thể lực theo độ tuổi;

- Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học còn nhiều hạn chế và bất cập: 0 nhà tập, 0 nhà thi đấu; 0 bể bơi; không có sân vận động cấp trường.

- Đội ngũ giáo viên GDTC ở trường tiểu học còn thiếu về số lượng, cơ cấu chưa đáp ứng được yêu cầu phát triển giáo dục và đào tạo. Số lượng giáo viên chưa đạt chuẩn còn nhiều, ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động thể dục thể thao của quận.

2. Từ thực trạng trên, chúng tôi đã tổng kết bằng nhiều thông tin khác nhau và đưa ra được 06 nhóm nhiệm vụ và giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC và thể dục thể thao ở các trường tiểu học trên địa bàn quận Bình Thủy – Thành phố Cần Thơ, đáp ứng theo chương trình GDPT 2018 hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Chính trị. (2013). Nghị quyết 08-NQ/TW ngày 01/12/2013 với các nhiệm vụ giải pháp “*Xây dựng và thực hiện Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học*”.
2. Thủ tướng Chính phủ. (2011). Quyết định 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt “*Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030*”.
3. Thủ tướng Chính phủ. (2013). Quyết định số 1752/QĐ-TTg ngày 30/9/2013 với các định hướng “*Thực hiện đầu tư xây dựng, cải tạo, nâng cấp hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật thể dục thể thao phục vụ GDTC và thể thao trong nhà trường*”.
4. Thủ tướng Chính phủ. (2015). Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT: Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.

THỰC TRẠNG YÊU CẦU CỦA XÃ HỘI VỀ NĂNG LỰC CHUYÊN MÔN NGHỀ NGHIỆP ĐỐI VỚI GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI ĐÁP ỨNG YÊU CẦU CHƯƠNG TRÌNH GDPT 2018

ThS. Nguyễn Thị Ngọc
Trưởng Đại học Sư phạm Hà Nội

TÓM TẮT

Xác định mô hình mục tiêu của quá trình đào tạo sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, nhằm đáp ứng yêu cầu của xã hội và ngành giáo dục đào tạo thành phố Hà Nội trong thời kỳ đất nước chuyển đổi theo nền kinh tế thị trường đang là một vấn đề được quan tâm nghiên cứu. Để đạt được mục tiêu đó, nghiên cứu đã tiến hành điều tra những yêu cầu của xã hội và khả năng đáp ứng đối với giáo viên GDTC tại các trường phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Yêu cầu của xã hội, GDTC, chương trình GDPT 2018

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đáp ứng yêu cầu thực hiện có chất lượng chương trình Giáo dục phổ thông (GDPT) 2018, môn GDTC theo yêu cầu đổi mới, giáo viên (GV) GDTC cần có năng lực chuyên môn nghề nghiệp (CMNN). Năng lực nói chung và năng lực CMNN của người GV GDTC nói riêng được coi là sự kết hợp của các tri thức, kỹ năng và phẩm chất, thái độ để thực hiện nhiệm vụ GDTC có hiệu quả. KNL là bảng mô tả chi tiết tổ hợp các kiến thức, kỹ năng, thái độ và đặc điểm một cá nhân cần để hoàn thành tốt công việc. Kết cấu về năng lực CMNN của GV GDTC dự kiến được nghiên cứu gồm 2 nhóm năng lực chính sau: (1) Nhóm năng lực chung: gồm các năng lực cần thiết của một GV phổ thông (hiện thực hóa KNL theo chuẩn nghề nghiệp). (2) Nhóm năng lực chuyên ngành: là các kiến thức, kỹ năng, thái độ về một lĩnh vực chuyên môn GDTC, mang tính đặc thù cho vị trí công việc hoặc bộ phận mà GV có thể đảm nhận (hiện thực hóa theo định hướng của đổi mới GDPT nói chung, và chương trình GDPT năm 2018 nói riêng, cũng như yêu cầu CMNN đối với GV GDTC). Nhằm mục đích khảo sát thực trạng yêu cầu về năng lực CMNN của GV GDTC tại các trường phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội theo yêu cầu đổi mới GDPT 2018, nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng mức độ đáp ứng yêu cầu công tác của các GV GDTC (bao gồm cả giáo viên cơ hữu và các giáo viên hợp đồng, thỉnh giảng - tất cả các đối tượng tham gia làm công tác GDTC tại các trường phổ thông (các trường Tiểu học, THCS, THPT) trên địa bàn thành phố Hà Nội hiện nay. Nghiên cứu (khảo sát) được tiến hành trong thời điểm năm học 2022 - 2023.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn toạ đàm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Thực trạng yêu cầu xã hội về năng lực CMNN đối với GV GDTC trên địa bàn thành phố Hà Nội đáp ứng yêu cầu chương trình GDPT 2018

Nhằm mục đích tìm hiểu về yêu cầu của xã hội đối với GV GDTC trên địa bàn thành phố Hà Nội, nghiên cứu tiến hành điều tra, khảo sát hiện trạng những yêu cầu đối với GV GDTC tại một số trường phổ thông (Tiểu học, THCS và THPT) trên địa bàn thành phố Hà Nội dưới hình thức phỏng vấn bằng phiếu hỏi.

Đối tượng phỏng vấn gồm 30 cán bộ, GV, cán bộ quản lý, lãnh đạo tại Sở Giáo dục và Đào tạo, Phòng Giáo dục và Đào tạo, chuyên gia tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội và một số trường phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội.

Bảng 1: Kết quả điều tra khảo sát hiện trạng những yêu cầu của xã hội về năng lực chuyên môn nghề nghiệp đối với GV GDTC trên địa bàn thành phố Hà Nội (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn xếp theo mức độ ưu tiên		
		n	%	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3
1.	Yêu cầu về kiến thức chuyên môn.	30	100.00	25 (83.33%)	5 (16.67%)	0 (0.00%)
2.	Yêu cầu về năng lực sư phạm.	29	96.67	23 (79.31%)	6 (20.68%)	0 (0.00%)
3.	Yêu cầu về năng lực quản lý, chủ nhiệm lớp.	24	80.00	19 (79.17%)	3 (12.50%)	2 (8.33%)
4.	Yêu cầu về hiểu biết xã hội.	28	93.33	22 (78.57%)	4 (14.29%)	2 (7.14%)
5.	Yêu cầu về hiểu biết chính sách, pháp luật của Đảng, Nhà nước.	25	83.33	19 (76.00%)	3 (12.00%)	3 (12.00%)
6.	Yêu cầu về công tác đoàn thể xã hội.	28	93.33	13 (46.43%)	14 (50.00%)	1 (3.57%)
7.	Yêu cầu về giao tiếp xã hội.	27	90.00	10 (37.04%)	14 (51.85%)	3 (11.11%)

Các vấn đề mà nghiên cứu quan tâm bao gồm:

1. Yêu cầu về kiến thức chuyên môn.
2. Yêu cầu về năng lực sư phạm.
3. Yêu cầu về năng lực quản lý.
4. Yêu cầu về hiểu biết xã hội.
5. Yêu cầu về chính sách, pháp luật của Đảng, Nhà nước.
6. Yêu cầu về công tác đoàn thể xã hội.
7. Yêu cầu về giao tiếp xã hội.

Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 1 cho thấy hầu hết các tiêu chí mà nghiên cứu đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn (chiếm tỷ lệ từ 80,00% trở lên). Các ý kiến lựa chọn đều xếp chúng ở mức độ ưu tiên 1 và ưu tiên 2 (tức là những tiêu chí

này là rất quan trọng và quan trọng) đối với các GV GDTC trước các yêu cầu của chương trình GDPT 2018 môn GDTC, đặc biệt là trong bối cảnh hiện nay đất nước đang tiến hành đổi mới kinh tế xã hội toàn diện và sâu sắc hiện nay.

3.2 Thực trạng đáp ứng về năng lực chuyên môn nghề nghiệp của GV GDTC hiện nay trên địa bàn thành phố Hà Nội

Trên cơ sở các tiêu chí đánh giá về năng lực CMNN của giáo viên GDTC đã được xác định, nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng mức độ đáp ứng về năng lực chuyên môn nghề nghiệp của các GV GDTC hiện đang làm công tác giảng dạy tại một số trường phổ thông (Tiểu học, THCS, THPT) trên địa bàn thành phố Hà Nội. Đối tượng phỏng vấn bao gồm 30 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý tại các trường phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội - những người trực tiếp quản lý các GV GDTC tại các nhà trường. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 2 cho thấy:

- Về trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm của các GV GDTC trên địa bàn thành phố Hà Nội đều xếp ở mức khá trở lên (trên 60,00% ý kiến đánh giá), còn lại có 10,00% - 13,33% được đánh giá là mức giỏi. Qua tìm hiểu cho thấy, những đối tượng này đã tốt nghiệp tại các trường Đại học TDTT I và Đại học Sư phạm TDTT Hà Tây, còn lại những giáo viên xếp ở mức khá thì hầu hết đều tốt nghiệp khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

- Đối với các năng lực chuyên môn khác thì hầu hết đều xếp ở mức trung bình đến mức khá (chiếm tỷ lệ từ 26,67% trở lên). Điều đó cho thấy, nếu so với những yêu cầu mà chúng tôi khảo sát ở trên thì những đối tượng này hiện nay chưa đáp ứng được yêu cầu của nhà trường và của xã hội đặt ra.

Bảng 2: Thực trạng đáp ứng về năng lực chuyên môn nghề nghiệp của giáo viên GDTC trên địa bàn thành phố Hà Nội (n = 30)

T T	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn							
		Tốt		Khá		Trung bình		Yếu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Kiến thức chuyên môn.	3	10.00	22	73.33	5	16.67	0	0.00
2.	Năng lực sư phạm.	4	13.33	18	60.00	7	23.33	1	3.33
3.	Năng lực quản lý, chủ nhiệm lớp.	4	13.33	11	36.67	14	46.67	1	3.33
4.	Năng lực về hiểu biết xã hội.	3	10.00	8	26.67	17	56.67	2	6.67
5.	Mức độ hiểu biết đường lối chính sách pháp luật của Nhà nước.	3	10.00	8	26.67	17	56.67	2	6.67
6.	Năng lực công tác đoàn thể, xã hội:								
	6.1. Công tác công đoàn.	5	16.67	10	33.33	12	40.00	3	10.00
	6.2. Công tác đoàn thanh niên.	3	10.00	9	30.00	16	53.33	2	6.67
	6.3. Công tác đội.	2	6.67	11	36.67	13	43.33	4	13.33
7.	Khả năng về giao tiếp xã hội.	1	3.33	10	33.33	16	53.33	3	10.00

4. KẾT LUẬN

1) Yêu cầu của xã hội nói chung và của ngành giáo dục thành phố Hà Nội nói riêng đối với các GV GDTC là rất cao, các năng lực và trình độ chuyên môn của các GV GDTC phải đạt từ loại khá trở lên (chiếm tỷ lệ từ 80,00% trở lên).

2) Qua khảo sát thực trạng về trình độ và năng lực chuyên môn của các GV GDTC trên địa bàn thành phố Hà Nội cho thấy, ngoài trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm, còn một số năng lực chuyên môn khác như: năng lực quản lý, khả năng giao tiếp, năng lực về công tác đoàn thể,... chưa đáp ứng được yêu cầu của xã hội và của ngành giáo dục thành phố Hà Nội (chiếm tỷ lệ dưới 50,00%).

3) Trường Đại học Sư phạm Hà Nội nói chung và khoa GDTC nói riêng cần thiết phải có định hướng và xây dựng, cải tiến mô hình đào tạo sinh viên chuyên ngành GDTC hiện nay nhằm đáp ứng được yêu cầu của xã hội trong bối cảnh chuyển dịch sang nền kinh tế thị trường hiện nay của nước ta.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bách, T. X. (2010). *Đánh giá giảng viên đại học theo hướng chuẩn hóa trong giai đoạn hiện nay* (Luận án Tiến sĩ Quản lý giáo dục). Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Đức, B. M. (2018). *Tám yêu cầu đối với giáo viên trung học phổ thông hiện nay*. <http://etep.moet.gov.vn/tintuc/chitiet?Id=301>
3. Hùng, V. X. (2016). Về hệ thống năng lực dạy học của nhà giáo trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp theo tiếp cận năng lực thực hiện. *Tạp chí Khoa học Dạy nghề*, 30(3).
4. Hương, H. T. L. (2019). *Đề xuất một số năng lực sư phạm 4.0 của sinh viên đại học sư phạm*, *HNUE JOURNAL OF SCIENCE. Educational Sciences*, 64(1), 38-49.
5. Linh, C. T. H. (2017). Khung năng lực nghề nghiệp của giáo viên tiểu học trong bối cảnh mới. *Tạp chí Giáo dục*, 412(2).
6. Ngọc, Đ. T. (2023). *Nghiên cứu đánh giá năng lực chuyên môn nghề nghiệp của giáo viên GDTC cấp trung học phổ thông trên địa bàn huyện Kim Sơn tỉnh Ninh Bình đáp ứng yêu cầu chương trình giáo dục phổ thông 2018* (Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học). Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA BÀI TẬP THỂ DỤC DƯỠNG SINH ĐỐI VỚI SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ

ThS. Nguyễn Văn Tuấn, ThS. Lê Hải Yến, Nguyễn Việt Minh

Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua việc dùng các chỉ tiêu (test) đã lựa chọn kiểm tra, đánh giá và so sánh ở các góc độ khác nhau về độ tuổi, giới tính, bài báo đi tới đánh giá sự ảnh hưởng của bài tập thể dục dưỡng sinh đối với sức khỏe người cao tuổi trên địa bàn thành phố Huế.

Từ khóa: *Người cao tuổi, bài tập thể chất, thể dục dưỡng sinh, thành phố Huế*

ABSTRACT

With a theoretical and practical basis, through the use of selected criteria (tests) to examine, evaluate and compare from different angles of age, and gender, the article evaluates the impact of vitalizing exercise for the health of the elderly in Hue City.

Keywords: *Elderly people, physical exercise, nutrition exercise, Hue City*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội và không phải chỉ bao gồm có tình trạng không có bệnh hay thương tật (theo Tổ chức Y tế Thế giới).

“Sống vui, sống khỏe, sống có ích” là phương châm sống của người cao tuổi (NCT) Việt Nam nói chung và thành phố Huế nói riêng. Tuy nhiên, để thực hiện phương châm đó ngoài sự nỗ lực, tự điều chỉnh của từng cá nhân, tập thể, từng hội, chi hội NCT không thể không cần có sự tác động, hỗ trợ, chăm sóc của Đảng, Nhà nước, các cấp các ngành, gia đình và cả cộng đồng xã hội. Để rõ hơn về sức khỏe NCT trên địa bàn thành phố Huế, bằng cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua việc dùng các chỉ tiêu (test) đã lựa chọn kiểm tra, đánh giá và so sánh ở các góc độ khác nhau về độ tuổi, giới tính chúng tôi đi tới: “*Đánh giá sự ảnh hưởng của bài tập thể dục dưỡng sinh đối với sức khỏe người cao tuổi trên địa bàn thành phố Huế*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đánh giá sự ảnh hưởng của bài tập thể dục dưỡng sinh đối với sức khỏe NCT trên địa bàn thành phố Huế

Sau khi đánh giá được thực trạng cũng như lựa chọn được các bài tập thể dục dưỡng sinh (TDDS) cho NCT trên địa bàn thành phố Huế, chúng tôi đi tới tổ chức thực nghiệm sư phạm trong 6 tháng dưới hình thức so sánh song song giữa 2 nhóm:

Nhóm đối chứng: Nhóm không tập luyện bài tập thể chất, hoặc thỉnh thoảng tham gia tập luyện hoặc có tham gia nhưng không có các bài tập chúng tôi lựa chọn là nhóm tập luyện không theo nội dung, kế hoạch, không quy định thời gian tập luyện, không có hướng dẫn tập luyện bài tập thể chất mà là những NCT tập luyện theo sở thích, nhu cầu cá nhân.

Nhóm thực nghiệm: Nhóm có tập luyện và ứng dụng các bài tập thể chất chúng tôi đã lựa chọn là nhóm tập luyện có sự hướng dẫn, tuân theo nội dung, cách thức đã được xây dựng và được sử dụng các trang thiết bị, dụng cụ liên quan đến bài tập thể chất mà chúng tôi trang bị.

Đối tượng của quá trình thực nghiệm

Chúng tôi đã lựa chọn ngẫu nhiên NCT ở thành phố Huế tổng 64 người: Nhóm thực nghiệm: tổng cộng có 32 người, trong đó nam 16 người, nữ 16 người. Nhóm đối chứng: tổng cộng có 32 người, trong đó nam 16 người, nữ 16 người.

+ Nhóm thực nghiệm: nam có 16 người, nữ có 16 người, tổng có 32 người. Trong đó, nam 60-64 tuổi có 8 người, nữ NCT có 8 người; nam 65-70 tuổi có 8 người, nữ có 8 người.

+ Nhóm đối chứng có: nam có 16 người, nữ có 16 người, tổng có 32 người. Trong đó, nam 60-64 tuổi có 8 người, nữ NCT có 8 người; nam 65-70 tuổi có 8 người, nữ có 8 người.

+ Tổ chức thực nghiệm trong vòng 6 tháng từ tháng 9/2023 đến tháng 02/2024, thời gian tập trong tuần là 6 buổi, thời gian buổi tập từ 60 đến 79 phút.

3.1.1 Phân tích so sánh tình hình sức khỏe NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

a. So sánh tình hình sức khỏe nam NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm nhóm nam NCT 60-64 tuổi kết quả thể hiện tại Bảng 1:

Bảng 1: So sánh tình hình sức khỏe nam NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm (60-64 tuổi)

Các chỉ tiêu		Kết quả kiểm tra			
		Nhóm TN (n=8)	Nhóm ĐC (n=8)	t	P
1	Test nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút)	70.32±7.2	73.97±8.6	2.873	0.022
2	Test Huyết áp tối đa (mmHg)	126.8±14.8	130.8±12,8	3.658	0.004*
3	Test Huyết áp tối thiểu (mmHg)	84.9±9.27	86.91±9.07	4.647	0.025
4	Test Tần số hô hấp (lần/phút)	22.3±3.5	23.3±4.5	3.485	0.016
5	Test Dung tích phổi (mL)	2923.2±302.1	2831.2±322.1	3.415	0.002*
6	Test Lực bóp tay thuận (kg)	36.57± 4.21	35.12± 3.90	2.674	0.031
7	Test nhắm mắt đứng thẳng bằng (s)	10.2± 1.42	9.58 ±1.67	3.362	0.043
8	Taping test (điểm/10 giây)	71.2± 7.12	68.92± 9.02	2.869	0.023
9	Test Ngồi gập thân về trước (cm)	6.63±0 .81	5.81± 0.74	2.573	0.042
10	Căng thẳng	9.42±1.22	10.12±1.25	3.699	0.002*
11	Tức giận	12.32±1.31	13.12±1.63	4.257	0.018
12	Mệt mỏi	8.42±1.92	9.20±2.30	3.521	0.031
13	Trầm cảm	8.62±0.35	10.0±1.11	2.154	0.031
14	Tinh lực	19.43±2.12	17.34±3.78	2.678	0.047
15	Hoảng loạn	8.01±1.49	8.63±1.58	3.976	0.011
16	Lòng tự trọng	9.32±1.25	9.68±1.20	4.342	0.036
17	Điểm cuối đạt được (TMD)	129.86±23.1	132.2±25.8	3.476	0.027
18	Cơ thể hóa	1.37±0.22	1.44±1.32	4.273	0.006*
19	Triệu chứng cường ép	1.33±0.62	1.46±0.72	3.285	0.032
20	Nhạy cảm với quan hệ cá nhân	1.26±0.25	1.39±0.61	3.741	0.034
21	Trầm cảm	1.36±0.32	1.43±0.58	4.574	0.033
22	Lo âu	1.33±0.25	1.42±0.25	2.764	0.021
23	Sợ hãi	1.31±0.34	1.34±0.86	3.876	0.005
24	Hoang tưởng	1.28±0.66	1.38±0.79	2.583	0.037

(Ghi chú: * Biểu thị $P < 0.01$)

Từ kết quả tại Bảng 1 có thể thấy rằng: Chức năng cơ thể, tổ chất vận động, POMS và SCL-90 của nam NCT trên địa bàn thành phố Huế từ 60 đến 64 tuổi nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê, kết quả biểu hiện cụ thể như sau:

Chức năng cơ thể, tổ chất vận động, POMS, SCL-90: Những NCT tham gia tập luyện các bài tập TDDS do chúng tôi lựa chọn có huyết áp tối thiểu, tần số nhịp tim tốt hơn và được cải thiện, dung tích phổi có biểu hiện được nâng cao khả năng thẳng bằng, linh hoạt hơn. Như vậy, có thể thấy những người tham gia tập luyện TDDS bài bản, khoa học và hợp lý có sức khỏe thể chất tốt hơn, chức năng các cơ quan trong cơ thể có phần được cải thiện theo chiều hướng tốt hơn, các biểu hiện và tâm lý và tinh thần được cải thiện rất rõ ràng.

b. So sánh tình hình sức khỏe nam NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm nhóm nam NCT 65-70 tuổi kết quả thể hiện tại Bảng 2 sau đây:

Bảng 2: So sánh tình hình sức khỏe nam người NCT địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm (65-70 tuổi)

Các chỉ tiêu		Kết quả kiểm tra			
		Nhóm TN (n=8)	Nhóm ĐC (n=8)	t	P
1	Test nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút)	72.3±8.2	74.3±8.6	2.743	0.024
2	Test Huyết áp tối đa (mmHg)	127.8±21.8	131.8±15,8	3.578	0.036
3	Test Huyết áp tối thiểu (mmHg)	83.9±9.27	87.19±10.07	3.654	0.001*
4	Test Tần số hô hấp (lần/phút)	22.3±3.5	23.3±4.5	4.897	0.045
5	Test Dung tích phổi (mL)	2831.2±282.1	2731.2±252.1	3.643	0.002*
6	Test Lực bóp tay thuận (kg)	35.57± 4.21	31.12± 3.90	2.586	0.025
7	Test nhắm mắt đứng thẳng bằng (s)	12.2± 2.2	110.8 ±3.6	3.797	0.0028
8	Taping test (điểm/10 giây)	71.2± 7.1	68.2± 9.2	4.576	0.031
9	Test Ngồi gập thân về trước (cm)	5.8± 1.26	5.47± 1.35	2.533	0.036
10	Căng thẳng	10.02±1.22	10.81±1.25	3.754	0.042
11	Tức giận	11.32±2.31	13.12±3.63	3.553	0.023
12	Mệt mỏi	8.42±1.92	9.50±2.30	2.375	0.030
13	Trầm cảm	9.62±2.35	10.12±2.11	2.812	0.011
14	Tinh lực	18.43±3.12	16.64±4.00	3.651	0.046
15	Hoảng loạn	7.46±1.49	10.00±1.58	3.122	0.021
16	Lòng tự trọng	9.62±1.45	9.88±2.20	3.765	0.014
17	Điểm cuối đạt được (TMD)	130.86±32.1	132.2±19.8	2.486	0.032
18	Cơ thể hóa	1.44±0.22	1.49±0.32	3.239	0.028
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.42±0.42	1.51±0.32	2.474	0.047
20	Nhạy cảm với quan hệ cá nhân	1.35±0.55	1.42±0.81	3.553	0.003*
21	Trầm cảm	1.47±0.22	1.50±0.38	4.976	0.0027
22	Lo âu	1.39±0.25	1.46±0.25	5.328	0.036
23	Sợ hãi	1.49±0.24	1.52±0.16	4.852	0.023
24	Hoang tưởng	1.40±0.662	1.35±0.61	5.983	0.019

(Ghi chú: * Biểu thị $P < 0.01$)

Từ kết quả tại Bảng 2 có thể thấy rằng: Chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 của nam NCT trên địa bàn thành phố Huế 65-70 tuổi nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê: Chức năng cơ thể qua số liệu trên bảng ta thấy những người tham gia tập luyện TDSS có ảnh hưởng tốt đến chức năng cơ thể, các chỉ số đều được cải thiện sau quá trình tập luyện. Tố chất vận động ở nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng sau quá trình tham gia tập luyện TDSS, tố chất linh hoạt nâng cao, mềm dẻo cũng tăng. POMS và SCL-90: Chỉ số tiêu cực được cải thiện, các chỉ số tích cực được nâng cao, giúp cho trạng thái tâm lý NCT tốt hơn.

Tiểu kết: Thông qua kiểm tra, phỏng vấn ở Bảng 1 và 2 của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm, kết quả cho thấy nam NCT có chức năng cơ thể, tổ chất vận động, trạng thái cảm xúc và triệu chứng tâm lý của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ ràng về mặt thống kê. Nhóm thực nghiệm có sự biến đổi theo chiều hướng tốt hơn nhóm đối chứng, các tổ chất thể lực được nâng cao, các chỉ số tâm lý tiêu cực được cải thiện, các chỉ số tích cực và chức năng cơ thể có sự biến đổi tốt rõ ràng.

c. So sánh tình hình sức khỏe nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm nhóm nữ NCT từ 60-64 tuổi kết quả thể hiện tại Bảng 3 sau đây:

Bảng 3: So sánh tình hình sức khỏe nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm (60-64 tuổi)

Các chỉ tiêu		Kết quả kiểm tra			
		Nhóm TN (n=8)	Nhóm ĐC (n=8)	t	P
1	Test nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút)	72.3±9.2	73.3±8.61	3.532	0.021
2	Test Huyết áp tối đa (mmHg)	127.8±16.8	132.8±12,8	3.657	0.032
3	Test Huyết áp tối thiểu (mmHg)	83.9±9.27	87.9±10.07	2.758	0.033
4	Test Tần số hô hấp (lần/phút)	24.3±3.5	24.99±4.5	3.426	0.012
5	Test Dung tích phổi (mL)	2331.2±232.1	2231.2±202.1	3.655	0.001*
6	Test Lực bóp tay thuận (kg)	26.57± 4.21	25.12± 3.90	3.872	0.045
7	Test nhắm mắt đứng thăng bằng (s)	8.2± 2.2	7.8 ±3.6	3.791	0.031
8	Taping test (điểm/10 giây)	67.2± 8.1	65.2± 7.2	2.738	0.044
9	Test Ngồi gập thân về trước (cm)	10.66± 1.26	10.71± 2.35	4.141	0.004*
10	Căng thẳng	9.72±1.22	10.31±1.25	3.454	0.007*
11	Tức giận	10.02±2.31	10.82±3.63	2.536	0.032
12	Mệt mỏi	9.22±1.92	10.56±2.30	3.457	0.025
13	Trầm cảm	8.62±2.35	9.12±2.11	4.213	0.005*
14	Tinh lực	17.83±3.12	17.21±4.00	5.018	0.019
15	Hoảng loạn	8.36±1.49	9.03±1.58	3.256	0.029
16	Lòng tự trọng	11.32±1.45	11.18±2.20	2.873	0.044
17	Điểm cuối đạt được (TMD)	126.86±23.1	128.2±28.8	3.548	0.025
18	Cơ thể hóa	1.17±0.22	1.20±1.22	3.212	0.029
19	Triệu chứng cường ép	1.28±0.22	1.32±0.32	2.464	0.017
20	Nhạy cảm với quan hệ cá nhân	1.37±0.25	1.46±0.31	3.583	0.041
21	Trầm cảm	1.19±0.72	1.26±0.88	3.019	0.009*
22	Lo âu	1.28±0.29	1.29±0.25	3.102	0.034
23	Sợ hãi	1.23±0.34	1.29±0.86	3.532	0.032
24	Hoang tưởng	1.32±0.36	1.37±0.79	4.586	0.045

(Ghi chú: * Biểu thị $P < 0.01$)

Từ kết quả tại Bảng 3 có thể thấy rằng: Chức năng cơ thể, tổ chất vận động, POMS và SCL-90 của nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế từ 60 đến 64 tuổi nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê, kết quả biểu hiện qua số liệu của: chức năng cơ thể, tổ chất vận động, POMS, SCL-90. Những NCT tham gia tập luyện các bài tập TDDS do chúng tôi lựa chọn có huyết áp tối thiểu, tần số nhịp tim tốt hơn và được cải thiện, dung tích phổi có biểu hiện được nâng cao khả năng thăng bằng, linh hoạt hơn. Như vậy, có thể thấy những người tham gia tập luyện TDDS bài bản, khoa học và hợp lý có sức khỏe thể chất tốt hơn, chức năng các cơ quan trọng cơ thể có phần được cải thiện theo chiều hướng tốt hơn, các biểu hiện và tâm lý và tinh thần được cải thiện rất rõ ràng.

d. So sánh tình hình sức khỏe nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm nhóm nữ NCT 65-70 tuổi kết quả thể hiện tại Bảng 4 sau đây:

Bảng 4: So sánh tình hình sức khỏe nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm (65-70 tuổi)

Các chỉ tiêu		Kết quả kiểm tra			
		Nhóm TN (n=8)	Nhóm ĐC (n=8)	t	P
1	Test nhịp tim lúc yên tĩnh (lần/phút)	73.3±9.2	74.3±9.6	2553	0.041
2	Test Huyết áp tối đa (mmHg)	129.8±19.8	132.8±17,8	3284	0.024
3	Test Huyết áp tối thiểu (mmHg)	85.9±9.27	87.9±10.07	4172	0.036
4	Test Tần số hô hấp (lần/phút)	24.3±3.5	25.3±4.5	3242	0.030
5	Test Dung tích phổi (ml)	2098.2±232.1	2071.2±202.1	4794	0.017
6	Test Lực bóp tay thuận (kg)	35.57± 4.21	24.12± 3.90	2532	0.035
7	Test nhắm mắt đứng thăng bằng (s)	7.2± 2.2	6.8 ±3.6	3685	0.026
8	Taping test (điểm/10 giây)	66.2± 7.1	64.2± 9.2	3442	0.001*
9	Test Ngồi gập thân về trước (cm)	10.7± 1.26	10.31± 1.35	3501	0.005*
10	Căng thẳng	10.42±1.22	11.31±1.25	4102	0.024
11	Tức giận	10.32±2.31	11.12±3.63	2914	0.038
12	Mệt mỏi	9.42±1.92	10.50±2.30	3810	0.032
13	Trầm cảm	8.22±2.35	9.02±2.11	2649	0.049
14	Tinh lực	16.83±3.12	16.04±4.00	3101	0.041
15	Hoảng loạn	8.66±1.49	9.30±1.58	4270	0.015
16	Lòng tự trọng	12.62±1.45	11.88±2.20	3525	0.012
17	Điểm cuối đạt được (TMD)	127.86±18.1	129.2±26.8	2563	0.043
18	Cơ thể hóa	1.26±0.42	1.28±1.32	2852	0.021
19	Triệu chứng cưỡng ép	1.34±0.22	1.38±0.32	3589	0.011
20	Nhạy cảm với quan hệ cá nhân	1.42±0.15	1.48±0.31	4012	0.023
21	Trầm cảm	1.24±0.42	1.31±0.38	5610	0.040
22	Lo âu	1.39±0.25	1.44±0.35	3525	0.025
23	Sợ hãi	1.33±0.14	1.39±0.26	3521	0.002*
24	Hoang tưởng	1.37±0.26	1.44±0.73	4896	0.034

(Ghi chú: * Biểu thị $P < 0.01$)

Từ kết quả tại Bảng 4 có thể thấy rằng: Chức năng cơ thể, tố chất vận động, POMS và SCL-90 của nữ NCT trên địa bàn thành phố Huế từ 65 đến 70 tuổi nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê:

Chức năng cơ thể qua số liệu trên bảng ta thấy những người tham gia tập luyện TDDS có ảnh hưởng tốt đến chức năng cơ thể, các chỉ số đều được cải thiện sau quá trình tập luyện.

Tố chất vận động: Các chỉ số ở nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng sau quá trình tham gia tập luyện TDDS, tố chất linh hoạt nâng cao nhưng, mềm dẻo cũng tăng.

POMS: Chỉ số tiêu cực được cải thiện, các chỉ số tích cực được nâng cao, giúp cho trạng thái tâm lý NCT tốt hơn.

SCL-90: Các chỉ số tiêu cực được cải thiện, các chỉ số tích cực được nâng cao, giúp cho trạng thái tâm lý NCT tốt hơn.

Tiểu kết: Qua kiểm tra, phỏng vấn tại Bảng 3 và Bảng 4 của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm, kết quả cho thấy nữ NCT có chức năng cơ thể, tố chất vận động, trạng thái cảm xúc và triệu chứng tâm lý của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về mặt thống kê. Nhóm thực nghiệm có sự biến đổi theo chiều hướng tốt hơn nhóm đối chứng, các tố chất thể lực được nâng cao, các chỉ số tâm lý tiêu cực được cải thiện, các chỉ số tích cực và chức năng cơ thể cũng có sự biến đổi tốt hơn, mặc dù sự biến đổi đó không nhiều nhưng đã giúp NCT ổn định hơn, duy trì tốt hơn các chỉ số sức khỏe.

3. KẾT LUẬN

Kết quả thực nghiệm cho thấy sức khỏe NCT trên địa bàn thành phố Huế có sự biến đổi rõ ràng về thống kê, các chỉ số về chức năng, tố chất thể lực và tâm lý hầu hết đều có sự khác biệt ($P < 0.05$). Điều đó chứng tỏ các nội dung bài tập TDDS, phương pháp tổ chức tập luyện, hình thức tập luyện được lựa chọn và ứng dụng có ảnh hưởng tích cực trong việc duy trì và nâng cao sức khỏe của NCT trên địa bàn thành phố Huế.

Sau thực nghiệm, số lần NCT trên địa bàn thành phố Huế đi bệnh viện khám, chữa bệnh cũng như kinh phí bỏ ra cho việc khám chữa bệnh cũng được giảm xuống rõ rệt, sức khỏe được nâng lên. Kết quả này khẳng định việc tập luyện TDDS có sự ảnh hưởng tích cực đối với sức khỏe của NCT trên địa bàn thành phố Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Doppop, X. N. (1993). *Thể dục chữa bệnh*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (1995). *Sinh lý học Thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Hiệp, L. Q., Thủy, V. C., Chương, L. Đ., & Hưng, L. H. (2000). *Y học Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

4. Hong, T. Y., Li, J. X., & Robinson, P. D. Balance control, flexibility, and cardiorespiratory fitness among older TaiChi practitioners[J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2000, 34(1), 29-34.
5. Khuê, P. (1986). Kiến thức bảo vệ sức khỏe người cao tuổi. Nhà xuất bản Y học Hà Nội.
6. Loan, N. M. (2009). *Tâm lý học TDTT*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
7. Peter, K. Biên dịch Lê Thanh. (1999). *Suối nguồn tươi trẻ*. Nhà xuất bản Trẻ.
8. Toán, N., & Tồn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
9. Văn, N. Đ. (2008). *Phương pháp thống kê Thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

ThS. Nguyễn Xuân Thành
Trường Đại học Ngoại thương

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy như: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê, nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thể lực sinh viên Trường Đại học Ngoại thương còn hạn chế, dẫn đến kết quả môn học Giáo dục thể chất chưa cao.

Từ khóa: Thể lực, Trường Đại học Ngoại thương, sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên là một trong những mục tiêu được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt tại Quyết định số 1076/QĐ-TTg phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025. Nội dung mục tiêu đề cập “Nâng cao chất lượng, hiệu quả GDTC và thể thao trường học nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn GDTC, thể thao trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí, lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên, đồng thời góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước”.

Thực hiện mục tiêu trên, lãnh đạo Trường Đại học Ngoại Thương luôn quan tâm đến công tác GDTC và phát triển thể lực toàn diện cho sinh viên tại nhà trường. Các phong trào hoạt động tập luyện thể dục thể thao (TDTT) luôn được sinh viên Trường Đại học Ngoại Thương được hưởng ứng nhiệt tình, sôi nổi. Nhiều câu lạc bộ thể thao được thành lập và phát triển mạnh mẽ. Số lượng sinh viên tham gia tập luyện, rèn luyện nâng cao thể lực ngày càng tăng cao. Tuy nhiên, bên cạnh đó nhiều sinh viên còn chưa tự giác rèn luyện nâng cao thể chất và thể lực dẫn đến kết quả học tập môn GDTC sút kém. Với thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương, để có nhận định đúng hơn về thể lực thực tế của sinh viên trong nhà trường.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Thực trạng về hoạt động tập luyện thể lực của sinh viên trường Đại học Ngoại Thương

Trường Đại học Ngoại thương là một trường đại học lớn, ngoài đào tạo nhiều ngành học, các hoạt động ngoại khóa đặc biệt là các hoạt động TDTT được nhiều sinh viên tham gia tập luyện.

Hoạt động tập luyện TDTT là một trong những yếu tố quan trọng có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển thể lực của sinh viên, ngoài các giờ học GDTC đảm bảo theo quy định, việc tập luyện TDTT ngoại khóa mới tác động lớn để phát triển thể lực của sinh viên. Do vậy, cần thiết phải có những đánh giá cụ thể về hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên, từ đó làm cơ sở để đánh giá được mức độ thể lực của đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành khảo sát bằng phiếu phỏng vấn tới 563 sinh viên khóa 62 (nam là 256 sinh viên; nữ 307 sinh viên) về các hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa, nội dung tập luyện ngoại khóa,... kết quả trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên khóa 62 của Trường Đại học Ngoại thương

TT	Nội dung phỏng vấn	Nam (n=256)		Nữ (n=307)	
		n	%	n	%
I	Mức độ tham gia tập luyện hoạt động TDTT ngoại khóa				
	Có tập ngoại khóa	241	94.1	276	89.9
	Không tập ngoại khóa	15	5.9	31	10.1
II	Mức độ tập luyện				
	Thường xuyên hàng ngày	51	19.9	41	13.4
	Thường xuyên 2-3 buổi/tuần	45	17.6	42	13.7
	Thỉnh thoảng tập	106	41.4	103	33.6
	Khác	39	15.2	90	29.3
III	Số lượng môn thể thao thường tập				
	Một môn thể thao	114	44.5	41	13.4
	Hai môn thể thao	51	19.9	42	13.7
	Ba môn thể thao	41	16.0	103	33.6
	Nhiều hơn ba môn thể thao	35	13.7	90	29.3
IV	Các môn thể thao thường tập ngoại khóa				
	Bóng đá	23	9.0	0	0.0
	Bóng chuyền	16	6.3	11	3.6
	Bóng rổ	15	5.9	11	3.6
	Cầu lông	23	9.0	26	8.5
	Đi bộ	13	5.1	43	14.0
	Chạy	33	12.9	22	7.2
	Võ thuật	22	8.6	19	6.2
	Bơi	68	26.6	51	16.6
	Cử tạ	15	5.9	0	0.0

	Aerobic	16	6.3	36	11.7
	Dance sport	26	10.2	41	13.4
	Yoga	5	2.0	23	7.5
	Môn khác	23	9.0	45	14.7
V	Mục đích tập luyện ngoại khóa				
	Đáp ứng nhu cầu học tập	121	47.3	214	69.7
	Đề hoàn thành bài kiểm tra của môn GDTC	174	68.0	232	75.6
	Tăng sức khỏe bản thân và phòng chống bệnh	102	39.8	142	46.3
	Tăng sức mạnh cơ bắp	89	34.8	28	9.1
	Giảm cân, làm đẹp	11	4.3	138	45.0
	Nâng cao năng lực vận động	132	51.6	187	60.9
	Thói quen vận động	32	12.5	29	9.4
	Ham thích của bản thân	32	12.5	29	9.4
	Khác	0	0.0	0	0.0
VI	Hình thức tập luyện				
	Tập vào thời gian cố định hàng ngày	36	14.1	64	20.8
	Tập vào thời gian rảnh	134	52.3	201	65.5
	Cá nhân tự tập	128	50.0	151	49.2
	Tập theo nhóm tập, theo câu lạc bộ	157	61.3	167	54.4
	Khác	0	0.0	0	0.0

Bảng 1 cho thấy sinh viên khóa 62 có tỷ lệ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cao, sinh viên nam đạt 94.1%, nữ đạt 89.9%. Tuy nhiên, mức độ tập luyện chỉ ở mức thỉnh thoảng, nam sinh viên là 41.4%, nữ là 33.6%. Về các môn thể thao, sinh viên nam tham gia tập luyện nhiều môn thể thao ngoại khóa hơn so với sinh viên nữ, sinh viên nữ thường tham gia tập luyện những môn thể thao có tính khéo léo, nhẹ nhàng và không tập những môn sức mạnh hoặc những môn có yêu cầu các kỹ thuật cao như bóng đá, bóng rổ, cử tạ,... Đối với mục đích tập luyện TDTT ngoại khóa, các sinh viên lựa chọn nhiều mục đích, đều hướng đến đáp ứng nhu cầu học tập, hỗ trợ hoàn thành chương trình học môn GDTC, tăng sức khỏe, tăng sức mạnh, giảm cân làm đẹp,... Nhận thức về hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa sinh viên đều có nhận thức tốt về hoạt động tập luyện TDTT như giúp tăng cường sức khỏe, giải trí, thư giãn tinh thần, tăng tính kết nối giao lưu, giảm tệ nạn,... Nhiều hình thức tập luyện được sinh viên lựa chọn, nhưng chủ yếu ở thời gian rảnh, cá nhân tự tập hoặc tập theo nhóm câu lạc bộ.

3.2 Thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương

Để đánh giá thể lực của sinh viên Trường Đại học Ngoại Thương, chúng tôi tiến hành đánh giá bằng các chỉ tiêu của Quyết định 53/2008 Bộ GD&ĐT về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Để có đánh giá cụ thể, chúng tôi so sánh theo thành tích quy định tại Quyết định 53/2008 Bộ GD & ĐT và Tiêu chuẩn đánh giá phát triển thể chất người Việt Nam. Kết quả kiểm tra được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương

TT	Chỉ số, test	Kết quả $\bar{x} \pm \sigma$	So sánh					
			Quyết định 53/2008 Bộ GD&ĐT (19 tuổi)			Tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam (19 tuổi)		
			Thành tích	Chênh lệch	Đánh giá	Thành tích	Chênh lệch	Đánh giá
	Nam (n= 256)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.32 ± 2.96	> 47.5 - ≥ 41.4	-3.38	Kém hơn	40.7 47.2	-2.38	Ngang bằng
2	Bật xa tại chỗ (cm)	208.1 ± 14.78	> 225 - ≥ 207	3.1	Ngang bằng	208- 228	0.1	Ngang bằng
3	Chạy 30m XPC (s)	6.74 ± 0.41	< 4.70 - - ≤ 5.70	1.04	Kém hơn	4.46- 5.51	1.23	Ngang bằng
4	Chạy 5 phút (m)	941.5 ± 295.15	> 1060 - - ≥ 950	-8.5	Kém hơn	> 1010 - 890	51.5	Ngang bằng
	Nữ (n=307)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.5 ± 2.10	> 31.6 - ≥ 26.7	-0.2	Kém hơn	26.5- 31.5	0	Ngang bằng
2	Bật xa tại chỗ (cm)	162.75 ± 12.23	> 169 - ≥ 153	-6.25	Kém hơn	151- 168	11.75	Ngang bằng
3	Chạy 30m XPC (s)	8.51 ± 0.24	< 5.70 - ≤ 6.70	1.81	Kém hơn	5.59- 6.65	1.86	Kém hơn
4	Chạy 5 phút (m)	867 ± 226.61	> 940 - ≥ 870	-3	Kém hơn	> 780 - 680	187	Tốt hơn

Bảng 2 cho thấy so sánh với tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tại Quyết định số 53/2008 và Tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam (của lứa tuổi 19) cụ thể như sau:

- Đối với sinh viên nam: so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định có 3 test có thành tích kém hơn và 1 test ở mức ngang bằng so với mức đạt; so sánh với Tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam cả 4 test kiểm tra đều ở mức ngang bằng so với mức trung bình thể lực người Việt Nam lứa tuổi 19.

- Đối với sinh viên nữ: so sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định cả 4 test đều có thành tích kém hơn mức đạt; so sánh với Tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam có 1 test Tốt hơn, 1 test ngang bằng và 2 test kém hơn.

Như vậy, với so sánh trên hiện tại thể lực của nhóm sinh viên Khóa 62 có phần kém hơn so với tiêu chuẩn thể lực được quy định cách đây nhiều năm (15 năm đối với tiêu chuẩn thể lực quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo từ năm 2008; 13 năm đối với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam từ năm 2011).

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy thể lực của sinh viên khóa 62 Trường Đại học Ngoại thương kém hơn so với tiêu chuẩn thể lực cùng lứa tuổi và tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam được quy định cách đây nhiều năm. Như vậy, cần có những giải pháp phù hợp, tích cực để nâng cao được thể lực của sinh viên khóa 62 nói riêng và sinh

viên Trường Đại học Ngoại thương nói chung được nâng cao hơn, đóng góp vào mục tiêu phát triển chung của Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2001). *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 3/5/2001 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế giáo dục thể chất và y tế trường học.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khoá cho học sinh, sinh viên.*
4. Thủ tướng Chính phủ. (2011). *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030.*
5. Thủ tướng Chính phủ. (2016). *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 06 năm 2016 Phê duyệt "Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025".*
6. Viện Khoa học Thể dục Thể thao. (2011). *Các giá trị Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi Đầu thế kỷ XXI.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN KARATE THÀNH PHỐ TÂN UYÊN TỈNH BÌNH DƯƠNG

Đào Thị Cẩm Tú¹, Phạm Quốc Dũng², Nguyễn Văn Phương³

¹ Trung tâm Văn hóa-Thể dục Thể thao Thành phố Tân Uyên

² Trường THPT Quang Trung

³ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương. Qua kiểm ban đầu thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương, thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương là có độ đồng đều. Giá trị trung bình của các test đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, kỹ thuật, Karate, thành phố Tân Uyên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật ngày nay đang được đông đảo mọi người tham gia tập luyện, được coi là môn thể thao vừa có tính quân chủng vừa có tính nâng cao. Trong số các môn võ thuật đang được phát triển ở Việt Nam, môn võ Karate được xem là một môn võ phát triển. Hàng năm, môn võ Karate đều được tổ chức thi đấu ở cấp tỉnh và toàn quốc. Không những thế, vài năm gần đây, Việt Nam đã đăng cai tổ chức nhiều giải Karate quốc tế và khu vực. Vận động viên Karate Việt Nam đã giành được nhiều thứ hạng cao trong các cuộc thi đấu quốc tế. Điều đó chứng tỏ Karate có tiềm năng phát triển và nhiều hứa hẹn ở nước ta. Hiện nay, môn võ Karate đang được phát triển mạnh mẽ về cả số lượng lẫn chất lượng.

Karate là môn võ đơn giản, hiệu quả, khoa học, dễ tập và có rất nhiều ưu điểm trong phát triển phong trào tập luyện cũng như thi đấu thể thao và đạt thành tích giữa các đơn vị.

Đội tuyển Karate Thành phố (TP) Tân Uyên tỉnh Bình Dương cũng đã đạt được một số thành tích đáng trân trọng các lần tham gia đại hội tỉnh và tham gia giải cúp các câu lạc bộ mạnh toàn quốc. Qua thực tế cho thấy, thành tích này so với thành tích của các đơn vị khác và thành phố còn kém xa. Nguyên nhân của việc này thì có nhiều lí do nhưng qua phân tích quan sát đội tuyển tập luyện và thi đấu đồng thời kết hợp với các phỏng vấn huấn luyện riêng thì thấy rằng thể lực và kỹ thuật của các vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương còn yếu, việc sử dụng các bài tập dùng để huấn luyện nâng cao thể lực và kỹ thuật của các vận động viên chưa có hệ thống, chưa phù hợp mà chỉ được huấn luyện qua kinh nghiệm của huấn luyện viên. Chính điều này là một trong những nguyên nhân bao trùm làm chậm tăng trưởng thành tích của vận động viên đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương.

Chúng tôi mong muốn góp phần cải thiện thể lực và kỹ thuật cũng như khả năng thi đấu cho vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương. Đó chính là nguyên nhân thúc đẩy tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương”**; từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn để làm tiền đề điều chỉnh các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: gồm 20 chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Karate và 12 vận động viên nam nội dung đối kháng đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương.

Qua trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn (gián tiếp), phương pháp kiểm tra su phạm, phương pháp toán thống kê.

3. NỘI DUNG

3.1 Tổng hợp, lựa chọn và kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học, bài viết tổng hợp được 41 test thường dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển Karate trong đó có 21 test thể lực chung, 8 test thể lực chuyên môn và 12 test kỹ thuật.

Để việc lựa chọn các test đánh giá được chính xác, khách quan hơn đề tài tiến hành phỏng vấn 02 lần, mỗi lần cách nhau 02 tuần.

Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test được lựa chọn phải đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương.

- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Kết quả cho thấy: Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương gồm các test sau:

a) 5 test thể lực chung

(1) Chạy 30 m xuất phát cao (s)

(2) Lực bóp tay thuận (kg)

(3) Bật xa tại chỗ (cm)

(4) Dẻo gập thân (cm)

(5) Nhảy lực giác (s)

b) 2 test thể lực chuyên môn

(6) Đấm 2 tay liên tục vùng mặt - bụng 30 lần (s)

(7) Nhảy dây 3 phút (lần)

c) 5 test kỹ thuật

(8) Đấm tay trước Kizami 10s (lần)

(9) Đấm tay sau Gyukuzuki 10s (lần)

(10) Đá Mawashigeri 15s (lần)

(11) Đá Mawashi geri chân trước + đấm tay sau 20 s (lần)

(12) Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2,5 m trong 20 s (lần)

Để xác định độ tin cậy của 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương. Đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 02 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 02 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở Bảng 1.

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương

T T	Test	Ban đầu (n=12)		Retest (n=12)		r	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x		
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	3.94	0.10	3.97	0.08	0.92	<0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	46.25	2.01	46.83	2.17	0.95	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	202.17	5.80	202.33	4.46	0.82	<0.05
4	Đeo gập thân (cm)	11.08	0.90	11.58	0.90	0.83	<0.05
5	Nhảy lực giác (s)	16.55	0.2	16.64	0.2	0.98	<0.05
6	Đấm 2 tay liên tục vùng mặt - bụng 30 lần (s)	12.59	0.25	12.64	0.22	0.98	<0.05
7	Nhảy dây 3 phút (lần)	298.33	4.25	299.25	4.09	0.84	<0.05
8	Đấm tay trước Kizami 10 s (lần)	15.08	0.67	15.25	0.6	0.82	<0.05
9	Đấm tay sau Gyukuzuki 10 s (lần)	13.75	0.62	13.92	0.67	0.82	<0.05
10	Đá Mawashigeri 15 s (lần)	13.75	0.75	13.92	0.67	0.86	<0.05
11	Đá Mawashi geri chân trước + đấm tay sau 20 s (lần)	13.00	0.60	13.08	0.51	0.88	<0.05
12	Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2,5 m trong 20 s (lần)	16.92	0.90	16.92	0.79	0.88	<0.05

Bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương có $r_{\text{tính}}$ từ 0.82 đến 0.98 (với $P < 0.05$). Như vậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương có độ tin cậy ở

mức trung bình đến độ tin cậy ở trung bình đến rất cao. Điều này cho thấy 12 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu, bài viết đã chọn ra được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương.

3.2 Thực trạng thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương

Thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương và tính toán các giá trị, các tham số của các test kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương

TT	Test	\bar{X}	S_x	C_v	ϵ
Thể lực chung					
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	3.94	0.10	2.5	0.02
2	Lực bóp tay thuận (kg)	46.25	2.01	4.3	0.03
3	Bật xa tại chỗ (cm)	202.17	5.80	2.9	0.02
4	Đeo gập thân (cm)	11.08	0.90	8.1	0.05
5	Nhảy lực giác (s)	16.55	0.25	1.5	0.01
Thể lực chuyên môn					
6	Đấm 2 tay liên tục vùng mặt - bụng 30 lần (s)	12.59	0.25	2.0	0.01
7	Nhảy dây 3 phút (lần)	298.33	4.2	1.4	0.01
Kỹ thuật					
8	Đấm tay trước Kizami 10 s (lần)	15.08	0.7	4.4	0.03
9	Đấm tay sau Gyukuzuki 10 s (lần)	13.75	0.62	4.5	0.03
10	Đá Mawashigeri 15 s (lần)	13.75	0.75	5.5	0.03
11	Đá Mawashi geri chân trước + đấm tay sau 20 s (lần)	13.00	0.60	4.6	0.03
12	Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2,5 m trong 20 s (lần)	16.92	0.90	5.3	0.03

Nhận xét: Qua kiểm ban đầu thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương, thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương là có độ đồng đều. Giá trị trung bình của các test đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

4. KẾT LUẬN

Qua các bước tiếp cận nghiên cứu của đề tài đã nhận thấy rõ sự quan trọng của thể lực và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển Karate nói chung cũng như thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương nói riêng. Bài viết đã nghiên cứu được 12 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate TP Tân Uyên tỉnh Bình Dương là phù hợp với các điều kiện, đặc điểm là các vận động viên nam đội tuyển Karate Thành

phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương, ứng dụng các test này kiểm tra thì nhận thấy thực trạng thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam đội tuyển Karate Thành phố Tân Uyên tỉnh Bình Dương là đồng đều, giá trị trung bình của test có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bảo, V. V., Huế, V. V., & Hương, T. T. K. (2022). *Giáo trình Karatedo*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Cương, Đ. T. (2014). *Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển SM tốc độ kỹ thuật đòn tay cho VĐV nam Karatedo đội tuyển quốc gia* (Luận án tiến sĩ giáo dục học). Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
3. Hà, P. H. (2013). *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Karatedo trẻ quốc gia sau một năm tập luyện* (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Huế, V. V. (2019). *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển thể lực cho vận động viên Karatedo đội tuyển trẻ quốc gia* (Luận án tiến sĩ Giáo dục học).
5. Hoàng, P. V. (2014). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên đội tuyển nam Karatedo tỉnh Gia Lai* (luận văn Thạc sĩ Giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
7. Vĩnh, Đ., Vinh, N. Q., & Đề, N. T. (2016). *Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Vĩnh, Đ., & Khải, H. T. (2010). *Thống kê học trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỬA TUỔI 14-16 TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Tố Quyên

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TÓM TẮT

Tổ chất sức mạnh tốc độ có ý nghĩa quyết định nó là cơ sở, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tổ chất vận động khác phù hợp với đặc điểm của môn Taekwondo, tạo điều kiện thuận lợi cho tập luyện và thi đấu, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật, phát huy sức mạnh và uy lực của các đòn đánh trong suốt thời gian thi đấu. Kết quả nghiên cứu bước đầu đã đưa ra được thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14-16 trên địa bàn thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16, thành phố Hà Nội

ABSTRACT

The qualities of strength, speed, and decisiveness are the basis and premise for maximizing the working ability of organs and other movement qualities in accordance with the characteristics of Taekwondo, creating favorable conditions for training and competition, ensuring effective use of techniques and tactics, promoting the strength and power of attacks throughout the competition. Initial research results have shown the current status of strength and speed of young male Taekwondo athletes aged 14 - 16 in Hanoi city.

Keywords: Strength and speed, male Taekwondo athletes aged 14 - 16, Hanoi City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh tốc độ là năng lực phát huy sức mạnh cơ bắp trong thời gian ngắn nhất. Tổ chất sức mạnh tốc độ chịu ảnh hưởng của hai nhân tố là sức mạnh và tốc độ. Phương pháp phát triển sức mạnh tốc độ có thể qua phát triển sức mạnh tối đa, nâng cao tốc độ và sức mạnh làm cho năng lực sức mạnh tốc độ biến đổi với biên độ lớn hơn. Thực tiễn chứng tỏ, nếu đơn thuần chỉ nâng cao tốc độ thì khó thực hiện được việc nâng cao sức mạnh tốc độ, vì nâng cao tốc độ cơ cơ rất khó mà yếu tố tốc độ cơ cơ lại chịu ảnh hưởng rất lớn của nhân tố di truyền. Do đó, nâng cao sức mạnh tốc độ chủ yếu phải lấy phát triển sức mạnh tối đa làm nền tảng và qua phương pháp huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn để thực hiện. Chính vì vậy, việc xác định thực trạng tổ chất sức mạnh tốc độ (một tổ chất thể lực đặc thù) của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14-16 trên địa bàn thành phố Hà Nội là cần thiết, qua đó giúp các HLV điều chỉnh quá trình huấn luyện nâng cao sức mạnh tốc độ cho VĐV. Nội dung bài viết đề cập đến kết quả khảo sát thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14-16 trên địa bàn thành phố Hà Nội.

Phương pháp nghiên cứu

1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu
2. Phương pháp kiểm tra sư phạm
3. Phương pháp toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nhằm tìm hiểu thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 trên địa bàn thành phố Hà Nội, nghiên cứu đã dùng 12 test và các chỉ số động lực học đã chọn tiến hành kiểm tra đánh giá sơ bộ trình độ sức mạnh tốc độ, đối chiếu với tiêu chuẩn tổng hợp xếp loại đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ từng nhóm hạng cân của đối tượng nghiên cứu đã được xây dựng. Các test bao gồm:

Nhóm test tâm lý:

Phản xạ đơn (ms)

Phản xạ phức (ms)

Nhóm test thể lực:

Bật cao có đà (cm)

Bật cao tại chỗ (cm)

Bật xa tại chỗ (cm)

Nhóm test kỹ thuật:

Đá vòng cầu vào đích cố định 10 s (lần)

Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10 s (lần)

Đá tổng sau vào đích cố định 10 s (lần)

Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10 s (lần)

Di chuyển đá vòng cầu (đá kẹp) 2 chân vào đích 10 s (lần)

Đá vòng cầu chân trước 10 s (lần)

Đá 2 đích đối diện cách 2,5 m tốc độ cao 10 s (lần)

Các chỉ số động lực học cho 03 kỹ thuật: kỹ thuật Dolryo – Chagi, kỹ thuật Dwit – Chagi và kỹ thuật Dolryo – Chagi kẹp 2 chân (được xác định thông qua hệ thống camera NAC HSV-500c3 có tốc độ 125 – 500 hình/s, phần mềm Simi-motion của Đức và hệ thống SM102 tự động đo xung lực đòn tấn công). Các chỉ số bao gồm: thời gian phản xạ T (ms), thời gian dùng lực t (ms), đỉnh lực (F), xung lực ($P = F \times t$) và chỉ số sức mạnh ($SQ = F \times P / T / 100$).

Đối tượng kiểm tra là 120 nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 tại các Trung tâm TDTT, các câu lạc bộ Taekwondo trên địa bàn thành phố Hà Nội thuộc 4 nhóm hạng cân: 45 – 48 kg, > 48 – 55 kg, >55 – 63 kg, > 63 – 73 kg. Kết quả thu được trình bày ở Bảng 1, 2 và 3 cho thấy:

Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ ở 04 nhóm hạng cân của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 16, thành tích đạt được ở các test không đều nhau (có 06/27 test ở các nhóm hạng cân ở lứa tuổi 14 – 16, $C_v < 10.00\%$, còn 21/27 test có hệ số biến sai $C_v > 10.00\%$), điều đó chứng tỏ rằng, trình độ sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 không đều nhau.

Bảng 1: Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 tại các trung tâm TĐTT, các câu lạc bộ trên địa bàn thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra theo hạng cân ($\bar{x} \pm \sigma$)							
		45 – 48 kg (n = 32)	C _v	>48 – 55 kg (n = 30)	C _v	>55 – 63 kg (n = 34)	C _v	>63 – 73 kg (n = 24)	C _v
1.	Phân xạ đơn (ms)	239.45±26.63	11.12	231.50±27.80	12.01	223.55±31.54	14.11	207.65±27.64	13.31
2.	Phân xạ phức (ms)	247.33±30.08	12.16	239.42±31.15	13.01	233.06±32.33	13.87	217.15±26.43	12.17
3.	Bật cao có đà (cm)	199.73±21.69	10.86	210.68±21.26	10.09	221.64±23.69	10.69	243.55±24.82	10.19
4.	Bật cao tại chỗ (cm)	194.72±19.04	9.78	203.60±19.16	9.41	213.51±19.69	9.22	233.33±22.00	9.43
5.	Bật xa tại chỗ (cm)	184.99±26.31	14.22	195.67±18.26	9.33	200.04±19.28	9.64	217.07±19.88	9.16
6.	Đá vòng cầu vào đích cố định 10 s (lần)	16.23±1.68	10.33	16.91±1.86	11.01	17.48±2.03	11.62	18.91±2.21	11.68
7.	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10 s (lần)	17.71±1.75	9.89	18.72±2.62	14.01	20.02±2.87	14.33	21.88±3.07	14.02
8.	Đá tổng sau vào đích cố định 10 s (lần)	15.27±1.84	12.02	15.92±1.93	12.11	16.69±2.08	12.46	18.00±2.22	12.31
9.	Di chuyển đá vòng cầu, đá chẻ thượng đẳng 10 s (lần)	9.11±1.00	10.98	9.48±1.03	10.88	9.82±1.00	10.18	10.59±1.12	10.58
10.	Di chuyển đá vòng cầu 2 chân vào đích 10 s (lần)	7.87±0.83	10.54	8.15±1.06	13.05	8.48±1.15	13.51	9.13±1.11	12.11
11.	Đá vòng cầu chân trước 10 s (lần)	13.11±1.53	11.66	13.79±1.46	10.62	14.48±1.56	10.77	15.70±1.67	10.63
12.	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10 s (lần)	14.95±1.91	12.74	15.55±1.71	10.97	16.25±1.66	10.21	17.64±1.90	10.77

Bảng 2: Thực trạng các chỉ số động lực học đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 tại các trung tâm TDTT, các câu lạc bộ trên địa bàn thành phố Hà Nội

T T	Test	Kết quả kiểm tra theo hạng cân ($\bar{x} \pm \sigma$)							
		45 – 48 kg (n = 32)	C _v	>48 – 55 kg (n = 30)	C _v	>55 – 63 kg (n = 34)	C _v	>63 – 73 kg (n = 24)	C _v
Kỹ thuật Dolryo – Chagi									
1.	Thời gian phản xạ T (ms)	344.61±31.43	9.12	364.49±37.32	10.24	377.41±41.59	11.02	403.25±42.54	10.55
2.	Thời gian dùng lực t (ms)	15.16±1.87	12.36	16.16±1.80	11.11	16.86±1.94	11.51	18.26±2.29	12.56
3.	Đỉnh lực (F)	188.04±16.66	8.86	201.33±18.30	9.09	210.81±21.27	10.09	229.78±18.82	8.19
4.	Xung lực (P = F×t)	3149.69±339.54	10.78	3524.75±366.93	10.41	3850.49±362.33	9.41	4545.08±439.51	9.67
5.	Chỉ số sức mạnh (SQ=F×P/T /100)	17.19±1.79	10.42	19.47±2.21	11.33	21.51±2.18	10.13	25.90±2.93	11.31
Kỹ thuật Dwit – Chagi									
1.	Thời gian phản xạ T (ms)	330.93±40.80	12.33	350.96±33.73	9.61	364.30±42.30	11.61	390.98±48.17	12.32
2.	Thời gian dùng lực t (ms)	34.16±3.48	10.18	36.60±3.77	10.31	38.35±3.19	8.31	41.85±3.57	8.54
3.	Đỉnh lực (F)	171.85±20.05	11.67	184.58±22.22	12.04	193.83±22.02	11.36	212.34±25.82	12.16
4.	Xung lực (P = F×t)	6487.35±598.13	9.22	7317.64±745.67	10.19	8051.82±872.82	10.84	9625.40±1105.00	11.48
5.	Chỉ số sức mạnh (SQ=F×P/T /100)	33.69±4.75	14.11	38.49±3.70	9.62	42.84±4.43	10.33	52.28±5.39	10.31
Kỹ thuật Dolryo – Chagi kẹp 2 chân									
1.	Thời gian phản xạ T (ms)	275.51±33.92	12.31	293.39±31.60	10.77	305.70±29.68	9.71	330.33±29.76	9.01
2.	Thời gian dùng lực t (ms)	16.09±1.64	10.18	16.98±1.93	11.34	17.55±2.13	12.14	18.68±2.44	13.04
3.	Đỉnh lực (F)	160.66±17.93	11.16	170.69±15.41	9.03	177.46±18.22	10.27	191.00±20.04	10.49
4.	Xung lực (P = F×t)	2856.62±286.52	10.03	3139.34±380.17	12.11	3372.59±276.89	8.21	3863.99±471.79	12.21
5.	Chỉ số sức mạnh (SQ=F×P/T /100)	16.66±1.50	9.01	18.26±1.83	10.01	19.58±2.08	10.64	22.34±2.51	11.22

Bảng 3: Thực trạng kết quả xếp loại sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 tại các trung tâm TDTT, các câu lạc bộ trên địa bàn thành phố Hà Nội

Xếp loại	Hạng cân 45 – 48 kg (n = 32)		Hạng cân >48 – 55 kg (n = 30)		Hạng cân >55 – 63 kg (n = 34)		Hạng cân >63 – 73 kg (n = 24)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tốt	2	6.25	1	3.33	2	5.88	0	0.00
Khá	15	46.88	10	33.33	12	35.29	9	37.50
Trung bình	9	28.13	11	36.67	11	32.35	8	33.33
Yếu	4	12.50	5	16.67	5	14.71	5	20.83
Kém	2	6.25	3	10.00	4	11.76	2	8.33

So sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ sức mạnh tốc độ đã được xây dựng cho thấy số VĐV có trình độ sức mạnh tốc độ loại trung bình trở xuống chiếm tỷ lệ tương đối cao với 46.88% của hạng cân 45 – 48 kg, 63.33% của hạng cân >48 – 55 kg, 58.82% của hạng cân >55 – 63 kg và 62.50% của hạng cân >63 – 73 kg, còn tỷ lệ VĐV loại khá và tốt không cao 53.13% của hạng cân 45 – 48 kg; 36.67% của hạng cân >48 – 55 kg, 41.18% của hạng cân >55 – 63 kg và 37.50% của hạng cân >63 – 73 kg.

3. KẾT LUẬN

Kết quả về huấn luyện tố chất thể lực nói chung và tố chất sức mạnh tốc độ nói riêng cho nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14-16 tại các Trung tâm TDTT, các câu lạc bộ trên địa bàn thành phố Hà Nội chưa đạt hiệu quả như mong muốn, cụ thể là: Trình độ sức mạnh tốc độ của nam VĐV ở các hạng cân quy định còn chưa đồng đều. Nhiều VĐV trong tập luyện và thi đấu, trình độ sức mạnh tốc độ còn yếu, dẫn đến kết quả thi đấu không cao, tỷ lệ các VĐV đạt trình độ sức mạnh tốc độ từ mức trung bình trở xuống còn cao (chiếm tỷ lệ từ 46.88% đến 63.34% trong tổng số 120 VĐV được kiểm tra).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Chung, K. H., & Lee, K. M. (1996). *Taekwondo huấn luyện nâng cao*. Dịch: Vũ Xuân Thành, Vũ Xuân Long. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Goikhoman, P. N. (1978). *Các tố chất thể lực của VĐV*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Long, V. X., & Thành, V. X. (1998). *Taekwondo huấn luyện nâng cao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Truyền, N. T., Minh, N. K., & Tuấn, T. Q. (2002). *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao - Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Văn, N. Đ. (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ SỰ BIẾN ĐỔI THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN SAU KHI HOÀN THÀNH CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM ĐẮC LẮK

ThS. Đỗ Văn Đạt¹, ThS. Nguyễn Thị Nghĩa¹, Nguyễn Thành Cao²

¹ Trường Cao đẳng Sư phạm Đắc Lắc

² Trường Đại học Tài chính – Marketing

TÓM TẮT

Qua đánh giá thể lực của sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Đắc Lắc, kết cho thấy có 3/6 test xếp loại đạt, còn lại 3/6 test chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD & ĐT. Nghiên cứu đã đánh giá công tác giáo dục thể chất thông qua chương trình GDTC, đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất và trang thiết bị cơ bản vẫn đảm bảo. Hoạt động ngoại khóa của SV trường Cao đẳng Sư phạm Đắc Lắc chưa được thường xuyên, chỉ mang hình thức tự phát. Phong trào TDTT chỉ tập trung ở các giải thi đấu, chưa phát triển rộng khắp trong sinh viên. Đây là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của sinh viên chính vì vậy, bài viết đi đến nghiên cứu và đề xuất 6 giải pháp với 3 nhóm giải pháp ưu tiên nhằm nâng cao, phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Đắc Lắc.

Từ khóa: Thể lực, sinh viên, giáo dục thể chất, trường Cao đẳng Sư phạm Đắc Lắc

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu quan trọng nhất của công tác TDTT là bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho nhân dân, góp phần cải tạo đời sống, xây dựng nhân cách, nâng cao dân trí và phát triển thể lực cho con người sẵn sàng phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Do đó, GDTC trong nhà trường không chỉ là nhiệm vụ của thầy và trò mà còn là trách nhiệm của Đảng, Nhà nước và toàn xã hội. Muốn đạt được điều này thì chúng ta phải nhanh chóng đào tạo một đội ngũ lao động có trình độ chuyên môn cao, sức khỏe tốt,... Vì vậy, để góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo một lớp người có tri thức mới, có năng lực chuyên môn, có phẩm chất chính trị tốt, thì điều đầu tiên các bạn sinh viên các trường đại học, cao đẳng phải có sức khỏe thể chất tốt để bản thân họ có thể liên tục trau dồi chuyên môn, sẵn sàng hòa mình vào xã hội, luôn cập nhật kiến thức và nhiệt tình trong học tập. Xuất phát từ nhu cầu thực tế cũng như sự cấp thiết của vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Đánh giá sự biến đổi thể lực của sinh viên sau khi hoàn thành chương trình môn học Giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng Sư phạm Đắc Lắc”**.

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng 05 phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 65 sinh viên đang học tập tại trường Cao đẳng Sư phạm Đắc Lắc.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đánh giá sự biến đổi về các tố chất thể lực của sinh viên khóa 48 tại trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk

2.1.1 Thực trạng thể lực của sinh viên khóa 48 trước khi học tập học phần GDTC 1 và GDTC 2

Đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của sinh viên (SV) trước khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, kết quả thu được trình bày ở Bảng 1:

Bảng 1: Trình độ thể lực của sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk trước khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2

TT	Test kiểm tra	Lần 1 (n=65)		
		\bar{x}	$\pm \sigma$	Cv%
1	Chạy 30 m XPC	6.13	0.72	11.77
2	Lực bóp tay (kg)	26.11	4.11	15.75
3	Bật xa tại chỗ (cm)	165.55	16.43	9.92
4	Chạy con thoi 4 x10 m (s)	12.80	1.21	9.46
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	833.66	101.71	12.20
6	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	14.35	2.72	18.98

Kết quả cho thấy có 3/6 test thể lực (Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10 m (s)) của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk xếp loại đạt, còn lại 3/6 test thể lực (Lực bóp tay thuận (kg), Chạy tùy sức 5 phút (m), Nằm ngửa gập bụng (lần)) xếp loại chưa đạt, vì vậy thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk được xếp loại chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD & ĐT.

2.1.2 So sánh kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên trước khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

Nghiên tiến hành kiểm tra thể lực của SV trước khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào, kết quả được trình bày qua Bảng 2 sau:

Bảng 2: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực ban đầu của sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk theo quy định hiện hành (ban hành theo QĐ số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008)

Test kiểm tra	Tốt		Đạt		Không đạt	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Chạy 30 m XPC (s)	13	20,00%	42	64,62%	10	15,38%
Lực bóp tay (kg)	6	9,23%	22	33,85%	37	56,92%
Bật xa tại chỗ (cm)	26	40,00%	21	32,31%	18	27,69%
Chạy con thoi 4 x10 m (s)	16	24,62%	22	33,85%	27	41,54%
Chạy 5 phút tùy sức (m)	3	4,62%	17	26,15%	45	69,23%
Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	0	0,00%	13	20,00%	52	80,00%
Tổng	64	16,41%	137	35,13%	189	48,46%

Kết quả Bảng 2 cho thấy khi so sánh các test thể lực ban đầu của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk với các tiêu chí của Bộ GD & ĐT thì thể lực sinh viên chưa có sự phát triển, ở mức không đạt chiếm tỷ lệ % còn nhiều (15.38% - 80%). Đặc biệt là test nằm ngửa gập bụng 30 s (lần) tỷ lệ chưa đạt khá nhiều 80%.

2.1.3 Sự biến đổi thể lực của sinh viên sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2

Để thấy rõ về sự biến đổi thể lực của SV trường Cao Đẳng Sư Phạm Đắk Lắk, đề tài tiến hành khảo sát và kiểm tra thể lực của SV trước và sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, kết quả tính toán được trình bày Bảng 3:

Bảng 3: Trình độ thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk trước và sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2

TT	Test kiểm tra	Lần 1 (n=65)			Lần 2 (n=65)			t	P
		\bar{x}	$\pm\sigma$	Cv%	\bar{x}	$\pm\sigma$	Cv%		
1	Chạy 30 m XPC	6.13	0.72	11.77	6.00	0.50	8.34	1.21	>0.05
2	Lực bóp tay (kg)	26.11	4.11	15.75	27.68	2.95	10.66	2.50	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	165.55	16.43	9.92	168.32	13.02	7.73	1.07	>0.05
4	Chạy con thoi 4 x10 m (s)	12.80	1.21	9.46	12.40	0.82	6.62	2.23	<0.05
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	833.66	101.71	12.20	853.82	86.06	10.08	1.22	>0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30 s (l)	14.35	2.72	18.98	15.43	2.47	16.00	2.36	<0.05

Các số liệu trong bảng cho thấy: có 3 test kiểm tra thu được kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Điều đó có nghĩa sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra là không có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác trình độ TL của SV Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk là như nhau. Có 3 test kiểm tra thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, có nghĩa sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra là có ý nghĩa thống kê, trình độ TL của SV có thay đổi đáng kể.

2.1.4 So sánh kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của SV sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2 theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD & ĐT, kết quả được trình bày qua Bảng 4.

Kết quả Bảng 4 cho thấy khi so sánh các test thể lực sau khi học xong học phần GDTC 1 và GDTC 2 của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk với các tiêu chí của Bộ GD & ĐT thì thể lực sinh viên đã có sự phát triển, ở mức không đạt tỷ lệ đã giảm hơn nhưng vẫn chiếm tỷ lệ % còn nhiều (6.15% - 55.38%). Nhìn chung giữa 2 lần kiểm tra có mức đánh giá tương đương nhau, lần 2 các test có tăng tuy nhiên khác biệt không lớn ở các test.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực sau khi học xong học phần GDTC 1 và GDTC 2 của sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk theo quy định hiện hành (ban hành theo QĐ số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008)

Test kiểm tra	Tốt		Đạt		Không đạt	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Chạy 30m XPC (s)	14	21,54%	47	72,31%	4	6,15%
Lực bóp tay (kg)	6	9,23%	39	60,00%	20	30,77%
Bật xa tại chỗ (cm)	26	40,00%	31	47,69%	8	12,31%
Chạy con thoi 4x10m (s)	18	27,69%	33	50,77%	14	21,54%
Chạy 5' tùy sức (m)	4	6,15%	26	40,00%	35	53,85%
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	1	1,54%	28	43,08%	36	55,38%
Tổng	69	17,69%	204	52,31%	117	30,00%

2.1.5 Nhịp độ tăng trưởng thể lực của sinh viên sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2

Nhằm đánh giá về mức độ tăng trưởng thể lực của SV, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng thể lực sau khi sinh viên sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2. Kết quả thu được trình bày ở Bảng 5 như sau:

Bảng 5: Mức độ tăng trưởng thể lực của SV sau khi hoàn thành học phần GDTC 1 và GDTC 2

TT	Các chỉ tiêu	Nhóm TN		
		Lần 1	Lần 2	W%
1	Chạy 30m XPC	6.13	6.00	2.17
2	Lực bóp tay (kg)	26.11	27.68	5.84
3	Bật xa tại chỗ (cm)	165.55	168.32	1.66
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.80	12.40	3.21
5	Chạy 5' tùy sức (m)	833.66	853.82	2.39
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	14.35	15.43	7.23

Bảng 5 cho thấy các tố chất thể lực đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng này là không đáng kể, thậm chí có chỉ tiêu sự tăng trưởng còn rất thấp.

2.2 Một số yếu tố tác động đến thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk

Đề tài tiến hành đánh giá về một số nội dung có liên quan, ảnh hưởng tới quá trình biến đổi thể lực của các bạn sinh viên sau khi học tập 2 học phần GDTC 1 và GDTC 2, gồm 4 yếu tố cơ bản sau: Về nội dung và chương trình giảng dạy; Về đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC tại Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk; Về cơ sở vật chất phục vụ cho quá trình học tập và rèn luyện TĐTT; Về thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa.

Về cơ bản nội dung chương trình đáp ứng theo yêu cầu của Bộ GD & ĐT, nội dung môn học phù hợp với thực tế cơ sở vật chất của nhà trường, khối lượng kiến thức môn học này phù hợp với yêu cầu của ngành đào tạo. Đội ngũ GV giảng dạy TĐTT của trường đều đã tốt nghiệp đại học chuyên ngành trở lên và được đào tạo với nhiều

chuyên ngành khác nhau, đúc kết được nhiều kinh nghiệm qua nhiều năm giảng dạy. Tình trạng cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy học tập và hoạt động phong trào tập luyện một số môn thể thao của Nhà trường về chất lượng và số lượng cơ bản vẫn đảm bảo. Hoạt động ngoại khóa của SV Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk chưa được thường xuyên, chỉ mang hình thức tự phát. Phong trào TDTT chỉ tập trung ở các giải thi đấu, chưa phát triển rộng khắp trong SV.

Chính vì vậy, đề tài đi đến nghiên cứu và đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao, phát triển các tố chất thể lực của SV Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk.

2.3. Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao, phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk

Để xác định cơ sở thực tiễn của các giải pháp cần lựa chọn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn cán bộ quản lý, các GV GDTC hiện đang trực tiếp giảng dạy tại Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk. Các kết quả nghiên cứu đó cho phép đề tài lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC của SV Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 6 sau:

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn đối với cán bộ quản lý và giảng viên của nhà trường nhằm lựa chọn đề xuất những giải pháp hiệu quả nhất nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk (n = 6)

TT	Giải pháp	Số người lựa chọn	Tỷ lệ %	Xếp hạng
1	Tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng và nâng cao nhận thức về ý nghĩa vai trò TDTT đối với SV.	4	66.6	3
2	Tăng cường công tác lãnh đạo của Đảng, chính quyền, đoàn thể trong nhà trường.	1	16.6	5
3	Phát triển các hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường.	6	100	1
4	Đầu tư cho công tác cải tạo và tăng cường các trang thiết bị TDTT.	1	16.6	5
5	Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá hoạt động GDTC trong nhà trường.	2	33.3	4
6	Tăng cường kinh phí cho hoạt động thể thao.	2	33.3	4
7	Hình thành các hệ thống thi đấu thể thao trong nhà trường.	5	83.3	2

Bảng 6 cho thấy các giải pháp mà đề tài lựa chọn đều được cán bộ quản lý và các giảng viên quan tâm và có sự đồng thuận cao. Trên cơ sở đó, đề tài lựa chọn số ý kiến tán thành cho các biện pháp chiếm từ 60% trở lên.

Từ kết quả thu được, đề tài đã xác định 3 giải pháp ưu tiên cao nhất khi thực hiện là: phát triển các hoạt động ngoại khóa TDTT trong nhà trường, hình thành các hệ thống thi đấu thể thao trong nhà trường, tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng và nâng cao nhận thức về ý nghĩa vai trò TDTT đối với sinh viên.

3. KẾT LUẬN

Qua đánh giá thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk, kết quả cho thấy có 3/6 test xếp loại đạt, còn lại 3/6 test chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD & ĐT. Sau khi học xong chương trình giáo dục thể chất cho thấy thể lực sinh viên chưa đồng đều chủ yếu ở mức trung bình và yếu. Mức độ tăng trưởng thể lực là có nhưng không cao. Chỉ có 3/6 test kiểm tra có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, còn lại 3/6 test không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Nghiên cứu đã đánh giá công tác GDTC thông qua chương trình GDTC, đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất và trang thiết bị cơ bản vẫn đảm bảo, tuy nhiên hoạt động ngoại khóa của sinh viên chưa được thường xuyên, chỉ mang hình thức tự phát ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực. Vì vậy, nghiên cứu đi đến nghiên cứu và đề xuất 6 giải pháp trong đó có 3 nhóm giải pháp ưu tiên nhằm nâng cao, phát triển các tố chất thể lực của SV Trường Cao đẳng Sư phạm Đắk Lắk.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Chí, D. N. (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (Thời điểm 2001)*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Đạt, Đ. V. (2023). *Đánh giá sự biến đổi thể lực của sinh viên sau khi hoàn thành chương trình môn học Giáo dục thể chất I và Giáo dục thể chất II tại trường Cao Đẳng Sư Phạm Đắk Lắk* (Đề tài cấp cơ sở).
4. Tiến, N. T., và cộng sự. (2015). *Giáo trình lý Luận và phương pháp giảng dạy đại học TDTT*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Vĩnh, Đ., & Trịnh Hữu Lộc, T. H. (2010). *Giáo Trình Đo Lường Thể Thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

ThS. Nguyễn Việt Sáng, TS. Võ Xuân Lộc

Trường Đại học Ngoại thương

TÓM TẮT

Thông qua đánh giá thực trạng dạy và học môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Ngoại thương, bài báo lựa chọn và đưa ra 12 giải pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Ngoại thương, góp phần thúc đẩy, nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên nói riêng và phong trào tập luyện thể dục thể thao nói chung Trường Đại học Ngoại thương.

Từ khóa: Giải pháp, nâng cao, Giáo dục thể chất, Trường Đại học Ngoại thương

1. MỞ ĐẦU

Giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ là một bộ phận cơ bản cấu thành hệ thống giáo dục thể chất (GDTC) cho nhân dân lao động, là một biện pháp quan trọng nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho mỗi người Việt Nam.

Nhận thức được tầm quan trọng của GDTC cho sinh viên đại học, cao đẳng đã có nhiều công trình nghiên cứu về giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp như nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả các giờ thể dục cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Hải Dương; Đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên đang học tại Trường Đại học Thể thao II; Thực trạng và những giải pháp cho công tác giáo dục thể chất tại các trường Tiểu học Buôn Ma Thuột – Đăk Lăk,... Tuy nhiên, việc khảo sát thực trạng dạy và học môn GDTC để đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC tại Trường Đại học Ngoại thương lại chưa có tác giả nào quan tâm. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: “Giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Ngoại thương”.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng dạy và học môn giáo dục thể chất của sinh viên tại Trường Đại học Ngoại thương

2.1.1 Thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục ở Trường Đại học Ngoại thương

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC tại Trường Đại học Ngoại thương

Năm học	Tổng số giáo viên	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ chuyên môn		
		Nam	Nữ	Trên 10 năm	Dưới 10 năm	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học
2022-2023	7	7	0	4	3	1	6	0
Tỷ lệ %		100	0	57,1	42,9	14,2	75,8	0

2.1.2 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC

Bảng 2: Thực trạng sân bãi phục vụ giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao (TDTT)

TT	Sân bãi dụng cụ	Số lượng	Hiệu quả sử dụng		
			Tốt	Trung bình	Kém
1	Sân cầu lông	04		04	
2	Sân bóng chuyền	01			01
3	Sân bóng rổ	01		01	
4	Bóng bàn	01		01	

2.1.3 Thực trạng về phong trào hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá ở Trường Đại học Ngoại thương

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn điều tra sở thích, động cơ tập luyện và tập luyện thể thao ngoại khoá (n=1.000)

STT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến trả lời		
		Số lượng	Tỷ lệ %	
1	<i>Bạn thích tập môn thể thao nào?</i>			
	Khiêu vũ thể thao(dancersports)	400	40	
	Bơi lội	250	25	
	Cầu lông	350	35	
	Bóng rổ	560	56	
	Thể dục Aerobic	578	57,8	
2	<i>Động cơ tập luyện TDTT của bạn là gì?</i>			
	Yêu thích thể thao	198	19,8	
	Đạt thành tích thể thao	117	11,7	
	Nghề nghiệp sau này	86	8,6	
	Rèn luyện sức khoẻ	599	59,9	
3	<i>Bạn có tập luyện thể thao ngoại khoá không?</i>			
	Thường xuyên	213	21,3	
	Tập 2-3 buổi / 1 tuần	356	35,6	
	Không tập luyện ngoại khoá	431	43,1	

2.1.4 Đánh giá nhận thức của sinh viên trong việc nâng cao công tác giáo dục thể chất ở Trường Đại học Ngoại thương

Bảng 3: Kết quả điều tra sinh viên về các giải pháp nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC ở Trường (n=1.000)

STT	Nội dung giải pháp	Ý kiến trả lời	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo nhà Trường đối với công tác GDTC?	945	94,5
2	Nâng cao nhận thức về môn GDTC cho sinh viên?	800	80
3	Nâng cao nhận thức công tác GDTC đối với giáo viên chuyên ngành giáo dục thể chất?	745	74,5

4	Tăng cường bổ sung giáo viên và bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên TDTT?	990	99
5	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên?	992	99,2
6	Tăng cường kinh phí cho các hoạt động TDTT ngoại khoá?	898	89,8
7	Xây dựng và phát triển các mô hình câu lạc bộ TDTT	589	58,9
8	Tăng cường công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT?	816	81,6
9	Cần thay đổi nội chương trình môn học GDTC mà sinh viên đang học cho phù hợp với sinh viên?	592	59,2
10	Thực hiện kế hoạch giảng dạy rải theo từng học kỳ (mỗi học kỳ sinh viên học một tín chỉ)?	805	80,5
11	Tăng cường công tác kiểm tra – đánh giá môn học GDTC cho sinh viên?	794	72,2
12	Tăng cường hoạt động ngoại khoá và thi đấu TDTT trong Nhà trường?	979	97,9
13	Tăng cường bổ sung một số đầu sách về TDTT để sinh viên tìm hiểu nâng cao kiến thức?	783	78,3
14	Cần có hệ thống bài tập chuẩn để phát triển thể lực cho sinh viên?	567	56,7
15	Đổi mới phương pháp giảng dạy của giáo viên và học tập của sinh viên?	689	68,9
16	Khen thưởng và kỷ luật đối với sinh viên?	678	67,8
17	Bộ môn xây dựng kế hoạch dự giờ định kỳ và giờ lên lớp mẫu?	787	78,7

2.2 Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC ở Trường Đại học Ngoại thương

Trên cơ sở nghiên cứu sách báo chuyên ngành, tham khảo ý kiến các chuyên gia, các nhà khoa học, thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Ngoại thương và kết quả phỏng vấn sinh viên cũng như rất nhiều đề tài sử dụng những giải pháp được nhiều công trình nghiên cứu đã được công nhận, chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy của giảng viên và học tập của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương. Sau đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà khoa học, cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy TDTT lâu năm trong và ngoài trường với tổng số là 40 người. Kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Bảng 4: Kết quả lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC tại Trường Đại học Ngoại thương (n=40)

STT	Nội dung giải pháp	Ý kiến trả lời	
		Số lượng	Tỉ lệ %
1	Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo Nhà trường đối với công tác GDTC?	40	100
2	Nâng cao nhận thức về môn GDTC cho sinh viên?	38	95
3	Tăng cường bổ sung giáo viên và bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên TDTT?	33	82,5

4	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên?	36	90
5	Tăng cường kinh phí cho các hoạt động TDTT ngoại khoá?	34	85
6	Tăng cường công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao?	38	95
7	Thực hiện kế hoạch giảng dạy rải theo từng học kỳ (mỗi học kỳ sinh viên học một tín chỉ)?	31	77,5
8	Tăng cường công tác kiểm tra – đánh giá môn học GDTC cho sinh viên?	34	85
9	Tăng cường hoạt động ngoại khoá và thi đấu TDTT trong Nhà trường?	34	85
10	Tăng cường bổ sung một số đầu sách về TDTT để sinh viên tìm hiểu nâng cao kiến thức?	28	70
11	Bộ môn xây dựng kế hoạch dự giờ định kỳ, lên lớp mẫu?	31	77,5
12	Một lớp trên 100 sinh viên có cần tách làm đôi cho 2 giáo viên lên lớp dạy môn GDTC?	36	90

Qua kết quả phỏng vấn thu được ở Bảng 4, chúng ta có 12 giải pháp được ưu tiên lựa chọn, số ý kiến lựa chọn 12 giải pháp đạt tỷ lệ rất tốt đều trên 75%. Chúng tôi quyết định lựa chọn 12 giải pháp để nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Ngoại thương, đó là:

- * Tăng cường sự quan tâm của lãnh đạo Nhà trường đối với công tác GDTC.
- * Nâng cao nhận thức về môn GDTC cho sinh viên.
- * Tăng cường bổ sung giáo viên và bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên TDTT.
- * Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập của giáo viên và sinh viên.
- * Tăng cường kinh phí cho các hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá.
- * Tăng cường công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT.
- * Thực hiện kế hoạch giảng dạy rải theo từng học kỳ (mỗi học kỳ sinh viên học một tín chỉ).
- * Tăng cường công tác kiểm tra – đánh giá môn học GDTC cho sinh viên.
- * Tăng cường hoạt động ngoại khoá và thi đấu TDTT trong Nhà trường.
- * Tăng cường bổ sung một số đầu sách về TDTT để sinh viên tìm hiểu nâng cao kiến thức.
- * Bộ môn xây dựng kế hoạch dự giờ định kỳ và giờ lên lớp mẫu.
- * Một lớp trên 80 sinh viên có cần tách làm đôi cho 2 GV lên lớp dạy môn GDTC.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi rút ra kết luận:

1. Thực trạng dạy và học môn GDTC của sinh viên tại Đại học Ngoại thương còn một số mặt tồn tại như sau:

- Việc đầu tư kinh phí cho hoạt động TDTT còn ít, việc đầu tư sửa chữa và mua sắm chưa có trọng điểm.

- Nhận thức của sinh viên đối với hoạt động GDTC còn hạn chế, việc đánh giá kết quả học tập của sinh viên về môn học GDTC chưa triệt để.

- Nhiều lớp học môn GDTC có số sinh viên đông.

- Sinh viên chưa chú trọng đến công tác hoạt động ngoại khoá TDTT hàng ngày.

- Công tác nghiên cứu khoa học và phát huy sáng kiến trong giảng dạy của giảng viên và sinh viên chuyên ngành còn hạn chế.

2. Dựa vào quan điểm của Đảng, dựa vào các nguyên tắc GDTC ở Trường Đại học Ngoại thương cùng với sự đánh giá của các nhà quản lý, các cán bộ làm việc trong lĩnh vực TDTT và sinh viên đề tài đã đưa ra 12 giải pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC tại Trường Đại học Ngoại thương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đảng và nhà nước về thể dục thể thao (1991). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Văn kiện Đại hội Đảng lần thứ IV, VII.
3. Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Bác Hồ. (1981). *Đảng và nhà nước với TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Hướng dẫn chương trình giáo dục thể chất trong trường học các cấp theo chương trình đào tạo mới số 904 (17/02/1994).
5. Lý luận và phương pháp thể dục thể thao. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Hướng dẫn số 6318 GDTC về thực hiện cấp chứng chỉ môn học TDTT (07/09/1996) Bộ GD – ĐT.
7. Văn, N. Đ. (1987). Phương pháp toán học thống kê trong thể dục thể thao. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
8. Thu, V. Đ. (1994). Định hướng công tác GDTC, sức khỏe và y tế trong trường học đến năm 2000. *Tạp chí Giáo dục sức khỏe và thể chất*, số 5, 1994.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN LỨA TUỔI 14-15 CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRUNG TÂM VH TT QUẬN LIÊN CHIỂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Hoàng Thùy Linh

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 05 tiêu chuẩn, sau đó các tiêu chuẩn này đã được kiểm nghiệm lại bằng cách xác định tính thông báo và độ tin cậy trong việc đánh giá sức bền tốc độ cho nam học viên câu lông lứa tuổi 14-15 câu lạc bộ Cầu lông Trung tâm VH TT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng.

ABSTRACT

Using regular scientific research methods, we selected 05 standards, then these standards were tested again by determining the informativity and reliability in assessing speed endurance for male badminton students aged 14-15 years old at the intermediate badminton club. Center for Culture and Sports in Lien Chieu District, Da Nang City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác huấn luyện cầu lông hiện nay, phát triển tố chất sức bền tốc độ là cơ sở nền tảng để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật cầu lông cũng như vận dụng kỹ chiến thuật cầu lông một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Tuy nhiên, trên thực tế công tác huấn luyện cho nam học viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tại câu lạc bộ Cầu lông Trung tâm VH TT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng hiện nay, vấn đề phát triển tố chất sức bền tốc độ vẫn chưa đạt được hiệu quả như mong muốn. Để công tác huấn luyện tố chất sức bền tốc độ có hiệu quả, cần thiết phải đánh giá chính xác trình độ tố chất sức bền tốc độ của nam học viên cầu lông, làm căn cứ để các huấn luyện viên điều chỉnh quá trình huấn luyện cũng như để các nam học viên tự đánh giá trình độ bản thân và có cách tập luyện hợp lý. Chính vì vậy, vấn đề xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá đánh giá tố chất sức bền tốc độ cho học viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tại câu lạc bộ Cầu lông Trung tâm VH TT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát SP, phương pháp kiểm tra SP, phương pháp toán học thống kê.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho nam học viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tại câu lạc bộ Cầu lông Trung tâm Văn hóa Thể thao quận Liên Chiểu Đà Nẵng

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, bài viết lựa chọn được 05 tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho nam học

viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tại câu lạc bộ Cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng gồm:

- + Tiêu chuẩn 1: Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 20 quả (s).
- + Tiêu chuẩn 2: Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bạt cầu 25 lần (s).
- + Tiêu chuẩn 3: Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 20 lần (s).
- + Tiêu chuẩn 4: Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 5 lần (s).
- + Tiêu chuẩn 5: Di chuyển 4 góc đập cầu mỗi góc đập 5 quả (s).

2.1.1. Xác định tính thông báo các tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ của nam học viên lứa tuổi 14-15 CLB Cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các tiêu chuẩn vào kiểm tra đánh giá, bài viết tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc (spearman) giữa kết quả kiểm tra của 05 tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu (đã được lựa chọn qua phỏng vấn) với thành tích thi đấu của các nam học viên (Thi đấu vòng tròn 1 lượt tính điểm và xếp loại từ 1 đến 20).

Bảng 1: Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ với thành tích thi đấu đơn của nam học viên cầu lông lứa tuổi 14-15 CLB Cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng (n = 20)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả		
		r _{tính}	r _{bảng}	P
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 20 quả (s).	0.86	0.7067	<0.05
2	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bạt cầu 25 lần (s).	0.87		
3	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	0.84		
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 5 lần (s).	0.85		
5	Di chuyển 4 góc đập cầu mỗi góc đập 5 quả (s).	0.90		

Kết quả Bảng 1 cho thấy cả 5 tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho nam học viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tại CLB cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng đã lựa chọn qua phỏng vấn đều có mối tương quan tốt với thành tích thi đấu của nam học viên. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.80 đến 0.89 ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

2.1.2 Xác định độ tin cậy của các tiêu chuẩn

Sau khi xác định được 05 tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ của nam học viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tại CLB Cầu lông đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại cách nhau 01 tuần. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test của 05 tiêu chuẩn. Kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Mối tương quan giữa hai lần lập test các tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ nam học viên lứa tuổi 14-15 CLB Cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

TT	Tiêu chuẩn	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)			
		Lần 1	Lần 2	r _{tính}	r _{bảng}
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 20 quả (s).	39.75 ± 0,71	39.69 ± 0,08	0.89	0.7067
2	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bật cầu 25 lần (s).	41.69 ± 0,71	41.69 ± 0,10	0.91	
3	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	43.84 ± 0,70	43.63 ± 0,20	0.92	
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 5 lần (s).	46.71 ± 0,72	46.71 ± 0,14	0.90	
5	Di chuyển 4 góc đập cầu mỗi góc đặt 5 quả (s).	47.76 ± 0,71	47.75 ± 0,04	0.88	

Bảng 2 cho thấy ở cả 05 tiêu chuẩn đều có mối tương quan mạnh giữa kết quả 02 lần kiểm tra ở cả 5 tiêu chuẩn với $r_{tính} = 0.88$ đến 0.92 với $P < 0.05$. Vậy các tiêu chuẩn trên đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho nam học viên cầu lông lứa tuổi 14 – 15 CLB cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

2.2.1 Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung đánh giá sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu

Trên cơ sở kết quả thu được từ 20 học viên cầu lông ở các trung tâm, bài báo tiến hành lấy kết quả lập test để làm căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, phân loại theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau: - Tốt: $> \bar{x} \pm \delta + 2\delta$; - Khá: Từ $\bar{x} \pm \delta + 1\delta$ đến $\bar{x} \pm \delta + 2\delta$; - Trung bình: Từ $\bar{x} \pm \delta - 1\delta$ đến $\bar{x} \pm \delta + 1\delta$; - Yếu: Từ $\bar{x} \pm \delta - 1\delta$ đến $\bar{x} \pm \delta - 2\delta$; - Kém: $< \bar{x} \pm \delta - 2\delta$. Với những test mà kết quả lập test với số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức kể trên sẽ xếp theo hướng ngược lại.

Bảng 3: Tiêu chuẩn xếp loại sức bền tốc độ theo từng chỉ tiêu của nam học viên lứa tuổi 14-15 CLB cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

TT	Tiêu chuẩn	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 20 quả (s).	<38.33	38.33- 39.04	40.46-39.04	40.46-47.83	>47.83
2	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bật cầu 25 lần (s).	<40.27	40.27-40.98	42.40-40.98	42.40-43.11	>43.11
3	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	<42.44	42.44-43.14	44.54-43.14	44.54-45.24	>45.24

4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 5 lần (s).	<45.27	45.27-45.99	47.34-45.99	47.34-48.06	>48.06
5	Di chuyển 4 góc đập cầu mỗi góc đặt 5 quả (s).	<46.34	46.34-47.05	48.84-47.05	48.84-49.55	>49.55

2.2.2 Thang điểm đánh giá tốc độ di chuyển theo từng nội dung đối tượng nghiên cứu

Căn cứ vào các kết quả thống kê trong Bảng 3, bài viết tiến hành xây dựng thang điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng tiêu chuẩn đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở các Bảng 4. Trong thực tiễn đánh giá, do có những kết quả không nằm ở mức phân định, nên khi đánh giá cần thiết sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích một chỉ tiêu nào gần với mức điểm nào hơn thì lấy điểm đó.

Bảng 4: Thang điểm đánh giá sức bền tốc độ theo từng tiêu chuẩn của học viên lứa tuổi 14-15 tại CLB cầu lông Trung tâm VH TT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

TT	Tiêu chuẩn	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 20 quả (s).	37.62	38.33	38.68	39.04	39.39	39.75	40.10	40.46	44.14	47.83
2	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bật cầu 25 lần (s).	39.56	40.27	40.62	40.98	41.33	41.69	42.18	42.40	42.75	43.11
3	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	41.73	42.44	42.77	43.11	43.47	43.84	44.19	44.54	44.89	45.24
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 5 lần (s).	44.56	45.27	45.63	45.99	46.35	46.71	47.02	47.34	47.70	48.06
5	Di chuyển 4 góc đập cầu mỗi góc đặt 5 quả (s).	45.63	46.34	46.69	47.05	47.40	47.76	48.30	48.84	49.19	49.55

2.2.3 Xác định chuẩn điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ đối tượng nghiên cứu

Từ kết quả thu được ở các Bảng 3 và Bảng 4 thông qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, bài viết tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ cho nam học viên lứa tuổi 14-15 tại CLB cầu lông, theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu và kém.

Bảng 5: Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền tốc độ cho nam học viên CLB Cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng

Xếp loại	Mức điểm
Tốt	> 45
Khá	35 - 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	15 - 24
Kém	< 15

Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng tiêu chuẩn phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của tiêu chuẩn này bù cho điểm đạt thấp của tiêu chuẩn khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (Bảng 5), nhưng với điều kiện không có quá 3 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 05 tiêu chuẩn và xây dựng được 1 bảng phân loại, 1 bảng điểm tổng hợp, 1 bảng tiêu chuẩn nhằm mục đích đánh giá sức bền tốc độ cho nam học viên lứa tuổi 14-15 tại CLB cầu lông Trung tâm VHTT quận Liên Chiểu thành phố Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bình, N. Q., & Thuý, N. H. (2000). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Hùng, L. T. (2008). *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng* (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
3. Phạm Quang Khánh, P. Q., & Hùng, L. T. (2021). *Giáo trình cầu lông*. Nhà xuất bản Thông tin truyền thông Hà Nội.
4. Sơn, L. H. (2006). *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 16 – 18*. (Luận án tiến sĩ). Viện khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Sơn, N. V., và cộng sự. (2013). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thông tin truyền thông Hà Nội.

MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC SỰ PHẠM CHỖ SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SỰ PHẠM HÀ NỘI

ThS. Lê Thị Thu Hoài

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

TÓM TẮT

Qua tìm hiểu thực trạng công tác đào tạo của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội cho thấy, năng lực sự phạm của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) còn nhiều hạn chế. Một trong những nguyên nhân cơ bản là chưa có các giải pháp cụ thể, đảm bảo đủ cơ sở khoa học. Kết quả nghiên cứu của đề tài tiến hành xác định được một số giải pháp nâng cao năng lực sự phạm cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo hiện nay.

Từ khóa: Giải pháp, năng lực sự phạm, sinh viên chuyên ngành GDTC

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục nghiệp vụ sự phạm nói chung và rèn luyện nâng cao năng lực sự phạm nói riêng cho sinh viên là hoạt động giáo dục đặc thù của các trường Đại học Sư phạm, cũng như của các cơ sở đào tạo giáo viên GDTC nhằm giúp sinh viên có được những phẩm chất và năng lực cần thiết của nhà giáo theo mục tiêu đào tạo đã đề ra. Hoạt động này đòi hỏi phải được tiến hành thường xuyên, liên tục, có hệ thống suốt quá trình học tập của sinh viên. Tuy nhiên, vấn đề nghiên cứu năng lực sự phạm cho sinh viên chuyên ngành sự phạm GDTC hiện nay ở các nhà trường chưa được quan tâm nghiên cứu một cách đầy đủ. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu những giải pháp nhằm nâng cao năng lực sự phạm cho sinh viên đang là một yêu cầu thực tiễn cấp bách, nhằm góp phần thực hiện nhiệm vụ nâng cao chất lượng đào tạo đội ngũ giáo viên GDTC nói chung và của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội nói riêng. Kết quả nghiên cứu tiến hành lựa chọn, xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao năng lực sự phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường góp phần nâng cao chất lượng đào tạo hiện nay.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn toạ đàm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn các giải pháp nâng cao năng lực sự phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Năng lực sự phạm là những khả năng giảng dạy, ứng biến linh hoạt, sáng tạo ra các hoạt động để thực hiện quá trình dạy học và giáo dục một cách hiệu quả. Năng lực sự phạm của giáo viên nói chung và giáo viên GDTC nói riêng bao gồm nhiều khía cạnh khác nhau, từ kiến thức chuyên môn đến kỹ năng giao tiếp, ứng xử, quản lý lớp

học hay tư duy sáng tạo,... Những kỹ năng này không chỉ giúp giáo viên truyền đạt kiến thức, kỹ năng vận động một cách hiệu quả, mà còn giúp xây dựng một môi trường học tập tích cực cho học sinh. Qua tham khảo các tư liệu chuyên môn, các nghiên cứu đã công bố cho thấy, năng lực sư phạm của giáo viên bao gồm các năng lực thành phần sau: 1) Kiến thức chuyên môn, 2) Kỹ năng giao tiếp, 3) Lập kế hoạch bài giảng, 4) Quản lý lớp học, 5) Đánh giá và phản hồi, 6) Kỹ năng quản lý thời gian, 7) Sử dụng công nghệ trong giảng dạy, 8) Kỹ năng giải quyết vấn đề, 9) Khả năng thích ứng và học suốt đời. Đây sẽ là cơ sở để lựa chọn các giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Để có thể nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội cần phải định ra những giải pháp đồng bộ mang tính khả thi. Các giải pháp này phải cùng hướng tới việc nâng cao năng lực sư phạm bằng việc tác động có hiệu quả các yếu tố chi phối hiệu quả đào tạo của nhà trường nhằm phát huy tối đa tác dụng của nó.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDT Trường Đại học Sư phạm Hà Nội (n = 30)

T T	Các giải pháp	Rất cần (3 điểm)		Cần (2 điểm)		Không cần (1 điểm)		Điểm trung bình
		n	%	n	%	n	%	
1.	<u><i>Giải pháp 1:</i></u> Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác đào tạo.	25	83.33	3	10.00	2	6.67	2.77
2.	<u><i>Giải pháp 2:</i></u> Tăng cường sử dụng đồ dùng trực quan, phương tiện dạy học trong quá trình giảng dạy.	23	76.67	4	13.33	3	10.00	2.67
3.	<u><i>Giải pháp 3:</i></u> Rèn luyện kỹ năng giảng dạy chuyên môn ngay trong từng giáo án lên lớp thực hành.	22	73.33	5	16.67	3	10.00	2.63
4.	<u><i>Giải pháp 4:</i></u> Tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khóa, rèn luyện năng lực sư phạm cho sinh viên.	24	80.00	5	16.67	1	3.33	2.77
5.	<u><i>Giải pháp 5:</i></u> Cải tiến nội dung thi kiểm tra đánh giá kết quả học tập, tạo động lực thúc đẩy sinh viên tích cực học tập.	15	50.00	10	33.33	5	16.67	2.33
6.	<u><i>Giải pháp 6:</i></u> Cải tiến nội dung thực tập giáo án, kiến tập, thực tập sư phạm cho sinh viên	24	80.00	6	20.00	0	0.00	2.80
7.	<u><i>Giải pháp 7:</i></u> Cải tiến phương pháp giảng dạy các môn học trong chương trình đào tạo.	24	80.00	6	20.00	0	0.00	2.80
8.	<u><i>Giải pháp 8:</i></u> Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên.	24	80.00	5	16.67	1	3.33	2.77

Qua phân tích thực trạng công tác tổ chức, quản lý, giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, căn cứ vào kết quả phân tích, tổng hợp về cấu trúc năng lực sư phạm của người giảng viên TDĐT, qua tham khảo

các tài liệu có liên quan, nghiên cứu đã tiến hành đề xuất các giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Trên cơ sở đó, tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các giải pháp nhằm nâng cao năng lực sư phạm mà chúng tôi đưa ra ở 3 mức: mức 1 - giải pháp rất cần thiết, mức 2 - giải pháp cần thiết, mức 3 - giải pháp không cần thiết. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 1 cho thấy:

Cả 8 giải pháp chuyên môn đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 70.00% ý kiến xếp ở mức độ cần thiết đến rất cần thiết, mức điểm trung bình đạt được từ 2.33 - 2.80 điểm. Đồng thời, qua tọa đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn cho thấy, các ý kiến trả lời đều cho rằng, để nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, cần thiết phải áp dụng đồng thời tất cả các giải pháp trên vào thực tiễn đào tạo.

3.2 Xây dựng nội dung các giải pháp nhằm nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

3.2.1 Giải pháp 1: Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác đào tạo

- **Mục đích:** Để nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá của sinh viên.

- **Nội dung giải pháp:** Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập,... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khóa; Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị; Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các sân bãi, nhà tập; Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn học trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng; Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các nhà tập, các sân bãi tập luyện khác,... Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập,... để sinh viên có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh rỗi.

3.2.2 Giải pháp 2: Tăng cường sử dụng đồ dùng trực quan, phương tiện dạy học trong quá trình giảng dạy

- **Mục đích:** Giúp sinh viên nắm vững hệ thống tri thức lý luận TĐTT cũng như tri thức nghiệp vụ sư phạm là cơ sở để hình thành năng lực sư phạm nói chung, năng lực dạy học nói riêng.

- **Nội dung giải pháp:** Ứng dụng phần mềm trình chiếu, video để giảng dạy giúp sinh viên hứng thú với giờ học, là cơ sở để họ tiếp thu tri thức một cách hiệu quả nhất; Đa dạng hóa các phương tiện kỹ thuật, tăng cường ứng dụng CNTT trong giảng dạy các môn học; Tăng cường sử dụng bài giảng điện tử, tranh ảnh sống động để minh họa cho các động tác khó.

3.2.3 Giải pháp 3: Rèn luyện kỹ năng giảng dạy chuyên môn ngay trong các giờ lên lớp

- **Mục đích:** Tăng cường thời gian rèn luyện kỹ năng giảng dạy cho sinh viên ở từng môn học trong chương trình đào tạo.

- **Nội dung giải pháp:** Cải tiến phương pháp dạy học theo xu hướng tích cực hoá, lấy người học làm trung tâm; Lồng ghép các nội dung rèn luyện, thực tập giáo án trong các giờ học; Cải tiến nội dung kiểm tra, đánh giá nội dung môn học; Đa dạng hoá các hình thức kiểm tra, đánh giá; Cải tiến, xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá các môn học cho phù hợp hơn.

3.2.4 Giải pháp 4: Tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khoá, rèn luyện năng lực sư phạm cho sinh viên

- **Mục đích:** Tạo điều kiện cho sinh viên rèn luyện các phẩm chất kỹ năng sư phạm thông qua các hoạt động ngoại khóa.

- **Nội dung giải pháp:** Tổ chức các hoạt động giao lưu văn hoá văn nghệ, TĐTT trong và ngoài trường; Tổ chức các loại hình câu lạc bộ kỹ năng theo sở thích; Tổ chức thường xuyên các hội thi rèn luyện nghiệp vụ sư phạm ở trong và ngoài trường nhằm rèn luyện khả năng giao tiếp trong tập thể, trước đám đông; Rèn luyện khả năng diễn đạt trình bày ứng xử, xử lý tình huống; Rèn luyện khả năng tổ chức, điều khiển hướng dẫn tổ chức hoạt động; Rèn luyện kỹ năng nói, viết,...

3.2.5 Giải pháp 5: Cải tiến nội dung thi kiểm tra đánh giá kết quả học tập, tạo động lực thúc đẩy sinh viên tích cực học tập

- **Mục đích:** Tạo ra các yếu tố và động lực thúc đẩy kích thích sinh viên tích cực học tập nhằm nâng cao chất lượng dạy và học.

- **Nội dung giải pháp:** Xây dựng nội dung thi - kiểm tra để đánh giá kiến thức, năng lực người học. Cụ thể: Xây dựng lại hệ thống các biểu điểm thực hành cho phù hợp với điều kiện hiện nay cả về thành tích, kỹ thuật và kiến thức chuyên môn; đánh giá về thành tích: nâng thang điểm bám sát yêu cầu mục tiêu đào tạo mới; đánh giá kỹ thuật và kiến thức chuyên môn: xây dựng bộ câu hỏi gồm có phần thi vấn đáp, phần thi thực hành kỹ năng sư phạm và phương pháp bộ môn.

3.2.6 Giải pháp 6: Cải tiến nội dung thực tập giáo án, kiến tập, thực tập sư phạm cho sinh viên

- **Mục đích:** Nâng cao chất lượng chuyên môn trong các đợt kiến tập, thực tập sư phạm của sinh viên

- **Nội dung giải pháp:** Hoàn thiện nội dung và cách phân chia tổng quỹ thời gian kiến tập sư phạm; Hướng dẫn dự giờ giảng dạy và ghi phiếu dự giờ giúp sinh viên dự giờ đạt hiệu quả cao; Hướng dẫn biên soạn kế hoạch bài dạy nhằm giúp sinh viên hình thành kỹ năng soạn giáo án, là cơ sở để hình thành năng lực sư phạm nói chung, năng lực dạy học nói riêng; Tăng cường công tác hướng dẫn thực tập giảng dạy trong các giờ lên lớp nhằm giúp sinh viên tập giảng theo một quy trình nhất định, rèn luyện các kỹ năng giảng dạy.

3.2.7 Giải pháp 7: Cải tiến phương pháp giảng dạy các môn học trong chương trình đào tạo

- **Mục đích:** Nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập các môn học trong chương trình đào tạo, nâng cao năng lực sư phạm của sinh viên.

- **Nội dung giải pháp:** Tăng cường đổi mới phương pháp giảng dạy của đội ngũ giảng viên theo hướng tiếp cận năng lực, mục tiêu của chương trình GDPT 2018 môn GDTC; Cải tiến, đa dạng hoá các phương pháp tập luyện, phương tiện tập luyện và hình thức tổ chức tập luyện cho phù hợp và hiệu quả hơn trong các giờ học.

3.2.8 Giải pháp 8: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên

- **Mục đích:** Nâng cao chất lượng nguồn nhân lực tham gia đào tạo tại đơn vị.

- **Nội dung giải pháp:** Tăng cường tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ; cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn; cử các cán bộ tham gia tổ chức, điều hành, trọng tài các giải thi đấu của ngành, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch để học hỏi kinh nghiệm, giao lưu, trao đổi nâng cao trình độ chuyên môn,...; tăng cường công tác quản lý, thanh tra, kiểm tra hồ sơ giảng dạy của giảng viên; có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giảng viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi.

3.3 Khảo nghiệm nội dung giải pháp thông qua ý kiến chuyên gia

Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn và hội thảo với 30 chuyên gia (các cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm). Quá trình phỏng vấn và hội thảo được tiến hành như sau: Hội thảo với các chuyên gia vào thời điểm tháng 10/2023; phỏng vấn các chuyên gia bằng phiếu hỏi vào thời điểm tháng 12/2023. Nội dung phỏng vấn và hội thảo (ở cả 2 lần) tập trung vào việc thu thập các ý kiến đánh giá về mức độ phù hợp, tính khả thi của 8 giải pháp đã xây dựng. Mức độ phù hợp, khả năng ứng dụng nhằm đáp ứng các yêu cầu:

- Mức độ phù hợp với yêu cầu của công tác đào tạo hiện nay.
- Mức độ phù hợp với các điều kiện chung của các nhà trường.
- Tính khả thi của các tiêu chuẩn, tiêu chí trong điều kiện áp dụng.

Nghiên cứu đã đưa ra các mức độ ưu tiên ở 5 mức và thang điểm đánh giá kết quả phỏng vấn (đề tài cũng sử dụng bằng thang đo Likert). Thang điểm này sẽ là cơ sở để đánh giá mức độ đồng nhất của các ý kiến thông qua 2 lần phỏng vấn, hội thảo. Trên cơ sở kết quả phỏng vấn, hội thảo, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả giữa 2 lần phỏng vấn về mức độ phù hợp, tính khả thi của 8 giải pháp kết quả thu được như trình bày ở Bảng 2 cho thấy: Không có sự khác biệt rõ rệt giữa kết quả phỏng vấn lần thứ nhất và lần thứ hai về mức độ phù hợp, tính khả thi của 8 giải pháp đã xây dựng ($\chi^2_{\text{tính đều}} < \chi^2_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Như vậy, kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia đều có sự đồng nhất về ý kiến trả lời trong việc xác định mức độ phù hợp, tính khả thi của 8 giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Bảng 2: So sánh kết quả qua 2 lần phỏng vấn xác định mức độ phù hợp, tính khả thi của các giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội (n = 30)

TT	Nội dung	Điểm trung bình		So sánh		P
		Lần 1	Lần 2	$\chi^2_{\text{tính}}$	$\chi^2_{\text{bảng}}$	
1.	Yêu cầu của công tác đào tạo	5.00	5.00	0.000	9.488	>0.05
2.	Điều kiện chung của các trường	4.75	4.80	0.476	9.488	>0.05
3.	Tính khả thi trong thực tiễn	4.84	4.89	2.156	9.488	>0.05

4. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã bước đầu lựa chọn và xây dựng được 08 giải pháp chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Các giải pháp xây dựng đều được sự thống nhất cao của các chuyên gia, các nhà chuyên môn. 8 giải pháp nghiên cứu đã xác định đều phải được triển khai, ứng dụng đồng bộ vào quá trình tổ chức, quản lý các hoạt động nhằm nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội trong điều kiện thực tiễn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. An, N. N. (1996). *Phương pháp dạy học giáo dục* - Tập 1, 2. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia, Hà Nội.
2. Bình, N. Đ. (2002). *Năng lực sư phạm và đánh giá năng lực sư phạm*. Tài liệu Hội thảo nâng cao năng lực sư phạm, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội.
3. Michel, D. (1998). *Một số vấn đề về đào tạo giảng viên*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
4. Ngô, P. T., & Nguyệt, L. M. (2017). Khung năng lực sư phạm của người giáo viên phổ thông. *Tạp chí Tâm lý học*, 3, 1-11.
5. Nhu, T. T. (2011). *Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao năng lực sư phạm cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội* (Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
6. Lê, N. V., & Doanh, T. V. (1997). *Giao tiếp sư phạm*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
7. Thanh, P. T. (2003). *Rèn luyện nghiệp vụ sư phạm thường xuyên*. Nhà xuất bản Đại học sư phạm, Hà Nội.

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ GIÁC TÍCH CỰC TẬP LUYỆN TRONG GIỜ HỌC BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN K72 KHỐI SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

TS. Nguyễn Thị Thủy

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

TÓM TẮT

Tự giác tích cực là vấn đề cơ bản để tạo ra sự sáng tạo. Chỉ khi con người tự giác tích cực thì mới chủ động trong giải quyết nhiệm vụ, mới có sự sáng tạo trong việc lựa chọn phương pháp, cách thức giải quyết công việc để đạt kết quả cao nhất. Bóng chuyền là môn thể thao tình huống, chỉ khi nào người tập tự giác tích cực mới có tính sáng tạo trong việc xử lý tình huống phức tạp đó. Sử dụng 6 phương pháp thường qui trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao (TDTT) như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê nghiên cứu đã lựa chọn được 7 biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực tập luyện trong giờ học Bóng chuyền cho sinh viên khối Sư phạm Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Hà Nội.

Từ khóa: Biện pháp, tự giác tích cực, chủ động, sáng tạo, hoạt động TDTT, Bóng chuyền

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) và công tác giáo dục thể chất (GDTC) đã và đang được Đảng và Nhà nước ta hết sức coi trọng. Đảng ta đã xác định cần tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2030 với những giải pháp chủ yếu như nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường học - bộ phận quan trọng của phong trào thể dục, thể thao. Thực hiện “Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học”; phát triển mạnh các hoạt động thể thao của học sinh, sinh viên, bảo đảm mục tiêu phát triển thể lực toàn diện và kỹ năng vận động cơ bản của học sinh, sinh viên, góp phần đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao. Đổi mới chương trình và phương pháp giáo dục thể chất, gắn với giáo dục tri thức, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của học sinh, sinh viên. Nên nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường không những để cải thiện sức khỏe, trình độ thể lực và rèn luyện nhân cách của học sinh, sinh viên mà còn là sự đòi hỏi thiết thực của việc mở rộng và phát triển TDTT quần chúng, nhằm thu hút thế hệ trẻ tự giác tham gia rèn luyện thân thể, đáp ứng yêu cầu xây dựng con người mới phát triển toàn diện. Vì vậy, việc “*Lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học Bóng chuyền cho sinh viên K72 khối Sư phạm Trường ĐHSP Hà Nội*” là vấn đề rất cần thiết.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng công tác GDTC ở Trường ĐHSP Hà Nội

2.1.1 Thực trạng chương trình GDTC dành cho sinh viên khối Sư phạm (không chuyên) Trường ĐHSP Hà Nội

Chương trình GDTC dành cho sinh viên khối Sư phạm được khoa GDTC xây dựng dựa theo quyết định 203/QĐ-TDTT ngày 23/01/1989 của Bộ giáo dục trung học

chuyên nghiệp và dạy nghề (nay là Bộ giáo dục và Đào tạo) và thực tế của nhà trường gồm 4 học phần, mỗi học phần 28 tiết. Nội dung giảng dạy và học tập môn GDTC dành cho sinh viên khối sư phạm được thể hiện ở Bảng 1:

Bảng 1: Nội dung CTGDTC dành cho sinh viên khối Sư phạm Trường ĐHSP Hà Nội

TT	Phần	Nội dung	SL	Hình thức
1	Thực hành	GDTC1: Điền kinh và Thể dục liên hoàn	28 tiết	Tín chỉ - Bắt buộc
		GDTC 2,3,4 gồm các môn thể thao: Bóng chuyền, Bóng đá, Võ, Cầu lông, Bóng bàn, Bóng rổ, Điền kinh, Thể dục nhịp điệu, Khiêu vũ thể thao.	28 tiết	Tín chỉ - Tự chọn (SV đăng kí học 1 trong các môn thể thao có trong Chương trình môn GDTC và học môn đã chọn trong suốt GDTC 2,3,4)
2	Kiểm tra	Thực hiện các nội dung thi đã được qui định trong CTGDTC	2 tiết	Thi các nội dung đã được qui định trong CTGDTC

Kết quả Bảng 1 cho thấy chương trình GDTC dành cho sinh viên khối Sư phạm của Trường ĐHSP Hà Nội đã bám sát yêu cầu của Bộ GD&ĐT, đồng thời chương trình cũng đa dạng hóa nội dung học, đáp ứng nguyện vọng lựa chọn môn thể thao yêu thích của sinh viên.

2.1.2 Thực trạng đội ngũ giảng viên khoa GDTC của Trường ĐHSP Hà Nội

Bảng 2: Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ CBGV viên khoa GDTC Trường ĐHSP Hà Nội

Đội ngũ cán bộ	Tổng số		Giới tính		Trình độ CM				Tuổi đời (Tuổi)		Thâm niên (năm)	
	GV	HC	Nam	Nữ	TS	ThS	CN	Khác	> 40	< 40	5-15	> 15
SL (người)	21	4	14	56	9	13	2	1	22	3	3	22
%	84	16	11	44	36	52	8	4	88	12	12	88

Kết quả Bảng 2 cho thấy số lượng cán bộ, giảng viên nam/nữ của khoa tương đối cân bằng, tuổi đời trên 40 tuổi là 88% và kinh nghiệm công tác tốt (88% trên 15 năm); khoa có 36% giảng viên có trình độ tiến sĩ, 52% trình độ cử nhân. Như vậy, về cơ bản đội ngũ cán bộ, giảng viên khoa GDTC Trường ĐHSP Hà Nội đáp ứng tốt yêu cầu giảng dạy, là một tiềm năng lớn đóng góp vào công tác giáo dục đào tạo và phát triển chung của nhà trường.

2.1.3 Thực trạng cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ cho giảng dạy bóng chuyền và hoạt động TDTT của trường ĐHSP Hà Nội

Để kích lệ tính tích cực tập luyện của sinh viên thì cơ sở vật chất phục vụ tập luyện phải đảm bảo. Kết quả thống kê cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ giảng dạy Bóng chuyền và tập luyện TDTT tại Trường ĐHSP Hà Nội được thể hiện ở Bảng 3.

Bảng 3 cho thấy CSVC phục vụ công tác GDTC thể chất của trường ĐHSP Hà Nội tương đối tốt. Tuy nhiên, dụng cụ sân bãi phục vụ cho học môn Bóng chuyền thì còn nhiều hạn chế. Trung bình mỗi buổi có khoảng 3-4 lớp học Bóng chuyền (chưa kể sinh viên lớp chuyên ngành GDTC), mỗi lớp khoảng 50 sinh viên mà chỉ có 2 sân bóng chuyền chất lượng không tốt và số lượng bóng chưa đáp ứng đủ cho sinh viên

tập luyện, kèm theo chất lượng bóng cũng chưa tốt, sinh viên chuyên đem đầu tay mà tập dưới trời nắng sẽ dẫn đến ngại tập.

Bảng 3: Kết quả khảo sát CSVC phục vụ giảng dạy Bóng chuyên và tập luyện TDTT ở Trường ĐHSPT Hà Nội

TT	Sân – Dụng cụ	Số lượng	Chất lượng			
			Tốt	%	TB	%
1	Nhà tập đa năng (Bóng bàn, Cầu lông)	1	1	100		
2	Cột, lưới cầu lông (bộ)	6	2	33.3	4	66.6
3	Bàn, lưới bóng bàn (bộ)	4	2	50	2	50
4	Sân đa năng (Bóng đá, điền kinh, thể dục...)	1	1	100		
5	Nắm bóng đá	50			50	100
6	Quả bóng đá	25			25	100
7	Cầu môn, lưới bóng đá (bộ)	6			6	100
8	Sân Bóng chuyên	2			2	100
9	Bóng chuyên (quả)	150	100	66,6	50	33,3
10	Lưới bóng chuyên				2	100
11	Loa đài, âm thanh (bộ)	2			2	100

2.1.4 Thực trạng nhận thức của sinh viên về giờ học Bóng chuyên tại trường

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn động cơ và nhận thức của sinh viên về giờ học Bóng chuyên tại trường

TT	Nội dung	SL (n=200)	Tỉ lệ %
1	Đăng kí học môn Bóng chuyên:		
	- Tập để nâng cao SK	150	75
	- Yêu thích môn Bóng chuyên	70	35
	- Có kĩ thuật tốt tham gia giải Bóng chuyên do trường tổ chức	65	32,5
	- Không có môn nào phù hợp bản thân	15	7,5
	- Phù hợp với lịch học của bản thân	185	92,5
2	- Hoàn thành môn học GDTC	200	100
	Không thích học môn Bóng chuyên:		
	- Không phù hợp với bản thân	15	7,5
	- Tập dưới trời nắng	200	100
	- Đau tay do bóng nặng	150	75
- Sợ vì bóng cứng quá	60	30	
3	Kĩ thuật động tác khó học, khó thực hiện	55	27,5
4	Giờ học nhàm chán, mệt mỏi	55	27,5
5	Giáo viên giảng dạy khó tiếp thu, động tác chưa đẹp	10	5
6	Giáo viên chưa nhiệt tình trong giảng dạy	15	7,5
7	Thiếu dụng cụ tập luyện	70	35
8	Thay BC da bằng BC hơi cho phù hợp với sinh viên và thực tế	200	100

Kết quả Bảng 4 cho thấy phần đa sinh viên nhận thức được việc tập luyện TDTT có tác dụng tốt cho sức khỏe. Trong đó, có 75% sinh viên đăng kí học môn Bóng chuyên với mục đích vừa hoàn thành môn học vừa nâng cao sức khỏe và thỏa mãn ý thích của bản thân. Tuy nhiên, vẫn còn 7,5% số sinh viên đăng kí học môn Bóng chuyên vì không có sự lựa chọn nào khác, bởi bản thân sinh viên đó cảm thấy họ không có năng lực thể thao nên không yêu thích và khi đăng kí học tín chỉ thì chỉ cần phù hợp với lịch học, không trùng lịch học các môn khác mà thôi. Mặt khác, trong số giáo viên dạy bóng chuyên cho sinh viên khối Sư phạm (không chuyên) có những giảng viên không phải chuyên sâu môn Bóng chuyên nên việc thực hiện kỹ thuật động tác chưa thể đẹp như giáo viên chuyên ngành được. Chính vì thế mà dẫn đến tình trạng họ không thấy hứng thú mà chỉ thấy mệt mỗi khi học giờ Bóng chuyên. Mặt khác, do bóng chuyên đa năng và cứng đánh đau tay nên 100% sinh viên muốn được thay bóng chuyên đa năng bằng bóng chuyên hơi.

2.1.5 Thực trạng kết quả học tập môn Bóng chuyên (GDTC 2) của sinh viên K72 khối Sư phạm Trường ĐHSP Hà Nội

Bảng 5: Kết quả học tập môn Bóng chuyên (GDTC 2) của sinh viên K72 khối Sư phạm Trường ĐHSP Hà Nội

TT	Kết quả học tập	Nam (n = 80)		Nữ (n = 80)	
		SL	%	SL	%
1	Xuất sắc	6	7,5	2	2,5
2	Giỏi	12	15	10	12,5
3	Khá	13	16,25	20	25
4	Trung bình	41	51,25	45	56,25
5	Yếu	8	10	13	16,25

Bảng 5 cho thấy kết quả học tập môn Bóng chuyên chưa cao, số sinh viên đạt khá giỏi ít, số sinh viên đạt ở mức trung bình (nam 51,25%, nữ 56,25%) và yếu (nam 10%, nữ 16,25%) còn nhiều.

2.1.6 Thực trạng thể lực trước thực nghiệm của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm K72

Để đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên K72 lớp Bóng chuyên, đề tài tiến hành kiểm tra qua các tests kiểm tra thể lực RLTT do BGD qui định. Kết quả thu được ở Bảng 6.

Bảng 6: Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên K72 lớp Bóng chuyên

TT	Các TEST kiểm tra	Đối chứng	Thực nghiệm	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
	Nam	n = 25			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.39 ± 4.71	18.23 ± 4.43	0.18	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205.82 ± 28.24	209.52 ± 26.61	0.32	> 0,05
3	Chạy 30 m XPC (giây)	5.23 ± 0.47	5.17 ± 0.52	0.34	> 0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1018.73 ± 68.79	1004.25 ± 54.13	0,77	> 0.05
	Nữ	n = 22			

1	Nằm ngửa gập bụng (giây)	14,34 ±3.72	14.18 ±3.92	0.03	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153.36 + 10.26	154.83 ± 8.89	0.29	> 0,05
3	Chạy 30 m XPC (giây)	6.43 ± 0,5	6.57 ±0.4	0.87	> 0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	874,23 ±47.68	879.2 ±48.56	0,28	> 0,05

Kết quả Bảng 6 cho thấy trình độ thể lực của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau, dù kết quả test có sự chênh lệch không đáng kể và thể lực của 2 nhóm đều chưa được tốt.

2.2 Lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học Bóng chuyền cho sinh viên K72 khối Sư phạm Trường ĐHSP Hà Nội

Để lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học Bóng chuyền, dựa vào kết quả điều tra thực trạng và tìm hiểu nguyên nhân đề tài đề xuất biện pháp 8 biện pháp. Sau khi tiến hành phỏng vấn chuyên gia là CBQL, các giảng viên giảng dạy Bóng chuyền ở các trường đại học, kết quả được thể hiện ở Bảng 7.

Bảng 7: Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học Bóng chuyền cho sinh viên K72 khối Sư phạm Trường ĐHSP Hà Nội (n = 30)

TT	Biện pháp	Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
1	Tăng cường công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức sinh viên về vị trí, vai trò của môn học GDTC	30	100		
2	Có chế độ đãi ngộ, khen thưởng kịp thời cho SV có thành tích thể thao cao trong các giải thi đấu	26	86.66		
3	Xây dựng và bổ sung CSVC, dụng cụ phục vụ GDTC	30	100		
4	Thay bóng chuyền da bằng bóng chuyền hơi cho phù hợp với sinh viên sư phạm và thực tế hiện nay	25	83.33		
5	Tăng SL các giải thi đấu thể thao trong Nhà trường	24	80		
6	Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên	20	66.66		
7	Nghiêm khắc trong dạy, thường xuyên kiểm tra giám sát			28	93.33
8	Đổi mới phương pháp giảng dạy	27	90		
9	Tăng thêm độ khó nhiệm vụ học tập			29	96.66

Kết quả Bảng 7 cho thấy, trong 9 biện pháp được đề xuất để nâng cao tính tự giác tích cực cho sinh viên trong giờ học Bóng chuyền thì có 7 biện pháp (1 đến 7) được các chuyên gia, giảng viên GDTC lựa chọn với tỉ lệ rất cao (từ 83% – 100%).

Sau khi lựa chọn được 7 biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực cho sinh viên thì đề tài tiến hành kiểm chứng các biện pháp. Kết quả học tập của sinh viên lớp Bóng chuyền (GDTC3) K72 thể hiện ở Bảng 8.

Kết quả Bảng 8 cho thấy sau khi kiểm chứng các biện pháp kết quả học tập của sinh viên tăng lên rõ rệt, ở các mức độ đánh giá đều có sự tăng trưởng rõ rệt, đặc biệt không còn nam sinh viên bị xếp ở mức yếu còn ở nữ giới mức này chỉ còn 1,25%. Điều này chứng tỏ các biện pháp được kiểm chứng đã có hiệu quả làm tăng tính tích cực tự giác trong giờ học GDTC.

Bảng 8: Kết quả học tập môn Bóng chuyên (GDTC 3) của sinh viên K72 khối Sư phạm Trường ĐHSP Hà Nội

TT	Kết quả học tập	Nam (n = 80)		Nữ (n = 80)	
		SL	%	SL	%
1	Xuất sắc	9	11,25	5	6,25
2	Giỏi	14	17,5	12	15
3	Khá	42	52,5	37	46,25
4	Trung bình	15	18,75	25	31,25
5	Yếu	0	0	1	1,25

Để kiểm chứng sự phát triển thể lực của sinh viên K72 qua các biện pháp đã được áp dụng, đề tài kiểm tra thể lực của sinh viên nhóm. Kết quả thu được ở Bảng 9.

Bảng 9: Kết quả đánh giá thể lực STN so với TTN của nhóm thực nghiệm

TT	Các TEST kiểm tra	TTN	STN	W (%)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
	Nam	n = 25				
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.23 ±4.43	22.27 ± 2.04	19.95	4.04	< 0,01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	209.52 ±26.61	227.18±23.29	8.09	2.38	< 0,05
3	Chạy 30 m XPC (giây)	5.17 ± 0.52	4.77 ± 0.5	8.05	2.76	< 0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1004.25±54.13	1054.18± 71.21	5.23	3.03	<0.01
	Nữ	n = 22				
1	Nằm ngửa gập bụng (giây)	14.18 ±3.92	21.76 ±5.34	42.18	5.60	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	154.83 ± 8.89	169.68 ± 15.18	9.15	4.47	<0,01
3	Chạy 30 m XPC (giây)	6.57 ±0.4	5.89 ±0.51	10.91	5.55	<0,01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	879.2 ±48.56	915.7 ±37.25	4.07	2.64	<0,05

Kết quả Bảng 9 cho thấy:

Đối với sinh viên nam: Ở nội dung bật xa bật xa tại chỗ và chạy 30 xuất phát cao có sự tăng trưởng sau thực nghiệm mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; Tất cả các nội dung còn lại đều có sự tăng trưởng lớn hơn nhiều so với trước thực nghiệm và ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.01$.

Đối với sinh viên nữ: Nội dung chạy tùy sức 5 phút có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; tất cả các test còn lại đều có sự tăng trưởng lớn hơn nhiều so với trước thực nghiệm và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Tất cả sự tăng trưởng đều có ý nghĩa rất lớn, điều đó khẳng định rằng tất cả những biện pháp được lựa chọn đều phù hợp và có tác dụng nâng cao tính tự giác tích cực trong tập luyện môn Bóng chuyên cho sinh viên K72 khối Sư phạm.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã rút ra một số kết luận sau:

- Thực trạng tính tự giác tích cực của sinh viên khối sư phạm K72 trong giờ học Bóng chuyên là chưa cao, còn nhiều vấn đề cần khắc phục.

- Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy đáp ứng yêu cầu giảng dạy bóng chuyền cho sinh viên.

- Qua nghiên cứu đề tài lựa chọn được 7 biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong tập luyện bóng chuyền, đó là:

- + Tăng cường công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức sinh viên về vị trí, vai trò của môn học GDTC.
- + Có chế độ đãi ngộ, khen thưởng kịp thời cho SV có thành tích thể thao cao trong các giải thi đấu.
- + Xây dựng và bổ sung CSVC, trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy Bóng chuyền.
- + Thay bóng chuyền da bằng bóng chuyền hơi cho phù hợp với sinh viên Sư phạm và thực tế hiện nay.
- + Tăng số lượng các giải thi đấu thể thao trong Nhà trường.
- + Bồi dưỡng nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên.
- + Đổi mới phương pháp giảng dạy tạo sự hưng phấn cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng. (2002. Chỉ thị 106/CT-TW của Ban Bí thư TW Đảng về phát triển TDTT đến năm 2010” ngày 23.10.2002.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (1994). Văn bản chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp.
3. Bửu, L., & Nguyễn Thế Truyền, N. T. (1986). Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao trẻ. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (1998). Phân phối chương trình GDTC trong các trường đại học.

BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN MÔN HỌC KHIÊU VŨ THỂ THAO Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Đỗ Văn Tùng

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

TÓM TẮT

Khiêu vũ thể thao hiện nay được đưa vào giảng dạy ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Tuy nhiên sinh viên chưa yêu thích môn khiêu vũ, thể hiện ở tỷ lệ các em đăng ký theo học còn thấp. Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng công tác dạy học, trình độ giảng viên, cơ sở vật chất, hứng thú của sinh viên với môn học khiêu vũ. Trên cơ sở đánh giá thực trạng, nghiên cứu đã xây dựng biện pháp nhằm phát triển môn học khiêu vũ. Phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được 04 biện pháp có thể ứng dụng trong thực tiễn phát triển môn học khiêu vũ ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Từ khóa: Khiêu vũ thể thao, sinh viên với tập luyện thể thao, tập luyện ngoại khóa

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khiêu vũ thể thao là môn nghệ thuật, môn thể thao, phương tiện giao tiếp trong xã hội và ngày càng phát triển rộng rãi ở Việt Nam. Đối với thanh thiếu niên tập khiêu vũ thể thao giúp nâng cao sức khỏe, thể lực, giảm căng thẳng sau những giờ học, tạo sự thoải mái, vui vẻ. Chính vì vậy, ngày càng có nhiều trường học đưa môn khiêu vũ vào giảng dạy nội khóa và ngoại khóa giáo dục thể chất. Gần đây, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp bắt đầu đưa môn khiêu vũ thể thao vào giảng dạy, với tính chất là môn thể thao tự chọn cùng với nhiều môn thể thao khác. Tuy nhiên, qua quan sát sự phạm và trao đổi của giáo viên thì số lượng sinh viên đăng ký theo học khiêu vũ thể thao còn ít, sinh viên chưa hứng thú với môn học, phương pháp giảng dạy chưa lời cuốn. Vì vậy, cần nghiên cứu tìm ra những biện pháp để phát triển môn học khiêu vũ thể thao trong nhà trường.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê. Nghiên cứu này đã sử dụng phương pháp xác định chất lượng ý kiến đánh giá bằng thang độ Likert, các mức độ đánh giá được tiến hành trên thang điểm 5. Trong phân tích giá trị trung bình trong thang đo Likert, giá trị khoảng cách = $(\text{Maximum} - \text{Minimum})/n = (5-1)/5 = 0,8$. Dựa trên giá trị khoảng cách là 0,8 giá trị trung bình được đánh giá theo mức như sau: 1,00 – 1,80; 1,81 – 2,60; 2,61 – 3,40; 3,41 – 4,20; 4,21 – 5,00.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Thực trạng nội dung chương trình giảng dạy khiêu vũ cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp đưa vào giảng dạy nhiều môn thể thao tự chọn, trong đó có môn khiêu vũ thể thao. Khiêu vũ thể thao được bố trí dạy trong 02 học phần, gồm 02 bài Bachata (30 tiết) và Chacha (30 tiết). Với mục tiêu

đa dạng hóa môn thể thao để sinh viên có sự lựa chọn môn mình yêu thích, đồng thời tạo hứng thú cho các em tham gia tích cực tập luyện nên nhà trường xây dựng nội dung môn học phù hợp với năng lực của sinh viên. Để đánh giá mức độ phù hợp của nội dung môn học với năng lực của sinh viên, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên giáo dục thể chất của nhà trường và của một số trường đại học ở khu vực Hà Nội. Nội dung phỏng vấn là đánh giá mức độ phù hợp của nội dung môn Bachata và môn Chacha đối với sinh viên. Thang đánh giá gồm 5 mức: mức 5 (rất phù hợp) – mức 1 (hoàn toàn không phù hợp). Kết quả phỏng vấn cho thấy cả hai bài Bachata và Chacha mà nhà trường đang áp dụng có nội dung rất phù hợp với khả năng của sinh viên, thể hiện ở điểm trung bình đánh giá 4,65 và 4,60 (Bảng 1).

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn chuyên gia về mức độ phù hợp của nội dung giảng dạy môn khiêu vũ cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (n=20)

Bài khiêu vũ	Nội dung bài	Mức đánh giá					Điểm trung bình	Đánh giá
		5	4	3	2	1		
Bài Bachata (30 tiết)	Bước ngang	15	3	2	0	0	4,65	Rất phù hợp
	Bước dọc							
	Bước xoay							
	Bước đá							
Bài Chacha (30 tiết)	Bước ngang	14	4	2	0	0	4,60	Rất phù hợp
	Bước mở tiến							
	Bước quay							
	Bước tiến							

3.2 Thực trạng đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy môn khiêu vũ thể thao tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Kết quả trình bày ở Bảng 2 cho thấy đội ngũ giảng viên của nhà trường tham gia giảng dạy môn khiêu vũ đều có trình độ đáp ứng yêu cầu giảng dạy ở bậc đại học, đa số giảng viên có thâm niên giảng dạy trên 10 năm. Đây là những điều kiện thuận lợi giúp quá trình giảng dạy đạt hiệu quả cao. Tuy nhiên, kết quả thống kê cũng cho thấy có tới 5/13 (chiếm 38%) thầy cô chưa từng tập luyện khiêu vũ, 8/13 (chiếm 62%) thầy cô tập khiêu vũ với tổng thời gian dưới 1 năm.

Bảng 2: Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy khiêu vũ

Tiêu chí	Trình độ			Thâm niên công tác			Đã từng tập, giảng dạy khiêu vũ		
	Cử nhân	Thạc sĩ	Tiến sĩ	< 10 năm	10 -20 năm	> 20 năm	Chưa từng	Dưới 1 năm	Trên 1 năm
Số lượng	0	11	2	3	9	1	5	8	0
Tỷ lệ %	0%	85%	15%	23%	69%	8%	38%	62%	0%

Khi môn khiêu vũ được đưa vào giảng dạy tại Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp, nhà trường mời giáo viên có kinh nghiệm dạy khiêu vũ tại các trường đại học tập huấn cho các thầy cô trong 01 học kỳ. Tuy nhiên, do môn khiêu vũ ngoài đòi hỏi về kỹ thuật động tác thì người tập cũng cần có thời gian để luyện tập thường xuyên để thuần thục về kỹ thuật. Do đó có thể thấy trau dồi về kỹ năng, phương

pháp, kinh nghiệm giảng dạy môn khiêu vũ đối với đội ngũ giảng viên của nhà trường là một việc hết sức cần thiết.

Về cơ sở vật chất phục vụ dạy học môn khiêu vũ thể thao hiện tại trường có 09 phòng tập rộng rãi, được trang bị hệ thống âm thanh, ánh sáng, thông gió. Các cơ sở vật chất này hoàn toàn đáp ứng tốt yêu cầu cho giảng dạy môn học.

3.3 Thực trạng nhu cầu tham gia tập luyện khiêu vũ thể thao của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Đề tài tìm hiểu về nhu cầu tập luyện các môn thể thao tự chọn trong giờ học chính khóa của sinh viên Trường đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp thông qua biểu mẫu đăng ký gửi tới các lớp sinh viên. Phiếu đăng ký gồm 6 môn thể thao tự chọn: cầu lông, bóng chuyền, khiêu vũ, bóng đá, bóng rổ, võ thuật. Các sinh viên sẽ chọn cho mình một môn thể thao để đăng ký học. Kết quả tổng hợp được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Nhu cầu của sinh viên đối với các môn thể thao tự chọn học tập nội khóa tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (n = 2.103)

TT	Môn thể thao	Số lượng sinh viên đăng ký theo học	Tỷ lệ %
1	Cầu lông	1.715	81,55%
2	Bóng chuyền	82	4,10%
3	Khiêu vũ	105	5,21%
4	Bóng đá	66	3,27%
5	Bóng rổ	70	3,47%
6	Võ Karate	65	3,22%

Kết quả thu được cho thấy môn thể thao có tỷ lệ sinh viên đăng ký theo học cao là cầu lông (81,55%), các môn thể thao còn lại như bóng chuyền, khiêu vũ, bóng rổ và võ Karate có tỷ lệ đăng ký học rất ít. Khiêu vũ thể thao trở thành nhu cầu, sở thích và thu hút được đông đảo tầng lớp tham gia tập luyện, thi đấu, nhất là trong khối học sinh, sinh viên. Đó cũng là một môn học mà nhà trường rất quan tâm, mong muốn có nhiều sinh viên theo học. Tuy nhiên, chỉ có 5,21% sinh viên đăng ký môn học khiêu vũ là rất ít.

Bảng 4: Thực trạng hứng thú của sinh viên với môn học khiêu vũ (n=70)

Các lựa chọn	Mức đánh giá					Điểm TB	Đánh giá chung
	5	4	3	2	1		
Hoàn toàn không hứng thú	0				4	2,62	Hứng thú của sinh viên với môn học ở mức bình thường
Không hứng thú				25			
Bình thường			34				
Hứng thú		7					
Rất hứng thú					0		

Để tìm hiểu rõ hơn nguyên nhân chỉ có ít sinh viên lựa chọn học môn khiêu vũ thể thao, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sinh viên về hứng thú với môn học. Kết quả trình bày ở Bảng 4 cho thấy về hứng thú của sinh viên khi học môn khiêu vũ có tổng điểm trung bình đánh giá thang đo Likert đạt 2,62. Điều này cho thấy sinh viên không

hứng thú với môn khiêu vũ, cụ thể sinh viên chỉ thấy hứng thú bình thường đối với môn học.

3.4 Các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển môn khiêu vũ thể thao tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Đề tài tiến hành phỏng vấn để xác định rõ những yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển môn khiêu vũ của nhà trường. Khảo sát được tiến hành trên cả đối tượng sinh viên và giảng viên theo thang độ Likert 5 mức, tương ứng với rất đồng ý (5 điểm) tới hoàn toàn không đồng ý (1 điểm). Kết quả sau phỏng vấn được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: Phỏng vấn xác định yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển môn khiêu vũ thể thao ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Các tiêu chí đánh giá (TC)	Sinh viên (n=52)						Giảng viên (n=9)						χ^2	P
	5	4	3	2	1	TB	5	4	3	2	1	TB		
Cơ sở vật chất không đảm bảo (TC1)	2	6	14	20	10	2.41	0	1	2	2	4	2.00	4.22	>0.05
Nội dung môn học khó (TC2)	4	4	10	29	5	2.48	0	0	4	2	3	2.11	2.37	>0.05
Phương pháp giảng dạy của chưa lôi cuốn (TC3)	4	18	25	4	1	3.38	1	2	3	3	0	3.11	4.76	>0.05
Sinh viên chưa hiểu rõ ý nghĩa môn học (TC4)	5	18	21	4	4	3.30	2	3	2	2	0	3.56	4.34	>0.05
Hoạt động ngoại khóa còn ít (TC5)	3	15	24	5	5	3.11	1	2	3	3	0	3.11	5.42	>0.05
Chưa có cơ chế khuyến khích sinh viên khi tham gia câu lạc bộ ngoại khóa (TC6)	3	18	23	4	4	3.21	2	3	2	2	0	3.56	4.04	>0.05

Bảng 5 cho thấy ở cả 6 tiêu chí được đưa vào phỏng vấn thì kết quả trả lời của nhóm sinh viên và nhóm giảng viên là đồng nhất ($P > 0.05$ khi so sánh bằng χ^2). Trong 6 tiêu chí thì có 2 tiêu chí (TC1: Cơ sở vật chất không đảm bảo và TC2: Nội dung môn học khó) có điểm trung bình đánh giá đạt 2.00 đến 2.51. Như vậy, hai tiêu chí 1 và 2 không phải là những nguyên nhân ảnh hưởng tới sự phát triển môn khiêu vũ. Còn lại 4 tiêu chí đều đạt điểm trung bình từ 3.11 trở lên. Do vậy, có thể khẳng định đó là 4 tiêu chí đã ảnh hưởng chính tới môn học khiêu vũ tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

3.5 Biện pháp phát triển môn khiêu vũ thể thao ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Biện pháp 1: Tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức cho sinh viên về vị trí, tác dụng của học tập khiêu vũ thể thao.

Mục đích: Giáo dục, tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của sinh viên, giúp cho sinh viên nhận thức đúng vị trí, vai trò, nội dung cũng như tác dụng của việc tập luyện khiêu vũ thể thao đối với sức khỏe, kỹ năng mềm và nghề nghiệp của các em sau này.

Nội dung: Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi hoạt động phong trào về khiêu vũ thể thao và hoạt động thể thao nội, ngoại khóa của nhà trường. Khoa Giáo dục thể chất phối hợp với Phòng Công tác sinh viên, Phòng Tuyển sinh và Truyền thông, Đoàn thanh niên tuyên truyền, giáo dục thông qua các tuần lễ sinh hoạt công dân đầu năm học hay trong các buổi sinh hoạt lớp hàng tuần, qua tổ chức các hội thi, các giải thi đấu thể thao nhân các ngày lễ truyền thống hoặc các hoạt động văn hóa thể thao thường niên của trường.

Biện pháp 2: Bồi dưỡng năng lực chuyên môn giảng dạy cho giảng viên.

Mục đích: Thường xuyên cử giáo viên tham gia các lớp đào tạo nâng cao chất lượng năng lực chuyên môn về khiêu vũ thể thao; tổ chức sinh hoạt chuyên môn cho giảng viên hàng tuần.

Nội dung: Bồi dưỡng, sử dụng đội ngũ cán bộ phù hợp với năng lực chuyên môn, cử cán giảng viên đi học nâng cao trình độ chuyên môn về khiêu vũ thể thao. Tổ chức hoạt động tập luyện khiêu vũ thể thao ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn của huấn luyện viên. Xây dựng kế hoạch hoạt động sinh hoạt chuyên môn đối với giảng viên với ít nhất 01 buổi/1 tuần. Tổ chức cho giảng viên giao lưu học hỏi chuyên môn với các bộ môn, khoa giáo dục thể chất của các trường có kinh nghiệm giảng dạy khiêu vũ.

Biện pháp 3: Thành lập câu lạc bộ khiêu vũ thể thao sinh viên tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện và giao lưu.

Mục đích: Tạo môi trường học tập ngoại khóa môn khiêu vũ thể thao và các môn thể thao, tạo sân chơi cho sinh viên.

Nội dung: Lập kế hoạch xây dựng mô hình câu lạc bộ khiêu vũ thể thao có giảng viên tham gia. Tuyên truyền rộng rãi hoạt động của câu lạc bộ thu hút nhiều sinh viên tham gia sinh hoạt tập luyện tại câu lạc bộ. Tham gia tổ chức thi đấu giao lưu, giao hữu, cọ xát, nâng cao kỹ năng, kinh nghiệm thi đấu cho các thành viên trong câu lạc bộ. Xây dựng kế hoạch, nội quy, điều lệ, quy định hoạt động của câu lạc bộ cho phù hợp với điều kiện thực tiễn của Trường về thời gian, sở thích, điều kiện vật chất.

Biện pháp 4: Xây dựng cơ chế khuyến khích sinh viên tham gia hoạt động ngoại khóa môn khiêu vũ thể thao.

Mục đích: Khuyến khích và thu hút sinh viên tham gia vào các hoạt động tập luyện khiêu vũ ngoài giờ nội khóa.

Nội dung: Xây dựng cơ chế cộng điểm rèn luyện, miễn thi môn giáo dục thể chất khi sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên tại các câu lạc bộ khiêu vũ của khoa, trường. Khoa Giáo dục thể chất phối hợp với phòng ban chức năng của nhà trường đảm bảo quyền lợi cho sinh viên khi tham gia các câu lạc bộ.

3.6 Kiểm định lý thuyết biện pháp phát triển môn khiêu vũ thể thao ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Trên cơ sở các biện pháp phát triển môn khiêu vũ thể thao ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp, do vấn đề kiểm chứng biện pháp trong thực tế đòi hỏi rất nhiều thời gian, nghiên cứu đã tiến hành kiểm chứng lý thuyết các biện pháp phát triển môn khiêu vũ thể thao đã lựa chọn. Kiểm chứng lý thuyết được tiến hành trên cơ sở phỏng vấn các chuyên gia. Tổng số người phỏng vấn là 16. Phỏng vấn được tiến hành đánh giá bằng thang độ Likert trên các tiêu chí: Tính thực tiễn: Đánh giá theo các mức từ rất đảm bảo tới rất không đảm bảo, tương ứng từ mức 5 tới mức 1. Tính khả thi: Đánh giá theo các mức từ rất đảm bảo tới rất không đảm bảo, tương ứng từ mức 5 tới mức 1. Tính đồng bộ: Đánh giá theo các mức từ rất đảm bảo tới rất không đảm bảo, tương ứng từ mức 5 tới mức 1. Tính hiệu quả: Đánh giá theo các mức từ rất đảm bảo tới rất không đảm bảo, tương ứng từ mức 5 tới mức 1. Đánh giá tổng hợp: Từ rất phù hợp tới rất không phù hợp, tương ứng từ mức 5 tới mức 1.

Đánh giá tổng hợp theo mức điểm trung bình được tiến hành theo 5 mức: Không phù hợp/không khả thi: Từ 1.00-1.80 điểm; Ít phù hợp/ít khả thi: Từ 1.81-2.60 điểm; Tương đối phù hợp/tương đối khả thi: Từ 2.61-3.40 điểm; Phù hợp/khả thi: Từ 3.41-4.20 điểm; Rất phù hợp/rất khả thi: Từ 4.21-5.00 điểm. Kết quả kiểm chứng các giải pháp đã lựa chọn được trình bày tại Bảng 6.

Bảng 6: Kết quả kiểm chứng lý thuyết các biện pháp phát triển môn khiêu vũ thể thao ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (n=16)

TT	Biện pháp	Kết quả đánh giá				
		Tính thực tiễn	Tính khả thi	Tính đồng bộ	Tính hiệu quả	Đánh giá tổng hợp
1	Biện pháp 1: Tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức cho sinh viên về vị tác dụng của học tập khiêu vũ thể thao.	4.28	4.24	4.15	4.10	4.28
2	Biện pháp 2: Bồi dưỡng năng lực chuyên môn nghiệp vụ môn khiêu vũ thể thao cho giảng viên.	4.56	4.43	4.25	4.19	4.56
3	Biện pháp 3: Thành lập câu lạc bộ khiêu vũ thể thao sinh viên tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện và giao lưu.	4.63	4.59	4.61	4.29	4.63
4	Biện pháp 4: Xây dựng cơ chế khuyến khích sinh viên tham gia hoạt động ngoại khóa môn khiêu vũ thể thao.	4.56	4.44	4.36	4.25	4.56

Bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm chứng lý thuyết các biện pháp phát triển môn khiêu vũ thể thao ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp có đánh giá chung đạt được ở mức độ phù hợp. Các tiêu chí như tính thực tiễn, tính khả thi, tính đồng bộ và tính hiệu quả đều được đánh giá ở mức độ đảm bảo (từ 4.21-5.00 điểm). Như vậy, có thể khẳng định, kết quả kiểm chứng lý thuyết các biện pháp phát triển môn khiêu vũ thể thao ở trường đã lựa chọn đạt được ở mức độ phù hợp và có thể ứng dụng trong thực tiễn.

4. KẾT LUẬN

Kết quả từ nghiên cứu này cho thấy rằng số lượng sinh viên yêu thích môn khiêu vũ còn ít, thể hiện ở tỷ lệ thấp các em đăng ký theo học môn khiêu vũ. Nguyên nhân chủ yếu do sinh viên chưa hiểu rõ ý nghĩa của học môn khiêu vũ, công tác tuyên truyền về môn học chưa có hiệu quả, chưa có nhiều hoạt động ngoại khóa gây chú ý và lôi cuốn các em tìm hiểu về môn học, phương pháp giảng dạy của giáo viên chưa thực sự lôi cuốn. Trên cơ sở đánh giá thực trạng, nghiên cứu đã xây dựng các biện pháp và qua phỏng vấn chuyên gia lựa chọn được 04 biện pháp ứng dụng vào thực tiễn phát triển môn học khiêu vũ ở Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp với điểm đánh giá tổng hợp từ 4.28 đến 4.63 điểm theo thang độ Likert 5 điểm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mai, V. T, và ctv. (2011), *Giáo trình Khiêu vũ thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
3. Thành, Đ. M. (2018). *Đổi mới nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên tỉnh Sóc Trăng* (Luận án tiến sĩ giáo dục học), Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Văn, N. Đ. (2008), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

BIỆN PHÁP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỆ CAO ĐẲNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ GIAO THÔNG VẬN TẢI

TS. Phạm Anh Tuấn¹, ThS. Mai Thiện Chí¹, ThS. Nguyễn Ngọc Tuyên²

¹ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

² Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

TÓM TẮT

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 04 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải. Qua kiểm nghiệm cho thấy, các biện pháp này được các chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên đồng thuận cao ở cả tính hệ thống, tính cần thiết và tính khả thi.

Từ khóa: Biện pháp, thể lực chung, sinh viên hệ cao đẳng, Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải

ABSTRACT

Based on theory and practice, the study has selected and built 04 measures to develop general physical fitness for college students at the University of Transport Technology. Through testing, it has been shown that these measures are highly agreed upon by experts, managers and lecturers in terms of systematicity, necessity and feasibility.

Keywords: Measure, general fitness, college students, University of Transport Technology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện “*Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức*”. Đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước, chất lượng nguồn nhân lực đòi hỏi phải được nâng cao, mà trong đó yếu tố sức khỏe là quan trọng nhất.

Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải (CNGTVT) Hà Nội là trường đại học có bề dày lịch sử. Dưới sự giảng dạy của bộ môn GDTC, nhiều mục tiêu đặt ra bước đầu đã thu được những kết quả nhất định. Tuy nhiên, công tác GDTC trong Nhà trường còn nhiều tồn tại, nhận thức của sinh viên về vai trò và tác dụng của TĐTT còn nhiều hạn chế, nội dung chương trình giảng dạy còn chưa đồng bộ, còn tỷ lệ lớn sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Để khắc phục thực trạng này, nhà trường cần đưa ra các biện pháp phát triển thể lực một cách đồng bộ.

Xuất phát từ phân tích trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải*”.

Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn một số biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT

2.1.1 Lựa chọn một số biện pháp

Nhằm xác định tính phù hợp và sự cần thiết của các giải pháp, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi theo thang đo Likert 5 mức độ tới các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên tại các trường Đại học, Cao đẳng,... Các biện pháp được đánh giá tổng hợp từ mức cần thiết trở lên sẽ được lựa chọn cho các nghiên cứu tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1 cho thấy cả 4 biện pháp lựa chọn và đề xuất đều được các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên đánh giá ở mức cần thiết trở lên.

2.1.2 Xác định mức độ tin cậy của các biện pháp

Sau khi lựa chọn được các biện pháp qua phỏng vấn, chúng tôi tiến hành xác định mức độ tin cậy của các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT bằng hệ số Cronbach's Alpha theo quy ước của DeVellis. Kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 1: Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT

Giá trị Cronbach Alpha		Số biến quan sát		
0.812		4		
Tổng các mục thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Giá trị Cronbach Alpha nếu loại biến
BP1	17.79	11.201	0.691	0.753
BP2	17.72	10.943	0.709	0.749
BP3	17.16	13.201	0.560	0.786
BP4	17.18	13.373	0.516	0.794

Kết quả tại Bảng 2 cho thấy cả 4 biện pháp được lựa chọn đều có đủ độ tin cậy, thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.812 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.445 tới 0.709 > 0.30.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải (n = 59)

TT	Biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Bình thường		Không cần thiết		Rất không cần thiết		Đánh giá tổng hợp	
		m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm	Điểm TB	Mức độ
1	Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải	30	150	18	72	10	30	1	2	0	0	4.31	Rất cần thiết
2	Tăng cường khai thác tối đa CSVC hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa	29	145	16	64	12	36	2	4	0	0	4.22	Rất cần thiết
3	Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải	28	140	15	60	15	45	1	2	0	0	4.19	Cần thiết
4	Tăng cường thời gian, khối lượng, cường độ các bài tập thể lực trong giờ học chính khóa theo đặc điểm lứa tuổi, tình trạng thể lực của sinh viên	23	115	15	60	21	63	0	0	0	0	4.03	Cần thiết

2.2 Xây dựng nội dung các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học CNGTVT

2.2.1 Biện pháp 1: Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho SV hệ cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải.

- Các đơn vị chỉ đạo và phối hợp thực hiện:

Ban Giám hiệu là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp tổ các môn học GDTC của nhà trường. Đối với câu lạc bộ cấp trường thì do đại diện Ban Giám hiệu là Chủ tịch, các phòng chức năng, Công Đoàn, Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm là thành viên.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào buổi chiều, buổi tối (ngoài giờ học chính khóa) các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập từ 2 đến 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên, huấn luyện viên trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

2.2.2 Biện pháp 2: Tăng cường khai thác tối đa cơ sở vật chất hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa.

- Các đơn vị phối hợp thực hiện:

- + Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án.
- + Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi Ban Giám hiệu quyết định.
- + Bộ môn Giáo dục thể chất và các câu lạc bộ tự quản.

2.2.3 Biện pháp 3: Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong Trường Đại học CNGTVT.

- Các đơn vị phối hợp tổ chức thực hiện:

- + Ban Giám hiệu nhà trường.
- + Phòng Đào tạo.
- + Bộ môn Giáo dục thể chất.
- + Công Đoàn, Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm.
- + Phối hợp với các Trường Đại học, Cao đẳng trên địa bàn, và các đơn vị quản lý như khác.

- Hình thức tổ chức thực hiện:

- + Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường, của ngành Giáo dục và Đào tạo, ngành Công nghệ giao thông vận tải và của đất nước,...
- + Tổ chức giữa các khối, các lớp vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật)
- + Tổ chức định kỳ 1 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

2.2.4 Biện pháp 4: Tăng cường thời gian, khối lượng, cường độ các bài tập thể lực trong giờ học chính khóa theo đặc điểm lứa tuổi, tình trạng thể lực của sinh viên.

- Đơn vị thực hiện:

- + Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.
- + Phòng Đào tạo phối hợp, giám sát triển khai thực hiện.
- + Bộ môn Giáo dục thể chất chủ trì thực hiện.

2.2.5 Kiểm định biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT

Sau khi lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết của 4 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT, chúng tôi tiến hành kiểm định các biện pháp lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

Các bước thực hiện

Tác giả sử dụng phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi và phỏng vấn trực tiếp chuyên gia, cơ sở đào tạo, đơn vị sử dụng lao động và cử nhân ngành TĐTT về tính cấp thiết và tính khả thi của các biện pháp được đề xuất, các biện pháp được đo bằng thang đo Likert 5 mức độ.

Đối tượng thực hiện

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm định biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT

T T	Biện pháp	Tính hệ thống		Tính cần thiết		Tính khả thi	
		Điểm TB	$\bar{x} \pm \delta$	Điểm TB	$\bar{x} \pm \delta$	Điểm TB	$\bar{x} \pm \delta$
1	Thành lập và đưa vào hoạt động các câu lạc bộ TĐTT ngoại khóa cho sinh viên hệ cao đẳng trường Đại học CNGTVT	4.53	4.30	4.16	4.05	4.28	4.24
2	Tăng cường khai thác tối đa CSVC hiện có của nhà trường phục vụ tập luyện chính khóa và ngoại khóa	4.86	4.69	4.52	4.36	4.56	4.43
3	Nâng cao nhận thức, tăng cường tổ chức các hoạt động biểu diễn thể thao, thi đấu giao lưu, tổ chức các giải thi đấu thể thao trong Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải	4.79	4.69	4.59	4.44	4.63	4.59
4	Tăng cường thời gian, khối lượng, cường độ các bài tập thể lực trong giờ học chính khóa theo đặc điểm lứa tuổi, tình trạng thể lực của sinh viên	4.39	4.29	4.23	4.22	4.56	4.44

Kết quả ở Bảng 3 cho thấy các biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT được các chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.05 đến 4.86 ở cả tính hệ thống, tính cần thiết và tính khả thi.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 04 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT.

- Nghiên cứu đã xây dựng được nội dung của 4 biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học CNGTVT. Các biện pháp này được các chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.05 đến 4.86 ở cả tính hệ thống, tính cần thiết và tính khả thi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bạ̉m, P. Đ., & Hiếu, T. T. (2008). *Quản lý thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV*, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.
3. Huy, N. Q. (2010). *Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động Thể dục Thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội* (luận văn thạc sĩ Giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
4. Lạ̃m, L. V., & Thành, P. X. (2008). *Giáo trình TDTT trường học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ Giáo dục học (2019): “*Nghiên cứu biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng Trường Đại học Công nghệ giao thông vận tải*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

NÂNG CAO HỨNG THÚ CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC TIỀN GIANG KHI THAM GIA MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ThS. Lâm Hoàng Tuyển
Trường Đại học Tiền Giang

TÓM TẮT

Việc tạo hứng thú học tập cho sinh viên trong giờ học GDTC là điều rất quan trọng, nó là điều kiện tiên quyết, là cách tối ưu nhất giúp các em lĩnh hội tri thức cũng như đảm bảo cho kết quả học tập tốt. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết cho hoạt động giáo dục là phải tổ chức dạy và học như thế nào để hình thành và nâng cao hứng thú cho sinh viên. Muốn vậy cần phải triển khai đồng bộ các giải pháp và cần có sự chung tay giúp sức của tất cả các đơn vị trong toàn trường. Trên cơ sở nghiên cứu các vấn đề lý luận và thực trạng hứng thú học tập của sinh viên Đại học Tiền Giang với môn học Giáo dục thể chất (GDTC), tác giả đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn học GDTC cho sinh viên.

Từ khóa: Hứng thú học tập, giáo dục thể chất, thực trạng, biện pháp

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường đại học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: "Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài" cho đất nước.

GDTC không những nâng cao sức khỏe mà còn ảnh hưởng tốt đến các mặt giáo dục khác, ngoài ra trong quá trình tập luyện thể dục thể thao sẽ hình thành cho con người những phẩm chất đạo đức cần thiết khác như: ý chí, tính kiên nhẫn, lòng dũng cảm biết khắc phục khó khăn,... ngoài ra nó còn đem lại một sức khỏe cường tráng, một niềm tin vào chính bản thân mình.

Mặc dù vậy, đối với sinh viên việc nhận thức được vấn đề không phải là chuyện dễ, vì vậy hiện nay vẫn còn tình trạng sinh viên xem thường giờ học GDTC. Các em coi giờ học đó như một giờ học "thủ tục" dẫn đến tình trạng giờ học GDTC đối với các em rất nhàm chán, không chú trọng, thậm chí là không cần thiết.

Hình thành hứng thú học tập cho sinh viên, đặc biệt là hứng thú học tập môn GDTC sẽ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, góp phần tăng thêm lòng yêu thích, cũng như trách nhiệm của sinh viên đối với việc rèn luyện sức khỏe của bản thân.

Vì vậy, việc nghiên cứu giải pháp nâng cao hứng thú cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang khi tham gia môn học GDTC là cơ sở khách quan cho việc tăng cường chất lượng, hiệu quả hoạt động GDTC.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

- *Đối tượng nghiên cứu:* Là các giải pháp nâng cao hứng thú cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang trong giờ học GDTC.

- *Khách thể nghiên cứu:* Sinh viên và giảng viên GDTC Trường Đại học Tiền Giang.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú của sinh viên khi tham gia môn học GDTC

3.1.1 Cơ sở vật chất

Mặc dù diện tích của trường rất rộng nhưng các công trình phục vụ cho việc dạy và học GDTC chưa được nhà trường quan tâm đầu tư. Cụ thể trường chưa có nhà thi đấu đa năng, vì vậy việc giảng dạy các môn cầu lông, bóng chuyền đều ngoài trời. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến mức độ hứng thú của sinh viên thi tham gia môn học GDTC. Cụ thể cơ sở vật chất của trường được thể hiện ở Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC ở Trường Đại học Tiền Giang

Sân bãi – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng		
			Tốt	TB	Kém
Sân bóng rổ	1	Sân nền xi măng		x	
Sân cầu lông	10	Sân nền xi măng		x	
Sân bóng chuyền	3	Sân nền xi măng		x	
Nhà tập đa năng	0				
Đường chạy 100 m	0				
Nệm nhảy cao	3			x	

Bảng trên cho thấy cơ sở vật chất của trường thiếu thốn về số lượng lẫn chất lượng, chưa đáp ứng được nhu cầu học tập và tập luyện của sinh viên.

3.1.2 Đội ngũ giảng viên GDTC

Trong quá trình dạy học nói chung và giảng dạy môn GDTC nói riêng thì đội ngũ giảng viên giữ một vai trò hết sức quan trọng. Họ là người trực tiếp lên lớp truyền thụ những kiến thức cho người học, là lực lượng chủ yếu quản lý tổ chức các hoạt động TDTT trong nhà trường. Có thể nói đội ngũ giảng viên là nhân tố nòng cốt quyết định trực tiếp đến chất lượng GDTC. Kết quả thống kê số lượng và trình độ của đội ngũ giảng viên được thể hiện ở Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng về đội ngũ giảng dạy GDTC ở Đại học Tiền Giang năm học 2023-2024

Tổng số GV	Nam	Nữ	Trình độ			Tuổi đời		
			ĐH	ThS	NCS	<30	30-50	>50
11	9	2	1	9	1	0	9	2

Nhìn chung đội ngũ giảng viên GDTC của trường đều đạt chuẩn và đáp ứng được công tác giảng dạy của nhà trường.

3.1.3 Chương trình môn học GDTC

Trong công tác GDTC thì nội dung chương trình giảng dạy và phương pháp giảng dạy rất quan trọng. Nội dung phong phú đa dạng và thích hợp sẽ thu hút và kích thích được sinh viên tham gia vào các hoạt động thể thao một cách hứng khởi, tự giác.

Với tầm quan trọng đó, chương trình môn GDTC của Trường Đại học Tiền Giang đã được giảng viên trong trường nghiên cứu và xây dựng khung chương trình cũng như nội dung chương trình sao cho phù hợp với nhu cầu thiết yếu của sinh viên, phát huy được tính tích cực tự giác luyện tập TDTT trong sinh viên và đặc biệt phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất trang thiết bị của nhà trường.

Bảng 3: Chương trình môn học GDTC chính khóa của Trường Đại học Tiền Giang

STT	Nội dung	Số TC	Lý thuyết	Thực hành	Tự học	Học kỳ		
						1	2	3
I	Khối kiến thức cơ bản							
1	GDTC 1 (Bao gồm 3 nội dung: Bài tập thể dục phát triển chung, nhảy cao, nhảy dây ngắn)	1	0	30	30		x	
II	Khối kiến thức tự chọn							
1	Cầu lông 1,2	2	0	60	60			x
2	Bóng chuyền 1,2	2	0	60	60			x
3	Bóng rổ 1,2	2	0	60	60			x
4	Đá cầu 1,2	2	0	60	60			x

3.1.4 Thực trạng về hứng thú của sinh viên khi tham gia môn học GDTC

Trong những năm gần đây, việc học tập môn học GDTC của sinh viên Trường Đại học Tiền Giang vẫn còn nhiều hạn chế, chưa mang lại hiệu quả như mong muốn, không ít sinh viên sợ học môn GDTC, coi việc học GDTC là một việc mệt nhọc, cực hình,...

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên nhưng nguyên nhân chủ yếu là chưa tạo cho sinh viên sự đam mê thích thú, đối với các em việc học mang tính chất cưỡng ép, không ít sinh viên sợ học môn GDTC, coi việc học GDTC là môn học nhàm chán.

Chúng tôi đã tiến hành điều tra, khảo sát thực tế ở sinh viên (đối tượng khảo sát: 250 sinh viên) qua phiếu thăm dò với câu hỏi: “Bạn có thích học môn GDTC?”, hai đáp án lựa chọn: Thích và không thích. Kết quả, 71% số phiếu chọn đáp án “không thích” và 29% chọn đáp án “thích”.

Bảng 4: Mức độ hứng thú của sinh viên Trường Đại học Tiền Giang với môn học GDTC

Nội dung	Có	%	Không	%
Bạn có thích học môn GDTC không?	73	29%	177	71%

Kết quả trên cho thấy việc tạo sự ham thích môn học ngay từ trong suy nghĩ của sinh viên là rất cần thiết. “Chất lượng học tập nói chung và kết quả học tập môn học GDTC nói riêng phụ thuộc đáng kể vào thái độ của sinh viên với môn học, điều đó biểu hiện ra bên ngoài bằng sự hứng thú say mê của người học đối với chương trình học tập. Trong quá trình học, theo tâm lý của đa số sinh viên phần lớn chỉ tập trung vào các môn học có liên quan trực tiếp đến những gì mà sau này phục vụ cho công tác của mình”.

Việc học GDTC là một điều kiện đủ để các em đáp ứng chuẩn đầu ra, do vậy sinh viên thường có thái độ xem nhẹ môn học này. Như vậy, vấn đề đặt ra là thái độ nhìn nhận của các em đối với môn học và làm thế nào để nâng cao sự hứng thú, tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC.

3.1.5 Thực trạng về nhận thức môn học GDTC

Chúng tôi đưa ra 3 câu hỏi cho 250 bạn sinh viên:

Bạn hiểu GDTC là gì?

Mục tiêu chính cần đạt được của sinh viên đại học khi học tập môn học này?

Môn học GDTC có cần thiết hay không?

Tổng hợp các câu trả lời 3 câu hỏi về khái niệm GDTC, mục tiêu học tập và sự cần thiết của môn học của sinh viên, kết quả thu được ở Bảng 5:

Bảng 5: Nhận thức của sinh viên Trường Đại học Tiền Giang về khái niệm, mục tiêu và sự cần thiết của môn học GDTC

Lựa chọn	Khái niệm		Mục tiêu		Sự cần thiết	
	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%
A	70	28	120	48	108	43
B	102	41	75	30	87	35
C	78	31	55	22	55	22
Tổng cộng	250	100	250	100	250	100

A: Trả lời đúng và đầy đủ

B: Trả lời đúng nhưng chưa đầy đủ

C: Không trả lời được

Qua bảng trên có thể kết luận rằng vẫn còn một số sinh viên chưa có nhận thức, hiểu biết về môn học GDTC. Vẫn còn tâm lý xem nhẹ môn học này, đây là một thực tế đáng buồn hiện nay, cần phải có giải pháp nào đó thay đổi theo chiều hướng tích cực.

3.2 Các giải pháp nâng cao hứng thú cho sinh viên khi tham gia môn học GDTC

Để lựa chọn các biện pháp cụ thể chúng tôi dựa trên cơ sở lý luận và thực trạng hứng thú học tập của sinh viên cũng như dựa vào kinh nghiệm giảng dạy của bản thân và một số đồng nghiệp. Chúng tôi đã lựa chọn ra 6 biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang cụ thể:

Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức về môn học GDTC cho SV qua từng tiết học

Để nâng cao nhận thức của SV về vai trò, ý nghĩa của môn học GDTC cần phải tăng cường nhận thức của các em qua từng giờ học nhằm nâng cao nhận thức về môn học trong nhà trường và là tiền đề cho các bước tiếp theo.

Bộ môn GDTC phối hợp với phòng chức năng, các tổ chức đoàn thể,... quán triệt các nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT thông qua các cuộc thi, tọa đàm, hội thảo,... Qua các giờ lên lớp, giảng viên cần liên hệ thực tế nhằm giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

Biện pháp 2: Không ngừng cải tiến, đổi mới nội dung chương trình giảng dạy phù hợp với sự yêu thích của sinh viên và điều kiện cụ thể của nhà trường.

Việc đổi mới nhằm chuẩn hoá chương trình giảng dạy chính khoá cho phù hợp với đặc điểm sinh viên và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, trang bị cho sinh viên những kiến thức cần thiết, bổ ích trong hoạt động TDDT.

Bộ môn TDDT xây dựng nội dung, chương trình môn học GDTC cho phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, tình trạng thể lực của sinh viên. Bộ môn cần thường xuyên tiến hành các cuộc hội thảo, trao đổi để đi đến thống nhất về nội dung, phương pháp giảng dạy môn học. Tạo điều kiện cho cán bộ, giảng viên học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ tham gia các cuộc hội thảo, tập huấn chuyên môn, tập huấn trọng tài do Bộ, ngành tổ chức,...

Biện pháp 3: Biết cách sử dụng phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt tạo ra không khí thi đua trong lớp học.

Nhằm giảm bớt căng thẳng trong giờ học và luôn tạo ra cảm giác mới lạ cho sinh viên, gây các em có sự tò mò, thích khám phá và chinh phục, giảng viên cần nghiên cứu sử dụng phù hợp và linh hoạt phương pháp giảng dạy sao cho phù hợp với từng nội dung, từng đối tượng sinh viên và điều kiện hiện có. Giảng viên phải luôn tạo không khí thi đua trong lớp học để các sinh viên cùng nỗ lực phấn đấu, từ đó các em có trách nhiệm với môn học cũng như kết quả học tập của chính bản thân mình.

Biện pháp 4: Khuyến khích và tăng cường thể dục thể thao dành cho sinh viên trong trường thông qua các Câu lạc bộ.

Nhằm thúc đẩy phong trào hoạt động tập luyện TDDT ngoại khoá, thu hút ngày càng đông sinh viên tham gia tập luyện, đáp ứng nhu cầu tập luyện của sinh viên, hãy tổ chức cho sinh viên tập luyện một cách khoa học và hiệu quả, nâng cao thể lực cho sinh viên, giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học các nội dung văn hoá trên giảng đường, góp phần tạo ra sân chơi bổ ích và lành mạnh cho sinh viên; từ đó, nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường.

Biện pháp 5: Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện.

Sinh viên cần được tạo điều kiện thuận lợi về cơ sở vật chất trong quá trình tập luyện, cố gắng đáp ứng đủ nhu cầu về trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện.

Trên cơ sở kiểm kê dụng cụ tập luyện và các cơ sở vật chất khác phục vụ tập luyện, căn cứ vào số lượng sinh viên của nhà trường, nhu cầu tập luyện các môn thể thao, Bộ môn TDDT đề xuất mua sắm trang thiết bị mới.

Biện pháp 6: Thường xuyên tổ chức các giải đấu cấp khoa và nhà trường, tạo điều kiện tham gia thi đấu các giải thể thao ngoài trường.

Tổ chức các hoạt động vui chơi, giải trí lành mạnh cho sinh viên nhằm đưa được đông đảo sinh viên tham gia vào hoạt động phong trào TDDT thì sẽ tạo được sức lan toả rất lớn trong nhà trường.

Nhà trường phối hợp với các Đoàn thể tổ chức các giải thi đấu thể thao trong năm học theo nhiều loại hình như: tổ chức thi đấu các môn thể thao giữa các lớp trong khoa, giữa các khoa trong trường. Qua đó, tuyển chọn vận động viên có năng khiếu thể thao làm nòng cốt cho phong trào và tham gia thi đấu giải tỉnh, bộ, ngành tổ chức.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên đây cho phép rút ra kết luận sau:

Việc tạo sự hứng thú học tập cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang để các em có động cơ học tập tốt môn GDTC là điều rất quan trọng. Đề tài đưa ra một số biện pháp cần thiết tuy chưa phải là tối ưu nhất nhưng sẽ giúp các em nhìn nhận được vấn đề.

Đây không phải là yêu cầu đặt ra chỉ riêng cho đội ngũ thầy cô giáo làm công tác GDTC mà cần có sự đóng góp chung tay của các đơn vị liên quan trong toàn trường. Điều này đặt ra yêu cầu cần thiết cho hoạt động giáo dục trong Nhà trường là phải tổ chức dạy và học như thế nào để hình thành và nâng cao sự hứng thú cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam. (1994). Chi thị 36/CT/TW ngày 24/3/1994 về công tác TDTT trong giai đoạn mới.
2. Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam. (2002). Chi thị 17/CT/TW ngày 23/10/2002 về phát triển TDTT đến năm 2010.
3. Ban Chấp hành Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam. (2004). Chi thị 40/CT/TW ngày 15/6/2004 về việc xây dựng và nâng cao chất lượng đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục.
4. Bầm, P. Đ., & Trì, Đ. B. (1999). *Tâm lý học TDTT*. Nhà xuất bản Hà Nội.
5. BêLaép, M. F. (1958). *Tâm lý học hứng thú* (Luận án Tiến sĩ). Matxcova.
6. Nguyễn Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Viễn, P. N. (2006). *Giáo trình "Tâm lý học TDTT"*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

KHẢO NGHIỆM VỀ SỰ CẦN THIẾT VÀ TÍNH KHẢ THI CỦA CÁC BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT QUẬN HÀ ĐÔNG – THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Lê Nguyên Hoàn¹, Nguyễn Việt Sáng², Phan Chí Quyết²

¹ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

² Trường Đại học Ngoại thương

ABSTRACT

Sports for people with disabilities is an issue of special concern to the Party, State and society. Through research, the project has selected 05 measures to develop the Sports movement for people with disabilities in Ha Dong District, Hanoi City and tested the necessity and feasibility of them measures that the topic has proposed.

Keywords: *Measures, workout movement, people with disabilities*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao cho người khuyết tật là thể hiện quyền bình đẳng của con người và tính nhân văn trong xã hội văn minh hiện đại. Đảng và Nhà nước đã có sự quan tâm sâu sắc đến những vấn đề nói trên trong những năm vừa qua.

Thông qua quan sát thực tế, đề tài nhận thấy việc chưa được coi trọng và đầu tư đúng mức khiến người khuyết tật (NKT) gặp không ít trở ngại trong tập luyện TDTT nói riêng và trong đời sống nói chung. Trong bài viết này, nhóm nghiên cứu đã đề xuất 05 biện pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT) cho NKT quận Hà Đông – Thành phố Hà Nội và tiến hành khảo nghiệm tính cần thiết và khả thi của các biện pháp mà đề tài đề xuất.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để tiến hành nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy sau: *Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.*

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Một số khái niệm

- Người khuyết tật (NKT) là những người có khó khăn (gồm những người "có khó khăn", "rất khó khăn" và "không thể thực hiện") trong việc thực hiện ít nhất một trong bốn chức năng nói trên.

- Người đa khuyết tật (NĐKT) là những người có khó khăn (gồm những người "có khó khăn", "rất khó khăn" và "không thể thực hiện") trong việc thực hiện ít nhất từ hai chức năng (trong bốn chức năng nói trên) trở lên.

3.2 Một số biện pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện TDTT cho NKT Quận Hà Đông – TP. Hà Nội

Thông qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã đề xuất được 05 biện pháp.

Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức và ý nghĩa của TDTT với bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho NKT.

Để phong trào TDTT cho NKT phát triển thông qua các phương tiện thông tin đại chúng về tình hình các giải đấu, các hoạt động TDTT để NKT nắm được phong trào TDTT NKT, NKT thấy được tầm quan trọng và lợi ích của việc tập luyện, là bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho chính bản thân họ. Hiện nay, còn rất nhiều NKT trên địa bàn quận Hà Đông, thành phố Hà Nội nói riêng và cả nước nói chung vẫn có tâm lý tự ti, mặc cảm trong cuộc sống, chưa tham gia các CLB dành cho NKT vì họ chưa thật sự tin vào mục đích và hiệu quả của các CLB.

Biện pháp 2: Phát huy vai trò của người hướng dẫn đối với NKT.

Thông qua người hướng dẫn, tổ chức lên kế hoạch tập luyện, hướng dẫn NKT tập luyện đảm bảo khoa học, có hiệu quả cao. Người hướng dẫn thông qua việc tìm hiểu các điều kiện, cơ sở vật chất sẵn có các điều kiện khách quan khác để từ đó lập kế hoạch phù hợp, đảm bảo NKT tham gia thuận lợi nhất, đáp ứng được nhu cầu tập luyện nói chung, nâng cao sức khỏe và tinh thần cho NKT.

Biện pháp 3: Nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT dành cho NKT.

Tạo điều kiện tốt nhất về sân bãi, dụng cụ tập luyện cho NKT để NKT có đầy đủ dụng cụ tập luyện phù hợp với từng loại hình khuyết tật. Các trang thiết bị chuyên dùng cho NKT còn thiếu, không đồng bộ và chưa phù hợp cho NKT tập luyện (một phần trong nước chưa sản xuất được, giá thị trường nước ngoài cao). Việc đầu tư thiết kế, chế tạo, sản xuất các dụng cụ, trang thiết bị phục vụ hoạt động văn hóa, thể thao cho NKT cần được quan tâm đúng mức.

Biện pháp 4: Tổ chức hoạt động thể thao phong phú, đa dạng trở thành nhu cầu giải trí dành cho NKT.

Tuyên truyền động viên NKT tham gia tập luyện và thi đấu thể thao, giúp họ thấy TDTT là phương tiện hữu hiệu trong việc giải trí của con người. Giúp họ nhận thức rõ TDTT góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc, góp phần cải thiện đời sống văn hoá, tinh thần. Bên cạnh đó đối với NKT, các hoạt động TDTT góp phần giúp họ hỗ trợ phục hồi chức năng, rèn luyện nâng cao sức khỏe, kỹ năng sống, tăng cường giao lưu, học hỏi kinh nghiệm, tự tin hòa nhập cộng đồng và có thêm thu nhập.

Biện pháp 5: Phát huy vai trò của các cấp lãnh đạo trong phong trào TDTT NKT.

Thông qua các tổ chức đoàn thể định hướng cho sự phát triển phong trào TDTT cho NKT đúng hướng theo nghị quyết, đường lối của Đảng và Nhà nước, cần có kế hoạch tổng thể nêu rõ trách nhiệm của các Bộ, ngành địa phương, các cơ sở thể thao, câu lạc bộ thể thao tăng cường kiểm tra, giám sát, đảm bảo điều kiện để NKT có điều kiện tham ra tập luyện TDTT.

3.3 Khảo nghiệm

3.3.1 Những vấn đề chung về khảo nghiệm

- *Mục đích khảo nghiệm:* Nhằm phát triển phong trào tập luyện TDTT cho NKT quận Hà Đông – TP. Hà Nội mà đề tài đã đề xuất.

- *Đối tượng khảo nghiệm:* Bao gồm 30 chuyên gia, các nhà phân tích.

- *Nội dung và quy trình khảo nghiệm:* Để tiến hành khảo nghiệm sự cần thiết và tính khả thi của các biện pháp đề xuất.

+ *Tính cần thiết:* Rất cần thiết (3 điểm); Cần thiết (2 điểm); Không cần thiết (1 điểm).

+ *Tính khả thi:* Rất khả thi (3 điểm); Khả thi (2 điểm); Không khả thi (1 điểm). Sau khi nhận kết quả, chúng tôi tiến hành phân tích, xử lý số liệu trên bảng thống kê.

3.3.2 Kết quả khảo nghiệm

- *Đánh giá về tính cấp thiết:* Kết quả được thể hiện ở Bảng 1.

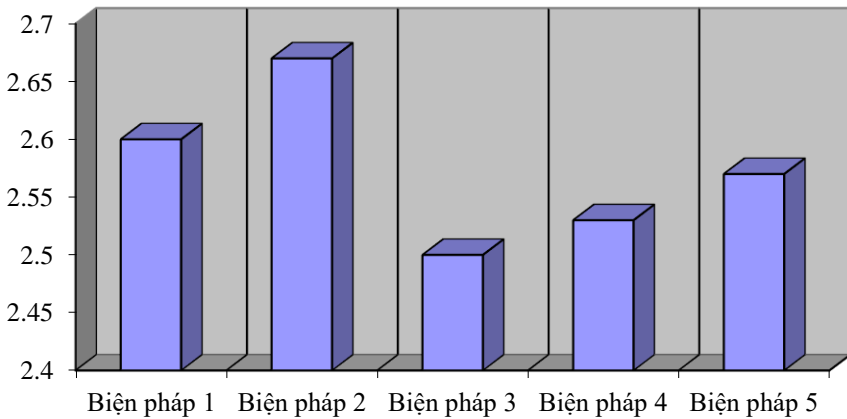
Bảng 1: Kết quả khảo sát tính cần thiết của các biện pháp phát triển phong trào tập luyện TDTT cho NKT quận Hà Đông – TP. Hà Nội

TT	Biện pháp	Mức độ đánh giá						Σ	TB	Thứ bậc
		Rất cần		Cần thiết		Không cần				
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm			
1	Nâng cao nhận thức và ý nghĩa của TDTT với bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho NKT	19	57	10	20	1	1	78	2.60	2
2	Phát huy vai trò của người hướng dẫn đối với NKT.	20	60	10	20	0	0	80	2.67	1
3	Nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT dành cho NKT	17	51	11	22	2	2	75	2.50	5
4	Tổ chức hoạt động thể thao phong phú, đa dạng trở thành nhu cầu giải trí dành cho NKT	17	51	12	24	1	1	76	2.53	4
5	Phát huy vai trò của các cấp lãnh đạo trong phong trào TDTT NKT	18	54	11	22	0	1	77	2.57	3
	Tổng/Trung bình	91	273	54	108	4	1	386	2.58	

Kết quả khảo sát ở Bảng 1 cho thấy đa số lượt ý kiến đánh giá đều thống nhất cho rằng cả 5 biện pháp đề xuất là có tính cần thiết.

Biện pháp 2: “Phát huy vai trò của người hướng dẫn đối với NKT” được đánh giá cao nhất với $\bar{X} = 2,67$ xếp bậc 1/5. **Biện pháp 3:** “Nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT dành cho NKT” được đánh giá ít cần thiết nhất với $\bar{X} = 2,50$ xếp bậc 5/5. **Biện pháp 1:** “Nâng cao nhận thức và ý nghĩa của TDTT với bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho NKT” với $\bar{X} = 2,60$ xếp bậc 2/5. **Biện pháp 5:** “Phát huy vai trò của các cấp lãnh đạo trong phong trào TDTT NKT” với $\bar{X} = 2,57$ xếp bậc 3/5. **Biện pháp 4:** “Tổ chức hoạt động thể thao phong phú, đa dạng trở thành nhu cầu giải trí dành cho NKT” với $\bar{X} = 2,57$ xếp bậc 4/5.

Mức độ cần thiết của các biện pháp đề xuất tương đối đồng đều, khoảng cách giữa các giá trị điểm trung bình không quá xa nhau (chênh lệch giữa \bar{X} max và \bar{X} min là 0,17 là không đáng kể).



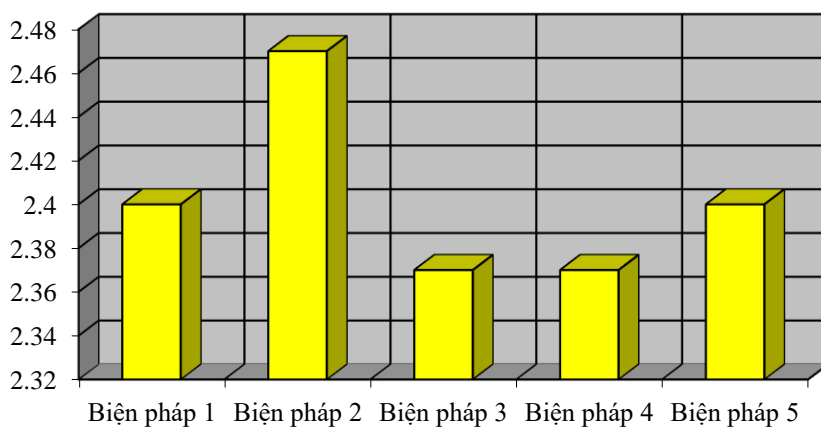
Biểu đồ 1: Mức độ cần thiết của các biện pháp

- **Đánh giá về tính khả thi của các biện pháp:** Kết quả khảo sát tính khả thi của các biện pháp được thể hiện trong Bảng 1 cho thấy đối tượng tham gia khảo sát đã đánh giá tính khả thi của các biện pháp là tương đối đồng đều. Cụ thể:

Biện pháp 2: “Phát huy vai trò của người hướng dẫn đối với NKT” được đánh giá cao nhất với $\bar{X} = 2,47$ xếp bậc 1. **Biện pháp 1:** “Nâng cao nhận thức và ý nghĩa của TDTT với bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho NKT” với $\bar{X} = 2,40$. **Biện pháp 5:** “Phát huy vai trò của các cấp lãnh đạo trong phong trào TDTT NKT” với $\bar{X} = 2,40$. Cả hai biện pháp trên cùng có thứ bậc là 2. **Biện pháp 3:** “Nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT dành cho NKT” được đánh giá ít cần thiết nhất với $\bar{X} = 2,37$. **Biện pháp 4:** “Tổ chức hoạt động thể thao phong phú, đa dạng trở thành nhu cầu giải trí dành cho NKT” với $\bar{X} = 2,37$. Cả hai biện pháp trên cùng có thứ bậc là 3.

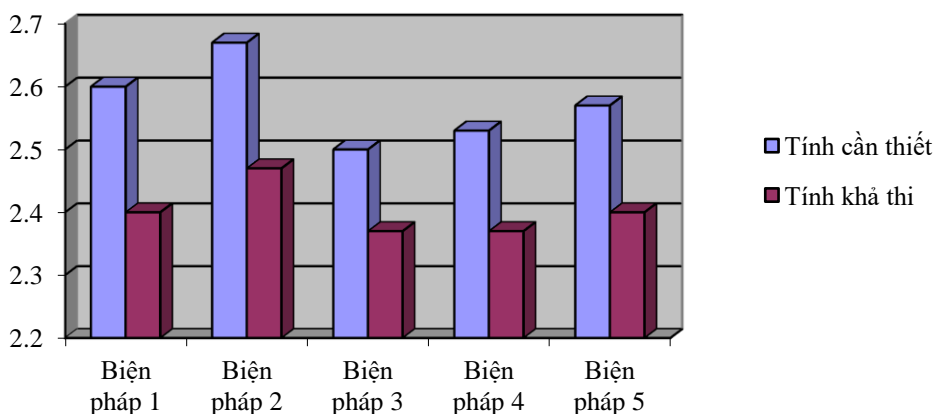
Bảng 2: Kết quả khảo sát tính khả thi của các biện pháp phát triển phong trào tập luyện TDTT cho NKT quận Hà Đông – TP. Hà Nội

TT	Biện pháp	Mức độ đánh giá						Σ	TB	Thứ bậc
		Rất khả thi		Khả thi		Không khả thi				
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm			
1	Nâng cao nhận thức và ý nghĩa của TDTT với bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho NKT	13	39	16	32	1	1	72	2.40	2
2	Phát huy vai trò của người hướng dẫn đối với NKT.	15	45	14	28	1	1	74	2.47	1
3	Nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT dành cho NKT	13	39	15	30	2	2	71	2.37	3
4	Tổ chức hoạt động thể thao phong phú, đa dạng trở thành nhu cầu giải trí dành cho NKT	13	39	15	30	2	2	71	2.37	3
5	Phát huy vai trò của các cấp lãnh đạo trong phong trào TDTT NKT	13	39	17	34	2	2	72	2.40	2
	Tổng/Trung bình	67	201	77	154	8	8	354	2.47	



Biểu đồ 2: Mức độ khả thi của các biện pháp

Tóm lại, từ bảng kết quả khảo nghiệm cho thấy, các biện pháp đề xuất trong đề tài đều được các đối tượng đánh giá mức độ cần thiết và khả thi cao.



Biểu đồ 3: Mối tương quan giữa tính cấp thiết và tính khả thi

- **Đánh giá về tương quan giữa tính cần thiết và tính khả thi của các biện pháp:** Biểu đồ 3 cho thấy các biện pháp có tính cần thiết và tính khả thi cao. Trong đó, tất cả các biện pháp đều tính cần thiết cao hơn tính khả thi. Điều này chứng tỏ các biện pháp tác giả đề xuất bước đầu đã được đa số đồng tình ủng hộ.

Bảng 3: Thứ hạng sự cần thiết và tính khả thi của các biện pháp

Biện pháp	Tính cần thiết			Tính khả thi			D ² (m _i - n _i) ²
	Tổng điểm	Điểm trung bình	Thứ bậc (m _i)	Tổng điểm	Điểm trung bình	Thứ bậc (n _i)	
Biện pháp 1	57	2.60	2	39	2.40	2	0
Biện pháp 2	60	2.67	1	45	2.47	1	0
Biện pháp 3	51	2.50	5	39	2.37	3	4
Biện pháp 4	51	2.53	4	39	2.37	3	1
Biện pháp 5	54	2.57	3	39	2.40	2	1
Trung bình	273	2.58		201	2.47		

Tuy nhiên, sự chênh lệch giữa tính cần thiết và tính khả thi có thể dẫn đến tương quan thuận hoặc tương quan nghịch về mối quan hệ của các biện pháp. Đề tài sử dụng công thức Spearman để tính hệ số tương quan thứ bậc:

$$R = 1 - \frac{6 \sum D^2}{n(n^2 - 1)}$$

Trong công thức trên:

+ n là số biện pháp đề xuất.

+ D là hệ số chênh lệch giữa thứ bậc của tính cần thiết và tính khả thi: $D = (m_i - n_i)$

+ R là hệ số tương quan. Nếu $R > 0$ (R dương) và có giá trị càng lớn (nhưng không bao giờ bằng 1) thì tính cần thiết và tính khả thi có tương quan thuận, nghĩa là biện pháp vừa cần thiết vừa khả thi. Nếu $R < 0$ (R âm) thì tính cần thiết và tính khả thi có tương quan nghịch, nghĩa là các biện pháp có thể cần thiết nhưng không khả thi hoặc ngược lại. Thay số vào công thức trên, ta có:

$$R = 1 - \frac{6(0+0+4+1+1)}{5(5^2-1)} = 0,7$$

Với hệ số tương quan $R = 0,7$ cho thấy giữa tính cần thiết và tính khả thi của các biện pháp có tính tương quan thuận và chặt chẽ, nghĩa là các biện pháp vừa cần thiết lại vừa khả thi.

4. KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 05 biện pháp nhằm phát triển phong trào TDTT cho NKT quận Hà Đông, thành phố Hà Nội. Các biện pháp mà đề tài đề xuất có tính cần thiết và khả thi cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dũng, Đ. V. (2020). *Chính sách và giải pháp thích ứng đối với người khuyết tật trong hoạt động TDTT ở các trung tâm văn hóa đô thị đến năm 2030*.
2. Báo cáo thường niên về thực trạng người khuyết tật ở Việt Nam năm 2022. Nhà xuất bản Lao động - Xã hội, Hà Nội. BLĐT BXH. (2021).
3. Tổng điều tra Dân số và Nhà ở Việt Nam 2022.
4. CPVN. (2010). Luật người khuyết tật. Luật số 51/2010/QH12 ngày 17 tháng 6 năm 2010 của Quốc hội.
5. Báo cáo tổng kết việc thực hiện Pháp lệnh người khuyết tật và các văn bản pháp lý có liên quan năm 2022.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích xuất từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở năm 2022 – 2023 “*Nghiên cứu biện pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao cho người khuyết tật quận Hà Đông – thành phố Hà Nội*”.

Chủ nhiệm đề tài: Th.s. Lê Nguyễn Hoàn – Khoa LLCN&NVSP, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HÀNH CÁC MÔN THỂ THAO, CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ QUY TRÌNH ỨNG DỤNG TRONG THỰC TIỄN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ThS. Nguyễn Thu Huyền
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

TÓM TẮT

Phương pháp tự đánh giá trong học tập là quá trình người học tự thu thập và xử lý thông tin về tình hình lĩnh hội kiến thức, bồi dưỡng tư tưởng đạo đức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo của người học so với mục tiêu, yêu cầu học tập dựa trên các tiêu chuẩn đánh giá do người dạy ban hành. Mục tiêu của phương pháp tự đánh giá là để người học tự xác định bản thân đang ở mức độ nào trong tiêu chuẩn quy định, để từ đó người học tự tiến hành điều chỉnh các hành vi và quá trình thực hiện nhằm đạt tiêu chuẩn chất lượng cao nhất.

Từ khóa: Phương pháp tự đánh giá, kỹ năng thực hành, sinh viên, kỹ năng kỹ xảo, môn học Giáo dục thể chất

1. MỞ ĐẦU

Trong quá trình dạy học đại học, phương pháp kiểm tra - đánh giá tồn tại với tư cách là một thành tố cấu trúc, nó có mối quan hệ qua lại rất mật thiết với các nhân tố khác của quá trình dạy học [1], [2]. Cụ thể là, phương pháp kiểm tra - đánh giá chịu tác dụng định hướng của mục đích, nhiệm vụ dạy học và mặt khác, nó lại góp phần hoàn thiện các nhiệm vụ dạy học, phù hợp với mục đích dạy học là đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học, kỹ thuật, nghiệp vụ cán bộ quản lý có đủ phẩm chất và năng lực cần thiết ở trình độ cao.

Phương pháp tự đánh giá ở đại học tạo nên cách thức hoạt động của giảng viên và sinh viên trong quá trình tổ chức, điều khiển hoạt động dạy và sự tổ chức, tự điều khiển hoạt động học ở đại học, đặc biệt là vấn đề đánh giá kỹ năng thực hành cho sinh viên ở môn học giáo dục thể chất [1], [2], [6].

Trong tham luận khoa học này, nội dung bài viết đề cập đến các vấn đề mang tính cơ sở lý luận, cũng như khả năng ứng dụng của phương pháp tự đánh giá trong quá trình giảng dạy nhằm đánh giá kỹ năng thực hành của sinh viên đối với các môn thể thao, từ đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy - học tập trong nhà trường, đáp ứng yêu cầu chương trình GDPT 2018 hiện nay.

2. KHÁI QUÁT VỀ PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HÀNH CÁC MÔN THỂ THAO CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

2.1 Khái niệm phương pháp tự đánh giá

Phương pháp tự đánh giá trong học tập là quá trình người học tự thu thập và xử lý thông tin về tình hình lĩnh hội kiến thức, bồi dưỡng tư tưởng đạo đức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo của người học so với mục tiêu, yêu cầu học tập dựa trên các tiêu

chuẩn đánh giá do người dạy ban hành [1], [2], [6]. Phương pháp tự đánh giá trong quá trình học tập, đặc biệt trong quá trình tự học là biện pháp giúp sinh viên hình thành kỹ năng, kỹ xảo từ đó nhận biết rõ ưu khuyết điểm của bản thân nhất là phương pháp học tập để tìm cách khắc phục. Về mặt nhận thức, tự kiểm tra đánh giá tạo nên mối liên hệ ngược trong, giúp sinh viên có cơ sở thực tế với độ tin cậy cao để tự đánh giá kết quả học tập của mình cũng như khắc phục các sai lầm, thiếu sót. Nó góp phần củng cố vững chắc các kiến thức đã lĩnh hội của sinh viên.

2.2 Phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên

Kỹ năng là năng lực thực hiện một hành động hay một hoạt động nào đó bằng cách lựa chọn và vận dụng những tri thức, cách thức hành động đúng đắn để đạt được mục đích đề ra. Nói một cách khác, kỹ năng là năng lực hay khả năng của chủ thể thực hiện thuần thục một hay một chuỗi hành động trên cơ sở hiểu biết (kiến thức hoặc kinh nghiệm) nhằm tạo ra kết quả mong đợi. Kỹ năng được hình thành khi chúng ta áp dụng kiến thức vào thực tiễn. Kỹ năng học được do quá trình lặp đi lặp lại một hoặc một nhóm hành động nhất định nào đó. Kỹ năng luôn có chủ đích và định hướng rõ ràng.

Kỹ năng thực hành trong Giáo dục thể chất là khả năng thực hiện kỹ thuật các môn thể thao, được kiểm tra đánh giá qua các thang điểm đánh giá dựng xây dựng ở các nội dung đã xác định (kỹ thuật thể thao, thể lực,...). Rèn luyện kỹ năng thực hành chính là việc rèn luyện nâng cao khả năng chuyên ngành, là việc áp dụng các kiến thức từ lý thuyết đến việc thể hiện thực hành kỹ thuật động tác [4], [5].

Phương pháp tự đánh giá trong quá trình học tập môn học Giáo dục thể chất, đặc biệt trong quá trình tự học là biện pháp giúp sinh viên hình thành kỹ năng, kỹ xảo từ đó nhận biết rõ ưu khuyết điểm của bản thân nhất là phương pháp học tập để tìm cách khắc phục. Về mặt nhận thức, tự kiểm tra đánh giá tạo nên mối liên hệ ngược trong, giúp sinh viên có cơ sở thực tế với độ tin cậy cao để tự đánh giá kết quả học tập của mình cũng như khắc phục các sai lầm, thiếu sót. Nó góp phần củng cố vững chắc các kiến thức đã lĩnh hội của sinh viên. Đặc biệt, khi tự kiểm tra, đánh giá sinh viên sẽ tự khẳng định được mình, tự mình đề xuất được biện pháp thỏa đáng để điều khiển và thúc đẩy hoạt động học tập của bản thân vận động đi lên.

3. ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HÀNH CÁC MÔN THỂ THAO CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Xuất phát từ cơ sở lý luận và khái niệm về phương pháp tự đánh giá (như đã trình bày ở các mục 2.1 đến 2.2 cho thấy: Phương pháp tự đánh giá trong học tập là quá trình người học tự thu thập và xử lý thông tin về tình hình lĩnh hội kiến thức, bồi dưỡng tư tưởng đạo đức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo của người học so với mục tiêu, yêu cầu học tập dựa trên các tiêu chuẩn đánh giá do người dạy ban hành. Do đó, phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên được xác định như sau:

3.1 Nội dung phương pháp

Cho sinh viên tự đánh giá kỹ năng thực hành ở từng nội dung trong chương trình môn học (thông qua các giờ học ngoại khóa hoặc các giờ tự học) [3], [4], [5].

Các nội dung và thang điểm đánh giá được các giảng viên tập huấn cho sinh viên trước khi tiến hành tự đánh giá - sau đây gọi là “phương pháp tự đánh giá”.

Kết quả thu được bằng phương pháp tự đánh giá sẽ được đối chiếu với kết quả đánh giá của giảng viên [3], [4], [5] (trong các giờ kiểm tra, thi kết thúc học phần của môn học - sau đây gọi là “phương pháp đánh giá của giảng viên”).

3.2 Các bước tiến hành phương pháp tự đánh giá

Được tiến hành theo 03 bước sau đây (Sơ đồ 1):

Bước	Trách nhiệm	Nội dung các bước thực hiện	Mô tả/Tài liệu liên quan
①	Giảng viên giảng dạy	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Phổ biến cho sinh viên các nội dung kiểm tra, đánh giá, phương pháp thực hiện </div>	1.1. - Nội dung kiểm tra - Barem điểm đánh giá từng nội dung - Phương pháp thực hiện
	Sinh viên	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Tự đánh giá bản thân </div>	1.2. - Kết quả tự kiểm tra, đánh giá - Kết quả đánh giá đồng đẳng (nếu có)
②	Giảng viên giảng dạy	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Tiến hành kiểm tra, đánh giá của giảng viên phụ trách </div>	1.3. - Kết quả kiểm tra của giảng viên. - Kết quả đánh giá của giảng viên
③	Giảng viên và Sinh viên	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 15px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> So sánh kết quả tự đánh giá của sinh viên và kết quả đánh giá của giảng viên </div>	1.4. Kết quả so sánh giữa tự đánh giá và đánh giá của giảng viên: - Nếu phù hợp thì kết thúc quá trình tự đánh giá. - Nếu không phù hợp thì rà soát lại từ bước 1

- Bước 1. Sinh viên tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học giáo dục thể chất trong chương trình giảng dạy (gọi là bước tự đánh giá).

Trên cơ sở các nội dung kiểm tra - đánh giá và tiêu chuẩn đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất đã xây dựng, tiến hành tổ chức tập huấn cho sinh viên trong quá trình học tập môn học Giáo dục thể chất về cách thức kiểm tra, cách tra bảng điểm và đánh giá xếp loại kỹ năng thực hành theo học kỳ trong lịch trình giảng dạy của bộ môn. Trên cơ sở đó, sinh viên sẽ tự tiến hành kiểm tra, đánh giá xếp loại kỹ năng thực hành của mình theo học kỳ (có thể tự đánh giá theo nhóm). Quá trình tự đánh giá sẽ được tiến hành vào thời điểm kết thúc học kỳ, thông qua kế hoạch tự đánh giá do sinh viên xây dựng. Kết thúc quá trình tự đánh giá, sinh viên sẽ báo cáo kết quả cho các giảng viên bộ môn để tiến hành theo dõi, so sánh đối chiếu với kết quả đánh giá bằng phương pháp đánh giá của giảng viên.

- Bước 2. Tiến hành bước kiểm tra - đánh giá do các giảng viên trực tiếp thực hiện (gọi là bước đánh giá của giảng viên).

Sau khi kết thúc quá trình tự đánh giá của sinh viên, tiến hành tổ chức đánh giá theo hình thức đánh giá của giảng viên, tức là quá trình đánh giá do các giảng viên phụ trách lớp triển khai thực hiện, cũng thông qua các phương tiện đánh giá như trên (các nội dung và thang điểm đã được lựa chọn, xây dựng và phổ biến cho sinh viên). Quá trình đánh giá của giảng viên cũng được tiến hành vào thời điểm kết thúc học phần môn học (sau khi kết thúc quá trình tự đánh giá của sinh viên 1 tuần).

- Bước 3. Đối chiếu kết quả tự đánh giá và đánh giá của giảng viên để xác định mức độ đồng nhất về kết quả, từ đó rút kinh nghiệm cho các lần triển khai tiếp theo.

Kết quả đánh giá của 02 phương pháp trên sẽ được so sánh, đối chiếu nhằm xác định hiệu quả của phương pháp tự đánh giá mà sinh viên đã xây dựng và triển khai thực hiện, từ đó rút kinh nghiệm cho các lần triển khai tiếp theo.

3.3 Điều kiện để tiến hành tự đánh giá

1) Cần sớm công khai các nội dung đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên trong quá trình giảng dạy để sinh viên có thể sớm nắm được các nội dung, tự điều chỉnh trong quá trình học tập, tập luyện, cũng như tự học.

2) Cần hướng dẫn cho sinh viên nắm rõ các phương pháp tự đánh kiểm tra - đánh giá các nội dung đã công bố.

3) Cần có sự đồng nhất về các nội dung kiểm tra - đánh giá, thang điểm cũng như tiêu chuẩn đánh giá (ở bước tự đánh giá và bước đánh giá của giảng viên).

4. KẾT LUẬN

1. Phương pháp tự đánh giá là một trong những công cụ quan trọng trong quá trình đảm bảo chất lượng giảng dạy các môn học nói chung và môn học Giáo dục thể chất nói riêng. Tự đánh giá đem đến cho người học một cái nhìn sâu hơn về những điểm mạnh, những tồn tại và cũng là một sự khởi đầu tốt cho việc xây dựng các chính sách nhằm thúc đẩy sự phát triển và cũng có thể là điểm khởi đầu cho việc xây dựng một hệ thống đảm bảo chất lượng bên trong.

2. Phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất là cho người học tự đánh giá bản thân về các kỹ năng thực hành đáp ứng yêu cầu của nội dung môn học theo từng học phần (hay tín chỉ) thông qua bộ tiêu chí (các test) và tiêu chuẩn đã được xây dựng. Qua đó, người học định hướng tốt hơn trong quá trình học tập.

3. Phương pháp tự đánh giá được triển khai cho người học cần thiết phải có kế hoạch cụ thể, cùng với một cách thực triển khai phù hợp, đồng thời phải kết hợp với phương pháp đánh giá của giảng viên trên cùng một bộ tiêu chí và tiêu chuẩn để đảm bảo khách quan và chính xác trong quá trình đánh giá.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính, N. Đ. (2002). *Kiểm định chất lượng trong giáo dục đại học*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia, Hà Nội.
2. Hoành, T. B. (2003). *Lý luận cơ bản về dạy và học tích cực*. Dự án đào tạo giáo viên THCS, Hà Nội.
3. Hằng, N. T. (2017). *Ứng dụng phương pháp tự đánh giá nhằm xác định trình độ kỹ năng chuyên môn cơ bản cho sinh viên chuyên sâu Cờ Vua năm thứ ba và thứ tư trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội* (Đề tài KHCN cấp cơ sở). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Hiếu, B. D. (2019). *Nghiên cứu ứng dụng phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Mỹ thuật công nghiệp* (Đề tài KHCN cấp cơ sở). Trường Đại học Mỹ thuật công nghiệp.
5. Hiệp, P. T. (2018). *Nghiên cứu ứng dụng phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành của sinh viên phổ tu thể dục trường Đại học TDTT Bắc Ninh*. (Đề tài KHCN cấp cơ sở). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
6. Phan, N. Đ. (2005). *Giáo trình quản lý chất lượng trong các tổ chức*. Nhà xuất bản Lao động - Xã hội, Hà Nội.

DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH THEO CÁC THỜI KỲ TRONG CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM 2022

ThS. Nguyễn Thị Huyền, TS. Nguyễn Văn Đức
Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục Thể thao (TDTT), kết quả nghiên cứu xác định được diễn biến trình độ tập luyện của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2022.

Từ khóa: *Diễn biến, trình độ tập luyện, vận động viên Cầu lông, đội tuyển trẻ quốc gia, Đại học TDTT Bắc Ninh*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo vận động viên (VĐV) các môn thể thao là một quá trình sư phạm bao gồm nhiều mặt, đồng thời các mặt trong quá trình đào tạo này có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Một trong những khâu quan trọng trong quá trình đào tạo VĐV các môn thể thao nói chung và cầu lông nói riêng chính là việc đánh giá chính xác trình độ tập luyện của VĐV qua mỗi giai đoạn huấn luyện.

Việc đánh giá trình độ tập luyện được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, cho phép huấn luyện viên luôn nắm được những thông tin cần thiết để điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện cho phù hợp, đồng thời xác định và dự báo thành tích thể thao của VĐV. Chính vì vậy, việc theo dõi diễn biến trình độ tập luyện của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2022 là việc làm cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện VĐV cầu lông.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra tâm lý, phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Thông qua tổng hợp các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, kết quả phỏng vấn chuyên gia, xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài đã lựa chọn được 22 test đủ tiêu chuẩn dùng trong đánh giá trình độ tập luyện của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ tập luyện theo các test được lựa chọn trên 16 VĐV Cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc

Ninh ở 4 thời điểm trong chu kỳ huấn luyện năm 2022, gồm: thời kỳ chuẩn bị chung, thời kỳ chuẩn bị chuyên môn, thời kỳ tiền thi đấu, thời kỳ thi đấu.

Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chung đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn năm 2022 được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Diễn biến TĐTL của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn chung đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn năm 2022 (n=16)

TT	Test	Thời kỳ chuẩn bị chung ($\bar{X} \pm \delta$)	Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn ($\bar{X} \pm \delta$)	W (%)	t	p
Thể lực						
1.	Chạy 60 m XPC (s)	7.97 ± 0.63	7.61 ± 0.57	3.14	2.82	<0.05
2.	Chạy 1.500 m (phút)	6.45 ± 1.76	6.12 ± 1.78	3.47	2.89	<0.05
3.	Lăng tạ Ante 0,5 kg trong 20 giây (lần)	40.12 ± 2.64	41.84 ± 2.66	4.48	3.12	<0.05
4.	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	31.24 ± 1.72	30.12 ± 1.69	3.24	2.37	<0.05
5.	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	48.12 ± 2.14	46.51 ± 2.14	3.77	3.26	<0.05
6.	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	59.48 ± 1.72	58.12 ± 1.74	4.13	2.76	<0.05
7.	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	62.18 ± 2.12	61.02 ± 2.14	3.02	2.24	<0.05
Kỹ thuật						
1.	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4 m x 2,9 m (quả)	14.64 ± 1.28	15.92 ± 1.26	4.02	2.39	<0.05
2.	Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	13.74 ± 1.56	14.78 ± 1.57	3.29	2.36	<0.05
3.	Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	14.16 ± 1.54	15.18 ± 1.57	3.21	2.34	<0.05
4.	Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1 m x 6,7 m (quả)	12.86 ± 1.32	13.32 ± 1.34	1.94	1.18	>0.05
5.	Treo cầu 20 quả vào ô 1 m x 1,98 m (quả)	11.98 ± 1.46	12.56 ± 1.47	1.82	1.14	>0.05
Chiến thuật						
1.	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1 m x 6,7 m (quả)	11.14 ± 1.62	12.04 ± 1.64	1.84	1.75	>0.05
2.	Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1 m x 1,98 m (quả)	11.24 ± 1.64	12.08 ± 1.63	1.92	1.58	>0.05
3.	Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	14.02 ± 1.58	15.86 ± 1.56	3.42	2.25	<0.05
Thần kinh - tâm lý						
1.	Phản xạ đơn (s)	0.199 ± 0.030	0.197 ± 0.029	1.14	0.98	>0.05
2.	Phản xạ phức (s)	0.295 ± 0.044	0.291 ± 0.043	1.48	1.24	>0.05
3.	Sai số lực cơ 80% (%)	8.97 ± 1.19	8.12 ± 1.17	3.14	2.34	<0.05
Chức năng						
1.	Dung tích sống (L)	3.10 ± 0.51	3.30 ± 0.54	5.79	2.36	<0.05
2.	Thông khí phổi tối đa (L/phút)	122 ± 15.5	128 ± 15.43	4.88	2.28	<0.05
3.	VO2max tuyệt đối (L)	3.42 ± 0.39	3.60 ± 0.41	1.55	0.98	>0.05
4.	Thương số hô hấp	1.36 ± 0.14	1.38 ± 0.13	1.46	0.95	>0.05

Kết quả Bảng 1 cho thấy diễn biến TĐTL của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn chung đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn năm 2022, các test đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng chưa cao, một số test sự tăng trưởng không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chuyên môn đến thời kỳ tiền thi đấu năm 2022 được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Diễn biến TĐTL của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chuyên môn đến thời kỳ tiền thi đấu năm 2022 (n=16)

TT	Test	Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn ($\bar{x} \pm \delta$)	Thời kỳ tiền thi đấu ($\bar{x} \pm \delta$)	W (%)	t	p
Thể lực						
1.	Chạy 60 m XPC (s)	7.61 \pm 0.57	7.12 \pm 0.56	5.14	3.12	<0.05
2.	Chạy 1500 m (phút)	6.12 \pm 1.78	5.63 \pm 1.76	5.47	3.87	<0.05
3.	Lăng tạ Ante 0,5 kg trong 20 giây (lần)	41.84 \pm 2.66	43.78 \pm 2.65	7.24	4.16	<0.05
4.	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	30.12 \pm 1.69	28.36 \pm 1.67	7.42	3.72	<0.05
5.	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	46.51 \pm 2.14	44.57 \pm 2.12	6.74	4.12	<0.05
6.	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	58.12 \pm 1.74	56.24 \pm 1.76	7.12	3.74	<0.05
7.	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	61.02 \pm 2.14	59.18 \pm 2.16	6.27	3.24	<0.05
Kỹ thuật						
1.	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4 m x 2,9 m (quả)	15.92 \pm 1.26	17.76 \pm 1.28	7.34	3.69	<0.05
2.	Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	14.78 \pm 1.57	16.94 \pm 1.54	6.34	3.38	<0.05
3.	Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	15.18 \pm 1.57	16.92 \pm 1.56	7.26	3.84	<0.05
4.	Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1 m x 6,7 m (quả)	13.32 \pm 1.34	14.64 \pm 1.32	5.32	3.26	<0.05
5.	Treo cầu 20 quả vào ô 1 m x 1,98 m (quả)	12.56 \pm 1.47	13.84 \pm 1.45	6.42	3.24	<0.05
Chiến thuật						
1.	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1 m x 6,7 m (quả)	12.04 \pm 1.64	13.84 \pm 1.63	4.16	3.75	<0.05
2.	Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1 m x 1,98 m (quả)	12.08 \pm 1.63	13.78 \pm 1.65	4.92	2.86	<0.05
3.	Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	15.86 \pm 1.56	17.24 \pm 1.58	5.46	2.75	<0.05
Thần kinh - tâm lý						
1.	Phản xạ đơn (s)	0.197 \pm 0.029	0.178 \pm 0.028	4.59	2.34	<0.05
2.	Phản xạ phức (s)	0.291 \pm 0.043	0.267 \pm 0.041	5.24	2.54	<0.05
3.	Sai số lực cơ 80% (%)	8.12 \pm 1.17	7.84 \pm 1.19	6.32	3.48	<0.05
Chức năng						
1.	Dung tích sống (L)	3.30 \pm 0.54	3.60 \pm 0.52	6.79	3.38	<0.05
2.	Thông khí phổi tối đa (L/phút)	128 \pm 15.43	137 \pm 14.46	6.82	3.26	<0.05

3.	VO2max tuyệt đối (L)	3.60 ± 0.41	3.92 ± 0.43	5.28	2.76	<0.05
4.	Thương số hô hấp	1.38 ± 0.13	1.44 ± 0.12	5.42	2.95	<0.05

Kết quả Bảng 2 cho thấy diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chuyên môn đến thời kỳ tiền thi đấu năm 2022, các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh từ thời kỳ tiền thi đấu đến thời kỳ thi đấu năm 2022 được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Diễn biến TĐTL của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh từ thời kỳ tiền thi đấu đến thời kỳ thi đấu năm 2022 (n=16)

TT	Test	Thời kỳ tiền thi đấu ($\bar{x} \pm \delta$)	Thời kỳ thi đấu ($\bar{x} \pm \delta$)	W (%)	t	p
Thể lực						
1.	Chạy 60 m XPC (s)	7.12 ± 0.56	6.58 ± 0.58	7.14	4.16	<0.05
2.	Chạy 1500 m (phút)	5.63 ± 1.76	4.89 ± 1.78	8.67	3.82	<0.05
3.	Lăng tạ Ante 0,5 kg trong 20 giây (lần)	43.78 ± 2.65	46.51 ± 2.67	8.32	3.67	<0.05
4.	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	28.36 ± 1.67	26.84 ± 1.65	9.46	4.17	<0.05
5.	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	44.57 ± 2.12	42.53 ± 2.14	8.86	4.21	<0.05
6.	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	56.24 ± 1.76	54.12 ± 1.78	10.12	3.74	<0.05
7.	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	59.18 ± 2.16	56.94 ± 2.18	11.24	4.12	<0.05
Kỹ thuật						
1.	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4 m x 2,9 m (quả)	17.76 ± 1.28	19.62 ± 1.26	9.34	3.92	<0.05
2.	Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	16.94 ± 1.54	18.86 ± 1.56	8.02	3.96	<0.05
3.	Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	16.92 ± 1.56	18.78 ± 1.58	8.34	4.12	<0.05
4.	Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1 m x 6,7 m (quả)	14.64 ± 1.32	16.98 ± 1.34	10.36	4.26	<0.05
5.	Treo cầu 20 quả vào ô 1 m x 1,98 m (quả)	13.84 ± 1.45	16.26 ± 1.43	11.32	4.64	<0.05
Chiến thuật						
1.	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1 m x 6,7 m (quả)	13.84 ± 1.63	16.48 ± 1.64	12.46	4.75	<0.05
2.	Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1 m x 1,98 m (quả)	13.78 ± 1.65	16.54 ± 1.64	13.52	4.12	<0.05
3.	Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76 m x 2,9 m (quả)	17.24 ± 1.58	18.62 ± 1.56	9.42	3.76	<0.05
Thần kinh - tâm lý						
1.	Phản xạ đơn (s)	0.178±0.028	0.162±0.027	7.59	3.34	<0.05
2.	Phản xạ phức (s)	0.267±0.041	0.251±0.042	8.26	3.74	<0.05
3.	Sai số lực cơ 80% (%)	7.84 ± 1.19	7.54 ± 1.18	9.41	4.18	<0.05

Chức năng						
1.	Dung tích sống (L)	3.60 ± 0.52	3.94 ± 0.54	9.24	4.12	<0.05
2.	Thông khí phổi tối đa (L/phút)	137 ± 14.46	148 ± 14.42	8.72	3.64	<0.05
3.	VO ₂ max tuyệt đối (L)	3.92 ± 0.43	4.24 ± 0.42	7.24	3.72	<0.05
4.	Thương số hô hấp	1.44 ± 0.12	1.53 ± 0.13	6.42	3.48	<0.05

Bảng 3 cho thấy diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ tiền thi đấu đến thời kỳ thi đấu năm 2022, các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

4. KẾT LUẬN

- Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo 04 thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2022 như sau: Trình độ tập luyện của VĐV tốt nhất ở thời kỳ thi đấu, tiếp đến là thời kỳ tiền thi đấu, thời kỳ chuẩn bị chuyên môn và thấp nhất là thời kỳ chuẩn bị chung.

- Diễn biến nhịp tăng trưởng giữa các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2022 của VĐV Cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có sự biến đổi cùng với quy luật biến đổi của thành tích và giữa các thời kỳ. Sự tăng trưởng thành tích giữa các thời kỳ hầu hết ở các test đều có sự khác biệt thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Bửu, L., & Truyền, N. T. (1991). *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Chí, D. N. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Đức, N. V. (2015). *Giáo trình Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Thúy, N. H. (1997). *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

THỰC TRẠNG VỀ KIẾN THỨC, THÁI ĐỘ, HÀNH VI TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

TS. Đỗ Thị Tươi

Trường Đại học Luật Hà Nội

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy để tiến hành tìm hiểu thực trạng về kiến thức, thái độ, hành vi tập luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội. Từ đó, nghiên cứu đề xuất một số biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo.

Từ khóa: *Thể dục thể thao, kiến thức, thái độ, hành vi, sinh viên, biện pháp, Trường Đại học Luật Hà Nội*

ABSTRACT

The article uses regular scientific research methods to investigate the current status of knowledge, attitudes, and sports practice behavior of students at Hanoi Law University. From there, we propose a number of measures to improve the effectiveness of learning physical education for students, contributing to improving the quality of training.

Keywords: *Sports, knowledge, attitudes, behavior, students, measures, Hanoi Law University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quá trình giảng dạy, kết quả kiểm tra của môn học Giáo dục thể chất (GDTC) trong những năm gần đây, chúng tôi nhận thấy rằng trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội còn chưa tốt, tỷ lệ sinh viên đạt theo tiêu chuẩn trình độ thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành chưa cao. Về nội dung chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên được thiết kế và xây dựng chưa xuất phát từ điều kiện sức khỏe, giới tính, năng lực sở trường và trình độ thể lực của sinh viên; người học không có nhiều lựa chọn đối với môn thể thao và hình thức tập luyện phù hợp với nhu cầu và điều kiện của bản thân; tiêu chí kiểm tra đánh giá được xác định mang tính đồng loạt, vì vậy đối với không ít sinh viên, môn học GDTC trở thành “gánh nặng” trong quá trình học tập. Mặt khác, trong thời gian ảnh hưởng vì dịch bệnh Covid, việc sinh viên học tập môn GDTC bằng hình thức trực tuyến càng ảnh hưởng nhiều hơn đến khả năng học và tập luyện các môn thể thao có trong chương trình học tập, sinh viên không được giáo viên trực tiếp hướng dẫn tập luyện và vận động ở sân bãi, nhà tập, dẫn đến tình trạng thể lực tất yếu sẽ bị giảm sút. Do đó, cần có những biện pháp để khắc phục tình trạng trên nhằm đảm bảo sinh viên có sự phát triển về thể lực tốt, đạt được theo tiêu chuẩn thể lực đối với lứa tuổi do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Đối tượng nghiên cứu: kiến thức, thái độ, hành vi tập luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội.

- Phương pháp nghiên cứu: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Kiến thức tập luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Kiến thức về tập luyện thể dục thể thao trong nghiên cứu này bao gồm kiến thức cơ bản về tập luyện TDTT, kiến thức về phòng chống chấn thương và bệnh tật, kiến thức về các phương pháp và nguyên tắc tập luyện TDTT.

Bảng 1: Tổng hợp kết quả đánh giá kiến thức về tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội (n=393)

TT	Kiến thức tập luyện TDTT	Điểm thấp nhất - điểm cao nhất	Điểm trung bình	Phương sai
1	Kiến thức cơ bản về tập luyện TDTT	0-3 điểm	2.54	0.77
2	Kiến thức phòng ngừa chấn thương và bệnh tật trong tập luyện TDTT	0-4 điểm	2.48	0.96
3	Kiến thức về các phương pháp và nguyên tắc tập luyện TDTT	0-3 điểm	1.83	0.82
Tổng		1-10 điểm	6.85	1.52

Theo số liệu ở Bảng 1, số sinh viên đạt từ 5 đến 7 điểm phần kiến thức tập luyện thể thao mẫu phân bố nhiều hơn, trong đó số sinh viên đạt 6 điểm là đông nhất, chiếm 27,23%, số sinh viên đạt điểm 10 ít nhất (chiếm 0,51%), tỷ lệ sinh viên kiến thức dưới 5 điểm là 18,07%, số sinh viên đạt yêu cầu chiếm 81,93% (từ 5 điểm trở lên được tính là đạt yêu cầu).

Bảng 2: Thống kê điểm về kiến thức tập luyện TDTT của sinh viên (n=393)

Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Số người	4	11	17	39	75	107	85	42	11	2
Tỉ lệ %	1.02	2.80	4.33	9.92	19.08	27.23	21.63	10.69	2.80	0.51

Từ số liệu điều tra, thu được tỷ lệ đạt yêu cầu về kiến thức tập luyện TDTT của sinh viên nam và sinh viên nữ lần lượt là 31,6% và 31,4% và không có sự khác biệt đáng kể.

Từ các kết quả phân tích về kiến thức tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội, có thể nhận thấy rằng kiến thức của sinh viên hiện nay đa số ở mức trung bình, tỉ lệ sinh viên đạt được điểm ở mức khá giỏi tương đối thấp (điểm 9 có 2,8% và điểm 10 chỉ chiếm 0,51%). Đa số sinh viên có mức độ nắm vững về kiến thức tập luyện TDTT ở mức trung bình. Do đó, Nhà trường và Bộ môn GDTC cần nghiên cứu biện pháp phù hợp để cải thiện, nâng cao sự hiểu biết, nắm vững về các kiến thức cơ bản, cần thiết đối với sinh viên về tập luyện TDTT, từ đó giúp cho quá trình tập luyện TDTT của sinh viên đạt được hiệu quả tốt nhất.

3.2 Thái độ tập luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Thông qua sử dụng thang đo đánh giá về thái độ tập luyện TDTT, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn điều tra đối với sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội, kết quả thu được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 3: Thống kê mô tả về thái độ tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Nội dung	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Thái độ nhận thức	393	1.14	4.29	587.44	3.8145	.60950
Thái độ cảm xúc	393	1.20	4.30	582.70	3.7838	.61095
Thái độ định hướng hành vi	393	1.29	4.86	584.88	3.7979	.80023
Thái độ tập luyện TDTT	393	1.21	4.48	585.06	3.7991	.63522
Valid N (listwise)	393					

Kết quả Bảng 3 có thể nhận thấy thái độ tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội hiện nay đang ở mức tương đối tốt (Giá trị trung bình = 3.7991). Trong ba khía cạnh của thái độ tập luyện thể thao, thái độ về nhận thức của sinh viên có kết quả lớn nhất (3.8145), tiếp theo là thái độ định hướng hành vi (3.7979), cuối cùng là thái độ cảm xúc (3.7838). Tuy nhiên, kết quả trên chỉ đạt ở mức tương đối tốt, do đó cần có biện pháp để thúc đẩy thái độ tập luyện của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội tăng cao hơn nữa, từ đó mới giúp sinh viên hình thành những hành vi tập luyện thể thao tích cực hơn, tiếp thu được nhiều nội dung kiến thức hơn, bổ sung tốt hơn cho quá trình học tập chính khóa có thời gian hạn chế.

3.3 Hành vi tập luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

3.3.1 Thời gian tập luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Thông qua điều tra thông qua phiếu phỏng vấn, chúng tôi đã thu được kết quả về thời gian tập luyện TDTT trong 7 ngày gần nhất của sinh viên, kết quả như sau:

Bảng 4: Số buổi tập luyện thể thao ngoại khóa trên tuần (n=393)

TT	Số buổi trên tuần	Số sinh viên	Phần trăm
1	0 buổi	12	3.05
2	1 buổi	38	9.67
3	2-3 buổi	198	50.38
4	4-5 buổi	105	26.72
5	Trên 5 buổi	40	10.18
	Tổng	393	100

Thời gian tập luyện trung bình trên một buổi tập của sinh viên được thể hiện qua bảng dưới đây:

Bảng 5: Thời gian tập luyện thể thao ngoại khóa trên buổi (n=393)

TT	Thời gian tập trên 1 buổi	Số sinh viên	Phần trăm
1	15 – 20 phút	20	5.09
2	30 phút	92	23.41
3	30-60 phút	213	54.20
4	60-75 phút	43	10.94
5	>75 phút	25	6.36
Tổng		393	100

Kết quả của bảng trên cho thấy rằng số buổi tập của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội tương đối nhiều. Đa số sinh viên tập luyện từ 2 đến 3 buổi trên tuần (50,38%), thời gian tập luyện mỗi buổi phổ biến từ 30-60 phút (54,20%). Tuy nhiên, số sinh viên có số buổi tập dưới 2 buổi trên tuần chiếm 12,7% và sinh viên có thời gian tập luyện trên buổi từ 30 phút trở xuống chiếm 28,5%, như vậy có thể đánh giá sơ bộ là số sinh viên có thời gian tập luyện TDDT thấp vẫn còn tương đối nhiều. Nếu thời gian tập luyện không đủ thì sinh viên khó có thể đạt được hiệu quả nâng cao về tình trạng thể lực, sức khỏe, cải thiện tâm trạng, vóc dáng,... Do đó, cần có biện pháp để tăng cường thời gian tập luyện cho sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội.

3.3.2 Cường độ tập luyện, nội dung tập luyện thể dục thể thao của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Thông qua điều tra bằng phiếu phỏng vấn, đề tài đã thu được kết quả về nội dung tập luyện TDDT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội như sau:

Bảng 6: Nội dung tập luyện TDDT chủ yếu của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội (n=393)

TT	Nội dung tập luyện	Số sinh viên lựa chọn
1	Phát triển, nâng cao thể lực	315
2	Cải thiện, rèn luyện kỹ thuật	31
3	Cải thiện vóc dáng, hình thể	348
4	Thi đấu, giao lưu	22

Như vậy, nội dung tập luyện TDDT chủ yếu của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội trong các buổi tập TDDT nhiều nhất là tập trung vào cải thiện vóc dáng cho thấy sinh viên chủ yếu quan tâm đến sức khỏe và vóc dáng nên muốn thông qua tập luyện TDDT để đạt được sự cải thiện các nội dung đó.

Để việc tập luyện TDDT đạt được hiệu quả thì trong mỗi buổi tập, bên cạnh việc có thời gian tập luyện phù hợp, sinh viên còn cần có khối lượng tập luyện và cường độ tập luyện thích hợp. Kết quả điều tra về cường độ tập luyện của sinh viên được thể hiện ở bảng dưới đây:

Bảng 7: Cường độ tập luyện trong các buổi tập luyện của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

TT	Cường độ tập luyện	Số sinh viên	Phần trăm
1	Thấp	85	21.63
2	Trung bình	182	46.31

3	Khá cao	63	16.03
4	Cao	41	10.43
5	Hết sức	22	5.60
Tổng		393	100

Thông qua bảng trên, có thể thấy rằng sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội đa số tập luyện TDTT với cường độ trung bình và thấp (67,94%), số sinh viên tập luyện với cường độ từ khá cao đến hết sức chỉ chiếm 32,06%. Như vậy, cần có biện pháp để nâng cao cường độ tập luyện cho sinh viên, vì nếu tập luyện với cường độ trung bình và thấp thì hiệu quả của hoạt động tập luyện TDTT sẽ không đáng kể và dẫn đến việc sinh viên tập luyện trong thời gian dài nhưng không mang lại được hiệu quả như mong muốn, gây chán nản và từ đó giảm động lực của việc tập luyện TDTT.

3.3.3 Mục đích tập luyện thể dục thể thao, nguyên nhân ảnh hưởng đến việc tập luyện thể dục thể thao

Chúng tôi tiến hành điều tra về mục đích và nguyên nhân gây ảnh hưởng đến việc tập luyện của sinh viên, kết quả như sau:

Bảng 8: Mục đích tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội (n=393)

TT	Mục đích	Số lượt chọn
1	Cho hết thời gian rảnh rỗi	67
2	Giao lưu kết bạn	88
3	Tăng cường thể lực	278
4	Đề qua môn học GDTC	155
5	Giảm Stress	184
6	Thỏa mãn niềm yêu thích tập luyện thể thao	157

Kết quả ở bảng trên có thể nhận thấy mục đích “tăng cường thể lực”, “giảm Stress”, “thỏa mãn niềm yêu thích tập luyện thể thao” và “đề qua môn học GDTC” là những mục đích chính sinh viên mong muốn thu được thông qua việc tập luyện TDTT, có thể nhận thấy rằng sinh viên có ý thức rất tốt về việc tập luyện TDTT để tăng cường sức khỏe, thể lực thể hiện qua việc có số sinh viên lựa chọn nhiều nhất (278 lượt sinh viên lựa chọn). Ngược lại, có ít sinh viên tập luyện TDTT vì mục đích “giao lưu kết bạn” (88 lượt chọn) và “cho hết thời gian rảnh rỗi” (67 lượt chọn).

Chúng tôi cũng tìm hiểu về nguyên nhân ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT của sinh viên, để từ đó có căn cứ, cơ sở đưa ra các biện pháp cải thiện, nâng cao hoạt động tập luyện TDTT cho sinh viên. Kết quả điều tra được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 9: Kết quả phỏng vấn sinh viên về nguyên nhân ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT (n=393)

TT	Nguyên nhân	Số sinh viên	Phần trăm
1	Không có áp lực tập luyện	93	23.66
2	Không có nhu cầu tập luyện	36	9.16
3	Không có thời gian tập luyện	101	25.70
4	Nhà tập, sân bãi không thuận tiện tập luyện	163	41.48
Tổng		393	100

Kết quả bảng trên có thể thấy nguyên nhân chính sinh viên cho rằng ảnh hưởng đến việc tập luyện TDDT là “Nhà tập, sân bãi không thuận tiện tập luyện” (chiếm 41,48%). Nguyên nhân thứ hai là “Không có thời gian tập luyện” (chiếm 25,70%) và nguyên nhân thứ ba là “Không có áp lực tập luyện” (chiếm 23,66%). Nguyên nhân có số sinh viên lựa chọn ít nhất là “không có nhu cầu tập luyện” chiếm 9,16%, đây là căn cứ quan trọng để bộ môn GDTC và nhà trường căn cứ, tìm ra các biện pháp giải quyết triệt để các nguyên nhân, từ đó tạo điều kiện thuận lợi và tăng cường phong trào tập luyện TDDT cho sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi nhận thấy:

- Mức độ nắm vững về kiến thức tập luyện TDDT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội đạt được ở mức độ trung bình (đạt 6.85 trên thang điểm 10), trong đó kiến thức về phương pháp và nguyên tắc tập luyện là đạt điểm thấp nhất, kiến thức cơ bản về tập luyện đạt điểm cao nhất.

- Thái độ tập luyện TDDT của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội hiện nay đang ở mức tương đối tốt. Tuy nhiên, kết quả trên chỉ đạt ở mức tương đối tốt, do đó cần có biện pháp để thúc đẩy thái độ tập luyện của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội tăng cao hơn nữa.

- Số sinh viên có thời gian tập luyện TDDT thấp vẫn còn tương đối nhiều, nếu thời gian tập luyện không đủ thì sinh viên khó có thể đạt được hiệu quả nâng cao về tình trạng thể lực, sức khỏe, cải thiện tâm trạng, vóc dáng. Cường độ tập luyện TDDT của sinh viên chủ yếu là ở mức cường độ trung bình và thấp (67,94%), số sinh viên tập luyện với cường độ từ khá cao đến hết sức chỉ chiếm 32,06%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Diệp, D. (2020). Trong nghiên cứu ảnh hưởng của thái độ thể thao đối với hành vi thể thao của nữ sinh viên đại học.
2. Húc, T. (2020). Nghiên cứu mối quan hệ giữa nhận thức, thái độ, hành vi tập luyện thể thao và chỉ số BMI.
3. Máo, R. J. (2003). Nghiên cứu xây dựng “Xây dựng và kiểm nghiệm mô hình chín nhân tố về thái độ - hành vi tập luyện thể thao của thanh thiếu niên; [D], Đại học thể thao Bắc Kinh, 2003”.
4. Xie, L. (2009). Nghiên cứu tính quan hệ của thái độ và hành vi tập luyện thể thao của thanh thiếu niên [J]. Tạp chí Khoa học của Học viên Thể thao Thiên Tân, 24(1), 72-74.
5. Liu, Y. (2019). Nghiên cứu về mối quan hệ giữa thái độ tập luyện thể thao, hành vi tham gia thể thao và sự quan tâm đến bản thân của sinh viên đại học [D]. Đại học sư phạm Nội Mông Cổ, Trung Quốc.

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 14 - 15 TUYỂN TRẺ BÓNG RỔ QUẬN 3, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Minh Chương, ThS. Phan Thị Huỳnh Thùy Dương
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản cho các vận động viên trẻ là một trong những công tác vô cùng quan trọng trong huấn luyện thể thao, bài báo đã áp dụng nghiên cứu khoa học thể dục thể thao sử dụng các test chuyên môn để khảo sát thực trạng và đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 đội tuyển bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Test, kỹ thuật cơ bản, bóng rổ, tuổi 14-15

ABSTRACT

Assessing young athletes' fundamental technical development is one of the most crucial jobs in sports training. The article uses professional test methods in sports science research to assess the current state of affairs and the fundamental technical growth of male athletes on the District 3 basketball team in Ho Chi Minh City who are between the ages of 14 and 15.

Keywords: Test, fundamental skills, basketball, 14–15 years old

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức hấp dẫn của bóng rổ chính là tính kỹ luật, tinh thần đồng đội, giúp các em rèn luyện tốt về thể lực và khả năng quan sát, thực hành kỹ thuật, chiến thuật và sự sáng tạo trong thi đấu. Đặc biệt, môn thể thao này còn giúp các vận động viên (VĐV) trẻ phát triển chiều cao và thể hình, phát huy được tố chất khéo léo, nhanh nhẹn, linh hoạt.

Những năm gần đây nhiều Giải Bóng rổ trẻ Thành phố Hồ Chí Minh được tổ chức và được xem là những giải đấu được phát triển dài hạn, không ngừng mở rộng về quy mô. Quận 3 là một trong những quận có phong trào phát triển mạnh mẽ về thành tích bóng rổ trẻ lứa tuổi nam 14-15, để chứng minh sự phát triển cho các VĐV trẻ quận 3, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra sau 6 tháng tập luyện.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Phương pháp nghiên cứu:

Bài báo sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên lứa tuổi 14-15 đội tuyển bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh.

Khách thể nghiên cứu: 20 vận động viên nam lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ bóng rổ.

Thời gian nghiên cứu: tiến hành thực hiện nghiên cứu từ năm 2022 - 2023.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng kỹ thuật cơ bản của đội nam vận động viên lứa tuổi 14 -15 tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá được sự phát triển về kỹ thuật cơ bản của nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện, nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng về kỹ thuật cơ bản của các VĐV thông qua các test chuyên môn đã được lựa chọn và đảm bảo đủ độ tin cậy.

Bảng 1: Thực trạng kỹ thuật cơ bản của nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh

STT	TEST	\bar{X}	S	Cv%	ϵ
1	Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí, trong 1 phút (số lần)	5.36	0.50	9.28	0.05
2	Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần)	10.50	1.02	9.71	0.05
3	Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần)	4.14	0.36	8.77	0.05
4	Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần)	6.21	0.58	9.32	0.05
5	Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần)	3.86	0.36	9.41	0.05
6	Di chuyển chuyền bóng và bắt bóng trong 30 giây (điểm)	34.14	3.18	9.32	0.05

Qua Bảng 1, ta thấy rằng:

+ **Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí, trong 1 phút (số lần)** có giá trị trung bình $\bar{X} = 5.36$ lần với độ lệch chuẩn $S=0.50$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=9.28 < 10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ **Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần)** có giá trị trung bình $\bar{X} = 10.50$ lần với độ lệch chuẩn $S=1.02$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=9.71 < 10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ **Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần)** có giá trị trung bình $\bar{X} = 4.14$ lần với độ lệch chuẩn $S=0.36$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=8.77 < 10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

+ **Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần)** có giá trị trung bình $\bar{X} = 6.21$ với độ lệch chuẩn $S=0.58$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 9.32 < 10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon= 0.05$.

+ **Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần)** có giá trị trung bình $\bar{X} = 3.86$ lần với độ lệch chuẩn $S=0.36$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=9.41 < 10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon= 0.05$.

+ **Di chuyển chuyền bóng và bắt bóng trong 30 giây (điểm)** có giá trị trung bình $\bar{X} = 34.14$ điểm với độ lệch chuẩn $S=3.18$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv=9.32 < 10\%$. Giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon=0.05$.

Thông qua Bảng 1, thành tích ban đầu của các nội dung kiểm tra đều có hệ số biến thiên <10% nên thành tích của các đối tượng tương đối đồng đều, giá trị trung bình có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $e \leq 0.05$ chứng tỏ giá trị trung bình thành tích của các nội dung nghiên cứu có tính đại diện cao. Vì vậy, thực trạng hầu hết kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam vận động viên lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh phát triển khá đồng đều.

2.2 Sự phát triển kỹ cơ bản của nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện

Để có cơ sở đánh giá sự phát triển, chúng tôi tiến hành tính sự tăng trưởng về kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam vận động viên lứa tuổi 14-15 tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh, được thể hiện qua Bảng 2 sau:

Bảng 2: Sự tăng trưởng về kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam vận động viên lứa tuổi 14-15 tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện

STT	Tham số TEST	\bar{X}_{bd}	S_{bd}	$\bar{X}_{sau\ 6\ tháng}$	$S_{sau\ 6\ tháng}$	d	W	t	p
1	Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí, trong 1 phút. (số lần)	5.36	0.50	6.93	1.69	1.57	23.04	4.05	<0.05
2	Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần)	10.50	1.02	12.86	1.75	2.36	19.65	5.08	<0.05
3	Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần)	4.14	0.36	7.57	1.40	3.43	56.83	9.17	<0.05
4	Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần)	6.21	0.58	8.79	1.81	2.57	32.73	7.17	<0.05
5	Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần)	3.86	0.36	5.93	1.07	2.07	40.97	7.23	<0.05
6	Di chuyển chuyền bóng và bắt bóng trong 30 giây (điểm)	34.14	3.18	43.57	3.06	9.43	24.36	7.99	<0.05

Số liệu ở Bảng 2 cho thấy:

- **Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí trong 1 phút (số lần):** Thành tích trung bình ở thời điểm đầu $\bar{X}_{bd} = 5.36$ lần, thành tích trung bình ở thời điểm sau 6 tháng $\bar{X}_{sau\ 6\ tháng} = 6.93$ lần, thành tích sau 6 tháng tốt hơn ban đầu là 1.57 lần, nhịp tăng trưởng $W = 23.04\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính} = 4.05 > t_{bảng} = 2.145$, với ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, thành tích test ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí trong 1 phút (số lần) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau 6 tháng tập luyện.

- **Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần):** Thành tích trung bình ở thời điểm đầu $\bar{X}_{bd} = 10.50$ lần, thành tích trung bình ở thời điểm sau 6 tháng $\bar{X}_{sau\ 6\ tháng} = 12.86$ lần, thành tích sau 6 tháng tốt hơn ban đầu là 2.36 lần, ứng nhịp tăng trưởng $W = 19.65\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính} = 5.08 > t_{bảng} = 2.145$, với ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, thành tích test dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau 6 tháng tập luyện.

• **Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần):** Thành tích trung bình ở thời điểm đầu $\bar{X}_{\text{bd}} = 4.14$ lần, thành tích trung bình ở thời điểm sau 6 tháng $\bar{X}_{\text{sau 6 tháng}} = 7.57$ lần, thành tích sau 6 tháng tốt hơn ban đầu là 2.36 lần, ứng nhíp tăng trưởng $W = 56.83\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 9.17 > t_{\text{bảng}} = 2.145$, với ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, thành tích test tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau 6 tháng tập luyện.

• **Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần):** Thành tích trung bình ở thời điểm đầu $\bar{X}_{\text{bd}} = 6.21$ lần, thành tích trung bình ở thời điểm sau 6 tháng $\bar{X}_{\text{sau 6 tháng}} = 8.79$ lần, thành tích sau 6 tháng tốt hơn ban đầu là 2.57 lần, ứng nhíp tăng trưởng $W = 32.73\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 7.17 > t_{\text{bảng}} = 2.145$, với ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, thành tích test ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau 6 tháng tập luyện.

• **Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần):** Thành tích trung bình ở thời điểm đầu $\bar{X}_{\text{bd}} = 3.86$ lần, thành tích trung bình ở thời điểm sau 6 tháng $\bar{X}_{\text{sau 6 tháng}} = 5.93$ lần, thành tích sau 6 tháng tốt hơn ban đầu là 2.07 lần, ứng nhíp tăng trưởng $W = 40.976\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 7.23 > t_{\text{bảng}} = 2.145$, với ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, thành tích test ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau 6 tháng tập luyện.

• **Di chuyển chuyên bóng và bắt bóng trong 30 giây (điểm):** Thành tích trung bình ở thời điểm đầu $\bar{X}_{\text{bd}} = 34.14$ điểm, thành tích trung bình ở thời điểm sau 6 tháng $\bar{X}_{\text{sau 6 tháng}} = 43.57$ điểm, thành tích sau 6 tháng tốt hơn ban đầu là 9.43 điểm, ứng nhíp tăng trưởng $W = 24.36\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 7.99 > t_{\text{bảng}} = 2.145$, với ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, thành tích test di chuyển chuyên bóng và bắt bóng trong 30 giây (điểm) của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau 6 tháng tập luyện.

3. KẾT LUẬN

Sau 6 tháng tập luyện, trình độ kỹ thuật cơ bản của các nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh có sự phát triển: Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí trong 1 phút (số lần) có nhíp tăng trưởng $W = 23.04\%$, dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần) có nhíp tăng trưởng $W = 19.65\%$, tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần) có ứng nhíp tăng trưởng $W = 56.83\%$, ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần) có ứng nhíp tăng trưởng $W = 32.73\%$, ném rổ 3 điểm trong 1 phút (lần) có ứng nhíp tăng trưởng $W = 40.976\%$, di chuyển chuyên bóng và bắt bóng trong 30 giây (điểm) có ứng nhíp tăng trưởng $W = 24.36\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hiệp, N. *Đặc điểm lứa tuổi và phương pháp huấn luyện thể thao cho lứa tuổi nhỏ.*
2. Khải, H. T., & Vĩnh, Đ. (2010). *Giáo trình Thống kê.* Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
3. Hưng, K. V. (2014). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện thể lực cho nam VĐV Bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15-16 tại Thành phố Hồ Chí Minh”* (luận văn Thạc sĩ Giáo dục học).
4. Việt, Đ. H. (2004). *Nghiên cứu đặc điểm thi đấu bóng rổ hiện đại và khả năng đáp ứng của VĐV bóng rổ cấp cao Việt Nam khi sử dụng chiến thuật áp lực phòng thủ toàn sân và phản công nhanh thi đấu với các đội nước ngoài.*
5. Chương, N. M. (2019). *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh* (Luận văn thạc sĩ). Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ MINH HÒA, HUYỆN DẦU TIẾNG, TỈNH BÌNH DƯƠNG

TS. Vũ Đình Mai¹, ThS. Đặng Ngọc Tiên¹
TS. Phạm Hùng Mạnh², CN. Vương Khánh Lập³

¹ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

² Trường Đại học Tây Nguyên

³ Trường THCS Minh Hòa, Bình Dương

TÓM TẮT

Qua ứng dụng kiểm tra và phân loại các test thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐBGDDT thì còn nhiều test tỷ lệ chưa đạt: Số học sinh (HS) đạt yêu cầu về thể lực trở lên ở nam chỉ có 59% và ở nữ chỉ có 55%, còn số không đạt yêu cầu còn khá lớn (nam 41%, nữ 45%). Các bài tập thiên về phát triển tốc độ cho nữ HS và các bài tập thiên về sức nhanh, sức mạnh tốc độ để tăng khả năng phối hợp vận động cho nam HS cần được bổ sung.

Từ khóa: Đánh giá, thực trạng, thể lực, học sinh, tỉnh Bình Dương

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) ngày càng có vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện và hoàn thiện con người, xây dựng thể hệ có thể chất cường tráng, duy trì và củng cố sức khỏe, tăng cường hiệu quả học tập và lao động, góp phần xây dựng cuộc sống văn hóa, tinh thần lành mạnh. Mục tiêu của GDTC trong trường gắn liền với đào tạo nhân lực, nâng cao trí tuệ, bồi dưỡng nhân tài, GDTC giữ vị trí quan trọng then chốt trong chiến lược phát triển kinh tế xã hội nói chung và thể dục thể thao (TDTT) nói riêng. Đánh giá thực trạng thể lực của HS là một trong những vấn đề cấp bách nhằm tìm ra những giáo án, bài tập phù hợp nhằm mục đích cải thiện thành tích kiểm tra xa hơn là đủ sức khỏe thi đấu các môn tại giải học sinh và Hội khỏe phù đồng cấp tỉnh. Đó là lý do chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở Minh Hòa, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương”.

Phương pháp nghiên cứu: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp kiểm tra su phạm, phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: gồm 100 học sinh nam và 100 học sinh nữ khối 7 Trường THCS Minh Hòa, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng thể lực của học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương

Để đánh giá khách quan thực trạng thể lực của HS khối 7 Trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Minh Hòa, dựa theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT, nghiên cứu tiến hành kiểm tra và lấy số liệu một cách ngẫu nhiên 100 HS nam khối 7, và 100 HS nữ khối 7 sau khi kết thúc học kỳ I (HKI) năm học 2023-2024 được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng thể lực theo từng chỉ tiêu của nam, nữ HS khối 7 thông qua 6 chỉ tiêu của Bộ GD&ĐT (n = 100)

TT	Chỉ tiêu	Nam				Nữ			
		\bar{X}	σ	C_v	ε	\bar{X}	σ	C_v	ε
1	Lực bóp tay thuận (kg)	30.92	2.99	6.65	0.01	18.91	2.61	9.04	0.02
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16.37	2.63	12.39	0.02	16.23	2.17	12.37	0.02
3	Bật xa tại chỗ (m)	2.04	10.83	4.85	0.01	1.65	9.48	5.81	0.01
4	Chạy 30 m XPC (giây)	5.24	0.46	9.37	0.02	6.42	0.51	8.64	0.02
5	Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	12.33	0.76	6.65	0.01	12.35	0.75	6.26	0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	941.09	48.89	4.71	0.01	880.4	72.9	8.29	0.02

Số liệu khảo sát tại Bảng 1 cho thấy các chỉ số hầu hết đều có độ đồng nhất cao ở cả nam lẫn nữ bởi $C_v < 10\%$, ngoại trừ chỉ tiêu Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây) do $C_v > 10\%$, cụ thể ở nam $C_v = 13.5\%$ và ở nữ $C_v = 12.37\%$ ($C_v > 10\%$), nên chỉ tiêu có kết quả phân bố chưa được đồng đều.

Qua nghiên cứu, tuy chỉ với 100 HS nhưng kết quả thu được có thể phản ánh đúng thực trạng thể lực của nam, nữ HS khối 7 hiện nay bởi ở cả 6 chỉ tiêu khảo sát đều có $\varepsilon < 0.05$, nên giá trị trung bình khảo sát có thể đại diện cho giá trị trung bình tổng thể của nam, nữ học sinh khối 7.

2.2 Đánh giá xếp loại thể lực theo từng chỉ tiêu của nam và nữ HS khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương

Theo quyết định 53/2008 – QĐ – BGD – ĐT, thể lực chung của HS được chia làm 3 loại: Tốt, đạt và chưa đạt. Theo đó đánh giá xếp loại ở từng chỉ tiêu của nam, nữ HS tuổi 13 được phản ánh ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực theo từng chỉ tiêu của nam, nữ HS khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương (n=100)

Phân loại		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	Nam	26	30	45	48	49	40
		26%	30%	45%	48%	49%	40%
	Nữ	23	17	34	43	51	30
		23%	17%	34%	43%	51%	30%
Đạt	Nam	61	55	43	40	38	46
		61%	55%	43%	40%	38%	46%
	Nữ	59	57	50	43	34	53
		59%	57%	50%	43%	34%	53%
Chưa đạt	Nam	13	15	12	12	13	14
		13%	15%	12%	12%	13%	14%
	Nữ	18	26	16	14	15	17
		18%	26%	16%	14%	15%	17%

Dựa vào Bảng 2, ta có kết quả đánh giá và xếp loại thể lực nam, nữ HS khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa ở từng chỉ tiêu theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT như sau:

Với nam HS

Ở chỉ tiêu: Lực bóp tay thuận (kg): 26% HS xếp loại tốt, 61% HS xếp loại đạt, 13% HS xếp loại chưa đạt; Nằm ngửa gập bụng 30s (lần): 30% HS xếp loại tốt, 55% HS xếp loại đạt, 15% HS xếp loại chưa đạt; bật xa tại chỗ (cm): 45% HS xếp loại tốt, 43% HS xếp loại đạt, 12% HS xếp loại chưa đạt; Chạy 30m xuất phát cao (s): 48% HS xếp loại tốt, 40% HS xếp loại đạt, 12% HS xếp loại chưa đạt; Chạy con thoi 4x10 m (s): 49% HS xếp loại tốt, 38% HS xếp loại đạt, 13% HS xếp loại chưa đạt; Chạy tuy sức 5 phút (m): 40% HS xếp loại tốt, 46% HS xếp loại đạt, 14% HS xếp loại chưa đạt.

Như vậy, mức tốt ít nhất là chỉ tiêu lực bóp tay thuận (26%) và nhiều nhất là chạy con thoi (49%), tuy thế mức đạt trở lên ở từng chỉ tiêu là khá đồng đều (85% - 88%) và mức chưa đạt cũng dao động từ 12% đến 15% ở các chỉ tiêu.

Với nữ HS

Ở chỉ tiêu: Lực bóp tay thuận (kg): 23% HS xếp loại tốt, 59% HS xếp loại đạt, 18% HS xếp loại chưa đạt; Nằm ngửa gập bụng 30s (lần): 17% HS xếp loại tốt, 57% HS xếp loại đạt, 26% HS xếp loại chưa đạt; Bật xa tại chỗ (cm): 34% HS xếp loại tốt, 50% HS xếp loại đạt, 16% HS xếp loại chưa đạt; Chạy 30 m xuất phát cao (s): 43% HS xếp loại tốt, 43% HS xếp loại đạt, 14% HS xếp loại chưa đạt; Chạy con thoi 4x10 m (s): 51% HS xếp loại tốt, 34% HS xếp loại đạt, 15% HS xếp loại chưa đạt; Chạy tuy sức 5 phút (m): 30% HS xếp loại tốt, 53% HS xếp loại đạt, 17% HS xếp loại chưa đạt.

Như vậy, mức tốt thấp nhất là chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng (17%), và cao nhất là chạy con thoi 4x10 m (51%), mức chưa đạt ở các chỉ tiêu phần lớn dao động từ 14% đến 18%, ngoại trừ nằm ngửa gập bụng số chưa đạt còn khá lớn (26%).

2.3 Đánh giá thể lực chung của nam và nữ HS khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương

Thực trạng phân loại thể lực ở 100 HS nam, 100 HS nữ khối 7 khảo sát được thể hiện ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả xếp loại thể lực chung nam, nữ HS khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa (n = 100)

Số lượng		Xếp loại			Σ
		Tốt	Đạt	Chưa đạt	
Nam	n	17	42	41	100
	%	17	42	41	100
Nữ	n	12	43	45	100
	%	12	43	45	100

Những số liệu ở Bảng 3 về kết quả đánh giá xếp loại nam, nữ HS khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa theo tiêu chuẩn của Bộ GD & ĐT cho thấy:

Với nam HS

Trong số 100 nam HS khối 7 được đánh giá, có 17 HS xếp loại tốt (chiếm tỉ lệ 17%), 42 HS xếp loại đạt (chiếm tỉ lệ 42%) và 41 xếp loại chưa đạt (chiếm tỉ lệ 41%). Như vậy, số lượng HS chưa đạt tiêu chuẩn thể lực chung do Bộ GD & ĐT quy định còn cao, trong khi đó số nam HS xếp loại thể lực tốt thì lại còn quá ít.

Với nữ HS

Trong số 100 nữ HS khối 7 được đánh giá xếp loại, có 12 HS xếp loại tốt, (chiếm tỉ lệ 12%), 43 HS xếp loại đạt (chiếm tỉ lệ 43%) và 45 xếp loại chưa đạt (chiếm tỉ lệ 45%). Như vậy, cũng như nam, số lượng nữ HS chưa đạt tiêu chuẩn thể lực chung do Bộ GD & ĐT quy định còn cao, trong khi đó số nữ HS xếp loại thể lực tốt còn quá ít.

Tóm lại, kết quả đánh giá xếp loại thể lực HS trên đây phần nào đánh giá tổng quát được tình trạng sức khỏe của HS khối 7 đang theo học tại Trường Trung học cơ sở để có những bước nghiên cứu tiếp theo, nhằm nâng cao trình độ thể lực chung của HS.

3. KẾT LUẬN

Xét dưới góc độ thể lực chung (Bảng 3) thì ta có một bức tranh: số HS đạt yêu cầu về thể lực trở lên ở nam chỉ có 59% và ở nữ chỉ có 55%, còn số không đạt yêu cầu còn khá lớn (nam 41%, nữ 45%). Sở dĩ có sự chênh lệch trong đánh giá theo từng chỉ tiêu và theo thể lực chung là vì trong đánh giá đồng bộ chỉ cần một chỉ tiêu không đạt thì thể lực chung không đạt.

Qua kiểm tra 6 chỉ tiêu, cho thấy HS khối 7 Trường Trung học cơ sở Minh Hòa đạt mức trung bình, vẫn cần bổ sung bài tập thiên về phát triển tốc độ cho nữ HS và bổ sung các bài tập thiên về sức nhanh, sức mạnh tốc độ để tăng khả năng phối hợp vận động cho nam HS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT*, V/v Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Chí, D. N. (1991). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Sinh, N. X., & Lãm, L. V. (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Bùi Vũ Hồng Nguyệt, B. V. H. (2009). *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho học sinh trung học phổ thông vùng cao Tây Nguyên huyện Đức Trọng tỉnh Lâm Đồng* (luận văn thạc sĩ Giáo dục học).
5. Lãm, L. V., Thu, V. Đ., Hải, N. T., & Huệ, V. B. (2000). *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ 21*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của học viên cao học K27 Vương Khánh Lập tên đề tài: *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào môn Giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Minh Hòa, huyện Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương*. Luận văn tốt nghiệp dự kiến sẽ được báo cáo vào tháng 8/2024 tại Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO XA THUẬN TAY CHO SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y DƯỢC ĐÀ NẴNG

ThS. Phạm Tuấn Anh¹, ThS. Phạm Đức Hòa²

¹ Trường Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng

² Khoa Giáo dục Thể Chất – Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Trên cơ sở điều tra, nghiên cứu lý luận và thực tiễn, bài báo đã đánh giá thực trạng kết quả học tập thực hành cũng như đánh giá chất lượng kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay của sinh viên còn thấp từ đó lựa chọn được 14 bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng (ĐH KTYD ĐN). Bước đầu là ứng dụng các bài tập trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả cho thấy các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc giảng dạy và hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên hiện đang học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN.

Từ khóa: Kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay, bài tập, Cầu Lông, Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng, sinh viên

ABSTRACT

Based on investigation, theoretical research and practice, the article has evaluated the current status of practical learning results as well as assessed the quality of students' forehand high-distance shuttlecock hitting technique which has remained low since then. Selected 14 exercises to teach forehand high-distance shuttlecock playing techniques for students currently studying elective Badminton at Da Nang University of Medical Technology and Pharmacy. Initial application of exercises in practice and evaluation of effectiveness. As a result, the selected exercises were highly effective in teaching and perfecting the forehand high shuttlecock technique for students currently studying Badminton at Da Nang University of Medical Technology and Pharmacy.

Keywords: The technique of hitting the long forehand high shuttlecock, exercise, Badminton, Da Nang University of Medical Technology and Pharmacy, students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình giảng dạy, một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng nhất trong môn Cầu lông là kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay. Đánh cầu cao xa thuận tay được coi là phương tiện cơ bản là tiền đề cho sự phát triển đỉnh cao trong cầu lông hiện nay. Chất lượng và hiệu quả của mỗi kỹ thuật nói chung và kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay trong Cầu lông nói riêng được biểu hiện thông qua sự phối hợp nhịp nhàng, ổn định, hợp lý về không gian và thời gian. Vì vậy, ngay từ khi mới học kỹ thuật người tập không tạo cho mình khái niệm đúng sẽ hình thành thói quen khó sửa từ đó sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện và thi đấu. Muốn vậy, người tập phải nắm vững nguyên lý cơ bản, đòi hỏi người tập phải có thời gian tập luyện và sửa sai những động tác kỹ thuật. Việc mắc phải những sai lầm khi học kỹ thuật động tác môn Cầu lông nói chung và kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay nói riêng đang là một vấn đề lớn với những người tham gia học và tập luyện.

Qua thực tế cho thấy bộ môn chưa xây dựng được hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy cho môn học Cầu lông một cách có đầy đủ và có cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các bài tập kỹ thuật Cầu lông khác nhau. Trong quá trình giảng dạy môn học Cầu lông cho sinh viên, các giáo viên mới chỉ áp dụng một phần nào đó các bài tập được giới thiệu trong tài liệu tham khảo, hoặc trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân đúc rút từ quá trình giảng dạy, tập luyện. Vì vậy, việc áp dụng các bài tập giảng dạy cho sinh viên còn thiếu tính thống nhất, thiếu đồng bộ, hiệu quả ứng dụng còn thấp. Từ những lý do cấp thiết này, bài báo tiến hành nghiên cứu ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN là rất cần thiết vì nó ảnh hưởng rất lớn tới việc hoàn thiện và nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đánh giá thực trạng thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay của sinh viên đang học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN

Để giải quyết nội dung này, chúng tôi đã tổng hợp kết quả học phần có kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay của 150 sinh viên khóa 2022 trường ĐH KTYD ĐN đang học môn Cầu lông được đánh giá theo kết quả học tập thực hành cũng như đánh giá chất lượng kỹ thuật của Bộ môn đã được khoa phê duyệt thông qua [3]. Kết quả được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng kết quả và chất lượng kỹ thuật đánh cầu cao tay của sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐH KTYD ĐN (n=150)

Kỹ thuật	Kết quả	Chất lượng kỹ thuật									
		A		B		C		D		E	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Đánh cầu cao xa thuận tay (10 quả)	5.73	18	12	45	30	52	34.6	23	15.4	12	8

Số liệu Bảng 1 cho thấy kết quả học tập của sinh viên chỉ đạt ở mức trung bình, thể hiện ở thành tích thực hiện các kỹ thuật chỉ đạt từ 5.73/10 quả. Điều này cũng thể hiện ở chất lượng kỹ thuật thực hiện các động tác ở loại tốt (A) đạt ở mức rất thấp chỉ từ 12%; Ở mức loại khá (B) cũng chỉ đạt từ 30%; còn lại đa phần ở mức trung bình và yếu chiếm từ 8 đến 34.6%.

Từ vấn đề nêu trên cho thấy, việc lựa chọn ra các bài tập kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay phù hợp cho sinh viên học môn Cầu lông là rất cần thiết vì nó ảnh hưởng rất lớn tới việc hoàn thiện và nâng cao hiệu quả thực hiện đánh cầu cho sinh viên.

3.2 Lựa chọn bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên đang học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN

3.2.1 Cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập.

Chúng tôi lựa chọn các bài tập theo trình tự sau:

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên qua các tài liệu tham khảo.

Bước 2. Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên trên thực tế.

Bước 3. Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

- Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của chương trình giảng dạy.

- Các bài tập được sử dụng giảng dạy nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên

- Lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm thể chất của sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại trường.

- Bài tập phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo tính chính xác và phù hợp với đối tượng kiểm tra.

3.2.2 Lựa chọn các bài tập giảng dạy nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên học môn Cầu lông trường ĐH KTYD ĐN

Để lựa chọn các bài tập giảng dạy nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên trường ĐH KTYD ĐN, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu đề tài đã lựa chọn ra được 25 bài tập giảng dạy nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên học môn Cầu lông cũng như phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn các giảng viên, chuyên gia và HLV chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập trong đó có 04 bài tập mô phỏng động tác kỹ thuật, 06 bài tập kỹ thuật đơn lẻ và 04 bài tập phối hợp kỹ thuật được đánh giá ở mức độ ưu tiên 1 đến ưu tiên 3 với số điểm chiếm tỷ lệ 80% trở lên nhằm ứng dụng giảng dạy nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN. Các bài tập đó là:

Nhóm các bài tập mô phỏng

1. Tại chỗ mô phỏng từng động tác kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay

Thực hiện: Mỗi giai đoạn của kỹ thuật thực hiện 2 tổ x 10 - 15 lần, nghỉ giữa 30 s.

2. Tại chỗ thực hiện động tác ném cầu

Thực hiện 2 tổ x 10 - 15 lần, nghỉ giữa 30 s.

3. Phối hợp di chuyển (PHDC) lùi đơn bước mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay

Thực hiện 2 tổ x 10 - 15 lần, nghỉ giữa 30 s.

4. PHDC lùi đa bước mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay
Thực hiện 2 tổ x 10 lần, nghỉ giữa 30 s.

Nhóm các bài tập kỹ thuật đơn lẻ (có tiếp xúc cầu)

5. Đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng có người phục vụ (NPV) tung cầu
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

6. Đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng có NPV giao cầu
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

7. Đánh cầu cao xa thuận tay đường chéo có NPV tung cầu
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

8. Đánh cầu cao xa thuận tay đường chéo có NPV giao cầu
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

9. Đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo có NPV tung cầu
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

10. Đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo có NPV giao cầu
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

Nhóm các bài tập phối hợp kỹ thuật (có tiếp xúc cầu)

11. PHDC lùi đánh cầu cao xa thuận tay theo đường thẳng có NPV
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

12. PHDC lùi đánh cầu cao xa thuận tay theo đường chéo có NPV
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

13. PHDC lùi đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo có NPV
Thực hiện 2 tổ x 1 phút, nghỉ giữa 2 phút

14. PHDC đánh cầu đánh cầu cao xa thuận tay với NPV cũng DC đánh cầu như vậy
Thực hiện di chuyển đánh cầu trong 5 phút / 1 tổ x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 3 phút

3.3 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên đang học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN

3.3.1 Tổ chức ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành thực hiện các bước sau:

- Xây dựng kế hoạch thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn theo học phần

- Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn theo kế hoạch thực nghiệm đã xây dựng. Thực nghiệm được tiến hành theo phương pháp so sánh song song trên đối tượng là 60 sinh viên Khóa 21 hiện đang học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN và được chia thành hai nhóm đối chứng và thực nghiệm:

+ Nhóm I: Là nhóm đối chứng sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường gồm có 30 sinh viên.

+ Nhóm II: Là nhóm thực nghiệm sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và kết hợp áp dụng các bài tập mới xây dựng (như đã nêu ở trên) gồm có 30 sinh viên.

- Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn thông qua 03 test kiểm tra theo chương trình môn học đã được Bộ môn và nhà trường thông qua [3].

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm cho đối tượng ở học kỳ III trong năm học 2022 – 2023, học kỳ 30 tiết, mỗi tuần 2 tiết, trong đó có 2 tiết lý thuyết và 2 tiết kiểm tra. Như vậy, kế hoạch được áp dụng trong 13 tuần, mỗi buổi tập từ 45 đến 60 phút ở phần cơ bản. Các bài tập lựa chọn được sắp xếp với các yêu cầu và độ khó được tăng dần theo quá trình giảng dạy. Các bài tập áp dụng trong quá trình thực nghiệm dao động từ 3 đến 4 bài tập và được giảng dạy từ 5 đến 20 phút 1 bài tập tùy theo yêu cầu của từng giáo án.

Tiến trình thực nghiệm các bài tập cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHNH – ĐHĐN được đề tài trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Tiến trình thực nghiệm các bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN

TT	Giáo án Nội dung																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Bài tập 1		+	+	+												
2	Bài tập 2		+	+	+												
3	Bài tập 3			+	+	+											
4	Bài tập 4										+	+	+				
5	Bài tập 5		+	+		+											
6	Bài tập 6					+	+	+			+						
7	Bài tập 7				+	+	+										
8	Bài tập 8							+	+		+	+					
9	Bài tập 9							+	+		+						
10	Bài tập 10								+		+	+					
11	Bài tập 11										+	+	+	+	+	+	+
12	Bài tập 12											+	+	+	+	+	+
13	Bài tập 13												+	+	+	+	+
14	Bài tập 14													+	+	+	+

3.3.2 Phân tích kết quả thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lần một ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua kiểm tra 03 test theo chương trình môn học đã được bộ môn và nhà trường thông qua [3]. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN

Test	Đối chứng			Thực nghiệm			Độ tin cậy	
	n	\bar{X}	$\pm \delta$	n	\bar{X}	$\pm \delta$	t	P
Đánh cầu cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18m x 1,5m (lần)	30	5.1	1.02	30	5.06	1.14	0.126	>0,05
<i>Phối hợp đánh cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60m x 1,5m (lần)</i>	30	4.93	0.64	30	4.86	0.76	0.313	>0,05
<i>PHDC lùi 03 bước đánh cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18m x 1,5m (lần)</i>	30	4.62	0.96	30	4.65	0.95	0.134	>0,05

Kết quả kiểm tra các tiêu chí ở Bảng 3 cho thấy sự khác biệt về các test giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Hay nói cách khác, trình độ thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay của sinh viên hiện đang học môn cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng thực nghiệm sau thời gian ứng dụng chương trình tập luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra 03 test đánh giá kỹ thuật. Việc kiểm tra được tiến hành khi kết thúc học kỳ III. Kết quả kiểm tra thể hiện ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN

Test	Đối chứng			Thực nghiệm			Độ tin cậy	
	n	\bar{X}	$\pm \delta$	n	\bar{X}	$\pm \delta$	t	P
Đánh cầu cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18 m x 1,5 m (lần)	30	5.89	0.95	30	6.65	1.02	2.908	<0,05
<i>Phối hợp đánh cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60 m x 1,5 m (lần)</i>	30	5.65	1.09	30	6.41	1.11	2.754	<0,05
<i>PHDC lùi 03 bước đánh cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18 m x 1,5 m (lần)</i>	30	5.41	0.68	30	6.21	1.03	3.269	<0,05

Bảng 4 cho thấy ở tất cả các test kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thì kết quả kiểm tra 03 test đánh giá kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng đối việc nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN.

Với mục đích làm sáng tỏ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành đối chiếu kết quả của các nhóm thực nghiệm, đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được chúng tôi trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: So sánh nhịp độ tăng trưởng 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên học môn Cầu lông tại trường ĐH KTYD ĐN sau thời gian thực nghiệm

Nhóm	Test	Trước TN		Sau TN		So Sánh		
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	W	t	P
Nhóm ĐC (n=30)	Đánh cầu cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18m x 1,5m (lần)	5.1	1.02	5.89	0.95	14.37	3.037	<0,05
	<i>Phối hợp đánh cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60m x 1,5m (lần)</i>	4.93	0.64	5.65	1.09	13.61	2.965	<0,05
	<i>PHDC lùi 03 bước đánh cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18m x 1,5m (lần)</i>	4.62	0.96	5.41	0.68	15.75	3.337	<0,05
Nhóm TN (n=30)	Đánh cầu cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18m x 1,5m (lần)	5.06	1.14	6.65	1.02	27.16	5.815	<0,05
	<i>Phối hợp đánh cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60m x 1,5m (lần)</i>	4.86	0.76	6.41	1.11	27.51	6.104	<0,05
	<i>PHDC lùi 03 bước đánh cao xa thuận tay 10 lần vào ô 5,18m x 1,5m (lần)</i>	4.65	0.95	6.21	1.03	28.73	5.945	<0,05

Kết quả Bảng 5 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm: Ở nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm các test đã xuất hiện sự khác biệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$). Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ 13.61% đến 15.75%.

Kết thúc quá trình tập luyện kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ 27.16% đến 28.73%, kết quả đạt được hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

4. KẾT LUẬN

1. Kết quả học tập của sinh viên chỉ đạt ở mức trung bình và yếu, thể hiện ở thành tích thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay chỉ đạt từ 5.73/10 quả. Điều này cũng thể hiện ở chất lượng kỹ thuật thực hiện các động tác ở loại tốt và loại khá đạt ở mức rất thấp.

2. Bằng phương pháp phỏng vấn, bài báo đã lựa chọn được 14 bài tập giảng dạy trong đó có 04 bài tập mô phỏng động tác kỹ thuật, 06 bài tập kỹ thuật đơn lẻ và 04 bài tập phối hợp kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho sinh viên đang học môn Cầu lông tại Trường ĐH KTYD ĐN.

3. Những bài tập trên qua thực tiễn kiểm nghiệm đã khẳng định được tính hiệu quả đối với công tác giảng dạy kỹ thuật đánh cầu cao xa thuận tay cho đối tượng nghiên cứu thể hiện qua nhịp độ tăng trưởng ở các test kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đức, N. V. (2015). *Giáo trình Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Kế, P. N. T. (2019). *Nghiên cứu ảnh hưởng của môn học Cầu lông tự chọn đến sự phát triển thể chất của sinh viên ĐHDN* (Đề tài cấp cơ sở). Đại học Đà Nẵng.
3. Khoa Khoa học cơ bản - Bộ môn GDTC. (2016). *Chương trình môn học GDTC* (Học phần GDTC: Môn Cầu lông).
4. Thạch, N. V. (2018). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông Khoa Sư phạm Thể dục Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*. (Luận án tiến sĩ giáo dục học). Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
5. Tùng, N. T. (2017). *Giáo trình đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thông tin & Truyền thông, Đà Nẵng.
6. Vinh, T. V. (2003). *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

Trần Huy Thảo¹, Nguyễn Quốc Việt¹, Dương Thị Huyền²

¹ Học viện Tài chính

² Đại học Thủ đô Hà Nội

TÓM TẮT

Thể chất là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái cơ thể, chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống. Thông qua các bước và sử dụng các phương pháp, nghiên cứu đã lựa chọn được 9 tiêu chí đánh giá thể chất. Dựa trên cơ sở đó, nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng thể chất và đánh giá được mối tương quan giữa thể chất và kết quả học tập thực hành của sinh viên Học viện Tài chính với độ tin cậy $p < 0.05$.

Từ khóa: Thể chất, kết quả học tập, thể thao, thực hành

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục hiện nay lấy sinh viên làm trung tâm, đồng thời cũng đã ứng dụng rất nhiều phương tiện kỹ thuật cũng như hình thức và phương pháp dạy học hiện đại giúp nâng cao không ngừng chất lượng dạy học ở nhà trường các cấp.

Việc học tập kỹ thuật thực hành các môn thể thao, ngoài việc cần có động cơ ý thức học tập tốt ra còn đòi hỏi người sinh viên phải có trình độ phát triển thể chất tốt mới có thể đạt được kết quả học tập tốt. Trong quá trình học tập và nâng cao trình độ kỹ thuật các môn thể thao, các nhà lý luận dạy học và giáo dục học thể dục thể thao rất coi trọng các yếu tố về năng lực đáp ứng học tập các môn thực hành thể thao, đó là thể chất.

Để giải quyết các mục tiêu đã đặt ra trong quá trình nghiên cứu, nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng phát triển thể chất của sinh viên Học viện Tài chính

2.1.1 Lựa chọn tiêu chí đánh giá trình độ phát triển thể chất của sinh viên

Kết quả phỏng vấn ở Bảng 1, ta thấy: Dung tích sống đạt 56,66% tổng số điểm tối đa, còn lại 9 nội dung đã đạt tỷ lệ số điểm đạt được so với tổng điểm tối đa là từ 80% đến 100%. Vì vậy, chúng tôi sử dụng các tiêu chí này để kiểm định tính thông báo và độ tin cậy của các tiêu chí trước khi tiến hành xây dựng tiêu chí đánh giá trình độ phát triển thể chất của sinh viên.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá phát triển thể chất

Nội dung phỏng vấn	Mức đo (n=24)						Tổng điểm	Tỷ lệ %
	Rất quan trọng		Quan trọng		ít quan trọng			
	N	Đạt điểm	N	Đạt điểm	N	Đạt điểm		
1. Chiều cao cơ thể (cm)	16	80	7	21	1	1	102	85,00
2. Trọng lượng cơ thể (kg)	20	100	3	9	1	1	110	91,66
3. Chỉ số BMI (kg/m ²)	21	105	3	9	-	-	114	95,00
4. Dung tích sống tương đối (cm ³ /kg)	6	30	10	30	8	8	68	56,66
5. Chỉ số công năng tim	24	120	-	-	-	-	120	100,00
6. Chạy 30 m xuất phát cao	23	115	1	3	-	-	118	98,33
7. Bật xa tại chỗ (cm)	24	120	-	-	-	-	120	100,00
8. Lực bóp tay thuận (kg)	22	110	2	6	-	-	116	96,66
9. Nằm ngửa gập bụng (lần)	20	100	4	12	-	-	112	93,33
10. Chạy con thoi 4x10 m (s)	18	90	6	18	-	-	108	90,00

2.1.2 Thực trạng phát triển thể chất của sinh viên

Bảng 2: Kết quả phân loại trình độ phát triển thể chất của sinh viên

Đối tượng	Loại kém		Loại yếu		Loại trung bình		Loại khá		Loại tốt	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nam (n=86)	1	1,2	10	12	57	65,8	14	16,3	4	4,7
Nữ (n=98)	2	2	15	15,3	60	54,3	21	21,3	7	7,1

Qua bảng trên, ta nhận xét rằng: Tỷ lệ sinh viên thuộc loại thể chất yếu kém ở cả nam và nữ còn có tỷ lệ tương đối lớn (từ 13,2% đến 17,3%) trong khi đó tỷ lệ khá và tốt còn tương đối ít chỉ đạt tỷ lệ 21% đến 28,4%.

2.2 Thực trạng yếu tố chất lượng và số lượng giáo viên

Bảng 3: Số lượng và chất lượng của đội ngũ giảng viên

Giai đoạn	Số lượng	Giảng viên nữ	Giảng viên trình độ ĐH	Giảng viên trình độ thạc sỹ	Giảng viên trình độ tiến sỹ	Thâm niên trên 10 năm	Thâm niên dưới 10 năm	Tuổi đời trên 50	Tuổi đời dưới 50
2020-2021	12	3	3	9	0	10	2	3	9
2022-2023	12	2	2	9	1	11	1	3	9

Kết quả thống kê số lượng và chất lượng giáo viên Học viện Tài chính được trình bày ở Bảng 3 cho thấy là qua từng giai đoạn số lượng giáo viên đều có sự biến động nhưng chất lượng của giáo viên đã không ngừng được nâng cao.

2.3 Thực trạng cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ phục vụ giảng dạy môn

Bảng 4: Thực trạng cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ phục vụ giảng dạy

Các loại sân bãi dụng cụ	Số lượng	Chất lượng		
		Tốt	TB	Kém
Sân bóng đá	1	-	1	-
Bể bơi	1	-	1	-
Sân bóng rổ	3	-	2	1
Đường chạy ngắn	4	-	4	-
Bàn bóng bàn	5	2	3	-
Sân cầu lông	4	2	2	-
Sân bóng chuyền	2	-	2	-

Kết quả trình bày ở Bảng 4 cho thấy: Cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ tập luyện phục vụ dạy học các môn thể thao còn hạn chế về số lượng, chất lượng. Diện tích tập luyện đạt tỷ lệ trên mỗi sinh viên còn thấp, chủ yếu là giảng dạy các đường đi trong khuôn viên ký túc xá.

2.4 Tổ chức triển khai thực nghiệm ứng dụng

Kết quả được trình bày ở Bảng 5 và 6.

Bảng 5: So sánh trình độ thể chất nam sinh viên 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

Chỉ số kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		Sự khác biệt thống kê	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	p
Chiều cao cơ thể (cm)	169,1	15,7	168,9	13,80	0,437	>0,05
Cân nặng (Kg)	57,7	6,28	58,7	5,45	0,962	>0,05
Chỉ số BMI (Kg/m ²)	20,68	2,02	20,18	2,05	0,785	>0,05
Chỉ số công năng tim	8,45	0,80	8,40	0,82	0,476	>0,05
Chạy 30m XPC (s)	4,54	0,42	4,52	0,418	0,462	>0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	257,1	24,20	257,4	25,10	0,471	>0,05
Lực bóp tay thuận (Kg)	46,80	4,50	46,90	4,65	0,785	>0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	23,80	2,28	24,60	2,45	0,667	>0,05
Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	9,80	0,88	9,76	0,90	0,834	>0,05

Bảng 6: So sánh trình độ thể chất nữ sinh viên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Chỉ số kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		Sự khác biệt thống kê	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	p
Chiều cao cơ thể (cm)	158,2	10,40	158,4	10,60	0,397	>0,05
Cân nặng (kg)	49,75	4,20	50,25	4,30	0,289	>0,05
Chỉ số BMI (kg/m ²)	19,18	1,92	19,98	1,93	0,695	>0,05

Chỉ số công năng tim	10,25	1,00	10,15	0,98	0,474	>0,05
Chạy 30m XPC (s)	5,36	0,50	5,30	0,50	0,316	>0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	199,2	18,8	200,80	19,9	0,462	>0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	32,75	3,10	32,95	3,2	0,376	>0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	20,10	1,50	20,30	1,45	0,518	>0,05
Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	11,86	1,02	11,98	1,05	0,325	>0,05

Qua kết quả so sánh ở Bảng 5 và 6 ta có thể nhận thấy:

Đối với sinh viên nam. Các chỉ số đánh giá thể chất giữa 2 nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó chứng tỏ thành tích các chỉ số giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt.

Đối với sinh viên nữ cũng tương tự, nghĩa là thành tích các chỉ số thể chất giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0,05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa. Vậy trước thực nghiệm trình độ của hai nhóm là tương đương nhau.

2.5 Kết quả triển khai các giải pháp trong thực nghiệm

Bảng 7: Bảng tổng hợp các kết quả chủ yếu đạt được qua thực nghiệm ứng dụng các giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên

TT	Các giải pháp	Kết quả thực hiện giải pháp
1.	Tăng cường tuyên truyền giáo dục động cơ ý thức học tập cho sinh viên	Một buổi nói chuyện và một cuộc thi tìm hiểu về TĐTT
2.	Nâng cao lượng vận động trong các giờ thực hành	Mỗi giáo án đều dành 25-30 phút tập thể lực, tăng mật độ và cường độ tập luyện trong mỗi giáo án.
3.	Tăng cường ứng dụng rộng rãi các phương pháp tập luyện mới như phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp tập luyện nhiều bóng	50% số giáo án đã thực hiện phương pháp tập luyện vòng tròn và phương pháp tập nhiều bóng
4.	Tăng cường công tác phụ đạo ngoại khoá cho học sinh yếu kém	5-6 buổi, mỗi buổi 2 giờ
5.	Tăng cường công tác tự tập ngoại khoá và tự rèn luyện thể dục thể thao của sinh viên	Có 4 nhóm tập luyện, tập luyện được 10 buổi, thu hút 255 lượt sinh viên tập luyện
6.	Tăng cường kiểm tra và thi đấu thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	Đã kiểm tra tăng cường và thi đấu thể lực 3 buổi
7.	Tăng cường tổ chức hoạt động dự giờ và bình giảng	Tổng số giờ dự giờ là 6 buổi, bình giảng là 3 buổi

Điều đáng quan tâm là trong quá trình thực nghiệm chúng tôi đã đồng thời cùng lúc triển khai ngay các giải pháp từ đầu học kỳ I của năm học. Bởi vậy các giải pháp được triển khai đã có thể sớm phát huy được tác dụng của nó. Đồng thời cũng chính nhờ các kết quả triển khai các giải pháp trên một cách đồng bộ nên đã tạo ra hiệu ứng tổng thể nâng cao thể chất và kết quả học kỹ thuật thực hành các môn thể thao cho sinh viên.

2.6 Đánh giá hiệu quả ứng dụng các giải pháp

Kết quả tính nhíp tăng trưởng các chỉ số thể chất của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở Bảng 8 và 9.

Bảng 8: So sánh trình độ thể chất nam sinh viên 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Chỉ số kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		Sự khác biệt thống kê	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	p
Chiều cao cơ thể (cm)	169,8	15,8	169,1	13,80	0,098	>0,05
Cân nặng (kg)	59,7	6,28	58,9	5,65	0,154	>0,05
Chỉ số BMI (kg/m ²)	20,78	2,12	20,19	2,08	0,234	>0,05
Chỉ số công năng tim	7,95	0,83	8,50	0,85	2,213	<0,05
Chạy 30m XPC (s)	4,24	0,40	4,50	0,41	2,590	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	277,1	24,26	260,4	25,12	3,125	<0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	48,80	4,60	47,10	4,70	2,948	<0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	25,80	2,38	24,60	2,55	3,092	<0,05
Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	8,55	0,78	9,71	0,94	4,394	<0,05

Bảng 9: So sánh trình độ thể chất nữ sinh viên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Chỉ số kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		Sự khác biệt thống kê	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	p
Chiều cao cơ thể (cm)	158,9	10,50	158,5	10,60	0,165	>0,05
Cân nặng (kg)	50,35	4,50	50,75	4,60	0,328	>0,05
Chỉ số BMI (kg/m ²)	19,08	1,82	19,78	1,92	0,335	>0,05
Chỉ số công năng tim	8,28	1,00	10,10	0,96	2,456	<0,05
Chạy 30m XPC (s)	5,06	0,40	5,27	0,50	3,673	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	207,2	18,6	202,81	18,9	4,105	<0,05
Lực bóp tay thuận (kg)	35,75	3,15	33,95	3,22	2,915	<0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	23,17	1,60	21,10	1,65	2,458	<0,05
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	9,26	1,02	11,54	1,08	4.519	<0,05

Kết quả ở 2 Bảng 8 và 9 cho thấy: Qua thực nghiệm các chỉ số về hình thái cơ thể không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $P > 0,05$. Còn các chỉ số về chức năng và tổ chất thể lực của sinh viên nam và nữ nhóm thực nghiệm đều có $t_{\text{thực nghiệm}} > t_{\text{đối chứng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nói cách khác trình độ chức năng cơ thể và tổ chất thể lực của tất cả sinh viên nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để tiến hành phân loại và tính tỷ lệ % số sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã đạt được. Kết quả phân loại thành tích học tập được trình bày ở Bảng 10.

Bảng 10: So sánh tỷ lệ % phân loại kết quả học tập thực hành các môn thể thao của sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Môn	Giới tính	Đối tượng	Kết quả xếp loại						P
			Khá giỏi		Trung bình		Yếu kém		
			n	%	n	%	n	%	
Điền Kinh	Nam	NTN n=42	12	28,6	28	66,7	2	4,7	<0,05
		NĐC n=44	5	11,4	35	79,5	4	9,1	<0,05
	Nữ	NTN n=48	13	29,5	4	50,00	3	6,8	<0,05
		NĐC n=50	8	16	36	72	6	12	<0,05
Bóng chuyên	Nam	NTN n=42	18	42,9	23	54,7	1	2,4	<0,05
		NĐC n=44	12	27,3	29	65,9	3	6,8	<0,05
	Nữ	NTN n=48	17	35,4	29	60,4	2	4,2	<0,05
		NĐC n=50	12	24	33	66	5	10	<0,05
Bóng bàn	Nam	NTN n=42	15	35,7	23	54,8	4	9,5	<0,05
		NĐC n=44	10	22,7	26	59,1	8	18,2	<0,05
	Nữ	NTN n=48	13	27,1	32	66,6	3	6,3	<0,05
		NĐC n=50	8	16	33	66	9	18	<0,05
Bóng Rô	Nam	NTN n=42	18	42,9	22	52,3	2	4,8	<0,05
		NĐC n=44	13	29,5	27	61,4	4	9,1	<0,05
	Nữ	NTN n=48	19	39,6	26	54,1	3	6,3	<0,05
		NĐC n=50	14	28	29	58	7	14	<0,05

Qua Bảng 10 ta thấy:

- Tỷ lệ học sinh loại khá giỏi ở các môn học của sinh viên nhóm thực nghiệm đạt được cao hơn hẳn nhóm đối chứng với giá trị từ 27,1% đến 42,9% ứng với độ tin cậy $P < 0.05$

Từ kết quả này khẳng định hiệu quả các giải pháp do chúng tôi đề xuất và ứng dụng vào nhóm thực nghiệm chẳng những đã giúp cho thể chất của sinh viên được tăng lên mà còn giúp nâng cao được thành tích học tập các môn thực hành trong chương trình giảng dạy thực hành các môn thể thao.

3. KẾT LUẬN

Sự phát triển thể chất và mối tương quan giữa thể chất với kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao của sinh viên cho thấy:

- + Tỷ lệ sinh viên có thể chất yếu kém (từ 13,2% đến 17,3%).
- + Tỷ lệ học sinh đạt loại khá và tốt (từ 21% đến 28,4%).

Thực trạng các yếu tố chủ yếu trong dạy - học ảnh hưởng tới hiệu quả phát triển thể chất của sinh viên cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho học tập còn hạn chế. Đội ngũ giáo viên còn chưa đủ mạnh và phương pháp dạy học còn chậm đổi mới. Công tác quản lý chuyên môn chưa chú trọng công tác bình giảng, công tác ngoại khóa và khâu xã hội hoá thể dục thể thao.

Các giải pháp đã được triển khai ứng dụng thực nghiệm trong một năm học. Kết quả cho thấy 07 giải pháp trên đã tạo ra hiệu ứng thúc đẩy sự phát triển thể chất và kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao của nhóm thực nghiệm đạt kết quả tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với độ tin cậy thống kê ($P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT: *Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015, Quy định về chương trình GDTC thuộc các chương trình đào tạo.*
3. Hiệp, L. Q. (Chủ biên). (2000). *Y học TDTT.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Triệu, Đ. V. (2003). *TDTT trường học.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ VỀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM VỀ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ThS. Nguyễn Viên Giác, ThS. Võ Minh Vương, ThS. Lê Hữu Toàn

Học viện Hàng không Việt Nam

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục Thể thao, bài viết đã tiến hành đánh giá nhận thức của sinh viên về môn học Giáo dục thể chất (GDTC) được thể hiện qua động cơ học tập, mức độ hứng thú, các biểu hiện hành vi của sinh viên. Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng đưa ra được một số nguyên nhân chính ảnh hưởng đến nhận thức của người học khi tham gia tập luyện môn GDTC.

Từ khóa: Nhận thức, Giáo dục thể chất, Học viện Hàng không Việt Nam

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục nước ta, GDTC là một bộ phận rất quan trọng, góp phần thực hiện mục tiêu “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước. GDTC và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) giữ một vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện của nền giáo dục, đóng góp tích cực trong công cuộc xây dựng và phát triển nước ta ngày nay. Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy vấn đề về GDTC trong các trường Đại học, Cao đẳng nói chung còn tồn tại rất nhiều bất cập. Việc môn học GDTC chưa được sự quan tâm đúng mức từ phía gia đình, nhà trường và xã hội. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển thể chất của các em. Tại Học viện Hàng không Việt Nam, trong những năm vừa qua, Học viện đã đầu tư về cơ sở vật chất, cũng như có nhiều chính sách để thu hút đội ngũ giảng viên có trình độ, năng lực chuyên môn tốt. Vì vậy, công tác GDTC của Học viện đã được cải thiện rõ rệt nhưng so với xu thế phát triển chung của Học viện thì vẫn còn khá hạn chế, đặc biệt là về trang thiết bị cơ sở vật, chương trình học vẫn chưa có nhiều sự đổi mới. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến việc phát triển thể trạng, sức khỏe của các em, gây mất cân đối hài hòa giữa phát triển trí tuệ, thể chất và phát triển toàn diện con người. Mặt khác, nó còn ảnh hưởng đến tâm lý của người học, sự hứng và say mê tập luyện của các người học cũng bị ảnh hưởng. Từ những hạn chế nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu **“Đánh giá nhận thức của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam về môn học Giáo dục thể chất”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng về nhận thức của sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC

2.1.1 Động cơ học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam

Để biết được động cơ của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam khi tham gia học tập môn học GDTC tại Học viện, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 1.500 sinh viên năm học 2021 – 2022. Kết quả thu được ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về động cơ học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam (n=1.500)

STT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	GDTC là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo	1.350	90
2	Là môn học được giao lưu kết nối nhiều bạn bè	970	64.6
3	Là môn học giúp cải thiện vóc dáng cơ thể	1.234	82.2
4	Học vì đam mê TDTT	675	45
5	GDTC là môn học thực hành nên tạo nhiều sự hứng thú	998	66.5
6	Vì môn học GDTC tăng cường sức khỏe	1.060	70,6
7	Là môn học có tính giải trí sau những giờ học căng thẳng	1.020	68
8	Vì lý do khác	976	65

Kết quả Bảng 1 cho thấy sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam tham gia học tập môn học GDTC với nhiều lí do khác nhau. Kết quả khảo sát cho thấy hầu hết sinh viên tham gia học tập môn học GDTC là do đây là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo với 1.350 ý kiến sinh viên được phỏng vấn (chiếm 90%). Tuy nhiên, cũng có đến 1.234 sinh viên cho rằng môn học GDTC là môn học giúp cải thiện vóc dáng cơ thể (chiếm 82.2%), có 1.060 ý kiến sinh viên cho rằng GDTC là môn học giúp tăng cường sức khỏe (chiếm 70.6%), có 1.020 sinh viên nghĩ rằng môn học GDTC có tính giải trí sau những giờ học căng thẳng (chiếm 68.0%) và 998 sinh viên cho rằng môn học GDTC là môn học thực hành nên tạo nhiều sự hứng thú (chiếm 66.5%). Số sinh viên cho rằng môn học được giao lưu kết nối nhiều bạn bè, học vì đam mê thể dục thể thao khá thấp lần lượt chiếm (64.6%, 45%). Với kết quả trên, chúng ta có thể nhận thấy mức độ hứng thú của môn học cũng như học vì đam mê TDTT là những vấn đề cần được cải thiện nhằm xây dựng sự hứng thú cũng như đam mê rèn luyện thể dục thể thao để tăng cường sức khỏe thể chất, cải thiện hình thể giúp nâng cao sức khỏe cho sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam.

2.1.2 Thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam

Để biết được thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam như thế nào, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 1.500 sinh viên của trường năm học 2021– 2022. Kết quả thu được ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam (n=1.500)

STT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	Thường xuyên tự tập luyện các nội dung đã học	467	31.1
2	Chú ý các nội dung mới khi giáo viên truyền đạt	1198	79.8
3	Lên lớp đầy đủ, có mặt đúng thời gian quy định	1460	97.3
4	Tích cực tập luyện trong các giờ lên lớp	1367	91.1
5	Buồn khi kiểm tra không đạt nội dung đưa ra	1286	85.7

Kết quả Bảng 2 cho thấy về thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam là hầu hết tốt, có đến 1.460 sinh viên luôn lên lớp đầy đủ, có mặt đúng giờ trong các giờ học GDTC (chiếm 97.3%), có 1.367 sinh viên luôn tích cực tập luyện trong các giờ lên lớp (chiếm 91.1%), có 1.286 sinh viên cho rằng buồn khi kiểm tra không đạt (chiếm 85.7%) và có 229 sinh viên luôn chú ý các nội dung mới khi giáo viên truyền đạt (chiếm 76.3%).

2.1.3 Mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học môn GDTC tại Học viện Hàng không Việt Nam

Để nhận biết được mức độ hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập môn GDTC tại Học viện Hàng không Việt Nam, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 1.500 sinh viên của Học viện năm học 2021– 2022. Kết quả thu được ở Bảng 3.

Bảng 3: Mức độ hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập môn GDTC tại Học viện Hàng không Việt Nam (n = 1.500)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp	
		Số lượng	tỷ lệ %	Số lượng	tỷ lệ %
1	Rất hứng thú khi học môn GDTC	297	19.8	683	45.5
2	Hứng thú khi học môn GDTC	386	25.7		
3	Chưa hứng thú khi học môn GDTC	539	35.9	817	54.5
4	Không hứng thú khi học môn GDTC	278	18.5		

Kết quả khảo sát Bảng 3 cho thấy rằng phần lớn sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam chưa hứng thú khi tham gia học tập môn học GDTC với 539 ý kiến sinh viên (chiếm 35.9%) và không hứng thú với 278 sinh viên (chiếm 18.5%), số lượng hứng thú và rất hứng thú chỉ có 683 sinh viên (chiếm 45.5%). Qua đó, chúng ta có thể thấy rằng trong các giờ lên lớp học tập môn GDTC thì cần điều chỉnh phương pháp dạy học, nội dung giảng dạy để tạo động lực học tập tích cực cho các bạn sinh viên hơn.

2.2 Những nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức trong giờ học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam

Để biết được những nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức trong giờ học GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu đối tượng là sinh viên tại Học viện. Kết quả khảo sát trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Những nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức trong giờ học môn GDTC của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam (n=1.500)

STT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	Cơ sở vật chất còn khá hạn chế	1.408	93.9
2	Nội dung môn học chưa hấp dẫn	1.124	74.9
3	Do phải học các môn lý thuyết nhiều nên không có thời gian	759	50.6
4	Trong các giờ học chưa có nhiều hoạt động vui chơi	1.014	67.6
5	Nhà trường ít tổ chức các giải thi đấu thể thao hàng năm	1.283	85.5
6	Một số môn thể thao mới chưa được đưa vào giảng dạy (Cầu lông, Bơi lội, Tennis, Bóng bàn...)	983	65.5
7	Việc áp đặt một số môn học bắt buộc vào giảng dạy chưa phù hợp với điều kiện nhà trường	1.265	84.3
8	Do thời tiết chưa thuận lợi	883	58.9

Bảng 4 cho thấy có rất nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức của sinh viên khi tham gia học tập môn học GDTC tại Học viện Hàng không Việt Nam trong đó nguyên nhân là điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế là một trong những nguyên nhân có số lượng sinh viên đồng thuận nhất với 1.408 ý kiến (chiếm 93.9%). Tiếp đến là Học viện ít tổ chức các giải thi đấu thể thao hàng năm 1.283 ý kiến (chiếm 85.5%). Một nguyên nhân nữa cũng nhận được sự đồng thuận của sinh viên khá cao đó là nhà trường áp dụng một số môn học bắt buộc với 1.265 ý kiến (chiếm 84.3%). Vì vậy, nhà trường cần đầu tư nhiều hơn nữa về cơ sở vật chất, cần cải tiến về nội dung, chương trình, hình thức tổ chức nhiều các giải thể thao để sinh viên tham gia học tập môn GDTC một cách tích cực hơn.

3. KẾT LUẬN

Dựa vào kết quả nghiên cứu, bài viết đưa ra những kết luận sau đây:

1. Về nhận thức của sinh viên khi tham gia học tập môn GDTC tại Học viện Hàng không Việt Nam: Động cơ học tập khá phong phú và đa dạng nhưng chủ yếu là vì môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo. Thái độ học tập của sinh viên đối với môn học thể hiện tốt, đi học thường xuyên, đúng thời gian quy định của Học viện. Biểu hiện về mặt hành vi là có tham gia học tập khá đầy đủ nhưng chưa có tinh thần tự giác trong quá trình tự tập luyện tại nhà. Mức độ hứng thú của sinh viên đối với môn học chưa cao, chưa chủ động tích cực tập luyện để rèn luyện sức khỏe trong các giờ lên lớp học.

2. Nguyên nhân ảnh hưởng đến nhận thức của người học là do trang thiết bị cơ sở vật chất còn khá hạn chế, chưa tổ chức nhiều giải thi đấu thể thao hàng năm, một số nội dung mang tính ép buộc sinh viên phải học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
2. Lắm, L. V., & Thành, P. X. (2008). *Giáo trình thể thao trường học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Toán, N., & Tôn, P. D. (2006). *Lý luận và phương pháp TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 29/11/2015, *Quy định chương trình học Giáo dục thể chất tại trường Đại học*.
5. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Đỗ Vĩnh, Đ., & Khải, H. T. (2010). *Phương pháp thống kê TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA VIỆC ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY VÀO HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Trương Anh Tuấn

Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Bài viết đánh giá việc ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Bóng chuyền (30 tiết) cho sinh viên trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng. Kết quả cho thấy tính hiệu quả và phù hợp của chương trình đối với sự phát triển thể lực của sinh viên trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng qua 6 test thể lực.

Từ khóa: Bóng chuyền, ngoại khóa, sinh viên, đánh giá, Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoa Giáo dục thể chất có chức năng giảng dạy các môn học Giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên (SV) các ngành đào tạo trong toàn Đại học Đà Nẵng, đào tạo trình độ đại học các chuyên ngành thể dục thể thao, tiến hành tổ chức các giải thể thao trong đơn vị, khu vực và toàn quốc.

Theo quy định hiện nay của bộ GD&ĐT, chương trình GDTC cho sinh viên không chuyên chỉ thực hiện đến hết học kỳ thứ 4. Như vậy, trong khoảng thời gian còn lại khi còn đang học tập nghiên cứu tại trường, SV ít có điều kiện tham gia tập luyện thể dục thể thao (TDTT). Điều này ít nhiều sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của SV. Chính vì vậy, việc tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho SV có ý nghĩa to lớn và đang được nhà trường đặc biệt quan tâm. Những hoạt động ngoại khóa tại trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng (ĐHBK- ĐHĐN) hiện nay còn chưa phát triển một số vấn đề như: nhận thức của SV về các hoạt động ngoại khóa TDTT chưa tốt, chưa có các chương trình khuyến khích sinh viên tham gia, các câu lạc bộ hoạt động nhỏ lẻ và tồn tại thời gian ngắn,... Trước điều kiện cơ sở vật chất nhà trường, nhu cầu tham gia tập luyện môn Bóng chuyền (BC) của SV ngày một đông đảo và với mục đích tăng cường thể lực cho SV Trường ĐHBK - ĐHĐN, chúng tôi thực hiện nghiên cứu: Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng chương trình giảng dạy vào hoạt động ngoại khóa môn BC cho SV trường ĐHBK – ĐHĐN.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn chương trình ngoại khóa môn BC cho SV trường ĐHBK - ĐHDN

Chúng tôi phỏng vấn 40 giáo viên giảng dạy môn BC tại Đà Nẵng, tiến hành lựa chọn được nội dung giảng dạy và đề cương chi tiết môn BC vào hoạt động ngoại khóa như sau:

T T	Các nội dung cơ bản của bài học	Số tiết		CDR của bài học	CLO liên quan	PP giảng dạy đạt chuẩn đầu ra	Hoạt động học của SV
		L T	T H				
1	- Tư thế chuẩn bị và di chuyển trong môn bóng chuyền. - Các bài tập thể lực chung.		2	- Thực hiện được kỹ thuật di chuyển. - Nhớ được các bài tập khởi động chuyên môn - Thực hiện được bài tập thể lực chung.	CLO 3 CLO 4 CLO 5	Phân tích, diễn giải và sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
2	- Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. - Bài tập bổ trợ.		2	- Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay có người hỗ trợ. - Biết được các bài tập bổ trợ.	CLO 3 CLO 4 CLO 5	Phân tích, diễn giải và thị phạm mẫu động tác, sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
3	- Ôn tập kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. - Bài tập thể lực: chạy 9-3-6-3-9.		2	- Hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. - Biết được bài thể lực chuyên môn.	CLO 3 CLO 4 CLO 5	Phân tích, diễn giải và thị phạm mẫu động tác, sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
4	- Kết hợp di chuyển và chuyền bóng thấp tay. - Bài tập thể lực: + Chạy 9-3-6-3-9 + Chống đẩy. + Gập bụng.		2	- Thực hiện được kỹ thuật chuyền bóng thấp tay kết hợp di chuyển. - Biết được các bài tập thể lực chuyên môn.	CLO 3 CLO 4 CLO 5	Phân tích, diễn giải và thị phạm mẫu ĐT, sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
5	- Ôn tập - Bài tập thể lực: + Chạy 9-3-6-3-9 + Chống đẩy. + Gập bụng.		2	- Thực hiện được các kỹ thuật đã học. - Thực hiện được bài tập thể lực với thành tích đạt theo yêu cầu bài tập.	CLO 3 CLO 4 CLO 5	Phân tích, diễn giải và thị phạm mẫu ĐT, sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.

6	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. - Các bài tập bổ trợ. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được nguyên lý kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. - Biết và thực hiện được các bài tập bổ trợ. 	CLO 3	Phân tích, diễn giải và sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
				CLO 4		
				CLO 5		
7	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. - Bài tập thể lực: + Chạy rẽ quạt. + Chống đẩy. + Gập bụng. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. - Biết và thực hiện được các bài tập thể lực. 	CLO 3	Sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
				CLO 4		
				CLO 5		
8	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt kết hợp di chuyển. - Bài tập thể lực. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được kỹ thuật chuyên bóng cao tay kết hợp di chuyển. - Biết được các bài tập thể lực chuyên môn. 	CLO 3	Phân tích, diễn giải, sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
				CLO 4		
				CLO 5		
9	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện đối với nữ và kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện đối với nam. - Bài tập bổ trợ. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được nguyên lý kỹ thuật phát bóng thấp tay với nữ và cao tay đối với nam. - Biết và thực hiện được bài tập bổ trợ. 	CLO 3	Sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
				CLO 4		
				CLO 5		
10	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập. - Thi đấu. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện được kỹ thuật phát bóng thấp tay với nữ và cao tay đối với nam. - Thực hiện được bài tập thể lực. 	CLO 3	Sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
				CLO 4		
				CLO 5		
11	<ul style="list-style-type: none"> - Hoàn thiện. - Thi đấu. - Bài tập thể lực chuyên môn. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện kỹ thuật phát bóng thấp tay và cao tay với độ chính xác cao về kỹ thuật. - Thực hiện được bài tập thể lực. 	CLO 3	Sửa sai động tác	- Nghiêm túc, tích cực trong giờ học.
				CLO 4		
				CLO 5		

3.2 Ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy vào hoạt động tập luyện ngoại khóa BC cho SV ĐHBK - ĐHDN

3.2.2 Trước thực nghiệm

Nhóm đối chứng gồm 30 SV, nhóm thực nghiệm gồm 30 SV các chuyên ngành khác nhau. Nhóm thực nghiệm tập theo chương trình đề tài đã xây dựng. Thời gian áp

dụng 1 học kỳ (khóa K22 học kì GDTC 3 từ tháng 01/2023 đến tháng 6/2023). Thời gian tập: 16h30-17h30. Địa điểm: Sân BC trường. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm thể hiện qua Bảng 1.

Bảng 1: Trước thực nghiệm (n=60)

T T	Nội dung	Nhóm thực nghiệm (n=30)			Nhóm đối chứng (n=30)			t	p
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
1	Lực bóp thuận tay (kg)	27.22	1.39	5.11	27.49	1.47	5.35	1.063	>0.05
2	Nắm ngừa gập bụng (lần)	14.46	2.48	17.15	14.12	2.62	18.56	0.749	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.63	6.81	4.35	157.13	6.83	4.35	0.717	>0.05
4	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	6.17	0.34	5.51	6.16	0.33	5.36	0.148	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.67	0.49	3.87	12.65	0.47	3.72	0.162	>0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	763.93	77.17	10.10	765.5	74.55	9.74	0.113	>0.05

Bảng 1 cho thấy giá trị trung bình ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đồng đều nhau, t giữa 2 nhóm cũng không có sự khác biệt đáng kể ($p>0.05$).

3.2.3 Sau thực nghiệm

Bảng 2: So sánh trước thực nghiệm và sau thực nghiệm nhóm đối chứng (n=60)

T T	Nội dung	Lần 1			Lần 2			W%	t	p
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%			
1	Lực bóp thuận tay (kg)	27.49	1.47	5.35	28.44	1.75	6.15	2.49	2.43	<0.05
2	Nắm ngừa gập bụng (lần)	14.12	2.62	18.56	16.2	1.36	8.40	3.13	2.67	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	157.13	6.83	4.35	158.4	8.53	5.39	1.73	2.08	<0.05
4	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	6.16	0.33	5.36	6.47	0.47	7.26	-3.66	3.03	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.65	0.47	3.72	12.69	0.47	3.70	-2.05	3.14	<0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	765.5	74.55	9.74	861.5	33.13	3.85	2.53	2.2	<0.05

Qua thực nghiệm, nhóm đối chứng có sự phát triển về thể lực: cả 6 test mức độ phát triển đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p<0.05$. Bài tập trong chương trình có tác dụng và hiệu quả đối với sự phát triển thể lực SV.

Bảng 3: So sánh trước thực nghiệm và sau thực nghiệm nhóm thực nghiệm (n=60)

T T	Nội dung	Lần 1			Lần 2			W%	t	p
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%			
1	Lực bóp thuận tay (kg)	27.22	1.47	5.11	28.05	1.71	6.09	7.66	6.44	<0.05
2	Nắm ngừa gập bụng (lần)	14.46	2.62	17.15	16.05	1.27	7.95	9.43	6.53	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.6	6.83	4.35	159.9	7.79	4.87	4.06	4.08	<0.05
4	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	6.52	0.47	7.32	6.17	0.33	5.51	9.11	6.15	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.73	0.48	3.81	12.67	0.47	3.87	3.32	6.17	<0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	763.9	74.5	10.10	858.5	30.6	3.75	4.21	6.42	<0.05

Nhóm thực nghiệm có sự phát triển về thể lực: Cả 6 test mức độ phát triển đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Bài tập trong chương trình có tác dụng và hiệu quả đối với sự phát triển thể lực SV.

Bảng 4: So sánh 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (n=60)

T T	Nội dung	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	p
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
1	Lực bóp thuận tay (kg)	28.05	1.71	6.09	28.44	1.75	6.16	3.33	>0.05
2	Nắm giữa gập bụng (lần)	16.05	1.27	7.95	16.2	1.36	8.40	3.57	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	159.9	7.79	4.87	158.4	8.53	5.38	2.21	<0.05
4	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	6.52	0.47	7.32	6.47	0.47	7.38	3.11	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.73	0.48	3.81	12.69	0.47	3.74	2.04	<0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	858.5	30.6	3.75	861.5	33.13	3.84	2.16	<0.05

Sau khi áp dụng chương trình ngoại khóa môn BC thì các chỉ tiêu đánh giá về thể lực ở nhóm thực nghiệm đều có sự tăng tốt hơn nhóm đối chứng.

4. KẾT LUẬN

Áp dụng chương trình GDTC môn BC vào hoạt động ngoại khóa cho SV ĐHBK – ĐHDN đem lại những hiệu quả rõ rệt và tính phù hợp của chương trình BC vào hoạt động ngoại khóa. Thể lực của sinh viên ĐHBK – ĐHDN có sự tăng tiến thông qua 6 test thể lực, thể lực của SV được cải thiện có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và đào tạo. (2001). Quyết định số 14/2001/QĐ-BGD&ĐT về *Ban hành quy chế GDTC và y tế trường học*.
2. Bộ giáo dục và đào tạo. (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT về *Ban hành quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực HS-SV*.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT *quy định tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*.
4. Hiệp, N., và cộng sự. (2015). *Giáo trình bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Tiến, N. T., Can, L. T., Quang, T. H., & Ngọc, L. T. A. (2015). *Giáo trình Lý luận và Phương pháp giảng dạy đại học TDTT*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE 13-14 TUỔI TỈNH KIÊN GIANG

PGS.TS. Trần Thị Kim Hương¹, ThS. Trần Bửu Duyên², Lê Nhật Anh¹

¹ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

² Trường Đại học Văn Lang

TÓM TẮT

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, nghiên cứu tiến hành lựa chọn các test đánh giá khả năng linh hoạt nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Karate 13-14 tuổi tỉnh Kiên Giang. Nghiên cứu đã xác định được 06 test đánh giá khả năng linh hoạt chung và 04 test đánh giá khả năng linh hoạt chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Karate đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

Từ khóa: Khả năng linh hoạt, vận động viên, Karate, Kiên Giang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kiên Giang là nơi tập trung nhiều vào việc phát triển du lịch. Việc ứng dụng nghiên cứu khoa học và công nghệ so với các tỉnh trong vùng đồng bằng sông Cửu Long cũng còn nhiều hạn chế. Cùng với sự phát triển kinh tế, văn hóa, thể dục thể thao trong những năm gần đây cũng từng bước phát triển. Trong số các môn thể thao được thanh thiếu niên ưa thích, có môn võ Karate. Những năm qua, môn thể thao này đã có một số vận động viên (VĐV) tập luyện và thi đấu, đạt được thành tích nhất định tại các giải vô địch trẻ toàn quốc, cup các câu lạc bộ (CLB) quốc gia. Điều đó đã đặt nền móng để Karate tỉnh Kiên Giang từng bước góp những viên đá đầu tiên xây dựng bộ môn phát triển trong tương lai. Trong thi đấu các môn võ thuật có tính chất đối kháng trực tiếp nói chung và Karate nói riêng, động tác của VĐV võ thuật rất đa dạng, phong phú, yêu cầu xử lý tình huống đột ngột trong khoảng thời gian ngắn. Việc phát triển khả năng linh hoạt (KNLH) cho VĐV rất cần thiết, đặc biệt thể hiện trong các động tác kỹ chiến thuật chuyên môn để đạt được hiệu quả cao nhất. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Xác định các test đánh giá khả năng linh hoạt cho nam vận động viên Karate 13-14 tuổi tỉnh Kiên Giang*”.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá KNLH của VĐV nam Karate, nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp và lựa chọn các test đánh giá KNLH cho các nam VĐV Karate.

- Bước 2: Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test.

2.1 Tổng hợp các test đánh giá khả năng linh hoạt cho các nam VĐV Karate

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Karate trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 24 test được sử dụng trong kiểm tra KNLH chung và chuyên môn cho nam VĐV Karate, cụ thể trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Lựa chọn các test đánh giá KNLH cho VĐV Karate

STT	Nội dung test	Số phiếu			Tỷ lệ %
		Phát ra	Thu về	Đồng ý	
1	Chạy chữ T (s)	20	20	20	100%
2	Chạy 20 m tốc độ (s)	20	20	20	100%
3	Chạy 30 m XPC (s)	20	20	11	55%
4	Chạy ziczac (s)	20	20	20	100%
5	Chạy con thoi 10 m (s)	20	20	14	70%
6	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	20	20	11	55%
7	Test linh hoạt 505 (s)	20	20	14	70%
8	Test nhảy ngang (s)	20	20	11	55%
9	Chạy qua 3 cọc (s)	20	20	14	70%
10	Illinois Agility test (s)	20	20	14	70%
11	Chạy hình hộp (s)	20	20	14	70%
12	Nhảy lục giác (s)	20	20	11	55%
13	Test linh hoạt AFL (s)	20	20	11	55%
14	Nhảy chữ thập 30 s (lần)	20	20	20	100%
15	Nhảy buffer 30 s (lần)	20	20	11	55%
16	Chạy ziczac 10 mục tiêu (s)	20	20	11	55%
17	Di chuyển trong ngoài bằng thang dây 5 m	20	20	14	70%
18	Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng thang dây 5 m	20	20	14	70%
19	Đấm 2 tay liên tục vào lampo 15 s	20	20	11	55%
20	Đấm thẳng + đá vòng cầu 1 phút	20	20	20	100%
21	Đấm thẳng + đá vòng cầu ngược 1 phút	20	20	14	70%
22	Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 2,5 m	20	20	20	100%
23	Tấn công tự do 5 mục tiêu hình ngôi sao	20	20	11	55%
24	Tấn công tự do 10 mục tiêu hình tròn	20	20	11	55%

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng nghiệm cao đối với môn Karate, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng với cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào ô sử dụng và không sử dụng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 20 chuyên gia, trọng tài, huấn luyện viên (HLV) Karate có kinh nghiệm. Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý sử dụng ở mức >80% ở cả 2 lần phỏng vấn.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 06 test đánh giá KNLH chung và chuyên môn cho nam VĐV Karate 13-14 tuổi tỉnh Kiên Giang. Điều này cho thấy tính trùng

hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn, có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại Bảng 1 trên.

2.2 Đánh giá độ tin cậy của các test được lựa chọn

2.2.1 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy 06/24 test được chọn qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test KNLH chung và chuyên môn được giới thiệu ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Chi tiêu		Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
			\bar{X}_1	$\pm\sigma_1$	\bar{X}_2	$\pm\sigma_2$	
1	KHẢ NĂNG LINH HOẠT	Chạy zic zac (s)	6.52	0.04	6.53	0.03	0.97
2		Chạy chữ T (s)	11.81	0.51	11.84	0.55	0.98
3		Chạy tốc độ 20 m (s)	3.68	0.17	3.69	0.15	0.96
4		Nhảy chữ thập 30 s (lần)	22	3.61	22	3.63	0.99
5		Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 2,5 m 30 s (lần)	51	5.69	50	5.74	0.91
6		Đấm thẳng đá vòng cầu 1 phút (lần)	55	5.7	56	5.2	0.95

Qua bảng 2 cho thấy 06/06 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Nghiên cứu tiến hành bước tiếp theo là kiểm nghiệm tính thông báo của các test.

2.2.2 Kiểm nghiệm tính thông báo của các test

Tính thông báo của các test được đánh giá qua mối tương quan thứ bậc giữa kết quả thực hiện các test với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

TT	Test	r	P
1	Chạy zic zac (s)	0.51	<0.05
2	Chạy chữ T (s)	0.53	<0.05
3	Chạy tốc độ 20m (s)	0.55	<0.05
4	Nhảy chữ thập 30s (lần)	0.62	<0.05
5	Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 2.5m 30s (lần)	0.63	<0.05
6	Đấm thẳng đá vòng cầu 1 phút (lần)	0.57	<0.05

$r \geq 0.3$ thì test đủ tính thông báo và có thể sử dụng được

Từ kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy: Tất cả 06 test đã được xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan đủ mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi [r] tính > 0.3 với $P < 0.05$ nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra khả năng linh hoạt chung và chuyên môn cho VĐV nam Karate lứa tuổi 13-14 tỉnh Kiên Giang.

Nội dung các test được lựa chọn dùng để kiểm tra:

+ Những test đánh giá KNLH chung:

1. Chạy zic zac (s)
2. Chạy chữ T (s)
3. Chạy tốc độ 20 m (s)
4. Nhảy chữ thập 30s (lần)

+ Những test đánh giá KNLH chuyên môn:

1. Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 2,5 m 30 s (lần)
2. Đấm thẳng đá vòng cầu 1 phút (lần)

Như vậy, qua các bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 06 test đánh giá về KNLH chung và chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ KNLH cho nam VĐV Karate tập luyện tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Kiên Giang.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 06 test được lựa chọn trong đó có 04 test đánh giá khả năng linh hoạt chung và 02 test đánh giá KNLH chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Karate nam có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.91 đến 0.99), đủ tính thông báo $r \geq 0.3$ (0.51 đến 0.63). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá KNLH sau thời gian thực nghiệm bài tập nhằm nâng cao KNLH cho các VĐV nam Karate 13-14 tuổi tỉnh Kiên Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, D. N. (1991). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Hương, T. T. K., & Quang, T. H. (2022). Đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Vovinam khóa 36 trường ĐH TDTT Tp.HCM. *Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, số 03/2022.
4. Sinh, N. X., & Lãm, L. V. (1999). *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Ivanop, V. X. (1996). *Những cơ sở của toán học thống kê*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của sinh viên Khóa 43 - Lê Nhật Anh. Tên đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14 tỉnh Kiên Giang sau 8 tuần tập luyện”, Đề tài dự kiến sẽ được báo cáo vào tháng 6/2024 tại Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

THỰC TRẠNG VỀ NHỮNG YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN CHẤT LƯỢNG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y – DƯỢC ĐÀ NẴNG

ThS. Phạm Tuấn Anh

Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng

TÓM TẮT

Bằng việc nghiên cứu hệ thống các cơ sở lý luận liên quan đến chất lượng giáo dục, tác giả tiến hành đánh giá thực trạng một số yếu tố tác động đến chất lượng môn học giáo dục thể chất (GDTC) của sinh viên tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng. Qua khảo sát 1.863 sinh viên đang theo học tại các chuyên ngành trong Nhà trường, bước đầu đã nhận định được những yếu tố chính tác động đến chất lượng môn GDTC. Những kết quả thu được là cơ sở để tác giả có thể tiếp tục nghiên cứu và đưa ra những giải pháp trong các công trình tiếp theo.

Từ khóa: *Thực trạng, giáo dục thể chất, sinh viên, Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng*

ABSTRACT

By doing systematic review of theoretical bases related to educational quality, the author evaluated current factors affect to the quality of physical education subjects of students at Da Nang University of Medical Technology and Pharmacy. Through the survey of 1,863 students studying majors in the University, we initially identified the main factors affecting the quality of physical education subjects. The results obtained are evidence for the author to continue researching and providing solutions in subsequent works.

Keywords: *Current factors, physical education, students, Da Nang University of Medical Technology and Pharmacy*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học động tác, giáo dục các tố chất thể lực, lĩnh hội các tri thức chuyên môn về thể dục, thể thao (TDTT) và hình thành nhu cầu tập luyện tự giác ở con người. GDTC bao gồm dạy học động tác và giáo dục các chỉ tiêu thể lực (CTTL). Dạy học động tác là nội dung cơ bản của của quá trình giáo dục thể chất, là quá trình tiếp thu có hệ thống những cách thức điều khiển động tác, vốn kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống và những tri thức chuyên môn. Còn giáo dục các CTTL là sự tác động hợp lý tới sự phát triển tố chất đảm bảo năng lực vận động. Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng này của GDTC gắn liền với trí dục, đạo đức, mỹ dục và giáo dục lao động. GDTC là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Tuy nhiên, trong thực tế từ trước tới nay môn học GDTC ở các cấp vẫn không ít nhà trường coi là môn học phụ dẫn đến chất lượng giáo dục thể chất chưa đạt được kết quả mong muốn.

Chất lượng giáo dục thể chất được hiểu là chất lượng con người được đào tạo ra từ các hoạt động GDTC, ở đây được hiểu là chất lượng cả mặt GDTC và giáo dục thể chất. Việc đánh giá chất lượng GDTC của sinh viên được tiến hành với các nội

dung sau: kiến thức lý luận về GDTC được qui định theo chương trình, kỹ năng thực hiện kỹ thuật các môn thể thao, thực hiện các CTTL theo nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo năm học. Trong đó, nội dung thực hiện các CTTL theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là một yêu cầu bắt buộc và rất quan trọng trong việc nâng cao thể lực và chất lượng GDTC trong các trường.

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học, tác giả tiến hành nghiên cứu các cơ sở lý luận liên quan đến chủ quan của người học, đồng thời tiến hành đánh giá thực trạng một số yếu tố tác động đến chất lượng môn học GDTC của sinh viên tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Tác giả sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học, phỏng vấn và tọa đàm, toán học thống kê nhằm khai thác và phân tích nguồn dữ liệu tại cơ sở từ năm học 2018 – 2019 cho đến nay.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Những yếu tố chủ quan của sinh viên tác động đến chất lượng GDTC

3.1.1 Đặc điểm tự ý thức của sinh viên

Một trong những đặc điểm tâm lý quan trọng nhất của lứa tuổi sinh viên là phát triển tự ý thức. Đó là ý thức và sự tự đánh giá của sinh viên về hành động, kết quả tác động của mình, tư tưởng, tình cảm, tác phong đạo đức, hứng thú, động cơ của hành vi, hoạt động, là sự đánh giá toàn diện về bản thân và vị trí trong cuộc sống.

Tự ý thức bao gồm cả tự quan sát bản thân, tự phân tích, tự trọng, tự đánh giá, tự kiểm tra hoạt động và nhân cách của mình. Tự ý thức được xem như là một loại đặc biệt của ý thức trong đời sống cá nhân, có chức năng tự điều chỉnh hành động và thái độ đối với bản thân.

3.1.2 Hoạt động học tập và nghiên cứu của sinh viên

Hoạt động học tập ở đại học là hoạt động tâm lý của sinh viên được tổ chức một cách độc đáo, nhằm mục đích có ý thức là chuẩn bị cho sinh viên trở thành người chuyên gia phát triển toàn diện và có trình độ nghiệp vụ cao.

Hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên có ý nghĩa khá quan trọng trong việc góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, giúp sinh viên tiếp cận và giải quyết một số vấn đề khoa học và thực tiễn.

3.1.3 Động cơ học tập của sinh viên

Bất cứ hoạt động nào cũng được thúc đẩy, kích thích bởi động cơ. Động cơ là cái vì nó mà người ta hoạt động để đạt mục đích đã định. Vì vậy, hoạt động học tập của sinh viên cũng được kích thích, thúc đẩy bởi động cơ nào đó.

Động cơ học tập của sinh viên cũng được xem là sự vật, hiện tượng kích thích, thúc đẩy sinh viên học tập để nắm vững tri thức, kỹ năng nghề nghiệp và phát triển nhân cách. Những sự vật, hiện tượng có thể trở thành động cơ học tập, bắt nguồn từ 2 nguồn gốc:

Nguồn gốc bên ngoài: Đó là gia đình, nhà trường, xã hội, địa vị cá nhân. Những mong đợi của gia đình, xã hội, kỳ vọng của người thân đối với sinh viên.

Nguồn gốc bên trong: Xuất phát từ nhu cầu hiểu biết hoàn thiện tri thức, hứng thú học tập,...

Những sự vật, hiện tượng này kết hợp với nhau, tác động kích thích sinh viên học tập được gọi là động cơ học tập của sinh viên. Dựa vào mục đích học tập của sinh viên, các nhà nghiên cứu cho thấy, ở sinh viên hiện nay có rất nhiều động cơ học tập, có thể chia làm 5 loại như: Động cơ xã hội, động cơ nghề nghiệp, động cơ nhận thức, động cơ tự khẳng định mình, động cơ vụ lợi.

3.1.4 Động cơ tham gia thể thao của con người

Bản thân vận động là một nhu cầu của sự sống, bởi bản chất của sự sống là sự vận động. Vì vậy, bảo vệ, tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, phát triển vẻ đẹp hình thể, thoả mãn nhu cầu cảm xúc,... là một ước muốn, một nhu cầu tiềm ẩn trong mỗi con người. Ước muốn này đặc biệt rõ ở những người có tuổi, những người có vấn đề về sức khỏe.

Do khác nhau về giới tính, lứa tuổi, điều kiện kinh tế, lối sống mà hứng thú, sở thích và động cơ tập luyện của mọi người cũng rất đa dạng. Ở lứa tuổi thanh thiếu niên nhìn chung các em không thích những môn có tính đơn điệu.

Động cơ tham gia thể thao là một mặt ý thức của người tập trong đó phản ánh tư tưởng, tình cảm thúc đẩy họ tham gia Động cơ miêu tả trạng thái kích thích bên trong, điều khiển, chỉ đạo hành vi.

Schiffman and Kanuk (2001) đề xuất một định nghĩa chung cho động cơ tham gia thể thao phản ánh quá trình với 5 giai đoạn: nhu cầu về sự thừa nhận, giảm bớt căng thẳng, trạng thái nỗ lực, sự mong muốn, mục tiêu hướng tới hành vi.

3.2 Thực trạng các điều kiện ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động GDTC của Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng

3.2.1 Đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất

Số lượng đội ngũ giảng viên GDTC của bộ môn GDTC từ năm 2018 đến nay luôn duy trì số lượng là 03 giảng viên, kết quả thống kê ở Bảng 1 cho thấy: 100% giảng viên có trình độ Thạc sĩ, 100% giáo viên có thâm niên công tác trên 10 năm và tuổi trung bình dưới 45. Tuy nhiên để đáp ứng yêu cầu giảng dạy có chất lượng, đảm bảo cho việc giảng dạy môn học tự chọn, đáp ứng nhu cầu của người học, đáp ứng được yêu cầu chuẩn hóa đội ngũ về chuyên môn, thì đội ngũ giảng viên của bộ môn GDTC vẫn còn thiếu, cần được bổ sung nhiều và tiếp tục đào tạo nâng cao trình độ chuyên môn nhằm nâng cao chất lượng GDTC của nhà trường trong những năm tới.

Bảng 1: Đội ngũ giảng viên GDTC của Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng

Tổng số GV	Trình độ				Tuổi trung bình	Giới tính		Thâm niên trên >10 năm
	Tiến sĩ	NCS	Thạc sĩ	ĐH		Nam	Nữ	
03	0	0	03	0	41	03	0	03
Tỷ lệ %	0	0	100	0		100	0	100

Cơ sở vật chất, dụng cụ học tập là nhu cầu thiết yếu nhằm đảm bảo chất lượng giáo dục trong môn học GDTC, đây luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả, chất lượng đào tạo. Nếu được đáp ứng đầy đủ trang thiết bị đúng và đủ chuẩn sẽ tạo điều kiện tốt cho giảng viên phát huy hết năng lực chuyên môn.

Bảng 2: Sân bãi, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện TDTT của Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng

TT	Sân bãi - dụng cụ	Khu giảng dạy	Khu KTX	Chất lượng	Diện tích
1	Sân bóng chuyền	01 (sân)	0	Xi măng	150 m ²
2	Sân cầu lông	03 (sân)	0	Vinyl	200 m ²
3	Khu vực tập luyện bộ môn TD, ĐK	01	01	Xi măng	300 m ²
4	Nhà thi đấu TDTT	01	0		700 m ²
5	Bóng chuyền	20 (quả)	0	Động lực	
6	Bàn đạp xuất phát	04 (bộ)	0		
7	Bàn bóng bàn	01 (bàn)	0	Vina Star	

Qua Bảng 2 cho thấy, số lượng sân bãi, dụng cụ hoàn toàn không thể đáp ứng cho việc giảng dạy và tập luyện. Quá trình tổ chức giảng dạy các môn thể thao tự chọn gặp nhiều hạn chế, chỉ có thể tổ chức giảng dạy một số môn ít hoặc không sử dụng dụng cụ. Như vậy, có thể thấy khả năng của Nhà trường chưa theo kịp sự phát triển về quy mô đào tạo, số lượng của sinh viên, nhu cầu của sinh viên phát triển theo từng năm học.

3.2.2 Nhận thức của sinh viên đối với môn GDTC

Nhằm đánh giá thực trạng nhận thức của sinh viên đối với môn học, tác giả đã sử dụng phương pháp điều tra xã hội học để tiến hành khảo sát sinh viên trong Nhà trường. Số lượng phiếu phát ra là 2.200 phiếu và kết quả thu về 1.863 phiếu, được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả khảo sát nhận thức của sinh viên về GDTC

TT	Nội dung	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Nhận thức của sinh viên về môn học GDTC		
	Rất cần thiết	321	17,23
	Cần thiết	837	44,92
	Bình thường	511	27,42
	Không cần thiết	121	6,49
	Rất không cần thiết	73	3,91
2	Mức độ hài lòng của sinh viên đối với môn học GDTC		
	Rất hài lòng	687	36,87
	Hài lòng	712	38,21
	Bình thường	299	16,04
	Không hài lòng	93	4,99
	Rất không hài lòng	72	3,86
3	Mức độ rèn luyện thể thao của sinh viên như thế nào		

	Thường xuyên	382	20,50
	Thỉnh thoảng	847	45,46
	Không luyện tập	634	34,03
4	Mức độ hài lòng của sinh viên đối với cơ sở vật chất phục vụ luyện tập		
	Rất hài lòng	168	9,01
	Hài lòng	303	16,26
	Bình thường	427	22,92
	Không hài lòng	916	49,16
	Rất không hài lòng	49	2,63

Qua Bảng 3 cho thấy, có 44,92% sinh viên cho rằng môn học GDTC là cần thiết, thông qua đó cũng cho thấy những hữu ích của môn học này đối với việc đảm bảo chất lượng trong quá trình học tập nghiên cứu tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng. Tuy nhiên, có đến 3,91% trên tổng số sinh viên được khảo sát cho rằng môn học này là rất không cần thiết, đây là vấn đề đáng được quan tâm, cần phải có những biện pháp tuyên truyền tích cực về vai trò, vị trí môn học này trong Nhà trường.

Về mức độ hài lòng đối với môn học GDTC, có đến 38,21% số lượng sinh viên được khảo sát đánh giá là hài lòng, 36,87% cho rằng rất hài lòng với môn học này. Tuy nhiên, vẫn còn 4,99% sinh viên đánh giá không hài lòng hoặc 3,86% sinh viên cho rằng rất không hài lòng đối với môn học này. Kết quả này cho thấy việc nâng cao chất lượng dạy và học, chất lượng cơ sở vật chất là cấp thiết.

Đối với cơ sở vật chất phục vụ học tập và rèn luyện, có gần 50% số lượng sinh viên khảo sát đánh giá ở mức độ không hài lòng và chỉ có 16,26% sinh viên đánh giá mức độ hài lòng. Điều này cho thấy Nhà trường cần quan tâm đến việc đầu tư cơ sở vật chất phục vụ cho môn học. Tuy nhiên, mỗi giảng viên bộ môn cũng cần nỗ lực nghiên cứu, đề xuất những môn học phù hợp với điều kiện thực tế mà vẫn đáp ứng được nhu cầu học tập của sinh viên.

3.3.3 Hoạt động tự chủ của sinh viên về GDTC

Bảng 4: Kết quả tự đánh giá của sinh viên về ý thức luyện tập thể chất

TT	Nội dung	Có		Không	
		SL	%	SL	%
1	Sinh viên có tìm hiểu về tầm quan trọng của môn GDTC	1.372	73,64	491	26,36
2	Sinh viên tự giác rèn luyện trong các buổi học để có thể hoàn thành tốt nhất môn học	1.106	59,36	757	40,64
3	Ngoài giờ học sinh viên có tham ra luyện tập theo các bài học của môn GDTC	1.022	54,86	841	45,14
4	Sinh viên có tham gia các câu lạc bộ để có thể rèn luyện thể chất ngoài giờ học	239	12,82	1.624	87,18
5	Sinh viên nhận được những tác động tích cực mang lại từ các môn học GDTC đối với quá trình học tập nghiên cứu tại trường	1.207	64,79	656	35,21

Bảng 4 cho thấy, ý thức của sinh viên tương đối tốt khi tích cực tìm hiểu về môn học cũng như tác động của môn học GDTC đối với quá trình học tập của sinh viên. Tuy nhiên, ý thức tự giác rèn luyện ngoài giờ của sinh viên dưới các hình thức ngoại khoá ở các CLB chiếm tỷ lệ quá thấp 12,82%. Các số liệu này cho thấy công tác truyền thông về ý nghĩa và tầm quan trọng của môn học này đang được Nhà trường thực hiện tương đối tốt, lượng thông tin đến được với sinh viên tương đối đầy đủ. Tuy nhiên, công tác tuyên truyền cần nỗ lực hơn nữa để sinh viên thấy được những tác động tích cực của môn học, đồng thời tạo điều kiện phát triển thêm các môn TDTT dưới hình thức câu lạc bộ nhằm thu hút và hình thành thói quen tự giác rèn luyện thân thể cho sinh viên trong toàn trường.

4. KẾT LUẬN

Việc nghiên cứu các yếu tố chủ quan của người học đồng thời đánh giá thực trạng các yếu tố tác động đến việc hình thành nhận thức và hoạt động của sinh viên đối với môn học GDTC cũng như chất lượng GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng cho thấy mặc dù đã có nhiều thành công nhưng vẫn còn đó những hạn chế. Nhà trường và bản thân mỗi giảng viên GDTC cần nỗ lực nghiên cứu những giải pháp tốt hơn và có những phương thức phù hợp để khắc phục những khó khăn tồn tại nhằm đáp ứng công tác dạy và học cũng như nhu cầu rèn luyện thân thể của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). Thông tư số 25/2015/TT-BGD&ĐT ngày 25 tháng 10 năm 2015 của Bộ Giáo dục và Đào tạo Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.
2. Novicov, A. D., & Matveev, L. P. (1979). Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
3. Thủ tướng Chính phủ. (2015). Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 quy định “Chương trình giáo dục thể chất và hoạt động thể dục, thể thao trong nhà trường”.
4. Phạm Ngọc Viễn, P. N. (2007). Giáo trình tâm lý học thể dục, thể thao. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
5. Stephen, J., & Virgilio. (1997). Fitness Education for Children, A team approach Publisher Human Kinetics, New York.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

ThS. Lê Thị Bạch Dương¹, ThS. Nguyễn Thị Mùi²

¹ Trường Cao đẳng Giao thông Huế

² Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

TÓM TẮT

Trong quá trình huấn luyện cầu lông nói chung, kỹ thuật đập cầu là yếu tố quyết định đến thành tích của một trận đấu. Nếu người tập không có kỹ thuật đập cầu thì trong quá trình thi đấu không thể đạt được thành tích cao. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nam vận động viên (VĐV) lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

Từ khóa: Thực trạng, cầu lông, đập cầu, Thể dục thể thao

ABSTRACT

In the general badminton training process, shuttlecock technique is the decisive factor in the performance of a match. If the practitioner does not have the technique of smashing the shuttlecock, he cannot achieve high results during the competition. From the process of using methods to analyze and synthesize documents; Interview method; Pedagogical observation method; Statistical mathematical method to evaluate the current status of shuttlecock technique training for male athletes aged 14-15 in Thua Thien Hue Province.

Keywords: Reality, badminton, bridge dam, sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng của nền văn hoá xã hội là một mặt không thể thiếu trong đời sống xã hội của con người cũng như trong hệ thống giáo dục xã hội chủ nghĩa.

Cầu lông là một môn thể thao du nhập vào nước ta từ những năm 60, muộn hơn so với các môn thể thao khác, nhưng nó đã dần trở thành môn thể thao được phổ biến rộng rãi ở thành thị cũng như nông thôn và được nhiều người yêu thích tham gia tập luyện.

Tập luyện cầu lông giúp phát triển toàn diện các năng lực thể chất, nâng cao sức khoẻ, rèn luyện đạo đức, ý chí. Đặc biệt nó phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, mọi tầng lớp nhân dân lao động, với dụng cụ tập luyện đơn giản, dễ tập nên phong trào tập luyện cầu lông đã phát triển mạnh mẽ rộng khắp về chiều rộng lẫn chiều sâu. Mặc dù phong trào tập luyện cầu lông rộng khắp so với các môn thể thao khác nhưng thành tích đỉnh cao cầu lông nước ta còn kém hơn so với trình độ chung trong khu vực và trên thế giới. Để đạt được hiệu quả cao trong thi đấu, ngoài các yếu tố sức khoẻ, tâm lý, chiến thuật thì kỹ thuật luôn được các huấn luyện viên (HLV), VĐV quan tâm áp dụng trong quá trình tập luyện thi đấu để giành chiến thắng [1].

Hiện nay ở Việt Nam, môn cầu lông cũng đã có những bước phát triển và tiến bộ, tuy nhiên còn đang ở trình độ thấp so với thế giới và một số nước trong khu vực. Trong những năm gần đây, thực tiễn huấn luyện và phát triển môn cầu lông ở hầu hết các địa phương trên toàn quốc đã chỉ ra rằng, trong nhiều trường hợp công tác đào tạo VĐV còn chưa chú ý đến việc huấn luyện toàn diện, chưa đảm bảo tính lôgic giữa các mặt như kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý, ý chí,...

Trong huấn luyện thể thao nói chung và huấn luyện cầu lông nói riêng, đòi hỏi phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn các yếu lĩnh kỹ thuật, chiến thuật, trạng thái tâm lý, môi trường và phương tiện tập luyện với phát triển tổ chất thể lực. Một VĐV có thể lực tuyệt vời nhưng nếu thiếu kỹ thuật, chiến thuật, yếu tố tâm lý,... thì không thể chiến thắng được đối phương. Ngược lại, nếu một VĐV có các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, yếu tố tâm lý,... tốt mà thiếu thể lực thì cũng khó có thể chiến thắng được đối phương. Hai VĐV có trình độ kỹ thuật, chiến thuật, trạng thái tâm lý và các điều kiện khác như nhau, song VĐV nào có thể lực tốt hơn thì VĐV đó sẽ chiến thắng ở các hiệp sau, cho nên có thể khẳng định rằng, thể lực là nền tảng và chỗ dựa để phát huy kỹ, chiến thuật,...[2].

Hàng năm, các trung tâm TDTT đã tuyển chọn được nhiều VĐV ở cơ sở lên tập luyện để đào tạo lực lượng thi đấu cho tỉnh. Tuy nhiên, thành tích thi đấu của các VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế còn nhiều hạn chế đặc biệt là các nam VĐV.

Qua quan sát các trận đấu cũng như tập luyện của nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế, chúng tôi nhận thấy rằng khả năng đập cầu của các nam VĐV cầu lông mang lại hiệu quả chưa cao. Để có căn cứ đề xuất một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế, chúng tôi tiến hành đánh giá khái quát **“Thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Thừa Thiên Huế”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng kế hoạch huấn luyện kỹ thuật đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế

Bảng 1: Thực trạng việc phân phối kế hoạch huấn luyện năm của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nội dung		Buổi tập	Tỷ lệ (%)
1	Thể lực	Sức nhanh	32	23.4
		Sức mạnh	21	15.6
		Sức bền	25	18.3
		Mềm dẻo	27	19.7
		Khéo léo	31	22.6
		Tổng	136	100

2	Kỹ thuật	Kỹ thuật phát cầu	24	14.9
		Kỹ thuật hất cầu	22	13.6
		Kỹ thuật đập cầu	20	12.4
		Kỹ thuật đánh cầu cao sâu	25	15.5
		Các kỹ thuật khác	71	44.0
		Tổng	162	100
3	Chiến thuật	Chiến thuật cá nhân	22	18.6
		Chiến thuật đồng đội	26	22.1
		<i>Phối hợp tấn công</i>	20	16.9
		Phối hợp phòng thủ	25	21.2
		Sơ đồ chiến thuật và chiến thuật khác	25	21.2
		Tổng	118	100
4	Thi đấu	Thi đấu tập	60	54.6
		Thi đấu giao hữu	30	27.2
		Thi đấu giải	20	18.2
		Tổng	110	100
5	Tâm lý		19	100

Từ kết quả thu được ở Bảng 1 cho thấy: Việc phân phối thời gian kế hoạch huấn luyện năm của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế đảm bảo đầy đủ các nội dung (thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, thi đấu, tâm lý) tuy nhiên việc phân bố thời gian từng nội dung huấn luyện còn một số bất cập, cụ thể là:

- Ở nội dung thể lực ưu tiên phát triển tố chất mềm dẻo (chiếm 19.7%) và tố chất khéo léo (chiếm 22.6%), còn tố chất sức mạnh ít được sử dụng hơn (chiếm 15.6%).

- Ở nội dung kỹ thuật ưu tiên phát triển kỹ thuật hất cầu (chiếm 13.6%), kỹ thuật đánh cầu cao sâu (chiếm 15.5%) và các kỹ thuật khác (chiếm 44%), còn kỹ thuật đập cầu ít được sử dụng hơn (chiếm 12.4%).

- Ở nội dung chiến thuật ưu tiên phát triển chiến thuật tấn công cá nhân (chiếm 18.6%) và chiến thuật phòng thủ (chiếm 22.1%), còn chiến thuật tấn đồng đội ít được sử dụng hơn (chiếm 16.9%).

2. THỰC TRẠNG SỬ DỤNG KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CỦA NAM VĐV CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ QUA PHƯƠNG PHÁP QUAN SÁT SỰ PHẠM

2.1 Qua quan sát nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế tập luyện và thi đấu tập

Bảng 2: So sánh số buổi tập và thời gian tập luyện của đội tuyển nam VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế với một số đội tuyển nam VĐV cầu lông các tỉnh lân cận (n = 12 buổi)

STT	Tên đội	Số buổi tập/2 tuần	Thời gian/1 buổi
1	TT Huế	4/12 buổi	20' - 30'
2	Đà Nẵng	6/12 buổi	40' - 50'
3	Quảng Trị	5/12 buổi	40' - 50'
4	Thanh Hóa	6/12 buổi	50' - 60'

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Số buổi tập và thời gian tập luyện về đập cầu như thế còn quá ít so với các đội tuyển các tỉnh lân cận như: Đà Nẵng, Quảng Trị, Thanh Hóa có số buổi tập luyện bài tập đập cầu từ 5 đến 6 buổi/2 tuần, thời gian tập luyện bài tập/1 buổi từ 40 đến 60 phút. Bên cạnh đó, đội tuyển nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế chỉ sử dụng 4 buổi/2 tuần và thời gian tập luyện bài tập/1 buổi chỉ từ 20 đến 30 phút. Với số buổi tập và thời gian tập luyện quá ít như thế không đủ để các VĐV kịp thời nắm bắt, thực hiện theo đúng yêu cầu bài tập đưa ra nhằm nâng cao khả năng đập cầu.

Để hiểu rõ thêm khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế trong quá trình thi đấu tập, chúng tôi tiến hành quan sát 2 buổi HLV tổ chức thi đấu tập vào thứ bảy cuối tuần. Kết quả tại Bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế qua quan sát thi đấu tập

TT	Trận đấu	Số lần đập cầu								Tổng
		Gây khó khăn cho đối phương	Tỷ lệ %	Không được điểm	Tỷ lệ %	Được điểm	Tỷ lệ %	Đập cầu hỏng	Tỷ lệ %	
1	Đặng Mạnh	8	36.3	4	18.1	6	27.2	4	18.1	22
2	Anh Dũng	10	41.7	6	25.0	5	20.8	3	12.5	24
3	Duy Khánh	7	35.0	4	20.0	5	25.0	4	20.0	20
4	Hoàng Nam	9	39.0	5	21.7	6	26.0	3	13.0	23
5	Minh Trí	9	42.8	4	19.0	5	23.8	3	14.2	21

Kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy các nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 chưa chú tâm về đập cầu thể hiện tổng số lần đập cầu là 20 - 24 lần, số lần đập cầu ăn điểm còn thấp.

Qua quá trình tiến hành quan sát các nam VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế tập luyện trong 10 tuần, đồng thời nghiên cứu các giáo án huấn luyện dành cho đối tượng nghiên cứu mà các HLV đã biên soạn, chúng tôi thấy rằng bài tập mà các HLV đưa ra cho việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu mới chỉ dừng lại ở một số bài tập sau.

Bảng 4: Thực trạng sử dụng bài tập trong công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu của VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nội dung bài tập	TT	Nội dung bài tập
A.	Bài tập phát triển thể lực	B.	Bài tập kỹ thuật
1	Nằm sấp chống đẩy	1	Di chuyển lên lưới, lùi cuối sân đập cầu
2	Bật cóc 30 m	2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu
3	Gập duỗi thân trên thang dóng	3	Đập cầu liên tục vào ô quy định
4	Bài tập lăng vợt tennis	4	Phối hợp đập cầu và chặn cầu trên lưới
5	Nhảy dây	5	Bài tập thi đấu

Từ kết quả thu được ở Bảng 4 cho thấy:

- Số lượng các bài tập mà HLV tỉnh Thừa Thiên Huế dành cho việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 còn hạn chế, chưa phong phú về số lượng (10 bài tập).

- Hầu hết các bài tập mới chỉ tập chung vào giáo dục sức mạnh chung của các nhóm cơ tham gia hoạt động của chân, các bài tập chuyên môn chưa được quan tâm đặc biệt là các bài tập hỗ trợ chuyên môn còn thiếu.

- Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn chưa có đặc biệt đối với VĐV ở lứa tuổi 14-15. Vì ở lứa tuổi này hầu hết các em mới tập luyện được 2 - 3 năm ở mức độ trung bình, nhiều em kỹ thuật đơn lẻ vẫn chưa được hoàn thiện.

- Quá trình áp dụng các bài tập kỹ thuật trên HLV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế vẫn sử dụng chủ yếu là bài tập thi đấu.

Từ những lý do trên để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế thì các HLV tỉnh Thừa Thiên Huế cần phải lựa chọn được bài tập hợp lý, dựa trên cơ sở lý luận, khoa học để đưa vào huấn luyện và tăng cường quản lý một cách chặt chẽ thì mới nâng cao được hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông và nâng cao thành tích của môn thể thao này.

3. TÌM HIỂU THỰC TRẠNG CƠ SỞ VẬT CHẤT GIÀNH CHO HUẤN LUYỆN NAM VĐV CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

Bảng 5: Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng		Chất lượng		
		Sân bãi	Dụng cụ	Tốt	Trung bình	Xấu
1	Sân tập	5	có	x		
2	Vợt cầu lông		có		x	
3	Tạ tay		có		x	
4	Tạ chân		có			
5	Dây chun tập cổ tay		có	x		
6	Đồng hồ bấm giây		có		x	
7	Dây nhảy		có		x	
8	Cầu tập luyện		có	x		
9	Máy phát cầu		không			

Từ kết quả thu được ở Bảng 5 cho thấy: Trường Trung cấp TDTT Huế được sự quan tâm đầu tư của các cấp đã chú trọng đầu tư trang thiết bị dụng cụ tập luyện cho VĐV, những đầu tư này đã đáp ứng được yêu cầu tập luyện của VĐV và phương pháp huấn luyện của HLV.

4. TÌM HIỂU MỘT SỐ YẾU TỐ CHI PHỐI ĐẾN KHẢ NĂNG ĐẬP CẦU CHO NAM VĐV CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 - 15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

Bảng 6: Các yếu tố chi phối đến khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nhóm yếu tố	Yếu tố chi phối	Kết quả phỏng vấn	
			Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Thể lực	- Sức mạnh cơ đùi, cơ bụng, cơ lưng yếu	30	100
		- Lực cổ tay yếu	25	83.3
		- Dùng lực đập cầu không hợp lý	24	80
		- Thể lực yếu ở thời điểm cuối trận	25	83.3
2	Kỹ thuật	- Tốc độ động tác chậm	30	100
		- Cổ tay lỏng khi tiếp xúc cầu	28	93.3
		- Tiếp xúc cầu không chính xác	25	83.3
		- Ít bật nhảy đập cầu	22	73.3
3	Chiến thuật	- Khả năng quan sát kém	22	73.3
		- Thiếu sáng tạo trong thi đấu	28	93.3
		- Thiếu phối hợp nhịp nhàng trong thi đấu	26	86.7

Từ kết quả thu được ở Bảng 6 cho thấy: Các yếu tố trên đều được các chuyên gia, giảng viên giảng dạy cầu lông, huấn luyện viên giàu kinh nghiệm đồng ý với tỷ lệ cao trên 70%. Trên cơ sở đó, chúng tôi lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng sử dụng các kỹ thuật đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế còn ít và hiệu quả chưa cao. Vì thế, lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu là việc làm cần thiết trong công tác huấn luyện.

- Số lượng bài tập mà huấn luyện viên của tỉnh đặt ra cho các em còn hạn chế, chưa có sự tác động cụ thể và phù hợp. Lượng vận động trong mỗi bài tập còn ít và chưa cụ thể.

Vì vậy để cải thiện và nâng cao hiệu quả đập cầu cho các VĐV thì đề tài cần tiến hành nghiên cứu để tìm ra các bài tập phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Huy, C. V. (2006). *Giáo trình Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
- Thành, L. Q. (2017). *Huấn luyện thể thao hiện đại*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., & Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
- Lê Thị Bạch Dương, L. T. B. (2018). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Thừa Thiên Huế* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học).

THỰC TRẠNG KỸ THUẬT MÔN BÓNG ĐÁ FUTSAL CỦA ĐỘI TUYỂN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

TS. Hàng Quang Thái

Trường Đại học An Giang, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu, đặc biệt là kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng sử dụng hệ thống các bài tập của nam VĐV bóng đá Futsal Trường Đại học An Giang, thực trạng cơ sở lý luận và cơ sở khoa học và phương pháp, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng kỹ thuật cơ bản môn bóng đá Futsal cho đội tuyển nam sinh viên Trường Đại Học An Giang, phân tích các cách triển khai cụ thể.

Từ khóa: *Thực trạng kỹ thuật, Bóng đá Futsal, sinh viên, Trường đại học An Giang*

SUMMARY

Based on the analysis and synthesis of documents, especially the research results to evaluate the current status of using the exercise system by male futsal football players at An Giang University, the current status of the theoretical basis and scientific basis and methods for assessing the primary technical status of Futsal football for the male student team at An Giang University, analyzing specific implementation methods.

Keywords: *Technical status, Futsal football, students, An Giang University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Việt Nam, điều kiện sân bãi dùng cho việc tập luyện và học tập của học sinh và sinh viên còn rất thiếu thốn, không phải trường nào cũng có một sân bóng đá 11 người. Qua thực tế giảng dạy và tham gia tổ chức hoạt động thể thao của sinh viên và học sinh các cấp, chúng tôi nhận thấy: Sân bóng đá 5 người phù hợp với điều kiện học tập của sinh viên, phù hợp với lứa tuổi học sinh, sinh viên hiện nay.

Bóng đá đã mang đến cho chúng ta một tinh thần lành mạnh, sức khỏe để học tập và lao động. Bóng đá 5 người dễ tổ chức, thực hiện, thu hút đông đảo tượng tham gia nhất là học sinh, sinh viên.

Hiện nay, bóng đá 5 người đã trở thành một phong trào rộng lớn, nhưng chưa được đưa vào chương trình giảng dạy của các trường có chuyên ngành Giáo dục thể chất. Nhằm đáp ứng nhu cầu học tập và rèn luyện thân thể của sinh viên, cũng như đáp ứng điều kiện giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, thông qua đó đáp ứng nhu cầu rèn luyện phát triển phong trào bóng đá của trường An Giang. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Thực trạng kỹ thuật môn bóng đá Futsal của đội tuyển nam sinh viên trường An Giang*”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp gồm: phương pháp đọc và phân tích tài liệu tham khảo, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các nhóm kỹ thuật cơ bản trong tập luyện bóng đá futsal

Để có thể lựa chọn được các nhóm kỹ thuật cơ bản nhất sử dụng trong tập luyện và thi đấu môn bóng đá Futsal, đề tài tiến hành tổng hợp các tài liệu tham khảo, qua các giáo án giảng dạy và huấn luyện của các đội tuyển bóng đá Futsal trong nước, thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội. Đề tài tổng hợp được 12 nhóm kỹ thuật. Sau khi tổng hợp được các kỹ thuật, đề tài tiến hành phỏng vấn 15 huấn luyện viên huấn luyện và giảng dạy bóng đá Futsal của các đội tuyển. Nội dung phỏng vấn được đánh giá ở 3 mức:

Rất quan trọng: 3 điểm

Quan trọng: 2 điểm

Ít quan trọng: 1 điểm

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các kỹ thuật cơ bản sử dụng các kỹ thuật trong tập luyện, thi đấu môn bóng đá Futsal

TT	Kỹ thuật	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng	
		Số người đồng ý	Tỷ lệ %	Số người đồng ý	Tỷ lệ %	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
A. Nhóm kỹ thuật không bóng							
1.	Nhóm kỹ thuật chạy (chạy ngang, giật lùi, chữ chi)	12.00	80.00	3.00	20.00	0.00	0.00
2.	Nhóm kỹ thuật nhảy (nhảy có đà, không có đà)	6.00	40.00	8.00	53.33	1.00	6.67
3.	Nhóm kỹ thuật đổi hướng	5.00	33.33	8.00	53.33	2.00	13.33
4.	Đi bộ	5.00	33.33	7.00	46.67	3.00	20.00
B. Nhóm kỹ thuật có bóng							
1.	Kỹ thuật thủ môn (kỹ thuật phòng thủ, tấn công)	12.00	80.00	2.00	13.33	1.00	6.67
2.	Kỹ thuật đá bóng: kỹ thuật đá lòng, mu giữa, mu trong, mu ngoài, mũi chân	15.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	Kỹ thuật đánh đầu: đánh đầu trán giữa, trán bên	10.00	66.67	3.00	20.00	2.00	13.33
4.	Kỹ thuật tranh cướp: Trước mặt, bên cạnh, sau lưng	12.00	80.00	2.00	13.33	1.00	6.67
5.	Kỹ thuật động tác giả: có bóng, không bóng	8.00	53.33	3.00	20.00	4.00	26.67
6.	Kỹ thuật dẫn bóng: lòng, mu trong, mu giữa, mu ngoài	14.00	93.33	1.00	6.67	0.00	0.00
7.	Kỹ thuật dừng bóng: lòng, mu giữa, mu ngoài, đùi, ngực	12.00	80.00	2.00	13.33	1.00	6.67
8.	Kỹ thuật qua người	13.00	86.67	2.00	13.33	0.00	0.00

Kết quả Bảng 1 cho thấy, tất cả các huấn luyện viên được hỏi đều cho rằng các kỹ thuật mà đề tài đưa ra phỏng vấn ở mức rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu môn bóng đá Futsal. Tuy nhiên, mức độ tán đồng không đồng nhất giữa các kỹ thuật đạt tỷ lệ ở mức rất quan trọng từ 33.33-100%. Để đảm bảo khách quan trong lựa chọn các kỹ thuật cơ bản dùng trong giảng dạy và huấn luyện, đề tài chỉ lựa chọn các kỹ thuật có số phiếu đồng ý tán thành đạt từ 80% trở lên ở mức rất quan trọng để huấn luyện và giảng dạy. Theo đó, các kỹ thuật được đề tài lựa chọn dùng trong huấn luyện kỹ thuật cho VĐV nam bóng đá Futsal đội tuyển Trường Đại học An Giang gồm:

A. Nhóm kỹ thuật không bóng

1. Nhóm kỹ thuật chạy (chạy ngang, chạy giật lùi, chạy chữ chi)

B. Nhóm kỹ thuật có bóng

1. Kỹ thuật đá (đá lòng, đá mu giữa, đá mu trong, đá mu ngoài)
2. Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân, mu giữa bàn chân)
3. Kỹ thuật dừng bóng (dừng bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân)
4. Kỹ thuật tranh cướp bóng
5. Kỹ thuật qua người
6. Kỹ thuật thủ môn

Trên đây là các nhóm kỹ thuật cơ bản thường được sử dụng trong thi đấu và tập luyện bóng đá Futsal. Tuy nhiên, trong phạm vi nghiên cứu của đề tài, kỹ thuật thủ là một kỹ thuật đặc thù vì vậy mà đề tài chưa nghiên cứu trong đề tài này. Theo đó đề tài sử dụng 5 nhóm kỹ thuật trong việc hoàn thiện kỹ thuật bóng đá cho nam VĐV bóng đá đội tuyển sinh viên Trường Đại học An Giang. Các nhóm kỹ thuật gồm: Nhóm kỹ thuật chạy (chạy ngang, chạy giật lùi, chạy chữ chi); Kỹ thuật đá (đá lòng, đá mu giữa, đá mu trong, đá mu ngoài); Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân, mu giữa bàn chân); Kỹ thuật dừng bóng (dừng bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân); Kỹ thuật tranh cướp bóng; Kỹ thuật qua người.

2.2 Đánh giá thực trạng kỹ thuật Futsal cơ bản của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học An Giang

2.2.1 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kỹ thuật cơ bản của Futsal

Trong thi đấu bóng đá, việc đánh giá kỹ thuật của các vận động thật sự không hề dễ dàng với bất cứ HLV nào. Kỹ thuật của VĐV thay đổi theo từng tình huống thi đấu trên sân, vì vậy mà việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cũng như quan sát kỹ thuật đánh giá chỉ mang tính định hướng (đánh giá bằng cảm tính thông qua quan sát) mà không thể định lượng được. Mặt khác, trong kỹ thuật bóng đá và trong phạm vi nghiên cứu của đề tài, đề tài chỉ tập trung đánh giá các kỹ thuật của VĐV với bóng. Theo đó, đề tài xây dựng bảng hướng dẫn kỹ thuật bóng đá Futsal cho VĐV theo 3 mức:

Kỹ thuật A: Kỹ thuật tốt

Kỹ thuật B: Kỹ thuật trung bình

Kỹ thuật C: Kỹ thuật yếu

Kỹ thuật

Hướng dẫn đánh giá

Kỹ thuật đá (đá lòng, đá mu giữa, đá mu trong, đá mu ngoài)

Kỹ thuật A:

- Chạy đà nhịp nhàng, bước chạy không dài, tốc độ tăng dần, bước cuối cùng dài (tùy theo tốc độ chạy). Thân người hơi ngả về trước, tay đánh lăng rộng để giữ thăng bằng.

- Dùng chân thuận làm chân trụ. Chân trụ đặt ngang và cách bóng khoảng 10-15 cm. Bước cuối cùng gót chân được đặt trước rồi đến cả bàn chân. Đầu gối chân trụ hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân trụ, thân người không nhô về trước và không căng cứng. Hai tay dang ngang tự nhiên giữ thăng bằng.

- Khi thực hiện bước cuối cùng, chân lăng được đưa ra sau tạo biên độ động tác kéo căng cơ. Khi chân vung hết ra sau thì chân lăng chuyển động ngược lại đưa về phía trước theo hướng định đá, đùi và cẳng chân tạo thành một khối góc lớn hơn 90 độ và cùng di chuyển về trước.

- Điểm tiếp xúc bóng vào tâm sau của bóng hoặc có thể bóng dưới tâm sau. Khi tiếp xúc bóng bàn chân song song với mặt đất, toàn bộ chân lăng tạo thành một khối, cổ chân cứng.

- Khi kết thúc động tác đá bóng, chân lăng tiếp tục đưa về trước và cơ thể di chuyển nhẹ nhàng lên trên để giữ thăng bằng cho cơ thể.

Kỹ thuật B:

- Thực hiện tốt 4 trong 5 giai đoạn trên

Kỹ thuật C:

- Thực hiện tốt 3 trong 5 giai đoạn trên

Kỹ thuật A:

Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng bằng lòng bàn chân, bằng mu trong bàn chân, mu giữa bàn chân)

- Chạy nhẹ nhàng vừa chạy vừa quan sát, bước chạy ngắn, hai tay đánh lăng tự nhiên tương đối rộng để giữ thăng bằng

- Trong giai đoạn tiếp xúc bóng chân đạp đất đầy trọng tâm thân thể về trước, chân lăng làm động tác đá, dùng lực hợp lý đẩy bóng đi để bóng vẫn nằm trong tầm khống chế của mình, hướng dùng lực theo hướng dẫn bóng.

- Khi đẩy bóng đi chân lăng tạo thành chân trụ, chân đạp sau bước lên phía trước một cách nhịp nhàng dùng thân che bóng.

Kỹ thuật B:

- Thực hiện tốt 2 trong 3 giai đoạn

Kỹ thuật C:

- Thực hiện tốt ít nhất một giai đoạn

Kỹ thuật A:

Kỹ thuật dùng bóng (dùng bóng bằng lòng bàn chân, mu giữa bàn chân) - Quan sát và phán đoán đúng hướng bóng và điểm rơi của bóng.

Kỹ thuật A:

- Đặt chân trụ vững vàng tạo điều kiện để tiếp xúc bóng chính xác.
- Vung chân lẳng và tiếp xúc bóng thực hiện động tác dùng bóng, khống chế bóng để thực hiện các động tác tiếp theo

Thực hiện tốt 2 trong 3 giai đoạn

Thực hiện tốt ít nhất một giai đoạn

Kỹ thuật tranh cướp bóng - Phải thực hiện đúng luật khi tranh cướp

- Đánh giá được tình hình, khả năng và thói quen của đối phương, trên cơ sở đó xác định thời điểm, kỹ thuật tranh cướp

- Thực hiện động tác phải dũng cảm, linh hoạt, khôn khéo để tránh bị chấn thương

Kỹ thuật B:

- Thực hiện tốt 2 trong 3 yêu cầu

Kỹ thuật C:

- Thực hiện tốt ít nhất yêu cầu

Kỹ thuật qua người

Kỹ thuật A:

- Dùng tốc độ vượt nhanh qua người
- Dùng động tác giả qua người
- Thay đổi hướng bóng để dẫn qua người
- Thay đổi đột ngột tốc độ để dẫn qua người
- Đẩy bóng qua háng để qua người
- Người, bóng chia hai hướng để qua người.

Kỹ thuật B:

- Thực hiện tốt ít nhất 4 kỹ thuật

Kỹ thuật C:

- Thực hiện tốt ít nhất 2 kỹ thuật

2.2.2 Thực trạng kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học An Giang

Để có thể đánh giá được kỹ thuật bóng đá của đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học An Giang, đề tài tiến hành quan sát 10 buổi tập luyện và thi đấu, đồng thời đối chiếu với kết quả trên bảng hướng dẫn đánh giá kỹ thuật. Kết quả quan sát phân loại kỹ thuật được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng kỹ thuật bóng đá Futsal đội tuyển nam sinh viên Trường Đại học An Giang

Kỹ thuật A		Kỹ thuật B		Kỹ thuật C	
n	Tỷ lệ	n	Tỷ lệ	n	Tỷ lệ
4	16	7	28	14	56

Kết quả Bảng 2 cho thấy, kỹ thuật của đội tuyển nam bóng đá Futsal của Trường Đại học An Giang chưa được tốt. Số SV xếp kỹ thuật A (kỹ thuật tốt) rất ít chỉ có 4 sinh viên chiếm tỷ lệ 16%, số sinh viên xếp kỹ thuật B (kỹ thuật trung bình) có 7 sinh viên chiếm tỷ lệ 28% và số sinh viên xếp kỹ thuật C (kỹ thuật kém) có 14 sinh viên (chiếm tỷ lệ 56%). Đây thực sự là khó khăn trong huấn luyện và thi đấu bóng đá Futsal, đòi hỏi các huấn luyện viên, lãnh đạo Trường Đại học An Giang cần có những đầu tư quan tâm hơn nữa trong việc huấn luyện và đào tạo đội tuyển nam sinh viên của Nhà trường. Đặc biệt, các bài tập cần được điều chỉnh, bổ sung phù hợp góp phần nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật bóng đá nói riêng và nâng cao trình độ tập luyện hướng tới đạt thành tích cao trong các giải thi đấu.

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài rút ra các kết luận sau:

1. Thực trạng trình độ kỹ thuật của đội tuyển bóng đá Futsal nam sinh viên Trường Đại học An Giang còn thấp.
2. Thực trạng sinh viên xếp kỹ thuật A (kỹ thuật tốt) rất ít chỉ có 4 sinh viên chiếm tỷ lệ 16%, số sinh viên xếp kỹ thuật B (kỹ thuật trung bình) có 7 sinh viên chiếm tỷ lệ 28% và số sinh viên xếp kỹ thuật C (kỹ thuật kém) có 14 sinh viên chiếm tỷ lệ 56%.
3. Thực trạng sử dụng các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bóng đá Futsal còn hạn chế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. An, V., & Son, H. (1978). *Tìm hiểu Bóng đá thế giới*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Asmarin, B. A. (1978). *Lý luận và phương pháp giáo dục thực nghiệm sư phạm trong TDTT*. Dịch: Đoàn Thế Hiến. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Matxcova.
3. Alagich, R. (1988). *Huấn luyện bóng đá hiện đại*. Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Thanh Hiệu. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Bansevich. (1980). *Các nguyên tắc về phương pháp trong thử nghiệm sư phạm nhằm tuyển chọn và dự báo trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Matxcova.
6. Davvoroski. (1978). *Các tố chất thể lực VĐV*. Dịch: Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Tâm. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
7. Tuấn, T. Q., & Ngọc, N. M. (2000). *Kiểm tra trình độ luyện tập đối với cầu thủ Bóng đá* (Thông tin KHKT TDTT). Viện Khoa học Thể dục Thể thao - Hà Nội.
8. Ủy ban Thể dục Thể thao. (2000). *Luật Bóng đá*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
9. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Huỳnh Thái Hưng

Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, bài báo đã đánh giá quá trình học tập và rèn luyện Giáo dục thể chất các cấp học nói chung, cho thấy thể lực chung là yếu tố nền tảng. Nếu người học không có thể lực chung thì trong quá trình học tập sẽ không thực hiện được hoặc thực hiện không tốt các bài tập được đề ra dẫn đến thành tích học tập bị giảm sút. Chính vì vậy, việc phát triển thể lực chung cho sinh viên Đại học Ngoại ngữ – Đại học Đà Nẵng (ĐH NN – ĐHĐN) là vấn đề cần thiết phải giải quyết trong quá trình học tập và rèn luyện.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực chung, sinh viên, Đại học Ngoại ngữ – Đại học Đà Nẵng

ABSTRACT

In the process of learning and practicing physical education at all levels, the general physical fitness is a fundamental element. If the learner does not have this element, he will not be able to perform or perform well the exercises set out during the learning process, leading to a decrease in academic achievement. Therefore, developing general physical fitness for students of the University of Foreign Languages – University of Da Nang is a necessary issue that must be resolved during the learning and training process.

Keywords: reality, general fitness, student, The University of Foreign Languages - University of Da Nang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐH NN là trường đại học thành viên thuộc ĐHĐN, là trường đại học nghiên cứu, có sứ mạng đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, bồi dưỡng nhân tài, nghiên cứu phát triển và chuyển giao tri thức, góp phần xây dựng, phát triển và bảo vệ đất nước. Để nâng cao chất lượng đào tạo một cách toàn diện. Trong những năm qua, nhà trường luôn coi trọng công tác giáo dục thể chất (GDTC) để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho sinh viên. Bên cạnh việc thực hiện giảng dạy đầy đủ các nội dung bắt buộc theo phân phối chương trình của GDTC của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nhà trường luôn đẩy mạnh công tác GDTC, rèn luyện thể lực cho sinh viên theo hướng tích cực hoá, góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo nói chung và GDTC nói riêng trong giai đoạn hiện nay.

Tuy nhiên, qua thực tiễn công tác GDTC cho sinh viên cho thấy, hiệu quả của các giờ học chính khoá đối với môn học GDTC cũng như phát triển thể lực chung cho sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế nhất định. Điều đó thể hiện ở thực trạng phát triển thể lực chung của sinh viên đạt được còn thấp, chưa đáp ứng được yêu cầu của mục tiêu GDTC đặt ra hiện nay.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành đánh giá khái quát **“Thực trạng thể lực chung sinh viên ĐH NN - ĐHĐN”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

- Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm: 187 sinh viên năm thứ nhất (15 nam, 172 nữ), 173 sinh viên năm thứ 2 (11 nam, 162 nữ), 212 sinh viên năm thứ 3 (19 nam, 193 nữ).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định tiêu chí đánh giá thể lực chung cho nam sinh viên ĐH NN - ĐHĐN

Thông qua phân tích các tài liệu có liên quan kết hợp với trao đổi các chuyên gia và các nhà chuyên môn trong và ngoài khoa, đã thống nhất cao việc sử dụng 5 test đánh giá thể lực thể lực sinh viên ĐH NN - ĐHĐN, đó là:

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 30 m XPC (giây)
- Chạy con thoi 4x10 (giây)
- Chạy tùy sức 5 phút (mét)

Việc sử dụng 5 test này là đảm bảo đúng quy định của Bộ GD & ĐT và đánh giá đầy đủ các tố chất thể lực cần thiết mà thông qua công tác GDTC ở nhà trường đang triển khai.

2.2 Đánh giá thực trạng thể lực chung của sinh viên ĐH NN - ĐHĐN

Kết quả kiểm tra và xếp loại được trình bày ở Bảng 1, 2, 3 và Bảng 4. Từ kết quả thu được ở Bảng 1, 2, 3 và Bảng 4 cho thấy: Trình độ thể lực chung của sinh viên ĐH NN – ĐHĐN năm thứ nhất, thứ 2 và thứ 3 còn rất yếu đặc biệt là thể lực chung của nữ, tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực chung ở các nội dung kiểm tra chiếm tỉ lệ cao. Trong khi đó, số sinh viên đạt tiêu chuẩn nhưng cũng chỉ ở mức trung bình và chủ yếu cũng chỉ là nam còn đối với nữ thì chỉ đạt với số lượng rất ít. Tỷ lệ nam sinh viên đạt các tiêu chuẩn cao nhất là ở chỉ tiêu chạy con thoi 4x10 m: 80%, chạy tùy sức 5 phút: 71.11% và đạt các tiêu chuẩn thấp nhất là chỉ tiêu chạy 30 m XPC: 51.11 %, nhưng tỷ lệ nữ sinh viên đạt các tiêu chuẩn cao nhất là chỉ tiêu chạy con thoi 4x10 m: 57.87% còn các tiêu chuẩn thấp là nằm ngửa gập bụng: 34.54% và chạy 5 phút tùy sức: 38.33%.

Bảng 1: Kết quả đánh giá thực trạng thể lực thông qua Chuẩn thể lực theo Quyết định số 53/2008/BGDDĐ của nam sinh viên ĐH NN - ĐHQĐN năm 2017 - 2020 (n=45)

TT	Test	Năm thứ nhất lứa tuổi 18 (15)				Năm thứ hai lứa tuổi 19 (11)				Năm thứ ba lứa tuổi 20 (19)			
		Chuẩn thể lực mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Chuẩn thể lực mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Chuẩn thể lực mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	≥16	16.79±2.61	10	66.67	≥17	17.73±2.49	7	63.64	≥18	17.79±2.42	12	63.16
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥205	205.07±8.92	8	53.33	≥207	203.91±9.88	5	45.45	≥209	210.32±7.77	11	57.89
3	Chạy 30 m XPC (s)	≤5.80	5.99±0.54	7	46.67	≤5.70	5.79±0.46	6	54.55	≤5.60	5.68±0.42	10	52.63
4	Chạy con thoi 4 × 10 m (s)	≤12.50	12.01±0.33	14	93.33	≤12.40	11.93±0.44	10	90.91	≤12.30	11.83±0.41	12	62.16
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥940	942.86±48.90	8	53.33	≥950	998.91±32.05	11	100	≥960	974.21±42.25	13	68.42

Bảng 2: Kết quả đánh giá thực trạng thể lực thông qua Chuẩn thể lực theo Quyết định số 53/2008/BGDDĐ của nữ sinh viên ĐH NN - ĐHQĐN năm 2017 - 2020 (n=527)

TT	Test	Năm thứ nhất lứa tuổi 18 (172)				Năm thứ hai lứa tuổi 19 (162)				Năm thứ ba lứa tuổi 20 (193)			
		Chuẩn thể lực mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Chuẩn thể lực mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Chuẩn thể lực mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	≥15	14±3	73	42.44	≥16	14.28±2.70	60	37.04	≥17	15±3	49	25.39
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥151	146 ±17	50	29.07	≥153	147.02±18.41	78	48.15	≥155	147±19	84	43.52
3	Chạy 30 m XPC (s)	≤6.80	7±0	105	61.05	≤6.70	6.72±0.30	76	46.91	≤6.60	7±0	98	50.78
4	Chạy con thoi 4 × 10 m (s)	≤13.10	13±1	110	63.95	≤13	12.99±0.58	93	57.41	≤12.90	13±1	102	52.85
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥850	818±70	76	44.19	≥870	827.35±69.14	65	40.12	≥890	835.±75	61	31.61

Bảng 3: Tổng hợp kết quả nam sinh viên đạt Chuẩn thể lực

TT	Nội dung	Sinh viên nam (n = 45)	
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	29	64.44
2	Bật xa tại chỗ (cm)	24	53.33
3	Chạy 30m XPC (s)	23	51.11
4	Chạy con thoi 4 × 10 m (s)	36	80
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	32	71.11

Bảng 4: Tổng hợp kết quả nữ sinh viên đạt Chuẩn thể lực

TT	Nội dung	Sinh viên nữ (n = 527)	
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	182	34.54
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212	40.23
3	Chạy 30 m XPC (s)	279	52.94
4	Chạy con thoi 4 × 10 m (s)	305	57.87
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	202	38.33

Để đánh giá một cách toàn diện thể lực chung của sinh viên ĐH NN - ĐHQĐN, chúng tôi tiến hành đánh giá thông qua các test trong Quyết định số 53/2008/BGDĐT xếp loại tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của sinh viên. Kết quả được trình bày cụ thể tại Bảng 5 và Bảng 6.

Bảng 5: Kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của nam sinh viên ĐH NN - ĐHQĐN (n = 45)

Nội dung	Kết quả đánh giá xếp loại		
	Tốt (%)	Đạt (%)	Chưa đạt (%)
Tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực	0	42.22	57.78

Bảng 6: Kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của nữ sinh viên ĐH NN - ĐHQĐN (n = 527)

Nội dung	Kết quả đánh giá xếp loại		
	Tốt (%)	Đạt (%)	Chưa đạt (%)
Tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực	0	31.5	68.5

Qua kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực ở Bảng 5 và 6 cho thấy: tỷ lệ số sinh viên không đạt ở mức tốt, mức đạt của nam sinh viên chiếm tỷ lệ 42.22%, nhưng đối với sinh viên nữ chỉ đạt 31.5%, tỷ lệ sinh viên chưa đạt chiếm tỷ lệ cao đặc biệt là đối với sinh viên nữ chiếm 68.5%.

Nguyên nhân của thực trạng này được đánh giá là ĐH NN - ĐHQĐN phần lớn là nữ có thể lực chung quá thấp. Công tác giảng dạy môn GDTC của Khoa GDTC-ĐHQĐN đang tiến hành hiện nay chưa đáp ứng được để giải quyết nhiệm vụ phát triển thể lực chung cho sinh viên ĐH NN - ĐHQĐN, và các hoạt động TDTT của sinh viên năm thứ 3 chủ yếu là sinh viên tự tập nên chỉ sử dụng các bài tập cục bộ, theo sở thích.

Đồng thời cũng chứng tỏ sinh viên tập luyện TDTT không thường xuyên và không tập luyện theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, cũng như chưa nhận thức về vị trí công tác GDTC đối với sức khỏe.

3. KẾT LUẬN

Trình độ thể lực chung của sinh viên ĐH NN - ĐHĐN còn thấp, mặc dù có sự phát triển về trình độ thể lực chung qua các năm học, tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm. Phần lớn số sinh viên có sự phát triển về sức nhanh, nhưng các tố chất sức mạnh và tố chất sức bền thì số lượng sinh viên đạt yêu cầu tương đối thấp. Tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD-ĐT ban hành còn hạn chế. Thực tế cho thấy, tỷ lệ nam sinh viên có kết quả đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực xếp ở loại đạt chiếm đa số 42.22%, xếp ở loại chưa đạt chiếm 57.78%, trong khi đó sinh viên nữ tỷ lệ xếp loại đạt chỉ là 31.5% còn tỷ lệ chưa đạt lên đến 68.5%.

Từ đó có thể đánh giá chung rằng, thể lực chung của sinh viên ĐH NN - ĐHĐN là quá thấp cần phải có các bài tập phát triển mới để giúp cho thể lực chung của sinh viên ĐH NN - ĐHĐN nói riêng và cả ĐHĐN nói chung phát triển hơn nữa giúp cho quá trình đào tạo nhân tài ngày càng được hoàn thiện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương khóa XI. (2013). *Nghị quyết số 29-NQ/TW* về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT* về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.
3. Chí, D. C., và cộng sự. (2003). *Thực trạng Thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi* (thời điểm năm 2001). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Chí, D. C., Dũng, T. Đ., Tạ Hữu Hiếu, T. H., & Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG LÂM THÁI NGUYÊN

ThS. Dương Thế Hiền¹, TS. Vũ Hồng Thái²

¹ Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

² Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã đánh giá thể lực của 293 nam, nữ sinh viên năm thứ nhất (19 tuổi) Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên. Qua phân tích số liệu cho thấy, tố chất sức bền của nam, nữ sinh viên năm thứ nhất (19 tuổi) của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên tương đối tốt, tố chất sức mạnh và sức nhanh còn thấp. Từ những vấn đề còn tồn tại trong thực trạng thể lực sinh viên, giải pháp kịp thời và phù hợp cần được đưa ra nhằm nâng cao thể lực của các em trong thời gian học tập tại trường, đảm bảo yêu cầu về việc đào tạo nguồn nhân lực cao đáp ứng yêu cầu trong thời kỳ mới.

Từ khóa: Thể lực, Sinh viên, Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

SUMMARY

Using regular scientific research methods, the study evaluated the physical fitness of 293 male and female first-year students (19 years old) at Thai Nguyen University of Agriculture and Forestry. Through data analysis, it shows that the endurance qualities of male and female first-year students (19 years old) of Thai Nguyen University of Agriculture and Forestry are relatively good, the qualities of strength and agility are still low. From the remaining problems in the current state of student physical fitness, it is necessary to come up with timely and appropriate solutions to improve students' physical fitness while studying at school, ensuring the requirements for training human resources. high capacity to meet the requirements in the new era.

Keywords: Physical fitness, Students, Thai Nguyen University of Agriculture and Forestry

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, công tác Giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) không ngừng được đẩy mạnh, hoàn thiện, góp phần giáo dục con người phát triển toàn diện về “Đức, Trí, Thể, Mỹ”. Trong yêu cầu của thời kỳ mới về đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao đảm bảo về chuyên môn, kỹ thuật và thể lực,... việc thường xuyên đánh giá sự phát triển thể lực sinh viên để đưa ra các giải pháp phù hợp là việc làm rất quan trọng.

Trong những năm qua, Đảng ủy - Ban Giám hiệu trường Đại học Nông Lâm – Đại học Thái Nguyên đã tích cực chỉ đạo, quan tâm và chú trọng về công tác Giáo dục thể chất của Nhà trường. Hàng năm, Nhà trường chỉ đạo đơn vị phụ trách về công tác Giáo dục thể chất cần tiến hành thực hiện đánh giá thể lực cho SV theo Quyết định số 53 để kịp thời đưa ra các giải pháp hiệu quả để nâng cao chất lượng công tác GDTC nói chung và thể lực sinh viên nói riêng. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Đánh giá thực trạng thể lực sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Nông Lâm – Đại học Thái Nguyên” là rất cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy như: phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp toán thống kê.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng thể lực SV năm thứ nhất (19 tuổi) Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

Để đánh giá tình hình thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất (K55) Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2008, nghiên cứu sử dụng 4 nội dung đánh giá như sau: Lực bóp tay thuận (kg), Chạy 30 m XPC (s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy tụt sức 5 phút (m).

Bảng 1: Thể lực của nam, nữ sinh viên năm thứ nhất (19 tuổi) Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

TT	Chỉ tiêu	Nam SV (n=192)			Nữ SV (n=101)		
		\bar{x}	δ	C_v %	\bar{x}	δ	C_v %
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.18	8.72	9.27	26.25	2.38	8.75
2	Bật xa tại chỗ (cm)	220	19	7.95	152	17	6.76
3	Chạy 30 m XPC (s)	4.95	0.51	8.62	6.25	0.63	9.35
4	Chạy 5 phút (m)	942.08	112.26	9.15	751.47	103.38	8.19

Thông qua số liệu Bảng 1 thấy rằng, thực trạng thể lực của nam, nữ sinh viên như sau: trong các nội dung đánh giá, số liệu thu thập tập trung quanh số trung bình (độ lệch chuẩn nhỏ), số liệu tương đối đồng đều ($C_v < 10\%$).

Bảng 2: So sánh thực trạng thể lực của nam SV năm thứ nhất (19 tuổi) Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên với số liệu điều tra thể chất nam thanh niên Việt Nam 19 tuổi (năm 2001)

TT	Chỉ tiêu	Nam SV năm I		Nam thanh niên Việt Nam 19 tuổi		So sánh D
		\bar{x}	δ_1	\bar{x}	δ	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.18	8.72	44.44	6.17	- 6.26
2	Bật xa tại chỗ (cm)	220	19	218.35	20.70	+ 1.65
3	Chạy 30 m XPC (s)	4.95	0.51	4.85	0.49	- 0.1
4	Chạy 5 phút (m)	942.08	112.26	941.79	122.10	+ 0.29

Ghi chú: Ở cột có dấu trừ (-) thể hiện SV trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém thanh niên VN 19 tuổi, còn đối với nội dung: chạy 30 m, dấu cộng thể hiện SV trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém hơn thanh niên Việt Nam.

Thông qua số liệu đánh giá thể lực tại Bảng 2 cho thấy: Với nội dung đánh giá lực bóp tay (kg) thể hiện đánh giá sức mạnh chi trên, nam SV Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém hơn nam thanh niên Việt Nam; Với nội dung bật xa tại chỗ (cm) thể hiện đánh giá sức mạnh chi dưới, nam sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên tốt hơn nam thanh niên Việt Nam; Với nội dung chạy 30 m XPC (s) thể hiện đánh giá tốc độ nam sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém

hơn nam thanh niên Việt Nam; Với nội dung chạy 5 phút (m) thể hiện đánh giá sức bền, nam sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên tốt hơn nam thanh niên Việt Nam.

Bảng 3: So sánh thực trạng thể lực của nữ SV năm thứ nhất (19 tuổi) Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên với số liệu điều tra thể chất nữ thanh niên Việt Nam 19 tuổi (năm 2001)

TT	Chỉ tiêu	Nữ SV năm I		Nữ thanh niên Việt Nam 19 tuổi		So sánh D
		\bar{x}	δ_1	\bar{x}	δ	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.25	2.38	29.15	4.91	-2.9
2	Bật xa tại chỗ (cm)	152	17	159.20	17.18	-7.2
3	Chạy 30 m XPC (s)	6.25	0.63	6.19	0.61	+ 0.06
4	Chạy 5 phút (m)	751.47	103.38	729.30	101.50	+ 22.17

Ghi chú: Ở cột D, dấu trừ (-) thể hiện SV trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém thanh niên VN 19 tuổi, còn đối với nội dung: chạy 30m, dấu cộng thể hiện SV trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém hơn thanh niên VN.

Thông qua bảng số liệu đánh giá thể lực tại Bảng 3 cho thấy: Với nội dung đánh giá lực bóp tay (kg) thể hiện đánh giá sức mạnh chi trên, nữ sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém hơn nữ thanh niên Việt Nam; Với nội dung bật xa tại chỗ (cm) thể hiện đánh giá sức mạnh chi dưới, nữ sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém hơn nữ thanh niên Việt Nam; Với nội dung chạy 30 m XPC (s) thể hiện đánh giá tốc độ, nữ sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém hơn nữ thanh niên Việt Nam; Với nội dung chạy 5 phút (m) thể hiện đánh giá sức bền, nữ sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên tốt hơn nữ thanh niên Việt Nam.

3.2 Xếp loại thể lực SV năm thứ nhất (19 tuổi) Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên theo quyết định số 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Sau khi thống kê số liệu kiểm tra thể lực và dựa trên tiêu chuẩn xếp loại thể theo Quyết định số 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, kết quả cụ thể theo Bảng 4, Bảng 5.

Bảng 4: Xếp loại thể lực của nam sinh viên tuổi 19 Trường ĐH Nông Lâm - ĐH Thái Nguyên theo từng tiêu chuẩn đánh giá, phân loại học sinh sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo lứa tuổi 19

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=192)					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		Xếp loại	%	Xếp loại	%	Xếp loại	%
1	Lực bóp tay (kg)	21	10.94	87	45.31	84	43.75
2	Bật xa tại chỗ (cm)	35	18.23	90	46.88	67	34.90
3	Chạy 30 m XPC (s)	16	8.33	106	55.21	70	36.46
4	Chạy 5 phút (m)	31	16.15	109	56.77	52	27.08

Bảng 5: Xếp loại thể lực của nữ SV tuổi 19 Trường Đại học Nông Lâm – Đại học Thái Nguyên theo từng tiêu chuẩn đánh giá, phân loại học sinh sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo lứa tuổi 19

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=192)					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		Xếp loại	%	Xếp loại	%	Xếp loại	%
1	Lực bóp tay (kg)	11	10.89	47	46.53	43	42.57
2	Bật xa tại chỗ (cm)	15	14.85	48	47.52	38	37.62
3	Chạy 30 m XPC (s)	12	11.88	57	56.44	32	31.68
4	Chạy 5 phút (m)	19	18.81	57	56.44	25	24.75

Với nội dung đánh giá lực bóp tay (kg) thể hiện đánh giá sức mạnh chi trên, tỷ lệ sinh viên nam, nữ 19 tuổi của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên xếp loại chưa đạt tương đối cao lần lượt với tỷ lệ 43.75%, 42.57%.

Với nội dung bật xa tại chỗ (cm) thể hiện đánh giá sức mạnh chi dưới, tỷ lệ sinh viên nam, nữ 19 tuổi của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên xếp loại chưa đạt lần lượt với tỷ lệ 34.90%, 37.62%.

Với nội dung chạy 30 m XPC (s) thể hiện đánh giá tốc độ, tỷ lệ sinh viên nam, nữ 19 tuổi của trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên xếp loại chưa đạt lần lượt với tỷ lệ 36.46%, 31.68%.

Với nội dung chạy 5 phút (m) thể hiện đánh giá sức bền, tỷ lệ sinh viên nam, nữ 19 tuổi của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên xếp loại chưa đạt thấp, lần lượt với tỷ lệ 27.08%, 24.75%.

3. KẾT LUẬN

Qua các số liệu đánh giá về thể lực SV nam, nữ 19 tuổi của trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên có thể thấy rằng: Về tố chất sức mạnh, sinh viên nam, nữ 19 tuổi của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên kém hơn nam, nữ 19 tuổi thanh niên Việt Nam. Về tố chất sức nhanh, SV nam 19 tuổi của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên tốt hơn nam 19 tuổi thanh niên Việt Nam. Tuy nhiên, SV nữ 19 tuổi của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên lại kém hơn nữ 19 tuổi thanh niên Việt Nam; Về tố chất sức bền, sinh viên nam, nữ 19 tuổi của Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên đều tốt hơn nam, nữ 19 tuổi thanh niên Việt Nam.

Dựa trên kết quả điều tra và so sánh đánh giá, thể lực của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên còn chưa cao, cần đưa ra giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực các em trong thời gian học tập tại trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. *Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh sinh viên* (Ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/ 9 /2008).
2. Chí, D. N. (2001). *Điều tra đánh giá thực trạng thể chất người Việt Nam*.
3. Khải, H. T., & Vinh, Đ. (2010). *Giáo trình toán thống kê - Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
4. Vinh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình đo lường thể thao - Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.

THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BẬT NHẢY ĐẬP BÓNG CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

ThS. Bùi Thiện Mến, TS. Phan Thanh Mỹ
TS. Phạm Thanh Giang, NCS. Hồ Văn Cương

Trường Đại học Tài chính – Marketing

TÓM TẮT

Thông qua các bước nghiên cứu và sử dụng các phương pháp thường qui, đề tài đã đánh giá được thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác huấn luyện, thực trạng huấn luyện kỹ thuật đập bóng và sử dụng các bài tập bổ trợ sức mạnh bật nhảy trong đập bóng, thực trạng thành tích sức mạnh bật nhảy đập bóng của đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing. Những thực trạng đó cho thấy hiện nay việc huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing còn nhiều hạn chế, chưa phát huy hết năng lực sức mạnh bật nhảy đập bóng. Vì thế, hiệu quả thi đấu chưa cao.

Từ khóa: *Bật nhảy đập bóng, huấn luyện sức mạnh, bóng chuyền nữ, Trường Đại học Tài chính – Marketing*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình Giáo dục thể chất các cấp hiện nay, môn Bóng chuyền được đưa vào làm phương tiện rèn luyện thể chất cho học sinh, sinh viên. Đặc biệt là ở các trường Đại học hầu như đều có thành lập đội tuyển bóng chuyền sinh viên để tham gia thi đấu các giải sinh viên khu vực, toàn quốc... Vì thế, việc chuẩn bị thể lực cho vận động viên bóng chuyền là một trong những nội dung quan trọng của quá trình giảng dạy và huấn luyện nhằm mục đích phát triển cơ thể toàn diện, hoàn thiện và nâng cao các tố chất thể lực, năng lực hoạt động điều khiển của hệ thần kinh trung ương, đảm bảo hình thành và ổn định trạng thái sung sức thể thao, kéo dài tuổi thọ vận động, trên cơ sở đó tạo nền tảng tốt cho hoạt động thi đấu và đạt thành tích cao.

Cũng như các môn thể thao khác, bóng chuyền rất cần sự hỗ trợ của thể lực, đặc biệt là sức mạnh bật nhảy. Thể lực tốt sẽ quyết định rất lớn trong việc thực hiện và đạt hiệu quả cao của các hoạt động thi đấu.

Phát triển thể lực một cách hài hòa, cần chú trọng đến phát triển các tố chất thể lực mang tính đặc thù chuyên môn trong giai đoạn huấn luyện ban đầu, là đích để hướng tới và phải quan tâm đến mối quan hệ giữa chúng, mối tương quan của chúng với bài tập, đảm bảo được tác dụng tổng hợp.

Việc huấn luyện và huấn luyện thể lực luôn được gắn với việc tiếp thu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo cho vận động viên. Phát triển toàn diện các tố chất thể lực có ảnh hưởng đến phát triển các tố chất khác nhau theo đặc điểm chuyên môn bóng chuyền, ảnh hưởng trực tiếp đến việc tiếp thu từng kỹ thuật chuyên môn cũng như các mặt cấu thành thành tích cao môn bóng chuyền. Và để thực hiện được nhiệm vụ trên, thì ngay trong quá trình tập luyện thể lực luôn đồng bộ với việc kiểm tra đánh giá năng lực phát triển của vận động viên.

Hoạt động thể dục thể thao tại Trường Đại học Tài chính – Marketing hiện nay, cùng với hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất chính khóa, các hoạt động ngoại khóa cũng được lãnh đạo Nhà trường quan tâm đầu tư kinh phí, cơ sở vật chất, thành lập các câu lạc bộ thể dục thể thao như: võ thuật, bóng rổ, bóng bàn, cầu lông, bóng đá, bóng chày,... nhằm cho sinh viên yêu thích thể thao tham gia hoạt động đồng thời lựa chọn được lực lượng vận động viên đại diện cho sinh viên trường tham gia các giải toàn thành, toàn quốc, mở rộng,...

Nhưng thực tế, việc sử dụng các bài tập cũng như phương pháp huấn luyện thể lực cho đội tuyển nữ bóng chày hiện nay còn nhiều hạn chế, chưa phù hợp với thực tế thi đấu.

Xuất phát từ thực tế trên, nghiên cứu tiến hành đánh giá **“Thực trạng huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chày nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing”**. Đây là cơ sở để nghiên cứu lựa chọn được những bài tập đưa vào huấn luyện phù hợp hơn.

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chày nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác huấn luyện đội tuyển bóng chày nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

2.1.1 Thực trạng đội ngũ giảng viên

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giảng viên

Môn chuyên sâu	Trình độ chuyên môn		Thâm niên				
	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Dưới 5 năm	Từ 5-10 năm	Trên 10-15 năm	Trên 15-20 năm	Trên 20 năm
Bóng chày		3	0	1	1	1	0
Bóng rổ	1	1	0	0	0	1	1
Bơi lội		1	0	0	1	0	0
Điền kinh	1	3	1	0	1	0	2
Võ thuật	1	2	0	0	1	0	2
Tổng	3	10	1	1	4	2	5

(Nguồn: Bộ môn GDTC Trường Đại học Tài chính - Marketing)

Trong quá trình xây dựng và phát triển Trường Đại học Tài chính – Marketing đã không ngừng phát triển về số lượng cũng như chất lượng đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất để đáp ứng nhu cầu giảng dạy. Với đội ngũ giảng viên trong bộ môn giáo dục thể chất là 13 giảng viên trong đó cả 3 giảng viên có trình độ tiến sĩ, 8 giảng viên có trình độ thạc sĩ và 1 giảng viên đang làm nghiên cứu sinh được đào tạo nhiều chuyên ngành khác nhau ở nhiều trường đại học với các chuyên sâu gồm: 3 giảng viên

bóng chuyên, 4 giảng viên điền kinh, 1 giảng viên bơi lội, 3 giảng viên võ thuật, 2 giảng viên bóng rổ,... Đội ngũ giảng viên đã có nhiều đóng góp to lớn cho việc thực hiện nhiệm vụ giảng dạy giáo dục thể chất trong nhà trường: như giảng dạy, huấn luyện phát triển phong trào thể dục thể thao cho sinh viên và các câu lạc bộ.

Bảng 1 cho thấy số lượng giảng viên chuyên ngành bóng chuyên có 3 người đều đạt trình độ thạc sĩ (có 1 giảng viên hiện là nghiên cứu sinh), với đội ngũ này thì có thể đủ năng lực để huấn luyện đội tuyển bóng chuyên của trường.

2.1.2 Thực trạng cơ sở vật chất giảng dạy giáo dục thể chất ở Trường Đại học Tài chính – Marketing

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất

Cơ sở của trường	Loại sân	Số lượng	Diện tích (m ²)	Chất lượng
Thành phố Thủ Đức (phường Tân Nhơn Phú A)	Hồ bơi	1	450	Tốt
	Nhà tập cầu lông	1	420	Trung bình
	Phòng tập võ	1	160	Trung bình
	Phòng tập bóng bàn	1	80	Trung bình
	Sân bóng chuyên	2	324	Khá
	Sân bóng rổ	1	420	Trung bình
	Sân bóng đá	1	800	Trung bình
Thành phố Thủ Đức (phường Long Trường)	Phòng tập võ	1	216	Tốt
	Phòng tập bóng bàn	1	180	Tốt
	Phòng tập thể dục nhịp điệu	1	240	Tốt
	Sân quần vợt	2	521.5	Khá
Quận 7	Phòng tập bóng bàn	1	240	Kém
	Phòng tập võ và thể dục	1	240	Kém
	Sân đa năng	1	484	Trung bình
Quận Phú Nhuận	Nhà tập cầu lông	1	200	Tốt
	Sân quần vợt	1	260,75	Tốt

(Nguồn: Nhóm tác giả khảo sát)

Với đặc thù của trường gồm nhiều cơ sở, đóng trên các địa bàn khác nhau của thành phố, nhưng chỉ ở cơ sở Thành phố Thủ Đức (phường Tân Nhơn Phú A) là có 2 sân bóng chuyên để sinh viên học tập chính khoá và các hoạt động ngoại khóa. Đây là một trong những khó khăn khi tổ chức huấn luyện ngoại khóa, vì các em sẽ phải di chuyển từ các cơ sở về Thành phố Thủ Đức. Đặc biệt, hiện tại Nhà trường chưa đầu tư trang thiết bị, phòng tập dành cho huấn luyện thể lực.

2.2 Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyên nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Thông qua tìm hiểu, trao đổi với huấn luyện viên và qua quan sát các buổi tập của đội, cho thấy:

- Thời điểm tập luyện của đội tuyển vào buổi tối.

- Số buổi tập luyện trong một tuần là 3 buổi chiều (thứ 2, thứ 4 và thứ 6 hàng tuần).

- Thời gian cho một buổi tập luyện là khoảng 90 phút trong đó tập sức mạnh bật nhảy là từ 15 phút đến 20 phút.

- Các bài tập hiện được áp dụng để phát triển sức mạnh bật nhảy gồm:

+ Đập bóng có chắn.

+ Tập 3 bước đà bật nhảy đập bóng.

+ Bật bực 1 chân, 2 chân.

+ Chạy tốc độ.

Bảng 3: Phân phối và sử dụng các bài tập sức mạnh bật nhảy

Bài tập	Thứ			Thời gian	Thời gian nghỉ
	2	4	6		
Đập bóng có chắn	x	x		Mỗi bài tập thường chỉ trong khoảng 7 đến 10 phút	Thời gian nghỉ giữa của mỗi tổ bài tập là 30 giây
Tập 3 bước đà bật nhảy đập bóng		x			
Bật bực 1 chân, 2 chân			x		
Chạy tốc độ	x		x		

Việc sử dụng bài tập, số buổi tập và thời lượng tập như vậy của đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Đại học Tài chính – Marketing là chưa hợp lý so với công tác huấn luyện hiện nay. Việc sử dụng lặp lại các bài tập sẽ tạo tâm lý nhàm chán và không tạo nên hứng thú học tập và tập luyện cho đội tuyển. Điều này dẫn đến ức chế cho vận động viên. Vì vậy, kết quả của buổi tập luyện không được như mong muốn. Không chỉ các bài tập cần đa dạng mà thời gian quãng nghỉ cũng là một yếu tố quan trọng quyết định chất lượng của các buổi tập luyện. Cùng một bài tập nhưng thời gian nghỉ ngắn, cơ thể chưa kịp hồi phục sẽ phát triển sức bền, sức bền tốc độ nhưng thời gian nghỉ đầy đủ lại phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ,... Đây có thể là một trong những nguyên nhân dẫn đến thi đấu không thành công của đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Đại học Tài chính – Marketing qua các giải thi đấu.

2.3 Thực trạng thành tích bật nhảy của đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

Qua nghiên cứu, tham khảo các công trình nghiên cứu có liên quan đến lĩnh vực của đề tài, chúng tôi tiến hành phân tích và tổng hợp tài liệu và đã chọn ra được 1 số test đánh giá năng lực sức mạnh bật nhảy cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing. Sau đó tiến hành phỏng vấn các giảng viên giảng dạy bóng chuyền, các huấn luyện viên, các chuyên gia có kinh nghiệm trong bóng chuyền (phỏng vấn 2 lần cách nhau 1 tháng trên cùng một đối tượng). Qui ước: sau 2 lần phỏng vấn có tổng tỉ lệ chọn từ 80% trở lên sẽ được sử dụng để kiểm tra.

Từ đó, nghiên cứu đã chọn được 6 test đánh giá thực trạng huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing.

Bảng 4: Thực trạng thành tích bật nhảy của đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

STT	Test	\bar{X}	δ	Cv%
1	Bật cao không đà (cm)	258.08	4.166	1.61
2	Bật cao có đà (cm)	264.83	5.813	2.19
3	Bật chắn (cm)	249.58	2.999	1.20
4	Bật xa tại chỗ (cm)	186.50	14.419	7.73
5	Đập bóng số 4 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	6.25	1.138	18.21
6	Đập bóng số 2 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	5.25	1.138	21.68

Qua kết quả kiểm tra ở Bảng 4 ta thấy:

- Bật cao không đà (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là $\bar{X} = 258.08 \pm 4.166$; Hệ số biến thiên $Cv\% = 1.61\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

- Bật cao có đà (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là $\bar{X} = 264.86 \pm 5.813$; Hệ số biến thiên $Cv\% = 2.19\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

- Bật chắn (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là $\bar{X} = 249.58 \pm 2.999$; Hệ số biến thiên $Cv\% = 1.20\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

- Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là $\bar{X} = 186.50 \pm 14.419$; Hệ số biến thiên $Cv\% = 7.73\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

- Đập bóng số 4 (quả): Thành tích trung bình của toàn đội là $\bar{X} = 6.25 \pm 1.138$; Hệ số biến thiên $Cv\% = 18.21\% > 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối không đồng đều, có sự chênh lệch lớn giữa vận động viên có thành tích cao nhất và thấp nhất.

- Đập bóng số 2 (quả): Thành tích trung bình của toàn đội là $\bar{X} = 5.25 \pm 1.138$; Hệ số biến thiên $Cv\% = 21.68\% > 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối không đồng đều, có sự chênh lệch lớn giữa vận động viên có thành tích cao nhất và thấp nhất.

Qua đó ta thấy thành tích giữa các vận động viên có sự đồng đều ở 4/6 chỉ tiêu, 2 chỉ tiêu: đập bóng số 4, đập bóng số 2 liên tục có sự chênh lệch ($Cv > 10\%$).

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội bóng chuyền nữ Trường Đại học Tài chính – Marketing còn nhiều bất cập như số bài tập ít (4 bài), nội dung đơn giản, thời gian dành cho tập thể lực chỉ khoảng 15 – 20 phút trong mỗi buổi, phương pháp huấn luyện chưa phù hợp. Vì vậy, phần nào đã ảnh hưởng đến thành tích thi đấu chung của đội.

- Thực trạng thành tích bật nhảy của đội thông qua các test đánh giá cũng cho thấy còn hạn chế. Ví dụ như: ở test bật chẵn, thành tích trung bình của là $\bar{X} = 249.58\text{cm}$, trong khi chiều cao lưới bóng chuyền nữ là 224cm. Như vậy cho thấy sự chênh lệch giữa độ cao bật nhảy chẵn và độ cao lưới là không lớn, đây cũng là một trong những hạn chế khi ngăn chặn những pha tấn công bằng đập bóng từ đối phương.

- Từ kết quả trên chúng tôi tìm hiểu, lựa chọn một số bài tập và đưa vào ứng dụng các bài tập để nâng cao hiệu quả sức bật nhảy đập bóng của đội tuyển nữ bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing để nâng cao thành tích cho các giải đấu sau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lâm, N. T. (1998). *Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng của vận động viên bóng chuyền nữ 15 – 18 tuổi* (Luận án tiến sĩ). Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
2. Lãm, Đ. V. (2006). *Huấn luyện bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Toại, B. T. (1996). *Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực vận động viên bóng chuyền nữ* (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao II.
4. Xuyên, Đ. Đ., Huy, P. N., & Đại, L. C. (2013). *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên trường ĐH DTT TP. HCM năm thứ nhất* (Đề tài cơ sở). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC NỮ SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Lê Quang Quyền

Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã nghiên cứu thực trạng về thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội với kết quả tương đối đồng đều, các chỉ tiêu thể lực chỉ đạt ở mức trung bình và vẫn có chỉ tiêu đạt ở mức thấp. Kết quả nghiên cứu sẽ giúp các nhà khoa học làm cơ sở có cái nhìn tổng quát để nghiên cứu tìm ra các bài tập để phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu là rất cần thiết và ý nghĩa.

Từ khóa: *Thể lực, thực trạng thể lực, sinh viên, Trường Đại học Xây dựng Hà Nội*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Xây dựng Hà Nội là một trung tâm hàng đầu về đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyên giao công nghệ và cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước trong lĩnh vực xây dựng.

Chiến lược phát triển Trường Đại học Xây dựng Hà Nội giai đoạn 2021 - 2030 và tầm nhìn đến năm 2045 là: Khởi dậy khát vọng phát triển Trường, phát huy tinh thần trách nhiệm, đổi mới sáng tạo, nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác gắn với đẩy mạnh hội nhập quốc tế, phấn đấu đến năm 2045 trở thành một đại học nghiên cứu ngang tầm khu vực [2].

Giáo dục thể chất (GDTC) trường học với tính chất là một hoạt động chuyên biệt của hệ thống giáo dục Việt Nam, chương trình môn học này được áp dụng nhằm trang bị cho người học những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản trong cuộc sống, góp phần hoàn thiện và phát triển con người toàn diện,... Hòa cùng xu hướng chung của ngành giáo dục, GDTC trường học cũng có những chuyển mình khá mới mẻ: Sự đổi mới về cơ cấu nội dung, hình thức, đa dạng hóa các môn học bộ môn GDTC Trường Đại học Xây Dựng Hà Nội đã có những đổi mới tích cực về hình thức nội dung, phương pháp giảng dạy nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập.

Qua nhiều năm thực hiện chương trình dạy môn học GDTC với hình thức môn học tự chọn, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện được hiện đại hóa, trình độ của đội ngũ giảng viên ngày càng được nâng cao. Nội dung chương trình GDTC được đổi mới phù hợp điều kiện của nhà trường,... Nhờ vậy, chất lượng giảng dạy nội khóa, các hoạt động ngoại khóa, các hoạt động TDTT quần chúng trong nhà trường đã và đang có những có những bước tiến bộ rõ rệt.

Thực tế, vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên hiện nay tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội chưa được quan tâm đúng mức, chưa có việc đánh giá các tố chất thể lực sau mỗi kỳ học hay mỗi năm học. Trong khi đó, vấn đề thể lực là một trong những yếu tố đánh giá chất lượng đào tạo, qua đó sẽ tìm ra những biện pháp phù hợp để nâng cao chất lượng giáo dục, nâng cao thể lực,... đáp ứng yêu cầu

của thực tiễn của nhà trường, là cơ sở khoa học minh chứng cho hiệu quả của quá trình đào tạo hiện nay.

- **Phương pháp nghiên cứu:** phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sơ phạm, phương pháp phỏng vấn và tọa đàm, phương pháp thực nghiệm sơ phạm và phương pháp toán học thống kê [9].

- **Khách thể nghiên cứu:** các chuyên gia, nhà quản lý, giảng viên, huấn luyện viên và nữ sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, nữ sinh viên trường Đại học Thủy Lợi.

- **Không gian nghiên cứu:** Được tiến hành tại Trường Đại học Xây dựng.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Cơ sở xác định các tiêu chí đánh giá thể lực cho sinh viên nữ năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Để xác định các tiêu chí đánh giá trình độ thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, chúng tôi tiến hành lựa chọn 5 trong 6 test trong Quyết định số 53/2008/QĐ – BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Các nội dung được xác định để kiểm tra, đánh giá bao gồm: Test Chạy 30 m XPC (s), Test Bật xa tại chỗ (cm), Test Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl), Test Chạy 5 phút (m) và Test Chạy con thoi 4 x 10 m (s) [1].

Để làm sáng tỏ vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu bằng giá trị trung bình của các chỉ số, sau đó tiến hành so sánh trình độ thể lực cho nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội với tiêu chuẩn người Việt Nam cùng lứa tuổi, so sánh trình độ thể lực với nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy Lợi và so sánh với bộ tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2 Thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Kết quả nghiên cứu thực trạng thể lực là một trong những căn cứ cần thiết, làm tiền đề và cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm nhất đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành lấy kết quả kiểm tra thể lực của 60 nữ sinh viên K67 tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội. Kết quả trình bày ở Bảng 1:

Bảng 1: Thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

TT	Các test (n=60)	$\bar{x} \pm \sigma$	$C_v \%$
1	Chạy 30 m XPC (s)	$6.21 \pm 0,21$	3.3
2	Bật xa tại chỗ (cm)	157.6 ± 7.16	4.6
3	Nằm gập bụng 30s (sl)	16.8 ± 1.65	9,8
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886.7 ± 7.55	7.1
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.62 ± 0.44	3.3

Dựa trên kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh với nữ Việt Nam cùng lứa tuổi, so sánh thể lực với nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy Lợi và so sánh thực trạng đó với bộ tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.3 So sánh thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội với thể lực nữ Việt Nam cùng lứa tuổi

Để tìm hiểu xem trình độ thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội như thế nào và đang ở mức nào, chúng tôi tiến hành so sánh với thể lực người Việt Nam cùng giới và cùng lứa tuổi, đây là những người nữ giới Việt Nam gồm nhiều thành phần trong xã hội, như: công nhân, nông dân, nhân viên văn phòng,... Kết quả được trình bày ở Bảng 2:

Bảng 2: Kết quả so sánh thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội và thể lực nữ Việt Nam cùng lứa tuổi

TT	Các test (n=60)	Nữ Sv năm 1 ĐHXDHN	Nữ VN cùng lứa tuổi	t	p
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.21 ± 0,21	6.19 ± 0.61	1.56	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	157.6 ± 7.16	159.00 ± 7.18	1.52	>0.05
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	16.8 ± 1.65	16.00 ± 3.99	1.21	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886.7 ± 7.55	848 ± 8.30	2.08	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.62 ± 0.44	12.62 ± 1.09	1.61	>0.05

Thông qua kết quả thu được từ Bảng 2 cho thấy: Trong 5 Test thì duy nhất có Test Chạy con thoi 4x10 m giữa 2 nhóm có chỉ số trung bình là ngang bằng nhau, các Test còn lại có 2 Test Chạy 30 m XPC và Test Bật xa tại chỗ (cm) của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội có chỉ số trung bình thấp hơn so với thể lực nữ Việt Nam cùng lứa tuổi. Có 2 Test Nằm gập bụng 30 s và Test Chạy tùy sức 5 phút của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội có chỉ số trung bình cao hơn so với thể lực nữ Việt Nam cùng lứa tuổi. Tuy nhiên, ở tất cả các Test đều không có sự khác biệt rõ rệt với $t(\text{tính}) < t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

2.4 So sánh thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội với thể lực của nữ sinh viên năm nhất trường Đại học Thủy Lợi

Trường Đại học Thủy lợi là một ngôi trường cũng thuộc khối kỹ thuật như Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, để tìm hiểu thêm xem thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội ra sao và đang ở mức nào so với trường bạn. Tiếp theo, chúng tôi tiến hành so sánh thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội với nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy Lợi. Kết quả trình bày ở Bảng 3.

Từ kết quả thu được từ Bảng 3 cho thấy: Trong 5 Test thì có 2 Test đầu tiên là Chạy 30 m XPC (s) và Bật xa tại chỗ (cm) của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội có chỉ số trung bình thấp hơn so với nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy Lợi. Còn lại 3 Test sau là Nằm gập bụng 30 s, Test Chạy tùy sức 5 phút,

Test Chạy con thoi 4x10 m của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội có chỉ số trung bình cao hơn so với thể lực nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy Lợi. Tuy nhiên, ở tất cả các Test trình độ thể lực của nữ năm thứ nhất cả hai trường không có sự khác biệt đáng kể với $t(\text{tính}) < t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Bảng 3: Kết quả so sánh thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội và nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy Lợi

TT	Các test (n=60)	Nữ Sv năm 1 ĐHXDHN	Nữ Sv năm 1 ĐHTL	t	p
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.21 ± 0,21	6.17 ± 0.61	1.57	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	157.6 ± 7.16	158.00 ± 7.17	1.51	>0.05
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	16.8 ± 1.65	16.2 ± 3.99	1.22	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886.7 ± 7.55	858 ± 9.81	2.09	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.62 ± 0.44	12.52 ± 1.09	1.66	>0.05

2.5 Đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD & ĐT ban hành của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học xây dựng Hà Nội

Bảng 4: Kết quả đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD & ĐT ban hành của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

TT	Các test (n=60)	Chỉ tiêu (mức đạt)	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv %	Chỉ tiêu (số đạt)	Tỷ lệ %
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.8 - 5.8	6.21 ± 0,21	3.3	28	48,3
2	Bật xa tại chỗ (cm)	151 - 168	157.6 ± 7.16	4.6	24	40.0
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	15 - 18	16.8 ± 1.65	9,8	31	51,2
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	850 - 930	886.7 ± 7.55	7.1	22	36,6
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	13 - 12	12.62 ± 0.44	3.3	21	33,3

Qua các bảng 2.4 có thể nhận thấy thể lực của các nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội so sánh với kết quả kiểm tra thể lực của học sinh, sinh viên theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD & ĐT ban hành (Ban hành kèm theo quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT) là tương đối đồng đều, điều đó được thể hiện ở cả 5 nội dung kiểm tra thể lực có hệ số biến sai nhỏ hơn 10%, tỷ lệ số sinh viên đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD & ĐT còn thấp, chỉ chiếm 33.3 % đến 51.2 %.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội tương đối đồng đều, so với thể lực người Việt Nam cùng giới, cùng lứa tuổi cũng như thể lực nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy Lợi không có sự khác biệt rõ rệt.

Thể lực của các nữ sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội so với tiêu chuẩn đánh giá do Bộ GD & ĐT ban hành còn nhiều sinh viên ở mức chưa đạt. Do vậy, rất cần các nhà khoa học tìm ra các biện pháp để cải thiện, nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD & ĐT. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. *Chiến lược phát triển trường Đại học Xây dựng Hà Nội giai đoạn 2021 - 2030 và tầm nhìn đến năm 2045.*
3. Gunalan, D. P. (2001). Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên cầu lông, Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông Trung tâm HLTTQG3.
4. Sơn, L. H. (2006). *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18.* Luận văn Tiến sĩ Giáo dục học.
5. Phương, L. Q. (2009). *Cẩm nang sử dụng các test đánh giá thể lực.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Luật Giáo dục. (2019). Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia - Sự thật.
7. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (2003). *Sinh lý học Thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
8. Hiệp, L. Q., và cộng sự. (2000). *Y học Thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
9. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
10. Đức, N. V., và cộng sự. (2018). *Giáo trình Cầu lông.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
11. Bầm, P. Đ., & Trì, Đ. B. (1999). *Tâm lý học Thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
12. Viện Khoa học Thể dục thể thao. (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001).* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ công trình nghiên cứu khoa học và công nghệ Trường Đại học Xây dựng Hà Nội năm 2023.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Châu Hoàng Cầu, TS. Nguyễn Hữu Tri

Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, với 3 bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và đặc biệt sử dụng kiểm định X^2 , nghiên cứu đã lựa chọn 09 test để đánh giá thực trạng thể lực cho sinh viên học môn Cầu lông ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: Test, thể lực, sinh viên cầu lông, phát triển năng lực thể chất, giáo dục thể chất, Đại học Cần Thơ

SUMMARY

Through the use of routine research methods, with 3 steps of document synthesis, interviews and especially using the X^2 , the study selected 09 physical fitness tests for students studying badminton in the education sector Can Tho University physical education.

Keywords: Test, physical fitness, badminton students, physical ability development, physical education, Can Tho University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao phù hợp với mọi lứa tuổi, có thể tập luyện trong nhà hoặc ngoài trời. Cầu lông là một trong những môn thể thao thú vị, hấp dẫn đòi hỏi phải hội tụ đủ những tố chất: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, hay nói cách khác sự trầm tĩnh, sáng suốt cộng với thể lực và tốc độ. Cầu lông là một trong những môn thể thao được nhiều sinh viên (SV) yêu thích, lựa chọn tham gia học tập, tập luyện và thi đấu trong Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT).

Việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của SV học môn Cầu lông là việc làm thường xuyên, tạo nền tảng thể lực cho các em đáp ứng yêu cầu về thể lực để tập luyện và thi đấu cầu lông là việc làm cần thiết trong quá trình học tập tại Trường ĐHCT. Để nâng cao hiệu quả về thể lực cho SV học môn Cầu lông, chúng tôi lựa chọn vấn đề nghiên cứu: “**Thực trạng thể lực của nam sinh viên học môn Cầu lông Trường Đại học Cần Thơ**” là cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam SV học môn cầu lông ngành Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường ĐHCT, chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

- *Bước 1:* Hệ thống hóa các test đánh giá thể lực cho nam SV học môn Cầu lông ngành GDTC Trường ĐHCT.

- *Bước 2:* Dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến các chuyên gia, cán bộ quản lý, và giảng viên, qua đó để loại bớt một số test thể lực không phù hợp với yêu cầu.

- *Bước 3:* Kiểm định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực cho nam SV học môn Cầu lông ngành GDTC tại Trường ĐHCT. Dưới đây là kết quả của các bước nghiên cứu này:

2.1 Hệ thống hóa các test đánh giá thể lực cho nam SV học môn Cầu lông ngành GDTC trường ĐHCT

Các tài liệu của các nhà chuyên môn liên quan đến Cầu lông và kinh nghiệm thực tế như sau:

Theo tác giả Đỗ Vĩnh (2011), “Xây dựng hệ thống đánh giá thể chất của SV chuyên ngành GDTC tại TP HCM” bao gồm các test: Chạy 30 m XPC (gy), chạy 30 m tốc độ cao (gy), chạy 100 m (gy), bật xa tại chỗ (cm), nằm sấp chống đẩy 30 (gy), lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng (30s/ lần), đứng dẻo gập thân (cm), chạy 1.500 m (phút), chạy 5 phút tùy sức (m), chạy con thoi 4 x 10 m (s).

Tác giả Đàm Tuấn Khôi (2012) trong luận án tiến sĩ: “Xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV cấp cao” đã xác định hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực VĐV cầu lông cấp cao gồm: Test chạy 30 m XPC (s), chạy 100 m (gy), bật xa tại chỗ (cm), ném cầu đi xa (cm), nhảy dây đơn 2 phút (lần), chạy 800 m (s), di chuyển tiến lùi/ phút (lần), di chuyển ngang đơn 1 phút (lần), di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân (s).

Theo tác giả Gunalan D. P - Tổng thư ký Liên đoàn Cầu lông Châu Á – Giảng viên Liên đoàn Cầu lông thế giới sử dụng các test để đánh giá thể lực chuyên môn: nhảy dây đơn/ phút (lần), nhảy dây kép/ phút (lần), ném quả cầu (m), di chuyển ngang sân đơn/ phút (lần), di chuyển tiến lùi/ phút (lần), di chuyển 4 góc sân 10 lần (s).

Như vậy, qua tổng hợp những nghiên cứu của các tác giả, đề tài tổng hợp được 20 test đánh giá thể lực cho nam SV học môn Cầu lông gồm:

*** Các test đánh giá về thể lực**

- Lực bóp tay thuận/kg
- Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần)
- Nằm sấp chống tay (30 giây/lần)
- Đứng dẻo gập thân (cm)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Bật cao tại chỗ (cm)
- Bật nhảy tam giác (30 giây/ lần)
- Chạy 30 m xuất phát cao (giây)
- Chạy 5 phút tùy sức (m)

- Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)
- Chạy 100 m (giây)
- Chạy 800 m (giây)
- Chạy 1.500 m (phút)
- Ném quả cầu lông đi xa (m)
- Lãng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/ lần)
- Lãng vợt mô phỏng động tác đập cầu thuận tay (1 phút/ lần)
- Nhảy dây đơn (1 phút/ lần)
- Di chuyển tiến lùi/ phút (lần)
- Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/ giây)
- Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/ giây)

2.2 Phỏng vấn chuyên gia (phiếu Anket)

Dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến các chuyên gia, cán bộ quản lý, và giảng viên về các test đánh giá thể lực cho nam SV học môn cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHTC. Đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần và cách nhau 2 tháng.

Số phiếu phát ra là 20 phiếu và thu về là 20 phiếu (Kết quả Bảng 1).

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test thể lực cho nam SV học môn Cầu lông ngành GDTC Trường ĐHTC

TT	Test	KQ phỏng vấn lần 1 (n=20)						KQ phỏng vấn lần 2 (n=20)					
		Mức độ ưu tiên						Mức độ ưu tiên					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I	Test đánh giá thể lực												
1	Lực bóp tay thuận/ kg.	18	90.00	1	5.00	1	5.00	15	75.00	2	10.00	3	15.00
2	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/ lần).	16	80.00	2	10.00	2	10.00	16	80.00	3	15.00	1	5.00
3	Nằm sấp chống tay (30 giây/ lần).	12	60.00	1	5.00	7	35.00	13	65.00	1	5.00	6	30.00
4	Đứng dẻo gập thân (cm).	10	50.00	5	25.00	5	25.00	11	55.00	4	20.00	5	25.00
5	Bật xa tại chỗ (cm).	15	75.00	4	20.00	1	5.00	17	85	1	5.00	2	10.00
6	Bật cao tại chỗ (cm)	11	55.00	2	10.00	7	35.00	11	55.00	3	15.00	6	30.00
7	Bật nhảy tam giác (30 giây/ lần).	10	50.00	4	20.00	6	30.00	11	55.00	4	20.00	5	25.00
8	Chạy 30 m xuất phát cao (giây).	17	85.00	1	5.00	2	10.00	17	85.00	2	10.00	1	5.00
9	Chạy 5 phút tùy sức (m).	11	55.00	2	10.00	7	35.00	11	55.00	3	15.00	6	30.00
10	Chạy con thoi 4 x 10 m (giây).	9	45.00	3	15.00	8	40.00	10	50.00	4	20.00	6	30.00

11	Chạy 100 m (giây).	10	50.00	4	20.00	6	30.00	8	40.00	4	20.00	8	40.00
12	Chạy 800 m (giây).	11	55.00	3	15.00	6	30.00	9	45.00	4	20.00	7	35.00
13	Chạy 1.500 m (phút).	8	40.00	4	20.00	8	40.00	11	55.00	4	20.00	5	25.00
14	Ném quả cầu lông đi xa (m)	14	70.00	5	25.00	1	5.00	18	90.00	2	10.00	0	0.00
15	Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/ lần)	15	75.00	3	15.00	2	10.00	16	80.00	1	5.00	3	15.00
16	Lăng vợt mô phỏng động tác đập cầu thuận tay (1 phút/ lần)	9	45.00	3	15.00	8	40.00	9	45.00	3	15.00	8	40.00
17	Nhảy dây đơn (1 phút/ lần)	13	65.00	5	25.00	2	10.00	17	85.00	2	10.00	1	5.00
18	Di chuyển tiến lùi/ phút (lần)	10	50.00	4	20.00	6	30.00	12	60.00	3	15.00	5	25.00
19	Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/ giây)	16	80.00	1	5.00	3	15.00	15	75.00	3	15.00	2	10.00
20	Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/ giây)	15	75.00	3	15.00	2	10.00	16	80.00	3	15.00	1	5.00

Từ kết quả Bảng 1, lựa chọn các test được trên 75% ý kiến đồng ý cả 2 mức rất quan trọng và quan trọng ở cả 2 lần phỏng vấn thì được chọn. Qua Bảng 1, chúng tôi chọn được 09 test đánh giá thể lực bao gồm:

1. Lực bóp tay thuận/kg.
2. Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần).
3. Bật xa tại chỗ (cm).
4. Chạy 30 m xuất phát cao (giây).
5. Ném quả cầu lông đi xa (m).
6. Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/lần).
7. Nhảy dây đơn (1 phút/lần).
8. Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/giây).
9. Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/giây).

2.3 Kiểm định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực cho nam SV học Cầu lông ngành GDTC Trường ĐHCT

Kết quả Kiểm định X^2 ở Bảng 2, cho thấy 09 test đánh giá thể lực qua 2 lần phỏng vấn có giá trị từ 0.36 đến 1.11 nhỏ hơn 3.84 ($X^2 = 0.36 - 1.11 < 3.84$), nên sự khác biệt 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều này chứng tỏ 09 test được chọn điều đảm bảo độ tin cậy và được chọn để sử dụng trong đánh giá thể lực cho nam SV học môn Cầu lông ngành GDTC Trường ĐHCT.

Bảng 2: Kết quả kiểm định X2 qua phỏng vấn lần 1 và lần 2 của các test thể lực và kỹ thuật cho SVCSCL tại Trường ĐHTC

TT	TEST	Kết quả		X ²	P
		Lần 1	Lần 2		
1	Lực bóp tay thuận/kg.	95.00	85.00	1.11	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần).	90.00	95.00	0.36	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm).	95.00	90.00	0.36	> 0.05
4	Chạy 30 m xuất phát cao (giây).	90.00	95.00	0.36	> 0.05
5	Ném quả cầu lông đi xa (m).	95.00	100.00	1.03	> 0.05
6	Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/lần).	90.00	85.00	0.23	> 0.05
7	Nhảy dây đơn (1 phút/lần).	90.00	95.00	0.36	> 0.05
8	Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/giây).	85.00	90.00	0.23	> 0.05
9	Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/giây).	90.00	95.00	0.36	> 0.05

2.4 Đánh giá thực trạng thể lực của nam SV học môn Cầu lông K48 với K49 ngành GDTC trường ĐHTC

Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của nam SV học môn Cầu lông K48 và K49 ngành GDTC Trường ĐHTC dựa trên các test đã lựa chọn, kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng thể lực của nam SV học môn cầu lông K48 so sánh với nam SV học môn Cầu lông K49 ngành GDTC Trường ĐHTC

TT	Test	SV học môn CL K48 (n=17)		SV học môn CL K49 (n=18)	
		$\bar{X} \pm \sigma$	Cv%	$\bar{X} \pm \sigma$	Cv%
1	Lực bóp tay thuận/kg.	45.20 ± 1.08	2.39	45.13 ± 0.83	1.85
2	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần).	23.07 ± 1.58	6.85	23.00 ± 1.41	6.15
3	Bật xa tại chỗ (cm).	2.44 ± 0.13	5.48	2.45 ± 0.13	5.26
4	Chạy 30 m xuất phát cao (giây).	4.50 ± 0.24	5.34	4.48 ± 0.19	4.29
5	Ném quả cầu lông đi xa (m).	6.84 ± 0.36	5.28	7.04 ± 0.50	7.05
6	Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/lần).	44.00 ± 2.45	5.57	44.07 ± 2.31	5.25
7	Nhảy dây đơn (1 phút/lần).	104.60 ± 7.11	6.80	104.73 ± 6.42	6.13
8	Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/giây).	36.53 ± 0.92	2.51	36.67 ± 0.90	2.45
9	Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/giây).	82.60 ± 1.18	1.43	82.67 ± 1.18	1.42

Kết quả ở Bảng 3 về thực trạng thể lực nam SV học môn Cầu lông của 2 khóa K48 và K49 cho thấy:

- Lực bóp tay thuận/kg của SV K48: $\bar{X} = 45.20 \pm 1.08$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 2.39 < 10\%$ nên thực trạng thể lực lực bóp tay thuận của SV có sự đồng đều. So với thành tích lực bóp tay thuận SV K49: $\bar{X} = 45.13 \pm 0.83$ thấp hơn 0.07 kg.

- Nằm ngửa gập bụng (30 giây/lần) của SV K48: $\bar{X} = 23.07 \pm 1.58$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 6.85 < 10\%$ nên thực trạng thể lực nằm ngửa gập bụng của SV có sự đồng đều. So với thành tích nằm ngửa gập bụng SV K49: $\bar{X} = 23.00 \pm 1.41$ cao hơn 0.07 lần.

- Bật xa tại chỗ (cm) của SV K48: $\bar{X} = 2.44 \pm 0.13$. với hệ số biến thiên $Cv\% = 5.48 < 10\%$ nên thực trạng thể lực bật xa tại chỗ (cm) của SV có sự đồng đều. So với thành tích bật xa tại chỗ (cm) SV K49: $\bar{X} = 2.45 \pm 0.13$ thấp hơn 0.01 cm.

- Chạy 30 m xuất phát cao (giây) của SV K48: $\bar{X} = 4.50 \pm 0.24$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 5.34 < 10\%$ nên thực trạng thể lực chạy 30m xuất phát cao (giây) của SV có sự đồng đều. So với thành tích chạy 30m xuất phát cao (giây) SV K49: $\bar{X} = 4.48 \pm 0.19$ thấp hơn 0.02 giây.

- Ném quả cầu lông đi xa (m) của SV K48: $\bar{X} = 6.84 \pm 0.36$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 5.28 < 10\%$ nên thực trạng thể lực ném quả cầu lông đi xa (m) của SV có sự đồng đều. So với thành tích ném quả cầu lông đi xa (m) SV K49: $\bar{X} = 7.04 \pm 0.50$ thấp hơn 0.2 m.

- Lãng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/lần) của SV K48: $\bar{X} = 44.00 \pm 2.45$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 5.57 < 10\%$ nên thực trạng lãng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/lần) của SV có sự đồng đều. So với thành tích lãng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/lần) SV K49: $\bar{X} = 44.07 \pm 2.31$ thấp hơn 0.07 lần.

- Nhảy dây đơn (1 phút/lần) của SV K48: $\bar{X} = 104.60 \pm 7.11$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 6.80 < 10\%$ nên thực trạng thể lực nhảy dây đơn (1 phút/lần) của SV có sự đồng đều. So với thành tích nhảy dây đơn (1 phút/lần) SV K49: $\bar{X} = 104.73 \pm 6.42$ thấp hơn 0.13 lần.

- Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/giây) của SV K48: $\bar{X} = 36.53 \pm 0.92$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 2.51 < 10\%$ nên thực trạng thể lực di chuyển ngang sân đơn (20 lần/giây) của SV có sự đồng đều. So với thành tích di chuyển ngang sân đơn (20 lần/giây) SV K49: $\bar{X} = 36.67 \pm 0.90$ cao hơn 0.14 giây.

- Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/giây) của SV K48: $\bar{X} = 82.60 \pm 1.18$ với hệ số biến thiên $Cv\% = 1.43 < 10\%$ nên thực trạng thể lực bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/giây) của SV có sự đồng đều. So với thành tích bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/giây) SV K49: $\bar{X} = 82.67 \pm 1.18$ cao hơn 0.07 kg.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho thấy: Nghiên cứu đã tiến hành qua 3 bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm định X^2 , đề tài lựa chọn được 09 test đánh giá thể lực cho SV nam học môn Cầu lông ngành GDTC tại Trường ĐHTC. Kết quả đánh giá thể lực của SV các khóa chưa cao, khi so sánh 3/9 test thể lực K48 cao hơn K49 còn lại 6/9 test thể lực thấp hơn K49. Đây là cơ sở để việc điều chỉnh phương

pháp giảng dạy và đổi mới chương trình giảng dạy cho SV học môn Cầu lông ngành GDTC được tốt hơn trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT, 18/09/2008 V/v *Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*. Hà Nội.
2. Gunalan, D. P. (2001). Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên cầu lông 2001, *Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV cầu lông Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia III*. Đà Nẵng.
3. Khôi, Đ. T. (2012). *Xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV cầu lông cấp cao* (Luận án tiến sĩ). Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Ủy ban TDTT, Trường ĐH TDTT I. (2003). *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Vĩnh, Đ. (2011). *Xây dựng hệ thống đánh giá thể chất của SV chuyên ngành GDTC tại TP. HCM* (Đề tài cấp Thành phố mã số: B2008-24-03).

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỪA CÂN – BÉO PHÌ CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN PHƯỜNG AN HÒA, QUẬN NINH KIỀU, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

ThS. Trần Đăng Khôi¹, TS. Lê Bá Tường², ThS. Trần Thị Thanh Vân³

¹ Trường THCS An Hòa 1, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ

² Trường Đại học Cần Thơ

³ Trường Đại học Kỹ thuật – Công nghệ Cần Thơ

TÓM TẮT

Thông qua tiến trình thu thập, thống kê số liệu được ghi nhận trên thông tin khai báo sức khỏe của học sinh đầu năm, bài viết đã sử dụng chỉ số BMI (Body Mass Index) còn gọi là chỉ số khối cơ thể được tính bằng chiều cao và cân nặng nhằm phát hiện và đánh giá thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh các trường Trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ.

Từ khóa: *Thực trạng, thừa cân, béo phì, Trung học cơ sở, Body Mass Index*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo định nghĩa thông thường thì thừa cân (Overweight) là tình trạng trọng lượng cơ thể vượt quá giới hạn cân nặng bình thường và mất cân đối giữa sự tăng trưởng về thể trọng và chiều cao. Béo phì là sự tích tụ mỡ bất thường và quá mức tại mô mỡ và các tổ chức khác gây hậu quả xấu cho sức khỏe [1].

Phường An Hòa là một trong hai phường có nhiều trường Trung học cơ sở (THCS) đóng trên địa bàn với dân số khá đông đúc cùng với đó là thu nhập tăng nhanh và mức sống của các cư dân, hộ gia đình được nâng cao. Do đó, tỷ lệ học sinh cũng tương đối cao nên tình trạng thừa cân, béo phì đã xuất hiện và ngày càng tăng nhanh ở người lớn cũng như trẻ em lứa tuổi cấp THCS.

Để làm rõ và đóng góp số liệu về tình trạng thừa cân béo phì ở lứa tuổi THCS và ảnh hưởng của nó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài **“Đánh giá thực trạng thừa cân, béo phì của học sinh các trường trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ”**.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Trong quá trình đánh giá các vấn đề, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: học sinh Trường THCS An Hòa 1 và THCS An Hòa 2 quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Cơ sở xác định thực trạng thừa cân – béo phì

3.1.1 Định nghĩa thừa cân - béo phì

Thừa cân (Overweight) là tình trạng cân nặng vượt quá cân nặng nên mất cân đối so với chiều cao (tỷ lệ cân nặng/ chiều cao). Béo phì là sự tăng cân nặng cơ thể quá mức trung bình đáng có, được xác định tương quan với chiều cao theo chỉ số khối cơ thể BMI (Body Mass Index) do tăng quá mức tỷ lệ khối mỡ toàn thân hoặc tập trung mỡ vào một vùng nào đó của cơ thể [4].

3.1.2 Tiêu chuẩn đánh giá thừa cân - béo phì

Bài viết đã sử dụng chỉ số BMI thông qua khảo sát, đánh giá thực trạng thừa cân, béo phì của học sinh các trường Trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa, có độ tuổi trung bình 12 đến 15. BMI là chỉ số khối lượng cơ thể được các chuyên gia về sức khỏe và giáo dục sớm sử dụng để xác định tình trạng cơ thể của một người nào đó có bị béo phì, thừa cân hay quá gầy hay không. BMI (Body mass Index) là chỉ số được tính từ chiều cao và cân nặng, là một chỉ số đáng tin cậy về sự mập ốm của một người. Tính chỉ số BMI là một phương pháp tốt nhất để đánh giá thừa cân và béo phì cho một quần thể dân chúng. Công thức tính BMI theo đơn vị kilograms và mét:

$$\text{BMI (Kg/ m}^2\text{)} = \frac{\text{Cân nặng (Kg)}}{\text{Chiều cao (m) x Chiều cao (m)}}$$

Bảng 1: Đánh giá theo chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)

Mức độ	BMI (kg/m ²)
Cân nặng thấp (gầy)	<18.5
Bình thường	18.5 - 24.9
Thừa cân	25 - 29.9
Béo phì độ I	30 - 34.9
Béo phì độ II	35 - 39.9
Béo phì độ III	≥ 40

3.2 Đánh giá thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ

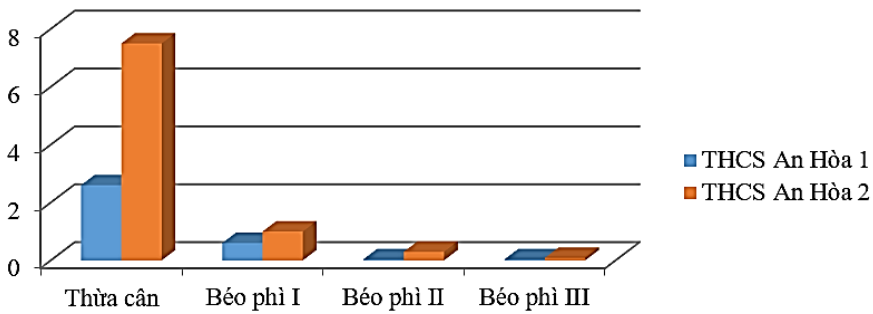
Bài viết đánh giá thực trạng thừa cân – béo phì của 2.352 học sinh cấp THCS trên địa bàn phường An Hòa, dựa vào dịp kiểm tra sức khỏe đầu năm sau đó thu thập thông tin qua dữ liệu khai báo sức khỏe của học sinh được cán bộ Y tế học đường kiểm tra và lưu trữ. Bài viết cũng tiến hành phân tích các thực trạng về trường học, khối lớp, mức độ béo phì và giới tính.

3.2.1 Đánh giá thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ theo trường học

Bảng 2: Thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo trường học

Tên trường	Thừa cân		Béo phì mức độ I		Béo phì mức độ II		Béo phì mức độ III	
	n	%	n	%	n	%	n	%
THCS An Hòa 1	61	2.59	14	0.59	1	0.04	1	0.04
THCS An Hòa 2	177	7.53	24	1.02	7	0.29	2	0.09
Tổng số học sinh: 2.352								

Bảng 2 cho thấy tỷ lệ học sinh thừa cân tại Trường THCS An Hòa 2 nhiều hơn gần gấp 3 lần so với Trường THCS An Hòa 1. Về các mức độ béo phì, tỷ lệ học sinh Trường THCS An Hòa 2 đều cao hơn so với Trường THCS An Hòa 1 với chênh lệch như sau: béo phì mức độ I (0.43%), béo phì mức độ II (0.25%), béo phì mức độ III (0.05%).



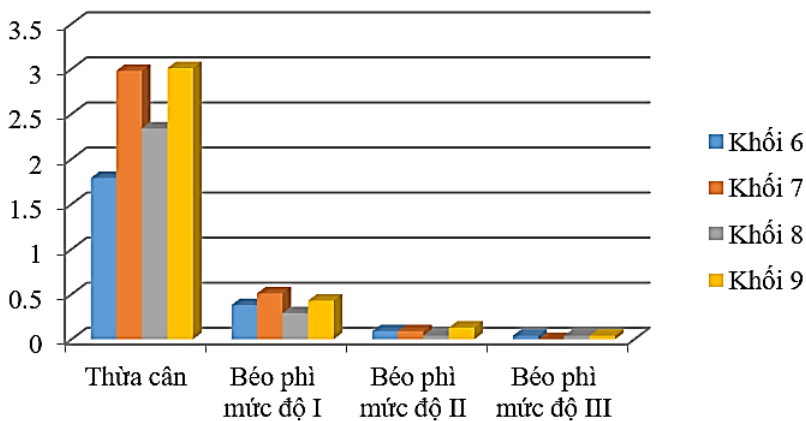
Hình 1: Tỷ lệ thừa cân – béo phì của học sinh theo trường học

3.2.2 Đánh giá thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ theo khối lớp

Bảng 3: Thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo khối lớp

Khối lớp	Thừa cân		Béo phì mức độ I		Béo phì mức độ II		Béo phì mức độ III	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Khối 6	42	1.79	9	0.38	2	0.09	1	0.04
Khối 7	70	2.98	12	0.51	2	0.09	0	0
Khối 8	55	2.34	7	0.29	1	0.04	1	0.04
Khối 9	71	3.01	10	0.43	3	0.13	1	0.04
Tổng số học sinh: 2.352								

Dựa vào thông tin ở Bảng 3, tỷ lệ thừa cân ở khối lớp 7 (2.98%) và 9 (3.01%) tương đối cao, thấp nhất là khối lớp 6 (1.79%). Về mức độ béo phì vẫn là khối lớp 7 và 9 cao hơn các khối lớp còn lại, điều này cho thấy ở khối lớp 7 và 9 do các thói quen chưa hợp lý về sinh hoạt, dinh dưỡng, tập luyện và có thể là yếu tố di truyền nên số lượng thừa cân - béo phì tập trung nhiều ở 2 khối lớp này. Riêng béo phì mức độ III khối lớp 6, 8, 9 đều có 1 học sinh chiếm 0.04%.



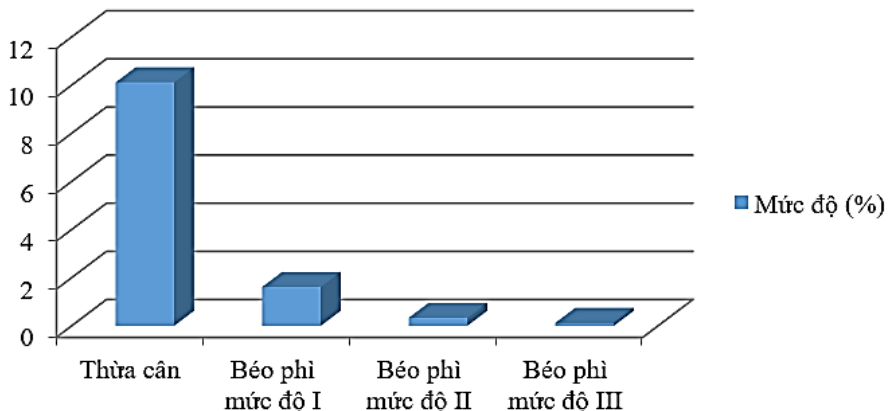
Hình 2: Tỷ lệ thừa cân – béo phì của học sinh theo khối lớp

3.2.3 Đánh giá thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ theo mức độ

Bảng 4: Thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo mức độ

Mức độ	Thừa cân	Béo phì mức độ I	Béo phì mức độ II	Béo phì mức độ III
n	238	38	8	3
%	10.12	1.62	0.34	0.13
Tổng số học sinh: 2.352				

Bảng 4 thể hiện được tỷ lệ thừa cân (chỉ số BMI: 25 – 29.9) là cao nhất với 238 học sinh tương đương 10.12% một tỷ lệ không nhỏ, các mức độ béo phì giảm dần với tỷ lệ độ I (chỉ số BMI: 30 – 34.9) chiếm 1.62%, độ II (chỉ số BMI: 35 – 39.9) chiếm 0.34%, và độ III (chỉ số BMI \geq 40) chiếm tỷ lệ nhỏ 0.13%. Số lượng học sinh thừa cân – béo phì là 287 em chiếm tỷ lệ 12.20% trên tổng số học sinh của 2 trường, cho thấy rằng đây là một số lượng không hề nhỏ và đáng quan tâm.



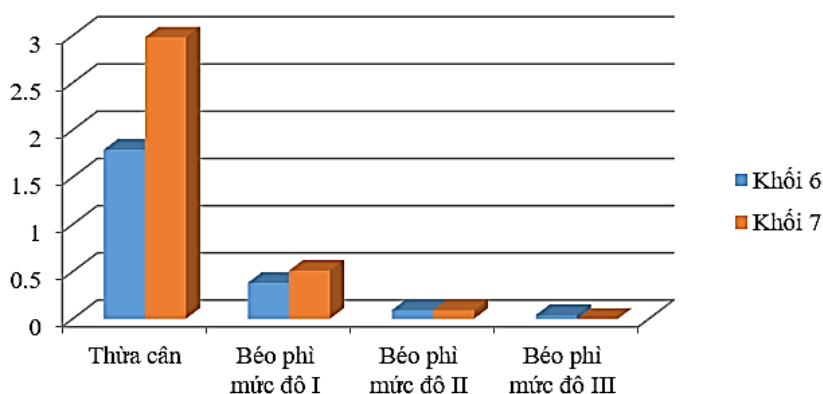
Hình 3: Tỷ lệ thừa cân – béo phì của học sinh theo mức độ

3.2.4 Đánh giá thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ theo giới tính

Bảng 5: Thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo mức giới tính

Giới tính	Thừa cân		Béo phì mức độ I		Béo phì mức độ II		Béo phì mức độ III	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nam	140	5.95	29	1.23	7	0.30	2	0.09
Nữ	98	4.17	9	0.38	1	0.04	1	0.04
Tổng số học sinh: 2.352								

Số liệu ở Bảng 4 cho thấy tỷ lệ thừa cân của học sinh nam (5.95%) nhiều hơn so với học sinh nữ (4.17%). Về mức độ béo phì I và II, học sinh nam vẫn cao hơn nhiều so với học sinh nữ. Ở mức độ béo phì III, có 2 học sinh nam (0.09%) và 1 học sinh nữ (0.04%) nằm trong ngưỡng này (chỉ số BMI ≥ 40).



Hình 4: Tỷ lệ thừa cân – béo phì của học sinh theo giới tính

4. KẾT LUẬN

Thông qua phân tích các số liệu đã thu thập được tình hình thừa cân, béo phì của học sinh các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ, bài viết đã xác định được một số vấn đề sau:

- Về thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo trường học, tỷ lệ học sinh thừa cân tại Trường THCS An Hòa 2 nhiều hơn gần gấp 3 lần so với Trường THCS An Hòa 1. Các mức độ béo phì, tỷ lệ học sinh Trường THCS An Hòa 2 đều cao hơn so với Trường THCS An Hòa 1 với chênh lệch không cao.

- Về thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo khối lớp, tỷ lệ thừa cân và béo phì ở khối lớp 7 và 9 tương đối cao. Tỷ lệ thừa cân thấp nhất là khối lớp 6. Riêng khối lớp 6, 8, 9 đều có 1 học sinh béo phì mức độ III.

- Về thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo mức độ, tỷ lệ học sinh ở mức độ thừa cân không nhỏ chiếm 10.12%, tỷ lệ béo phì mức độ I chiếm 1.62%, béo phì mức độ II chiếm 0.34% và béo phì mức độ III chiếm 0.13%.

- Về thực trạng thừa cân – béo phì của học sinh theo giới tính, tỷ lệ thừa cân của học sinh nam (5.95%) nhiều hơn so với học sinh nữ (4.17%). Mức độ béo phì I, II và III, học sinh nam vẫn cao hơn nhiều so với học sinh nữ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Duyên, A. T. C. (2009). *Nghiên cứu tình hình thừa cân béo phì của học sinh từ 12 -15 tuổi tại trường trung học cơ sở thị Trấn Tân Hưng Tỉnh Long An* (Luận văn chuyên khoa cấp I). Trường Đại học Y khoa Huế.
2. Thắng, N. V. (2001). *Tình trạng dinh dưỡng lứa tuổi vị thành niên và một số yếu tố liên quan ở một trường THCS nội thành Hà Nội* (Luận văn tốt nghiệp bác sỹ Y khoa). Trường Đại học Y khoa Hà Nội.
3. Khôi, H. H. (1997). *Phương pháp dịch tễ học dinh dưỡng*. Nhà xuất bản Y học.
4. Tường, L. B., & Tri, N. H. (2016). *Khảo sát thực trạng béo phì của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ.
5. Mãi, M. V. (2010). *Nghiên cứu tình hình thừa cân béo phì của học sinh trung học cơ sở huyện Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang* (Luận án chuyên khoa cấp II). Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG THCS THUẬN NAM, HUYỆN HÀM THUẬN NAM, TỈNH BÌNH THUẬN

Nguyễn Thị Minh Cẩm, Lâm Văn Vũ

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao như: phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ban đầu thể lực của học sinh (HS) khối 8 Trường Trung học cơ sở (THCS) Thuận Nam cho thấy thực trạng thể lực có 2 test cao hơn hằng số sinh học của người Việt Nam và có 2 test thấp hơn và tương đương ở 1 test. Khi đánh giá với tiêu chuẩn xếp loại của Bộ Giáo dục và Đào tạo thì xếp loại tốt: 38 HS (chiếm 31.67%), xếp loại đạt: 39 HS (chiếm 32.50%), xếp loại chưa đạt: 43 HS (chiếm 35.83%). Tuy nhiên, tất cả các giá trị trung bình của mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon \leq 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Do yêu cầu thực tế giảng dạy và đặc thù của chuyên môn giảng dạy, yêu cầu đặt ra cho các HS là phải có một nền tảng thể lực tốt, định hướng tốt và tập luyện tốt, đúng yêu cầu kỹ thuật nhằm nâng cao thành tích trên cơ sở học tập và rèn luyện thường xuyên. Để nâng cao yêu cầu giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường thì công tác kiểm tra thường xuyên nhằm đánh giá thành tích cho HS được tổ chức qua các đợt kiểm tra định kì sau cuối mỗi nội dung chương trình giảng dạy, nhằm đánh giá sự nâng cao thành tích cũng như phản ảnh các mặt hạn chế của sự tác động bài tập trong quá trình giảng dạy và huấn luyện. Từ đây, chúng ta sẽ đưa ra những bài tập phù hợp giúp cho học sinh có khả năng phát huy tối đa năng lực, còn các học sinh yếu thì ngày càng tiến bộ.

Việc nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận là một phần không thể thiếu và quan trọng góp phần đánh giá thực trạng thể lực từ đó có những điều chỉnh, bổ sung hoặc nâng cao chất lượng đào tạo trong các trường THCS, đáp ứng kịp thời những yêu cầu thực tiễn trong quá trình huấn luyện giảng dạy và đổi mới của ngành Giáo dục thể chất.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng thể lực của nữ học sinh khối 8 trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận”**.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: gồm 120 học sinh khối 8 Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận.

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

3. NỘI DUNG

3.1 Thực trạng thể lực của nữ HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận

Kết quả kiểm tra tính toán các tham số thống kê các test đánh giá thể lực của học sinh từ 13-14 tuổi tại Trường THCS Thuận Nam được thể hiện ở Bảng 1. Bảng này thể hiện đầy đủ các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: giá trị trung bình (\bar{X}), độ lệch chuẩn (S_x), hệ số biến thiên (C_v), sai số tương đối của giá trị trung bình (ε) và độ lớn của mẫu (n).

Bảng 1: Thực trạng thể lực của nữ HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam

TT	Test	\bar{X}	S_x	C_v	ε
1	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	6.50	0.60	9.27	0.02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	161.00	9.50	5.90	0.01
3	Lực bóp tay thuận (kg)	23.31	2.60	11.15	0.02
4	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	12.72	2.18	17.14	0.03
5	Chạy con thoi (giây)	12.76	1.27	9.92	0.02
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	706.62	106.58	15.08	0.03

Số liệu tại Bảng 1 cho thấy:

Hệ số biến thiên (C_v), tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể, ở tất cả các chỉ số của nữ HS ở độ tuổi 13 cho thấy:

Các chỉ số có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$) là test chạy 30 m tốc độ cao, chạy con thoi và bật xa tại chỗ.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình giữa các cá thể nghiên cứu ($10\% < C_v < 20\%$) là test chạy 5 phút tùy sức, nằm ngửa gập bụng, lực bóp tay thuận.

Nhận xét: Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể, ở một vài chỉ số khá lớn như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon \leq 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

3.2 So sánh thực trạng thể lực của nữ HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận với người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính

Kết quả so sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực nữ HS 13 tuổi Trường THCS Thuận Nam với HSSHVN cùng lứa tuổi được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: So sánh thể lực HS nữ lớp 8 với HSSHVN (13 tuổi)

TT	Test	\bar{X}_{13}	S	\bar{X}_{VN}	S	t	P
1	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	6.50	0.60	6.02	0.58	8.40	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	161.00	9.50	157.00	16.92	4.09	<0.01
3	Lực bóp tay thuận (kg)	23.31	2.60	23.49	4.61	0.67	>0.05

4	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	12.72	2.18	12.00	4.30	3.12	<0.01
5	Chạy con thoi (giây)	12.76	1.27	12.38	0.89	3.18	<0.01
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	706.62	106.58	771.00	101.24	6.37	<0.01
$t_{01} = 2.58, t_{05} = 1.96$							

Kết quả so sánh tại Bảng 2 cho thấy:

Về bật xa tại chỗ (cm): HS nữ 13 tuổi Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận có giá trị trung bình bật xa tại chỗ là 161.00 cm tốt hơn giá trị trung bình bật xa tại chỗ của người Việt Nam là 157.00 cm, vì ($t_{\text{tính}} = 4.09 > t_{01} = 2.58$), với ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Về chạy 30 m xuất phát cao (giây): HS nữ 13 tuổi Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận có giá trị trung bình chạy 30 m xuất phát cao là 6.50 giây kém hơn so với giá trị trung bình về chạy 30 m xuất phát cao của hằng số sinh học người Việt Nam là 6.02 giây cùng độ tuổi vì ($t_{\text{tính}} = 8.40 > t_{01} = 2.58$), với ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Về chạy con thoi 4x10 m (giây): HS nữ 13 tuổi Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận có giá trị trung bình chạy con thoi 4x10 m là 12.76 giây kém hơn với giá trị trung bình chạy con thoi 4x10 m của hằng số sinh học người Việt Nam là 12.38 giây cùng độ tuổi vì ($t_{\text{tính}} = 3.18 > t_{01} = 2.58$), với ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Về chạy tùy sức 5 phút (m): HS nữ 13 tuổi Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận có giá trị trung bình chạy tùy sức 5 phút là 706.62 m kém hơn với giá trị trung bình chạy tùy sức 5 phút của hằng số sinh học người Việt Nam là 771.00 m cùng độ tuổi vì ($t_{\text{tính}} = 6.37 > t_{01} = 2.58$), với ngưỡng xác suất $p < 0.01$.

Lực bóp tay thuận (kg): HS nữ 13 tuổi Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận có giá trị trung bình lực bóp tay thuận là 23.81 kg kém hơn với giá trị trung bình đeo đứng gập thân của hằng số sinh học người Việt Nam là 23.49 kg cùng độ tuổi vì ($t_{\text{tính}} = 1.19 < t_{01} = 2.58$), với ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Về nằm ngửa gập bụng (lần): HS nữ 13 tuổi Trường THCS Thuận Nam, huyện Hàm Thuận Nam, tỉnh Bình Thuận trung bình nằm ngửa gập bụng là 12.72 lần tốt hơn với giá trị trung bình nằm ngửa gập bụng của hằng số sinh học người Việt Nam là 12 lần cùng độ tuổi vì ($t_{\text{tính}} = 3.12 > t_{\text{bảng}} = 2.58$), với ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Nhận xét: Thể lực của nữ HS 13 tuổi của Trường THCS Thuận Nam tốt hơn HSSHVN 13 tuổi ở các test Bật xa tại chỗ và nằm ngửa gập bụng 30 giây, kém hơn ở test chạy 30 m XPC, chạy 5 phút tùy sức và chạy con thoi, tương đương ở test lực bóp tay thuận. Hay thể lực của nữ HS 13 tuổi của Trường THCS Thuận Nam tốt hơn HSSHVN 13 tuổi ở sức mạnh chân và sức mạnh nhóm cơ lưng bụng, kém hơn ở sức nhanh, sức bền chung và độ khéo léo, tương đương ở sức mạnh tay.

3.3 Đánh giá thực trạng thể lực của nữ HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam theo QĐ 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Căn cứ vào thành tích thể lực của học sinh khối 8 Trường THCS Thuận Nam, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu theo quy

định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về đánh giá thể lực học sinh, sinh viên. Trong đánh giá thể lực HS, chúng tôi chọn 4 test đánh giá là bật xa tại chỗ, chạy 30 m XPC, chạy con thoi 4x 10 m và chạy 5 phút tùy sức kết quả được trình bày tại Bảng 3.

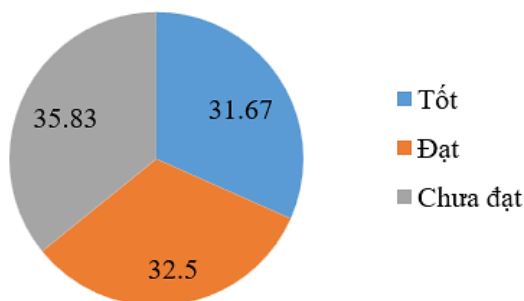
Bảng 3: Xếp loại thực trạng thể lực nữ HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo

		Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	Chạy 30 m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	Lực bóp tay thuận (KG)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Xếp loại thể lực
Quy định Bộ GD&ĐT	Tốt	> 162	> 13	< 6,30	< 12,70	> 25,8	> 840	
	Đạt	≥ 145	≥ 10	≤ 7,30	≤ 13,70	≥ 21,2	≥ 750	
THCS Hàm Thuận Nam	Tốt	38 (31.67%)	46 (38.33%)	59 (49.17%)	75 (62.50%)	11 (9.17%)	0 (0%)	38 (31.67%)
	Đạt	81 (67.50%)	67 (55.83%)	47 (39.17%)	34 (28.33%)	106 (88.33%)	77 (64.17%)	39 (32.50%)
	Chưa đạt	1 (0.83%)	7 (5.84%)	14 (11.66%)	11 (9.17%)	3 (2.5%)	43 (35.83%)	43 (35.83%)

Số liệu Bảng 3 cho thấy:

Nữ HS trường THCS Thuận Nam có các nội dung được đánh giá:

- Bật xa tại chỗ: đạt (67.50%), tốt (31.67%)
- Nội dung chạy 30 m XPC: đạt (39.17%), tốt (49.17%)
- Nội dung chạy con thoi 4x10 m: đạt (28.33%), tốt (62.50%)
- Nội dung chạy 5 phút tùy sức: đạt (64.17%), tốt (0%)
- Nằm ngửa gập thân: đạt (55.83%), tốt (38.33%)
- Nội dung lực bóp tay thuận: đạt (88.33%), tốt (9.17%).



Biểu đồ 1: Xếp loại thực trạng thể lực nữ HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Kết quả xếp loại thể lực của nữ HS Trường THCS Thuận Nam theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ở Bảng 3 và Biểu đồ 1 cho thấy:

Xếp loại tốt: 38 HS (chiếm 31.67%);

Xếp loại đạt: 39 HS (chiếm 32.50%);

Xếp loại chưa đạt: 43 HS (chiếm 35.83%).

4. KẾT LUẬN

Kiểm tra ban đầu thể lực của HS khối 8 Trường THCS Thuận Nam cho thấy thực trạng thể lực có 2 test cao hơn hằng số sinh học của người Việt Nam và có 2 test thấp hơn và tương đương ở 1 test. Khi đánh giá với tiêu chuẩn xếp loại của Bộ Giáo dục và Đào tạo thì xếp loại tốt: 38 HS (chiếm 31.67%), xếp loại đạt: 39 HS (chiếm 32.50%), xếp loại chưa đạt: 43 HS (chiếm 35.83%). Tuy nhiên, tất cả các giá trị trung bình của mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon \leq 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo. Số liệu và các bước nghiên cứu đều đảm bảo tính chính xác và hàm lượng khoa học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
2. Ngọc, L. A. (2011). “*Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11 – 14 tuổi, dưới tác động của TDTT trường học tại quận Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh*” (Luận án Tiến sĩ giáo dục học). Viện khoa học Thể dục Thể thao Việt Nam.
3. Bình, N. T., và cộng sự. (2001). *Thực trạng công tác giáo dục thể chất trong các trường THCS tỉnh Tiền Giang (Tuyển tập NCKH giáo dục, sức khỏe trong nhà trường các cấp)*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao.
5. Vĩnh, Đ., Vinh, N. Q., & Đê, N. T. (2016). *Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Vĩnh, Đ., & Khải, H. T. (2010). *Thống kê học trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
7. Viện Khoa học Thể dục Thể thao. (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT VÀ NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG HÀ NỘI

TS. Võ Xuân Lộc

Trường Đại học Ngoại thương, Hà Nội

TÓM TẮT

Nghiên cứu tiến hành đánh giá năng lực thể chất của sinh viên tại thời điểm kết thúc năm học 2018 - 2019 thông qua các tiêu chí đánh giá năng lực thể chất của Viện Khoa học Thể dục thể thao và nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả cho thấy thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Đại học Ngoại thương còn thấp so với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi. Tỷ lệ sinh viên đạt yêu cầu về tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo chỉ đạt 51.30%, trong đó tỷ lệ số sinh viên nữ đạt thấp hơn số sinh viên nam.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Ngoại thương có sứ mạng đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, bồi dưỡng nhân tài cho toàn xã hội, nhằm thực hiện tốt mục tiêu phát triển toàn diện đức, trí, thể, mỹ, lao động. Ban Giám hiệu, Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao nhận thức được tầm quan trọng của giáo dục thể chất GDTC trong hoạt động đào tạo. Do vậy, trong những năm trở lại đây, Trường Đại học Ngoại thương có sự quan tâm đầu tư rất lớn cho công tác GDTC và các hoạt động TDTT ngoại khóa, trong đó việc đẩy mạnh và nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên là nhiệm vụ chính trị quan trọng và cấp bách nhất của nhà trường nói chung và của các môn học nói riêng, trong đó có nâng cao hiệu quả học tập môn GDTC cho sinh viên.

Mục tiêu của chương trình môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương là nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập TDTT để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tâm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội cho sinh viên. Thông qua các hoạt động GDTC để thúc đẩy các phong trào TDTT trong toàn trường.

Để có cơ sở thực tiễn triển khai các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường, việc đánh giá đúng thực trạng thể chất của sinh viên có ý nghĩa quan trọng. Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Đại học Ngoại thương Hà Nội**”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra sự phạm, kiểm tra y sinh và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Đánh giá năng lực thể chất của sinh viên tại thời điểm kết thúc năm học 2018 - 2019 thông qua các tiêu chí đánh giá năng lực thể chất của Viện Khoa học Thể dục thể thao. Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm 2.000 sinh viên (1.065 nam và 935 nữ) Trường Đại học Ngoại thương. Kết quả trình bày ở các Bảng 1 đến Bảng 2 cho thấy:

Về các chỉ số hình thái - chức năng:

Chiều cao của nam và nữ sinh viên Đại học Ngoại thương các độ tuổi 18-19 phát triển bình thường, năm sau cao hơn năm trước. Về cân nặng cũng có diễn biến tương tự, ở các độ tuổi 18-19, sự phát triển cân nặng có tính kế thừa, trung bình cân nặng ở các độ tuổi (18-19 tuổi) của nam tăng là 2.19 kg, nữ là 0.94 kg. Kết quả xác định chỉ số BMI ở sinh viên Đại học Ngoại thương cho thấy, ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ, chỉ số này đa số đều đạt dưới 18.50 (mức dưới chuẩn theo hàng số người Việt Nam).

Về chỉ số công năng tim cho thấy không có sự phát triển đồng nhất giữa các lứa tuổi ở cả nam và nữ, mặc dù có sự khác biệt giữa sinh viên Đại học Ngoại Thương so với thể chất người Việt Nam năm 2001 ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Tuy nhiên, mức đạt được của chỉ số này của sinh viên các năm thứ nhất đến năm thứ tư hầu hết đều ở mức độ kém (từ 11 đến 15 HW theo tiêu chuẩn hàng số người Việt Nam).

Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái, chức năng giữa đối tượng sinh viên Đại học Ngoại Thương và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 và đầu thế kỷ XXI cho thấy, các chỉ số hình thái (đặc biệt là chiều cao) cũng có sự khác biệt so với thể chất người Việt Nam năm 2001, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, nhưng sự khác biệt không nhiều), trong khi đó chỉ số cân nặng thì hầu hết đều có sự khác biệt rõ rệt. Các chỉ số Quetelet và chỉ số BMI thì hầu hết đều có sự khác biệt với thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Sự khác biệt này về cơ bản là do ảnh hưởng của sự phát triển của chỉ số cân nặng (như đã nêu ở trên).

Về thể lực chung:

Kết quả kiểm tra cho thấy hầu hết các test đánh giá tổ chất thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Đại học Ngoại thương mặc dù có sự tăng trưởng về thành tích ở các lứa tuổi 18-19. Khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 có cùng độ tuổi cho thấy, hầu hết kết quả đạt được ở các test đều kém hơn rõ rệt so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở cùng độ tuổi ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Sự khác biệt này tỏ ra rõ rệt nhất là ở đối tượng nam sinh viên và giảm dần ở đối tượng nữ sinh viên (các lứa tuổi 18, 19, ứng với sinh viên các năm thứ nhất và năm thứ hai).

Bảng 1: Thực trạng năng lực thể chất của sinh viên năm thứ nhất trường đại học ngoại thương (thời điểm năm học 2018 - 2019)

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 278)				Nữ (n = 222)					
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thế chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thế chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	165.64±21.73	13.12	164.85±5.22	0.603	>0.05	155.17±20.70	13.34	153.47±5.19	1.218	>0.05
2	Cân nặng (kg)	46.31±5.30	11.45	53.15±6.88	18.777	<0.001	42.55±5.37	12.68	45.76±4.08	9.059	<0.001
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	279.58±31.82	11.38	321.13±30.40	20.136	<0.001	272.93±32.21	11.80	297.61±27.50	10.810	<0.001
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.88±2.03	12.02	19.47±2.12	19.420	<0.001	17.59±2.01	11.45	19.32±1.78	12.084	<0.001
5	Chỉ số công năng tim (HW)	13.11±1.27	9.65	13.35±3.58	2.007	<0.05	13.45±1.19	8.86	14.38±3.43	7.643	<0.001
6	Lực bóp tay thuận (kg)	41.85±4.89	11.68	43.90±6.50	6.067	<0.001	27.06±3.14	11.60	28.96±5.08	7.579	<0.001
7	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	15.88±1.79	11.27	20.00±3.59	29.048	<0.001	14.66±1.64	11.19	12.00±3.95	17.441	<0.001
8	Bật xa tại chỗ (cm)	209.85±27.39	13.05	219.00±21.10	5.287	<0.001	151.19±18.87	12.48	160.00±18.20	6.494	<0.001
9	Chạy 30 m XPC (s)	5.87±0.71	12.10	4.88±0.50	22.249	<0.001	6.90±0.86	12.46	6.23±0.64	11.129	<0.001
10	Chạy con thoi 4×10 m (s)	12.75±1.44	11.29	10.61±0.85	24.015	<0.001	13.61±1.31	9.63	12.58±1.17	11.038	<0.001
11	Chạy tủy sức 5 phút (m)	927.17±105.34	11.36	940.00±111.00	1.849	<0.05	849.44±99.72	11.74	722.00±102.00	17.635	<0.001

Bảng 2: Thực trạng năng lực thể chất của sinh viên năm thứ hai trường đại học ngoại thương (thời điểm năm học 2018 - 2019)

TT	Tiêu chí, test	Nam (n = 273)				Nữ (n = 227)					
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thế chất người Việt Nam năm 2001	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thế chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	166.16±18.34	11.04	164.87±5.41	1.148	>0.05	156.69±17.47	11.15	153.66±4.98	2.596	<0.05
2	Cân nặng (kg)	48.94±5.98	12.21	53.16±5.71	10.805	<0.001	43.53±6.11	14.03	45.77±5.03	5.243	<0.001
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	294.54±30.16	10.24	322.31±29.40	14.044	<0.001	277.81±30.84	11.10	299.39±27.00	9.944	<0.001
4	Chỉ số BMI (kg/m ²)	17.73±1.83	10.33	19.55±1.81	15.156	<0.001	17.73±1.87	10.56	19.48±1.85	13.086	<0.001
5	Chỉ số công năng tim (HW)	12.89±1.23	9.54	13.20±3.71	2.556	<0.05	13.52±1.16	8.57	14.04±3.30	4.443	<0.001
6	Lực bóp tay thuận (kg)	41.87±4.56	10.89	44.44±6.12	8.081	<0.001	27.01±4.66	17.26	29.15±4.91	6.367	<0.001
7	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	16.73±1.84	11.00	20.00±3.59	22.569	<0.001	12.89±1.86	14.42	12.00±3.99	5.457	<0.001
8	Bật xa tại chỗ (cm)	219.21±25.32	11.55	218.00±20.70	0.746	>0.05	149.17±25.89	17.35	159.00±17.10	5.532	<0.001
9	Chạy 30 m XPC (s)	5.72±0.56	9.78	4.85±0.49	24.070	<0.001	6.86±0.70	10.22	6.19±0.61	13.495	<0.001
10	Chạy con thoi 4×10 m (s)	12.67±1.32	10.42	10.59±0.94	24.912	<0.001	13.65±1.35	9.89	12.62±1.09	10.935	<0.001
11	Chạy tủy sức 5 phút (m)	936.65±109.03	11.64	954.00±122.00	2.373	<0.05	818.95±111.47	13.61	729.00±101.00	11.421	<0.001

Bảng 3: Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai trường đại học ngoại thương

TT	Nội dung	Nam (n = 1065)		Nữ (n = 935)		Tổng (n = 2000)	
		Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1	Lực bóp tay thuận (kg)	792	74.37	628	67.17	1420	71.00
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	548	51.46	424	45.35	972	48.60
3	Bật xa tại chỗ (cm)	556	52.21	392	41.93	948	47.40
4	Chạy 30 m XPC (s)	776	72.86	484	51.76	1260	63.00
5	Chạy con thoi 4 × 10 m (s)	568	53.33	356	38.07	924	46.20
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	364	34.18	268	28.66	632	31.60
	Trung bình		56.40		45.49		51.30

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao, trong đó sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): nam đạt 74.37%, nữ đạt 67.17%. Còn lại tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) chỉ đạt ở mức trung bình và yếu: nam đạt 52.21%, nữ đạt 41.93%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30s): nam đạt 51.46%, nữ đạt 45.35%.

Số sinh viên đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30 m XPC) ở mức trung bình và khá: nam đạt 72.86%, nữ đạt 51.76%. Tổng số sinh viên đạt yêu cầu ở mức trung bình là 63.00%.

Số sinh viên đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tùy sức 5 phút): nam chỉ đạt 34.18%, nữ đạt 28.66%. Ngoài ra chạy nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10 m) cũng chỉ ở mức trung bình và yếu (nam đạt 53.33%, nữ đạt 38.07%, trung bình ở cả nam và nữ đạt 46.20%).

Nhìn chung, xét tỷ lệ sinh viên ở mức đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực trung bình ở tất cả các nội dung chỉ có tỷ lệ 51.30% đạt yêu cầu, trong đó nam đạt tỷ lệ 56.40% và nữ đạt tỷ lệ thấp hơn là 45.49%.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Đại học Ngoại thương còn thấp, mặc dù có sự phát triển về hình thái, cũng như thể lực chung theo lứa tuổi (lứa tuổi 18, 19), tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm và so với thể chất người Việt Nam năm 2001 còn tương đối thấp.

Tỷ lệ sinh viên đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trung bình chỉ đạt 51.30%. Phần lớn số sinh viên có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng sinh viên đạt yêu cầu tương đối thấp, trong đó tỷ lệ số sinh viên nữ đạt thấp hơn số sinh viên nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Chí, D. N., và cộng sự (2004). *Đo lường thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Chí, D. N. (2013). *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Chính phủ. (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
5. Viện khoa học Thể dục Thể thao. (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001).* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu luận án của NCS. Võ Xuân Lộc với tên đề tài: **“Nghiên cứu ứng dụng biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương Hà Nội”**. Luận án đã bảo vệ thành công năm 2022 tại Viện Khoa học Thể dục Thể thao.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ 13-14 TUỔI ĐỘI TUYỂN VOVINAM QUÂN ĐỘI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUỐC PHÒNG 2

Lương Chí Dũng¹, Đặng Anh Kiệt², Phạm Xích Nam³

¹ Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc Phòng 2

² Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu thể thao An Giang

³ Trường Đại học Tôn Đức Thắng

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 trong đó có 5 test thể lực chung 3 test thể lực chuyên môn và 4 test kỹ thuật. Qua kiểm ban đầu cho thấy, thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 của 11/12 test là có độ đồng nhất cao, 1 test dẻo gập thân (cm) là có độ đồng nhất trung bình, có 11/12 test có giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu, chỉ có 1 test là dẻo gập thân (cm) là giá trị trung bình chưa đại diện cho tập hợp mẫu.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, kỹ thuật, vận động viên trẻ, Vovinam

SUMMARY

Using regular scientific research methods but ensuring scientific content the study selected 12 tests used to evaluate the physical strength and technique of young male athletes aged 13-14 years old from the Vovinam military team at the National Defense Sports and Physical Training Center 2, including 5 general physical fitness tests 3 professional physical fitness test and 4 technical tests. Initial testing shows that the current status of performance in tests assessing physical fitness and technique for young male athletes aged 13-14 years old from the military Vovinam team at National Defense Sports and Physical Training Center 2 of 11/12 tests is positive. High uniformity, 1 test for flexion flexibility (cm) has average homogeneity, 11/12 tests have the average value of the tests that are representative of the sample set, only 1 test is for flexion flexibility body (cm) is the average value not yet representative of the sample population.

Keywords: Current status, physical strength, technique, young athletes, Vovinam

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam đội tuyển Quân đội Trung tâm TDTT Quốc phòng 2 là một trong những đơn vị phát triển rất mạnh trong cả nước. Tuy nhiên, thành tích và khả năng thi đấu tại các giải lớn như giải trẻ toàn quốc gần đây chưa đạt được những kết quả như mong muốn. Nguyên nhân chủ yếu là do thể lực của các vận động viên trẻ, nhất là những vận động viên nam, còn kém so với mặt bằng chung các đội tuyển khác. Với cương vị là một huấn luyện viên đang công tác huấn luyện tại môn Vovinam, tôi mong muốn góp phần cải thiện thể lực cũng như khả năng thi đấu cho các nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm TDTT Quốc phòng 2. Đó chính là nguyên nhân thúc đẩy tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển vovinam quân**

đội trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2”, từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn để làm tiền đề điều chỉnh các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: gồm 30 chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Vovinam và 12 vận động viên đối kháng trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2.

Qua trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn (gián tiếp), phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán thống kê.

3. NỘI DUNG

3.1 Tổng hợp, lựa chọn và kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học nghiên cứu tổng hợp được 36 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho vận động viên Vovinam.

Để việc lựa chọn các test đánh giá được chính xác, khách quan hơn nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần, 02 lần mỗi lần cách nhau 02 tuần.

Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

Các test được lựa chọn phải đánh giá được đầy đủ và toàn diện về thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2. Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn. Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc đã đề ra, nghiên cứu đã chọn được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn như sau:

a) Test thể lực chung

- (1) Chạy 30 m xuất phát cao (giây)
- (2) Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)
- (3) Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
- (4) Dẻo gập thân (cm)
- (5) Nhảy dây tốc độ 10 giây (lần)

b) Test thể lực chuyên môn

- (6) Đấm thẳng 2 tay liên tục vùng bụng 30 lần (s)
- (7) Nhảy dây 3 phút (lần)
- (8) Tại chỗ rút gối 30 lần (s)

c) Test kỹ thuật

(9) Đá tạt chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 giây (lần)

(10) Đá đập chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 giây (lần)

(11) Đá tạt 2 chân liên tục 30 giây (lần)

(12) Đấm thẳng tay thuận 10 giây (lần)

Để xác định độ tin cậy của 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2, chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở Bảng 1.

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 thông qua test lặp lại (Retest)

TT	Test	Ban đầu		Retest		r	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x		
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.55	0.41	5.52	0.37	0.95	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	12.33	0.89	12.25	0.75	0.82	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.83	1.11	17.17	1.19	0.91	<0.05
4	Nhảy dây tốc độ 10 giây (lần)	17.0	0.85	17.08	0.79	0.81	<0.05
5	Đeo gập thân (cm)	14.67	1.6	14.9	1.4	0.93	<0.05
6	Đấm thẳng 2 tay liên tục vùng mặt 30 lần (s)	14.41	0.36	14.49	0.26	0.89	<0.05
7	Nhảy dây 3 phút (lần)	266	6.84	265.8	5.06	0.93	<0.05
8	Tại chỗ rút gối 30 lần (s)	17.44	0.30	17.56	0.2	0.84	<0.05
9	Đá tạt chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 giây (lần)	7.17	0.58	7.08	0.51	0.87	<0.05
10	Đá đập chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 giây (lần)	6.83	0.58	6.92	0.67	0.90	<0.05
11	Đá tạt 2 chân liên tục 30 giây (lần)	21.08	1.24	21.08	1.24	0.94	<0.05
12	Đấm thẳng tay thuận 10 giây (lần)	11.17	0.72	11.08	0.67	0.92	<0.05

Bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 có $r_{\text{tính}}$ từ 0.81 đến 0.95 (với $P < 0.05$). Như vậy, các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 có độ tin cậy ở mức trung bình và cao. Điều này cho thấy các test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu nghiên cứu đã chọn ra được 12 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 trong đó có 5 test thể lực chung 3 test thể lực chuyên môn và 4 test kỹ thuật.

3.2 Thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2

Thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 và tính toán các giá trị, các tham số của các test kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2

TT	Test	\bar{X}	S_x	C_v	ε
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.55	0.41	7.4	0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	12.33	0.89	7.2	0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.83	1.11	6.6	0.04
4	Nhảy dây tốc độ 10 giây (lần)	17.0	0.85	5.0	0.03
5	Đeo gập thân (cm)	14.67	1.6	11.0	0.07
6	Đấm thẳng 2 tay liên tục vùng mặt 30 lần (s)	14.41	0.36	2.5	0.02
7	Nhảy dây 3 phút (lần)	266	6.84	2.6	0.02
8	Tại chỗ rút gối 30 lần (s)	17.44	0.30	1.7	0.01
9	Đá tạt chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 giây (lần)	7.17	0.58	8.1	0.05
10	Đá đập chân thuận vùng bụng tại chỗ 10 giây (lần)	6.83	0.58	8.45	0.05
11	Đá tạt 2 chân liên tục 30 giây (lần)	21.08	1.24	5.88	0.04
12	Đấm thẳng tay thuận 10 giây (lần)	11.17	0.72	6.43	0.04

Nhận xét: Qua kiểm ban đầu thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm TDTT Quốc phòng 2 của 11/12 test là có độ đồng nhất cao, 1 test đeo gập thân (cm) là có độ đồng nhất trung bình, có 11/12 test có giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu, chỉ có 1 test là đeo gập thân (cm) là giá trị trung bình chưa đại diện cho tập hợp mẫu. Tuy nhiên, đây là tố chất mềm dẻo có thể rèn luyện và tập luyện để cải thiện đồng thời đây là tố chất rất quan trọng trong các môn võ, do đó test tiếp tục được dùng để đánh giá.

4. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 là phù hợp với các điều kiện. Đặc điểm là nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2, nhận thấy các test kiểm tra thể lực là rất đa dạng về kỹ thuật thi đi sâu về đặc thù của môn Vovinam và các đòn thường sử dụng, ghi điểm trong nội dung đối kháng. Ứng dụng các test này kiểm tra thì nhận thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên trẻ 13-14 tuổi

đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 là có độ đồng nhất cao, 1 test dẻo gập thân (cm) là có độ đồng nhất trung bình, có 11/12 test có giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu, chỉ có 1 test là dẻo gập thân (cm) là giá trị trung bình chưa đại diện cho tập hợp mẫu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Anh, L. Đ. (2021). *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ (16 tuổi - 18 tuổi) đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bình, H. V. (2021). *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 13 năm khiêu tỉnh Kiên Giang* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Giang, T. K. K. (2015). *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên Vovinam trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện* (Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Hương, T. T. K. (2018). *Nghiên cứu các bài tập nâng cao năng lực chú ý cho nam vận động viên Vovinam tỉnh Đồng Nai* (Luận án tiến sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Quang, T. H. (2016). *Giáo trình Vovinam*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
7. Vĩnh, Đ., Vinh, N. Q., & Đê, N. T. (2016). *Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Vĩnh, Đ., & Khải, H. T. (2010). *Thống kê học trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH BÌNH PHƯỚC

TS. Phạm Thanh Giang¹, ThS. Nguyễn Phú Nhật¹
ThS. Phạm Xích Nam², ThS. Đỗ Hoàng Long³

¹ Đại học Tài chính Marketing

² Đại học Tôn Đức Thắng

³ Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn trực tiếp và toán học thống kê, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng phong trào thể dục thể thao quần chúng trên địa bàn tỉnh Bình Phước trên các mặt: thực trạng phong trào thể dục thể thao (TDTT) cho mọi người, thực trạng phong trào TDTT trường học và thực trạng phong trào các môn thể thao dân tộc.

Từ khóa: Bình Phước, quần chúng, dân tộc, phong trào

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bình Phước là một tỉnh thuộc miền Đông Nam Bộ, có 11 huyện, thị xã, thành phố, trong đó có 3 huyện biên giới (Bù Gia Mập, Bù Đốp, Lộc Ninh) tiếp giáp với 3 tỉnh thuộc Vương quốc Campuchia (Mondulkiiri, Kratie, Tboung Khmum), với tổng chiều dài đường biên giới là 258.939 km. Là địa bàn trung chuyển giữa Nam Tây Nguyên và miền Đông Nam Bộ, Bình Phước có địa hình rất đa dạng, gồm cả địa hình cao nguyên, đồi núi và đồng bằng.

Địa bàn tỉnh Bình Phước có 41 dân tộc sinh sống. Tính đến hết năm 2022, dân số của tỉnh ước 1.034.667 người (theo báo cáo của Cục Thống kê tỉnh Bình Phước), phân bố trên 11 đơn vị hành chính cấp huyện gồm: 01 thành phố (Đồng Xoài), 03 thị xã (Phước Long, Bình Long, Chơn Thành), 07 huyện (Đồng Phú, Bù Đăng, Bù Đốp, Bù Gia Mập, Lộc Ninh, Hớn Quản, Phú Riềng), với 111 xã, phường, thị trấn.

Chính vì những điểm đặc biệt về dân cư và địa lý của mình, tỉnh Bình Phước gặp rất nhiều khó khăn trong việc phát triển phong trào thể dục thể thao đến mọi đối tượng và địa bàn trong tỉnh. Được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, phong trào thể dục thể thao quần chúng đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ, ngày càng thu hút được đông đảo quần chúng nhân dân tự giác tập luyện thể thao. Tuy nhiên, qua quan sát cho thấy phong trào thể dục thể thao quần chúng vẫn chưa tương xứng với tiềm năng của về cả số lượng và chất lượng.

Đánh giá thực trạng phong trào TDTT quần chúng trên địa bàn tỉnh là cơ sở quan trọng để tác động các giải pháp, biện pháp phát triển phong trào TDTT quần chúng trên địa bàn tỉnh. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành: *Đánh giá thực trạng phong trào TDTT quần chúng trên địa bàn tỉnh Bình Phước.*

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn trực tiếp, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá thực trạng phong trào TDTT quần chúng trên địa bàn tỉnh Bình Phước đề tài tiến hành đánh giá theo các mặt.

2.1 Thực trạng phong trào TDTT cho mọi người

Trong 5 năm gần đây, các môn thể thao phát triển trong quần chúng: Bóng đá, các môn Cờ, Bóng chuyền, Cầu lông, Điền kinh, Bơi lội, Bóng bàn, Võ cổ truyền, Quần vợt, Bóng rổ, Đá cầu, Thể hình, Xe đạp, Vật dân tộc, Đẩy gậy, các môn Leo núi, Đi bộ, Thể dục dưỡng sinh,... Số người tham gia hoạt động TDTT, số người tập luyện TDTT thường xuyên, số gia đình thể thao tăng tương đối rõ rệt hàng năm.

Thống kê thực trạng số người và số gia đình tập luyện TDTT thường xuyên tại tỉnh Bình Phước được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng số người và số gia đình tập luyện TDTT thường xuyên tại tỉnh Bình Phước

Nội dung	Năm				
	2018	2019	2021	2022	2023
Số người tập luyện TDTT thường xuyên (%)	19%	19,5%	20%	21%	22%
Số gia đình thể thao (%)	9%	9,2%	9,5%	9,8%	11%
Số câu lạc bộ TDTT quần chúng	250	315	390	436	525

Bảng 1 cho thấy thực trạng số người và số gia đình tập luyện TDTT thường xuyên tại tỉnh Bình Phước tăng cao hàng năm. Trong đó, số lượng người tập luyện TDTT thường xuyên tăng từ 19% tới 22% trong 05 năm. Số gia đình thể thao tăng từ 9% thành 11% và số câu lạc bộ TDTT quần chúng tăng gần 70% trong 05 năm gần đây. Tuy nhiên, mức tăng này không đồng đều trong toàn dân mà tập trung nhiều vào các đối tượng như học sinh - sinh viên, lực lượng vũ trang,...

Để làm rõ mức tăng, đề tài tiến hành thống kê thực trạng TDTT quần chúng cho các đối tượng ở cấp tỉnh. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng TDTT quần chúng cho các đối tượng trên địa bàn tỉnh Bình Phước (năm 2023)

TT	Nội dung Đối tượng	Nội dung hoạt động (tên môn)	Hệ thống thi đấu	Đơn vị điển hình	Ghi chú
1	Nông dân	Đẩy gậy, Bắn nỏ, Vật dân tộc	Cấp huyện		
			Cấp tỉnh		
2	Dân thành phố, thị trấn	Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng bàn, Bóng rổ, Quần vợt, Bơi lội, Điền kinh, Thể dục thẩm mỹ, Đá cầu, Võ, Vật, Cờ tướng, Cờ vua	Cấp huyện		
			Cấp tỉnh		
3	Công chức, viên chức	Cầu lông, Quần vợt, Bóng bàn, Bóng chuyền nam, bóng chuyền hơi nữ	Cấp huyện	Giáo viên các cấp	Tổng số người tập luyện đạt 45-55%
			Cấp tỉnh		

4	Doanh nghiệp	Bóng đá nam, Bóng chuyền nữ, Bóng rổ nữ	Cấp huyện	Công ty cao su Phú Riềng, công ty cao su Đồng Phú	
			Cấp tỉnh		
5	Học sinh, sinh viên, TH chuyên nghiệp.	Bóng Chuyền, Cầu lông, Bóng đá, Điền kinh, Bóng bàn, Đá cầu, Cờ vua	Cấp huyện		So với năm 2018 đã tăng 50%
			Cấp tỉnh		
6	Lực lượng vũ trang	Việt dã, Vượt vật cản, Điền kinh, Bơi lội, Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Vật, Võ	Cấp huyện		Tăng 30% so với năm 2018
			Cấp tỉnh		
7	Người cao tuổi, người khuyết tật và trẻ em có hoàn cảnh khó khăn	Thể dục dưỡng sinh, Cờ tướng, Cầu lông, Bóng bàn	Cấp huyện		
			Cấp tỉnh		

Qua Bảng 2 cho thấy:

- *Đối với lực lượng cán bộ, công nhân viên chức:* Do có nhận thức cao, hiểu biết rõ về lợi ích của luyện tập TDTT, có điều kiện làm việc, sinh hoạt khá nền nếp, ổn định, tập trung chủ yếu ở thành phố, thị xã, thị trấn, các khu đô thị nên số người tự giác luyện tập TDTT ngày càng đông (*Số người tập luyện TDTT thường xuyên trong các cơ quan quản lý nhà nước chiếm khoảng 45-55%, trong các công ty xí nghiệp 30%*).

- *Hoạt động TDTT trong lực lượng thanh niên:* Tiếp tục được mở rộng, vì thanh thiếu niên chiếm tỷ lệ cao trong dân số tỉnh Bình Phước. Đây là lực lượng quan trọng để phát triển và nâng cao chất lượng phong trào TDTT. Công tác TDTT trong đối tượng thanh niên, thiếu niên đã thực sự thu hút đông đảo đoàn viên, thanh niên tham gia. Từ các hình thức hoạt động này, số thanh niên tham gia tập luyện thể thao đã tăng đáng kể với 50-60%.

- *Hoạt động TDTT trong đối tượng nông dân, vùng sâu, vùng xa:* Tiếp tục có những chuyển biến tích cực ngày càng phát triển sâu rộng và đi vào nền nếp. Phong trào TDTT đã đến với đông bào ở hầu hết các huyện. TDTT đã trở thành hoạt động không thể thiếu đối với từng nhà, từng thôn xóm. Có các giải thể thao nông dân, ngày hội Văn hoá - Thể thao các dân tộc, Hội thi thể thao các dân tộc các huyện.

- *Hoạt động TDTT trong đối tượng người cao tuổi và người khuyết tật, trẻ em có hoàn cảnh khó khăn:* Phong trào TDTT người cao tuổi phát triển nhanh cả về số lượng và chất lượng. Tỉnh Bình Phước đã hình thành nhiều câu lạc bộ sức khoẻ ngoài trời cho người cao tuổi.

- *Hoạt động TDTT trong lực lượng vũ trang*: Phong trào rèn luyện thân thể trong lực lượng vũ trang đã trở thành nền nếp có những bước phát triển mạnh, đồng bộ. Phong trào chiến sĩ công an khoẻ, đơn vị công an khoẻ của công an tỉnh được tổ chức thường kỳ là một tiêu chí đánh giá chiến sĩ công an. Bộ chỉ huy quân sự tỉnh đã tổ chức nhiều giải thể thao truyền thống.

Bảng 3: Thực trạng phát triển TDTT khối ngành tỉnh Bình Phước năm 2023

T T	Đơn vị	Số người tập luyện thường xuyên	Số câu lạc bộ cấp cơ sở	Số gia đình thể thao	Số đơn vị tiên tiến về TDTT	Số người tham gia lớp HLV, HDV	Tham gia giải tỉnh tổ chức	Số giải đơn vị tổ chức	Đăng cai tổ chức giải tỉnh khu vực và toàn quốc
1	Bưu điện tỉnh	120	7	10%	7	5 10	4	4	
2	Công an tỉnh	180	8	5%	8	10 15	4	7	1
3	Bộ đội biên phòng tỉnh	300	8	3%	8	12	4	6	
4	Trại giam An Phước	140	4	6%	6	2	5	3	
5	Sở Giáo dục Đào tạo	400	35	20%	9	30 40	4	4	2
6	BCH quân sự tỉnh	210	8	10%	6	15 24	3	4	
7	Công ty Cao su Phú Riềng	320	12	10%	7	12 22	4	6	
8	Công ty Cao su Đồng Phú	330	9	10%	7	15 20	5	6	
9	Liên đoàn Lao động tỉnh	120	4	4%	7	10 21	4	7	2
10	Đài phát thanh truyền hình tỉnh	60	5	9%	6	5 3	4	7	1
Tổng		2.180	107		71	281	41	55	6

Bảng 3 cho thấy trong khối ngành tỉnh Bình Phước năm 2023, Công an tỉnh, Bộ đội Biên phòng và BCH quân sự tỉnh, Công ty Cao su và Sở Giáo dục có tỷ lệ số người tập luyện TDTT thường xuyên cao nhất, các ngành còn lại ở mức trung bình số người tập luyện TDTT thường xuyên.

2.2 Thực trạng phong trào TDTT trong trường học

Bình Phước có 313 trường học trong đó: 173 trường tiểu học, 107 trường trung học cơ sở, 33 trường trung học phổ thông.

Toàn tỉnh hiện có 490 giáo viên kiêm nhiệm và chuyên trách TDTT có trình độ Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp.

Thống kê cụ thể thực trạng số trường thường xuyên thực hiện chương trình GDTC nội khóa và ngoại khóa được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng số trường thực hiện chương trình giáo dục thể chất nội khóa, ngoại khóa thường xuyên

TT	Nội dung	Tổng số	Nội khóa		Ngoại khóa thường xuyên	
			Số trường	%	Số trường	%
1	Tiểu học	173	173	100%	31	17.9%
2	Trung học cơ sở	107	107	100%	68	63.5%
3	Trung học phổ thông	33	33	100%	33	100%
Tổng số		313	313	100%	132	42.17%

Bảng 4 cho thấy trên địa bàn tỉnh Bình Phước, công tác giáo dục thể chất nội khóa đã được quan tâm thích đáng. Cụ thể, 100% số trường trung học phổ thông, trường tiểu học và trung học cơ sở đã thực hiện chương trình GDTC nội khóa, phong trào TDTT ngoại khóa ở các trường Tiểu học lại chưa được quan tâm đáng kể. Ở khối trường tiểu học, chỉ có 17.9% số trường tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, con số này ở các trường Trung học cơ sở là 63.5% và đạt 100% ở các trường Trung học phổ thông.

2.3 Thực trạng phong trào các môn thể thao dân tộc

Trong những năm gần đây, các môn thể thao dân tộc đã được quan tâm nhiều hơn. Một số môn thể thao dân tộc đã được tổ chức nghiên cứu và có kế hoạch phát triển ở các huyện trong tỉnh. Thống kê thực trạng phong trào các môn thể thao dân tộc trên địa bàn tỉnh Bình Phước được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: Thực trạng khai thác bảo tồn và phát triển các môn thể thao dân tộc, các trò chơi dân gian ở các địa phương tỉnh Bình Phước

TT	Tên các môn thể thao dân tộc, các trò chơi dân gian	Tên địa phương có các môn thể thao dân tộc, các trò chơi dân gian	Thực trạng phát triển hiện nay
I	Các môn thể thao dân tộc	Hớn Quản, Lộc Ninh, Bù Đốp, Bù Đăng	Vẫn duy trì tổ chức trong những ngày lễ, truyền thống
1	Đẩy gậy		
2	Bắn nỏ		
3	Vật dân tộc		
II	Các trò chơi dân gian		
1	Tung còn		

Qua Bảng 5 cho thấy: Các môn thể thao dân tộc và các trò chơi dân gian trên địa bàn tỉnh Bình Phước vẫn được duy trì phát triển. Tuy nhiên, chỉ dừng lại ở mức duy trì tổ chức trong những ngày lễ tết truyền thống chứ chưa phát triển rộng khắp như một nhu cầu tập luyện TDTT của nhân dân.

Như vậy, phát triển sâu, rộng các môn thể thao dân tộc và các trò chơi dân gian ở các địa phương trên địa bàn tỉnh Bình Phước là cần thiết và cấp thiết.

3. KẾT LUẬN

- TDTT quần chúng phát triển mạnh nhưng chưa đồng đều, tập trung chủ yếu ở thành phố, thị xã và huyện.

- TDTT trường học tuy đã tiến bộ nhiều trong những năm gần đây, nhưng chưa đáp ứng yêu cầu góp phần xây dựng nguồn nhân lực của Bình Phước và yêu cầu làm nền tảng cho thể thao thành tích cao. Sự đầu tư phát triển TDTT cho các huyện, xã, trường học còn nhiều hạn chế như: số lượng cán bộ TDTT thiếu và yếu về chuyên môn, cơ sở vật chất còn nghèo nàn, lạc hậu,...

- Thực trạng phát triển các môn thể thao dân tộc và các trò chơi dân gian trên địa bàn tỉnh Bình Phước vẫn được duy trì phát triển. Tuy nhiên, chỉ dừng lại ở mức duy trì tổ chức trong những ngày lễ tết truyền thống chứ chưa phát triển rộng khắp như một nhu cầu tập luyện TDTT của nhân dân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (1994). *Văn bản chỉ đạo công tác giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (1996). Quy hoạch phát triển TDTT ngành giáo dục đào tạo 1996-2000 và định hướng đến năm 2025 (Tháng 12/1996).
3. Bầm, P. Đ., & Hiếu, T. T. (2008). *Quản lý TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Nôvicóp, A. D., & Mátvêép, L. P. (1976). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*. (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Văn, N. Đ. (2001). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

THỰC TRẠNG NHẬN THỨC, THÁI ĐỘ, HÀNH VI SỬ DỤNG INTERNET, MẠNG XÃ HỘI CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Phạm Tuấn Hiệp¹, TS. Nguyễn Xuân Tuấn², TS. Lộc Đình Cường²

¹ Học viện Tài chính

² Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TÓM TẮT

Đánh giá thực trạng nhận thức, thái độ và hành vi sử dụng Internet, mạng xã hội đến hoạt động học tập của sinh viên là một yêu cầu rất bức thiết, để từ đó có những giải pháp nâng cao hiệu quả sử dụng, khai thác Internet, mạng xã hội một cách có hiệu quả phục vụ giảng dạy - học tập các môn học cho sinh viên. Nội dung bài viết khái quát về kết quả khảo sát thực trạng nhận thức, thái độ, hành vi sử dụng Internet, mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

Từ khóa: Nhận thức, hành vi, sinh viên, Internet và mạng xã hội

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc khai thác và sử dụng thông tin từ Internet và các trang mạng xã hội (MXH) là một nhu cầu tất yếu của con người, đặc biệt là đối với giới trẻ. Đối với sinh viên nói chung, sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao (TDTT) Bắc Ninh nói riêng, việc khai thác và sử dụng thông tin từ Internet và các trang MXH đang ngày càng được đẩy mạnh. Các thông tin, tri thức chuyên môn được nhà trường cập nhật lên trang web cũng như các chương, bài giảng cập nhật lên Internet và MXH giúp sinh viên dễ dàng và thuận tiện trong việc tiếp cận. Đồng thời, sinh viên có thể mở rộng kiến thức thông qua tra cứu các thông tin từ nhiều nguồn khác. Song, để khai thác và sử dụng hiệu quả Internet và MXH phục vụ tốt cho hoạt động nghiên cứu và học tập, đòi hỏi sinh viên cũng cần có những kỹ năng nhất định. Vì vậy, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng nhận thức, thái độ, hành vi sử dụng Internet, MXH của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, để từ đó đề xuất biện pháp nhằm khai thác hiệu quả Internet và mạng xã hội phục vụ hoạt động học tập cho sinh viên hệ chính quy Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã tiến hành khảo sát, đánh giá thực trạng nhận thức, thái độ và hành vi sử dụng Internet và mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua khảo sát, điều tra 300 sinh viên với các nhóm yếu tố sau:

- Nhận thức của sinh viên về Internet và mạng xã hội.

- Thái độ của sinh viên về việc sử dụng mạng xã hội.
- Động cơ thúc đẩy hành vi sử dụng mạng xã hội của sinh viên.

Kết quả thu được như trình bày ở các Bảng từ 1 đến 4.

3.1 Nhận thức của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh về MXH

Kết quả khảo sát ở Bảng 1 cho thấy nhiều sinh viên đã có nhận thức đúng về MXH với tổng (ĐTB = 2.82). Cụ thể như sau, với ĐTB = 3.38, nhiều sinh viên đồng ý “MXH là dịch vụ nối kết các thành viên cùng sở thích trên Internet lại với nhau với nhiều mục đích khác nhau không phân biệt không gian và thời gian”. Hơn 50% số sinh viên rất đồng ý cho rằng MXH là một loại hình giải trí hấp dẫn giúp con người giải tỏa căng thẳng với ĐTB = 3.30, hoàn toàn phù hợp với mục đích ban đầu khi hỏi sinh viên.

Bảng 1: Kết quả khảo sát, đánh giá nhận thức của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh về mạng xã hội (n = 300)

TT	Nội dung	Mức độ				ĐTB	ĐLC
		Rất đồng ý	Đồng ý	Phân vân	Không đồng ý		
1.	MXH là loại hình giải trí hấp dẫn giúp con người giải tỏa căng thẳng sau những giờ làm việc, học tập căng thẳng	130	138	25	7	3,30	0,72
2.	MXH là dịch vụ nối kết các thành viên cùng sở thích trên Internet lại với nhau với nhiều mục đích khác nhau không phân biệt không gian và thời gian	160	100	35	5	3,38	0,75
3.	MXH là công cụ tuyệt vời để nâng cao, bổ sung kiến thức, kỹ năng	60	100	120	20	2,67	0,87
4.	MXH là một phần tất yếu của cuộc sống hàng ngày	30	90	120	60	2,30	0,90
5.	MXH là kênh quảng cáo, marketing của doanh nghiệp, tổ chức, cá nhân	89	171	29	11	3,13	0,72
6.	MXH là một xã hội ảo online, mang nhiều đặc tính tương tự như xã hội thực,	70	80	90	60	2,53	1,06
7.	MXH giúp mọi người giao lưu và chia sẻ thông tin một cách có hiệu quả	90	120	30	60	2,80	1,08
	Trung bình					2,82	0,98

Với chức năng giải trí rất cao nên rất nhiều bạn sinh viên cho rằng MXH là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ. Nếu một ngày họ không vào MXH sẽ cảm thấy rất khó chịu, bứt rứt trong người và kiểu gì họ cũng phải đăng nhập vào mạng xã hội để xem. Đây được xem như hiện tượng nghiện MXH mà báo chí nói rất nhiều về vấn đề này (với ĐTB = 2.30).

3.2 Thái độ sử dụng MXH của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Kết quả thu được ở Bảng 2 cho thấy: Với câu hỏi “*Một ngày không vào MXH bạn cảm thấy thế nào?*” với (ĐTB = 3.20) đa phần sinh viên cho rằng em cảm thấy buồn và cảm thấy trống trải và làm việc không hiệu quả trong đầu luôn đặt câu hỏi không biết bài đăng của mình có ai “Like” hay “Comment” không. Ý kiến của 01 sinh viên qua phỏng vấn sâu cho biết “*Có hôm điện thoại hỏng, không vào được MXH, em thấy khó chịu và thấy thiếu thiếu gì đó*”. Ý kiến khác cho rằng: “*Em thấy bình thường vì em đi làm về mệt là ngủ nên cũng không nghĩ gì đến việc vào mạng*”.

Bảng 2: Kết quả khảo sát, đánh giá về thái độ sử dụng mạng xã hội của sinh viên của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung	Mức độ				ĐTB	ĐLC
		Rất buồn	Buồn	Bình thường	Không buồn		
1.	Khi tôi đăng hoặc chia sẻ các nội dung lên MXH và không nhận được nhiều “Like” hay “Comment” của bạn bè	60	90	50	100	2,68	0,92
2.	Đăng các hình ảnh của bản thân lên MXH mà không nhận được “Like” hay “Comment” của bạn bè	60	90	75	75	3,16	0,96
3.	Một ngày không vào MXH bạn cảm thấy thế nào?	60	120	100	20	3,20	0,87
4.	Khi vào MXH bạn không “Like” hay “Comment”	30	120	90	60	3,00	0,89
	Trung bình					2,82	1,00

Một số sinh viên khi đăng các hình ảnh của mình lên MXH không nhận được nhiều “Like” hay “Comment” của mọi người thì lại cảm thấy buồn. Đây cũng là tâm trạng chung của rất nhiều bạn trẻ đặc biệt là sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh với (ĐTB=3,16). Thế nhưng, bên cạnh đó cũng còn khá nhiều bạn trẻ cảm thấy bình thường thậm chí không buồn. Như vậy, đa phần sinh viên khi không được sử dụng MXH đều cảm thấy buồn và mong muốn được tiếp tục sử dụng MXH.

3.3 Động cơ thúc đẩy hành vi sử dụng MXH của SV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Kết quả được trình bày ở Bảng 3 cho thấy: Động cơ sử dụng MXH của sinh viên ở mức trung bình với (ĐTB = 2.70), có rất nhiều động cơ để sinh viên tham gia sử dụng MXH. Tùy tính cách và mục đích, mỗi sinh viên sẽ lựa chọn cho mình một động cơ phù hợp. Dựa trên kết quả bảng hỏi ta thấy giao lưu, kết bạn được sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh lựa chọn nhiều nhất (ĐTB = 3.25) với đặc điểm sinh viên trường đa phần ở xa nhà và một số ở ký túc xá của trường, cách xa khu dân cư đông đúc (có nhiều dịch vụ giải trí). Vì thế, sinh viên thường chỉ ngồi một chỗ cùng với chiếc điện thoại có Internet là các bạn có thể trò chuyện với bất cứ người bạn khác. Bên cạnh đó, việc trở thành bạn bè của nhau thông qua MXH, khoảng cách giữa sinh viên và giảng viên trở nên gần gũi hơn. Từ đó, giảng viên có thể được lắng nghe nhiều

hơn về những chia sẻ, tâm tư nguyện vọng từ sinh viên và ngược lại sinh viên có thể được trao đổi, học tập nhiều hơn từ thầy cô. Có thể nói MXH giúp kết nối con người lại gần nhau hơn.

Bảng 3: Kết quả khảo sát, đánh giá về động cơ thúc đẩy hành vi sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung	Mức độ				ĐTB	ĐLC
		Rất mạnh mẽ	Mạnh mẽ	Bình thường	Không mạnh mẽ		
1.	Đề kháng định bản thân	89	171	29	11	2,52	0,84
2.	Đề câu “like”, “comment”	160	100	35	5	2,79	0,87
3.	Đề giải trí	60	90	75	75	3,52	0,67
4.	Tìm kiếm việc làm	60	100	120	20	2,17	1,07
5.	Mua, bán hàng	30	90	120	60	2,95	0,85
6.	Giao lưu, kết nối bạn bè	130	138	25	7	3,03	0,96
7.	Quảng cáo	70	80	90	60	2,17	0,93
8.	Giảm stress	90	120	30	60	2,42	1,04
	Trung bình					2,70	1,01

Động cơ tiếp theo được các bạn sinh viên lựa chọn nhiều để “*kháng định bản thân*” cho bằng bạn bằng bè điều này cũng phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi đầu thanh niên luôn muốn thể hiện bản thân trước bạn bè như: đi đến đâu, làm bất kể chuyện gì đều có “check in” mục đích câu “like” kháng định bản thân với bạn bè và những người xung quanh.

Sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho rằng “*Tìm kiếm việc làm, quảng cáo*” là hai yếu tố có sức ảnh hưởng ít nhất đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên với (ĐTB=2.17). Công việc chính của sinh viên là học tập và tham gia các phong trào do nhà trường tổ chức, phần lớn các em được bố mẹ trợ cấp tiền ăn, học hàng tháng.

Vì vậy, động cơ kiếm việc làm và quảng cáo trên MXH được các em ít quan tâm hơn so với các động cơ khác.

Kết quả khảo sát về các yếu tố có mức độ ảnh hưởng đến hành vi sử dụng mạng xã hội của sinh viên được trình bày ở Bảng 4 cho thấy: Các yếu tố có mức độ ảnh hưởng nhiều ít khác nhau tùy vào sự lựa chọn của mỗi sinh viên khi sử dụng cụ thể như sau: Có hai yếu tố ảnh hưởng rất rõ đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là “*Nhận thức của sinh viên về MXH*” (ĐTB = 2.85) và “*Đặc điểm tâm lý lứa tuổi sinh viên*” (ĐTB = 2.84). Đây là những yếu tố phản ánh bên trong của hành vi sử dụng MXH.

Đặc điểm tâm lý lứa tuổi sinh viên (ĐTB = 2.84) là yếu tố ảnh hưởng nhiều đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Điều đó lý giải tại sao ở độ tuổi này sinh viên có phong cách, cách nghĩ riêng và MXH là nơi thể hiện phong cách cũng như kháng định bản thân. Chính điều này đã chi phối và là động lực thúc đẩy hành vi sử dụng MXH ngày càng nhiều.

Bảng 4: Kết quả khảo sát, đánh giá về các yếu tố có mức độ ảnh hưởng đến hành vi sử dụng mạng xã hội của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung	Mức độ				ĐTB	ĐLC
		Rất quan trọng	Tương đối quan trọng	Bình thường	Không quan trọng		
1.	Nhận thức của sinh viên về MXH	130	138	25	7	2,85	0,95
2.	Thái độ của sinh viên khi sử dụng MXH	160	100	35	5	2,75	0,92
3.	Động cơ sử dụng MXH của sinh viên	60	100	100	40	2,60	0,95
4.	Đặc điểm tâm lý lứa tuổi sinh viên	98	102	55	45	2,84	1,04
5.	Môi trường xã hội	110	90	75	25	2,95	1,08
6.	Điều kiện sinh hoạt	50	50	130	70	2,27	0,92
7.	Phương tiện kỹ thuật	75	100	100	25	2,75	1,00
	Tổng					2,85	0,95

Trong các yếu tố chủ quan, yếu tố “*Động cơ sử dụng MXH*” có điểm trung bình (ĐTB = 2.60) thấp hơn nhưng cũng được đánh giá có ảnh hưởng quan trọng và rõ rệt đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên. Như vậy có thể khẳng định rằng, các yếu tố chủ quan có lên quan đến nhận thức và thái độ của sinh viên về sử dụng MXH. Điều này có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành thói quen sử dụng MXH của sinh viên.

Yếu tố khách quan ảnh hưởng rõ nhất đến việc sử dụng MXH của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là “*môi trường sống của sinh viên*”. Yếu tố này rất ảnh hưởng đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên với (ĐTB = 2.95) cao nhất trong các yếu tố bởi như chúng ta biết sinh viên đa phần sống xa gia đình thường ở trọ hoặc ở trong ký túc xá, ngoài giờ lên lớp các em có nhiều thời gian rảnh, ở trường lại ít các hoạt động cho sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa. Vì vậy, thời gian nhiều các em không biết làm gì, MXH là phương tiện duy nhất các e có thể tham gia. Đây cũng là lý do mà sinh viên sử dụng MXH nhiều từ 4 đến 5 giờ/1 ngày. Khi được hỏi về vấn đề này, ý kiến phỏng vấn sâu của 01 sinh viên hiện đang học năm thứ nhất khoa GDTC cho rằng: “*Em không đi làm thêm, ngoài giờ lên lớp buổi sáng còn lại em ở nhà, ở trường ít các hoạt động ngoại khóa, nên em vào MXH cho đỡ buồn*”.

Phương tiện kỹ thuật cũng là yếu tố ảnh hưởng nhiều đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên với (ĐTB = 2.75). Theo giám đốc đối tác chiến lược kênh bán hàng Việt Nam “Hiện nay Việt Nam là quốc gia đứng đầu về điện thoại di động và đến năm 2020 cứ 10 người Việt sẽ có 8 người dùng điện thoại di động công nghệ cao”. Với tốc độ phát triển nhanh như vậy đây cũng là điều kiện thuận lợi cho việc sử dụng MXH ở trong mọi hoàn cảnh.

Như vậy, qua kết quả khảo sát cho thấy các yếu tố đều có mức độ ảnh hưởng đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên khác nhau. Nhưng kết quả khảo sát đã cho thấy: các yếu tố chủ quan như nhận thức về MXH, thái độ và đặc điểm tâm lý lứa tuổi có mức độ ảnh hưởng đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên nhiều hơn các yếu tố khách quan như phương tiện kỹ thuật và môi trường sống của sinh viên.

4. KẾT LUẬN

1) Hầu hết sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đều có hành vi sử dụng MXH ở mức độ cao, được biểu hiện qua các mức độ khác nhau về mặt thời gian tần suất sử dụng MXH đã chiếm hầu hết thời gian trong ngày của sinh viên, không còn thời gian dành cho việc khác, có nhiều nội dung đăng tải cũng như nội dung chia sẻ của sinh viên lên các trang MXH đều với mục đích thể hiện bản thân và câu “like”.

2) Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức, thái độ và hành vi sử dụng MXH của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, trong đó yếu tố chủ quan ảnh hưởng rõ nhất là “*nhận thức, thái độ và đặc điểm tâm lý lứa tuổi của sinh viên*”, yếu tố khách quan ảnh hưởng rõ nhất là “*môi trường sống, điều kiện vật chất*”. Ngược lại yếu tố được sinh viên lựa chọn ảnh hưởng ít nhất đó là “*động cơ sử dụng MXH*” và “*điều kiện sinh hoạt của sinh viên*”. Trong đó các yếu tố chủ quan tác động nhiều đến hành vi sử dụng MXH của sinh viên hơn. Giữa các yếu tố ảnh hưởng và hành vi sử dụng MXH có giá trị về mặt thống kê và có mối tương quan mật thiết với nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đức, T. T. M. (2014). Sử dụng mạng xã hội trong sinh viên Việt Nam. *Tạp chí khoa học Việt Nam*.
2. Giang, B. H., & Hường, N. M. (2008). *Tìm hiểu ngôn ngữ trên mạng xã hội Facebook*, QH-2008-X-NN. Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Hà Nội.
3. Hạc, P. M. (1989). *Hành vi và hoạt động*. Nhà xuất bản Giáo dục.
4. Hoài, B. T. (2014). *Tác động của mạng xã hội đến giới trẻ* (Luận văn Thạc sĩ). Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn.
5. Mai, L. T. (2016). *Báo cáo chuyên đề các cách phân loại hành vi của con người*. Trường Đại học Hồng Đức.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Trần Mạnh Hùng

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Đề tài đã xây dựng được 11 nhóm bài tập để nâng cao trình độ thể lực chung của nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua quá trình thực nghiệm, chúng tôi nhận thấy thực trạng thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả thực nghiệm khẳng định các bài tập có hiệu quả trong việc phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khoá: *Thể lực chung, bài tập, sinh viên năm nhất, Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm qua ở nước ta công tác giáo dục thể chất trong nhà trường có nhiều chuyển biến rõ rệt. Ở tất cả các cấp học, chương trình giáo dục thể chất được biên soạn thống nhất, với nhiều nội dung cơ bản, được đưa vào giảng dạy. Đội ngũ giảng viên thể dục đông về số lượng, chất lượng cũng dần được nâng cao. Xuất phát từ yêu cầu đào tạo những con người toàn diện cho đất nước, Ban Giám hiệu Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM (ĐH SPKT TP.HCM) luôn quan tâm đến việc phát triển thể chất cho sinh viên; nhà trường mong muốn đào tạo ra những thế hệ sinh viên có đầy đủ sức khỏe, trí tuệ. Do vậy, tình hình sức khỏe và thể lực của sinh viên là một trong những vấn đề được quan tâm sâu sắc.

Trung tâm Giáo dục thể chất Trường ĐH SPKT TP.HCM đã đề ra một số giải pháp nhằm khắc phục và nâng cao tổ chất thể lực sinh viên, trong đó đặc biệt quan tâm đến biện pháp tổ chức những hình thức tập luyện ngoại khóa khác nhau. Vấn đề đặt ra là cần phải có những biện pháp mang tính chuyên môn ngay trong các giờ học chính khóa để nâng cao tổ chất thể lực cho sinh viên. Muốn giải quyết được vấn đề này thì việc nâng cao tổ chất thể lực cho sinh viên ngay từ năm học thứ nhất là yếu tố quan trọng và hết sức cần thiết.

Xuất phát từ thực tiễn đó, trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “**Nghiên cứu các bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM**”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên năm nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM

2.1.1 Trình độ thể lực chung của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM

Để đánh giá thực trạng thể lực chung cho sinh viên Trường ĐH SPKT TP.HCM nghiên cứu ứng dụng các test đánh giá trình độ thể lực cho SV theo quyết định số 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Trình độ thể lực của nam SV năm thứ nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam sinh viên năm thứ 1 (n= 50)

Test	\bar{X}	δ_x	ε	C_v (%)
Bật xa tại chỗ (cm)	217.7	19.5	0.02	8.96
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19	2.7	0.04	14.29
Lực bóp tay thuận (kg)	44.17	6.75	0.04	15.28
Chạy 30 m XPC (giây)	5.5	0.35	0.02	6.36
Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.62	0.6	0.02	4.75
Chạy tùy sức 5 phút (m)	943	89.7	0.03	9.51

Nhận xét: Trong số 6 test, có 4 test (bật xa tại chỗ, chạy 30 m XPC, chạy con thoi 4x10 m, chạy tùy sức 5 phút) thành tích của sinh viên có hệ số biến sai nhỏ hơn 10%, 2 test còn lại (lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng), hệ số biến sai lớn hơn 10%.

2.1.2 So sánh trình độ thể lực của nam sinh viên Trường ĐH SPKT TP.HCM năm thứ 1 với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Bảng 2: So sánh trình độ thể lực chung của nam sinh viên năm thứ 1 và tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Tiêu chuẩn Bộ	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m XPC (s)	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
	Tốt	> 47,5	> 22	> 225	< 4,75	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 41,4	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950
Chỉ số kiểm tra SV năm 1		44.17	19	217.7	5.5	12.62	943
		Đạt	Đạt	Đạt	Đạt	Chưa đạt	Chưa đạt

Nhận xét: Có 4/6 test ở mức đạt, còn lại 2 test ở mức chưa đạt là bài thử độ khéo léo (chạy con thoi 4x10 m) và bài thử độ bền (chạy tùy sức 5 phút). Đánh giá chung kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên năm nhất là chưa đạt. Đây là tiền đề cho thấy sự cần thiết áp dụng chương trình thực nghiệm.

2.2 Xây dựng bài tập để nâng cao và phát triển trình độ thể lực chung của nam sinh viên năm nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM

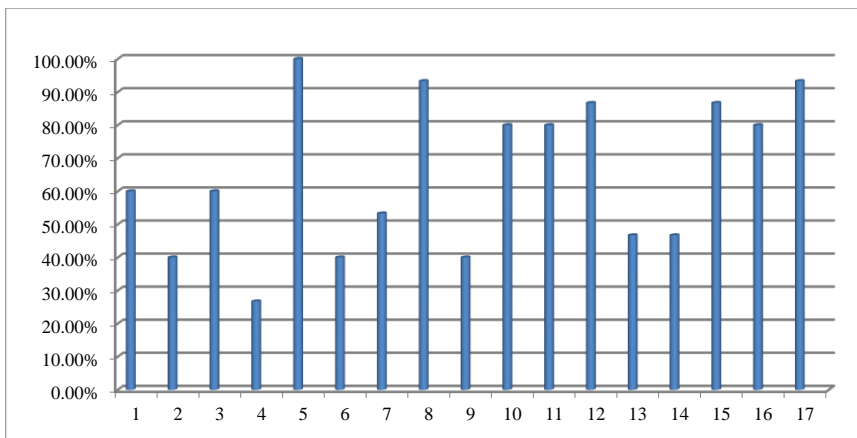
2.2.1 Phỏng vấn và lựa chọn bài tập xây dựng chương trình thực nghiệm

Nhằm có được cái nhìn khách quan và toàn diện về thực trạng thể lực chung của sinh viên năm nhất, đề tài phỏng vấn giáo viên về các test cần dùng để đánh giá thể lực, phương pháp và bài tập được dùng để nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên, phỏng vấn sinh viên về lựa chọn bài tập mong muốn để việc tập luyện đạt hiệu quả cao nhất.

Bảng 3: Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung (n =15)

TT	Các bài tập	Kết quả	
		Số người lựa chọn	%
1	Bài tập với tạ đòn và xà đơn ở các tư thế khác nhau	9	60.0%
2	Bài tập theo cơ chế đẳng trường-tĩnh (giữ tạ, gập thân trên xà, gập bụng)	6	40.0%
3	Bài tập nhảy bục	9	60.0%
4	Bài tập ném đẩy theo các hướng khác nhau	4	26.7%
5	Bài tập chạy cự ly ngắn tốc độ	15	100%
6	Bài tập chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật	6	40.0%
7	Bài tập nhằm tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)	8	53.3%
8	Bài tập chạy với cự ly trung bình	14	93.3%
9	Bài tập chạy việt dã cự ly 3000-5000 m	6	40.0%
10	Bài tập nằm sấp chống đẩy	12	80.0%
11	Nhảy dây	12	80.0%
12	Nằm ngửa gập bụng và nằm sấp co cơ lưng	13	86.7%
13	Đứng lên ngồi xuống tốc độ	7	46.7%
14	Bật nhảy co gối trên cát	7	46.7%
15	Bài tập chạy biến tốc	13	86.7%
16	Bật di chuyển	12	80.0%
17	Bài tập ép dẻo, chạy đích đặc	14	93.3%

Tỷ lệ lựa chọn các bài tập được thể hiện ở Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1: So sánh tỷ lệ lựa chọn các bài tập phát triển thể lực

Biểu đồ cho thấy có 11/17 bài tập đạt tỷ lệ trên 50% được lựa chọn sử dụng để áp dụng vào chương trình thực nghiệm nâng cao trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Đó là các bài tập 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17.

2.2.2 Tổ chức thực hiện chương trình thực nghiệm

Chương trình thực nghiệm được biên soạn cho đối tượng sinh viên năm nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM, thời lượng chương trình 30 tiết, mỗi tiết 50 phút. Cấu trúc chương trình dựa theo chương trình chuẩn của Bộ và theo chương trình do nhà trường quy định. Nội dung chương trình được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Nội dung, thời lượng chương trình thực nghiệm môn giáo dục thể chất

TT	Nội dung bài tập	Thời lượng chương trình (tiết)
Học phần 1	Lý thuyết chung Khái quát về lịch sử phát triển thể thao và phong trào Olympic Lợi ích của việc tập luyện TDTT và các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT	(30 tiết) 5
	Thực hành - Các bài tập bổ trợ thể lực trong môn điền kinh - Chạy cự ly ngắn: 30 m, 50 m, 80 m - Chạy cự ly trung bình: 400 m, 800 m - Chạy cự ly 1.500 m - Bật xa tại chỗ - Nằm ngửa gập bụng	25

Trên cơ sở chương trình thực nghiệm, đề tài đã tiến hành biên soạn bài tập thực nghiệm, chi tiết cụ thể cho các tiết học được trình bày ở Bảng 5.

* Nội dung chương trình thực nghiệm:

a- *Lý thuyết:* Hiểu được ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của việc luyện tập TDTT; vận dụng phương pháp tổ chức tập luyện các bài tập phát triển thể chất, nhằm nâng cao sức khỏe phát triển thể chất toàn diện.

b- *Thực hành:*

Trên cơ sở phỏng vấn hình thức các bài tập thu được và các nguồn tư liệu khác nhau, cũng như ý kiến các chuyên gia, chúng tôi tiến hành xây dựng các nhóm bài tập phát triển thể chất cho sinh viên như sau:

Thời lượng tập chuyên sâu thể lực trong mỗi giáo án là từ 50 phút, kế hoạch giáo án tập luyện được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: Giáo án tập luyện phát triển thể lực chung cho sinh viên

Giáo án	Bài tập	Khối lượng	Yêu cầu
1,2	Nằm ngửa gập bụng, nằm sấp ưỡn lưng.	20 lần x 2 tổ x 2 tư thế	Duỗi thẳng chân, mũi tay chạm mũi bàn chân
	Nằm sấp chống đầu	15 lần x 4-6 tổ, nghỉ giữa 45 giây	Tập đúng động tác

	Chạy 50 m xuất phát cao	6 – 8 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 40 giây	Biên độ bước lớn, tần số động tác nhanh
	Chạy 80 m xuất phát thấp	3 – 4 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 60 giây	Biên độ bước lớn, tần số động tác nhanh
3,4	Chạy 400-800 m Chạy cự ly 1.500 m	Cường độ trung bình, chạy hết cự ly, không tính thời gian	Thở sâu và đều
	Nhảy dây	1.5 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây	Thở đều, động tác nhịp nhàng
5,6	Chạy cự ly 1.500 m	Cường độ trung bình, tính thời gian	Tập cách buổi, thở sâu và đều
	Nhảy dây	2 phút x 3 lần, nghỉ giữa 45 giây	Thở đều, động tác nhịp nhàng
7,8	Gánh tạ 20 kg đứng lên ngồi xuống	20 lần x 3-4 tổ, nghỉ giữa 1 phút - 1 phút 30 giây	Ngồi xổm sâu, đứng lên nhớ kiểm soát
	Co tay xà đơn gập bụng nâng chân	12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	Dùng sức cơ bụng, lưng
9,10	Chạy 50 m lặp lại xuất phát cao	4-6 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 45 giây	Phản xạ nhanh, tần số nhanh, biên độ bước dài
	Chạy 100 m xuất phát thấp	3 – 4 lần, cường độ tối đa, nghỉ giữa 90 giây	Biên độ bước lớn, tần số động tác nhanh.
11,12	Chạy biến tốc cự ly 400 m	4 tổ, nghỉ giữa 5 phút	Bảo đảm cường độ tối thiểu 70%
	Chạy biến tốc cự ly 400-600 m	3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	Không đi bộ
	Chạy cự ly 1.500 m	Tính thời gian, cường độ trung bình	Thở sâu, đều
	Nhảy bục	10-12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	Động tác rõ ràng, dứt khoát
13,14	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh	6 x 10 giây, nghỉ giữa 30 giây	Nâng đùi cao, tay đánh nhanh
	Bật cóc	6 tổ x 15 m	Chạy đủ cự ly, không bỏ cuộc
	Bài tập chạy đích dắc	6 lần x 4 tổ	Nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút
	Bật nhảy với tay chạm bóng	12-15 lần	Chạy đà nhanh, bật nhảy cao
15	Bài tập ép dẻo khớp hông, gối, cổ chân trên đệm	Ép nhiều lần, lực ép vừa phải, nghỉ giữa 30 giây	Chú ý đúng động tác
	Các bài tập ép dẻo, bài tập đá lăng chân trước, sau và sang ngang	60 giây x 3 tổ x mỗi tư thế	Biên độ càng lớn càng tốt
	Chạy biến tốc cự ly 400-600 m	3 tổ, nghỉ giữa 5 phút	Không đi bộ

Tóm lại, hệ thống các bài tập nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm nhất được xây dựng gồm 11 nhóm bài tập được cấu trúc trong phần bắt buộc của chương

trình GDTC 1, được biên soạn cho khoảng thời gian 4 tháng. Phân phối chương trình, kế hoạch và hướng dẫn thực hiện được trình bày rõ ràng, chi tiết.

2.3 Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên hai nhóm đối tượng là nam sinh viên năm nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM, mỗi nhóm gồm 50 em. Tổng số sinh viên tham gia nghiên cứu là 100 em. Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, đã kiểm tra trình độ thể lực chung của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở Bảng 6.

2.3.1 Đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

Bảng 6: Trình độ thể lực chung của hai nhóm trước thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=50)		Nhóm thực nghiệm (n=50)		Sự khác biệt tin cậy	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	45.4	± 7.17	44.5	$\delta \pm 7.14$	0.63	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21.3	± 4.64	21.1	± 4.61	0.22	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	208.3	± 21.7	207.5	± 20.6	0.19	>0.05
Chạy 30 m XPC (giây)	5.15	± 0.54	5.21	± 0.51	0.57	>0.05
Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	12.31	± 0.98	12.56	± 0.95	1.30	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	994.26	± 153	999.57	± 173	0.16	>0.05

Phân tích số liệu thu được cho thấy, sự khác biệt trình độ thể lực chung của hai nhóm không đáng kể, bởi vì về mặt toán học thống kê, không tìm thấy sự khác biệt tin cậy. Các giá trị t tính đều nhỏ hơn 1.96, nên các giá trị P đều lớn hơn 0.05 (5%). Điều đó có ý nghĩa là trình độ thể lực chung ban đầu của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là bằng nhau, có đủ cơ sở để tổ chức và tiến hành thực nghiệm sư phạm.

2.3.2 Đánh giá trình độ thể lực chung của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sư phạm

Sau 4 tháng thực nghiệm sư phạm, với thời lượng 30 tiết của tiến trình biểu, mỗi tuần 1 buổi, đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực chung cuối đợt thực nghiệm. Kết quả sau khi được xử lý được trình bày ở Bảng 7.

Bảng 7: Trình độ thể lực chung của hai nhóm SV sau thực nghiệm sư phạm

Test	Nhóm đối chứng (n=50)		Nhóm thực nghiệm (n=50)		Sự khác biệt tin cậy	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	45.9	± 4.46	47.8	$\delta \pm 4.67$	2.08	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21.5	± 2.18	22.5	± 2.02	2.38	<0.02
Bật xa tại chỗ (cm)	215.5	± 18.7	224.8	± 22.4	2.25	<0.05
Chạy 30 m XPC (giây)	4.78	± 0.32	4.62	± 0.28	2.66	<0.01
Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.06	± 0.76	11.73	± 0.72	2.23	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	1015	± 135	1080	± 150	2.28	<0.05

Phân tích số liệu ở Bảng 7 cho thấy: Trình độ thể lực chung của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều tăng lên, song ở nhóm thực nghiệm diễn ra rõ rệt hơn. Nếu trước thực nghiệm sự phạm, đa số chỉ số các test của nhóm đối chứng cao hơn nhóm thực nghiệm, thì sau khi thực nghiệm sự phạm, các chỉ số các test của nhóm thực nghiệm lại cao hơn hẳn nhóm đối chứng và đạt độ tin cậy thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã xây dựng được 11 nhóm bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên năm nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM. Các bài tập được cấu trúc trong chương trình bắt buộc GDTC, được thực nghiệm trong 4 tháng giảng dạy.

2. Kết quả thu được sau thực nghiệm cho thấy nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng. Các chỉ số kiểm tra sau thực hiện hệ thống bài tập đều tốt hơn so với trước thực nghiệm và có ý nghĩa thống kê: lực bóp tay thuận tăng 7.15%, nằm ngửa gập bụng tăng 6.42%, bật xa tại chỗ tăng 8.00%, chạy 30 m XPC tăng 12.00%, chạy con thoi 4x10 m tăng 6.83%, chạy tuý sức 5 phút tăng 7.74%. Ở cả 6 test, sinh viên nhóm thực nghiệm đạt chỉ số cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này khẳng định hiệu quả của hệ thống bài tập trong việc cải thiện thể lực chung cho sinh viên năm nhất Trường ĐH SPKT TP.HCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT.
2. Bửu, L., Trung, T. Q., Cường, N. H., & Hùng, T. N. (1995). *Bác Hồ với thể thao Việt Nam*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (2003). *Sinh lý học TDTT*. Nhà xuất bản Hà Nội.
4. Lãm, L. V., & Thanh, P. T. *Tổng quan về GDTC ở một số nước trên thế giới*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Phụng, L. Q., & Bảo, Đ. Q. (2002). *Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Sinh, N. X., Lãm, L. V., Viễn, P. N., & Hiệp, L. Q. (1999). *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT NAM LỨA TUỔI 15-16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TDTT THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

NCS. Nguyễn Đại Nhân

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TÓM TẮT

Qua quá trình phân tích, tổng hợp các tài liệu liên quan đồng thời dựa vào quá trình huấn luyện, tác giả đã đánh giá thực trạng sức mạnh của vận động viên quần vợt nam lứa tuổi 15-16, qua đó xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh, góp phần nâng cao trình độ tập luyện cho các vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo vận động viên Thể dục Thể thao Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, nam vận động viên, quần vợt

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo vận động viên TDTT Đà Nẵng, quần vợt là một trong những môn được chú trọng đào tạo trẻ. Tuy nhiên chương trình huấn luyện chưa chú trọng đến sự phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là sức mạnh. Hiện nay, bộ môn quần vợt vẫn chưa xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh đặc thù cho bộ môn. Sự thiếu sót này là nguyên nhân dẫn đến hạn chế thành tích tập luyện và thi đấu của vận động viên.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đánh giá thực trạng sức mạnh của VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng

3.1.1 Thực trạng công tác huấn luyện VĐV quần vợt trẻ

Để tìm hiểu thực trạng vai trò của tố chất sức mạnh trong huấn luyện VĐV quần vợt trẻ, đề tài tiến hành phỏng vấn các HLV trực tiếp tham gia công tác huấn luyện về các vấn đề:

Vai trò và thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh, tỷ lệ thời gian huấn luyện, tỷ lệ thời gian huấn luyện tố chất thể lực của VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng.

Kết quả phỏng vấn cho thấy:

Về vai trò của tố chất sức mạnh thì đa số các HLV trả lời: Vai trò sức mạnh rất quan trọng trong huấn luyện VĐV Quần vợt trẻ lứa tuổi 15-16 có 12/20 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 60%, 8/20 ý kiến chiếm tỷ lệ 40% trả lời sức mạnh quan trọng trong huấn luyện VĐV quần vợt trẻ. Như vậy, 100% các ý kiến được hỏi đều xác định là sức mạnh có ý nghĩa từ rất quan trọng đến quan trọng trong huấn luyện VĐV quần vợt trẻ, không có ý kiến trả lời không quan trọng.

Tổng số giờ huấn luyện là 1.994 giờ, mỗi tuần tập 12 buổi, mỗi buổi tập từ 90 đến 120 phút. Có 2 cuộc thi đấu chính vào tháng 7 và tháng 11 hàng năm. Theo chương trình này, tỷ lệ huấn luyện thể lực chung 12.44%, thể lực chuyên môn 14.24% và kỹ chiến thuật là 62.59%. Điều đó cho thấy tỷ lệ thời gian dành cho huấn luyện kỹ chiến thuật tương đối nhiều so với huấn luyện tố chất thể lực, các HLV còn chưa chú trọng đến huấn luyện tố chất thể lực cho VĐV.

Khi xem xét đến thời gian huấn luyện tố chất thể lực chung và chuyên môn cho thấy, đối với các tố chất sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động thì có tỷ lệ thời gian tương đối đồng đều (25.19% đến 27.07%), riêng đối với tố chất sức mạnh thì có tỷ lệ thời gian ít hơn (116 giờ chiếm tỷ lệ 21.80%).

3.1.2 Thực trạng việc ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 15-16

Để thấy rõ thực trạng của công tác huấn luyện sức mạnh cho VĐV quần vợt trẻ, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển tố chất sức mạnh các đội tuyển của các tỉnh, thành trên toàn quốc qua việc tham khảo kế hoạch huấn luyện của một số trung tâm huấn luyện quần vợt, kết quả thu được như sau:

Tỷ lệ % sử dụng số lượng các bài tập phát triển sức mạnh chung của đội Đà Nẵng và Quân đội là ít nhất, nhiều nhất là Hà Nội. Sự khác biệt này không nhiều, song tỷ lệ % sử dụng số lượng các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn lại có khác biệt đáng kể giữa các đơn vị. Tỷ lệ % về số lượng bài tập sử dụng nhiều nhất phát triển sức mạnh chuyên môn của Quân đội, Đà Nẵng, Hà Nội (Quân đội 68.42%, Đà Nẵng 65.21% và Hà Nội 60%). Các đội có tỷ lệ % bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn thấp hơn như thành phố Hồ Chí Minh (54.54%), Bình Dương (55%) và Hải Phòng (57.14%). Các bài tập phát triển các nhóm cơ được sử dụng ít từ 1 đến 3 bài tập, chiếm tỷ lệ từ 5.26% đến 13.63%.

3.1.3 Lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng

Qua quá trình phỏng vấn, đề tài xác định được 09 test đánh giá sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

Kết quả được trình bày tại Bảng 1.

Kết quả Bảng 1 cho thấy cả 9 test kiểm tra có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của VĐV. Các test này đều có $r_{\text{tính}} = 0.63$ đến $0.75 > r_{\text{bảng}} = 0.5139$ với $P < 0.05$. Vậy các test trên đảm bảo tính thông báo ở VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng.

Bảng 1: Hệ số tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng (n=14)

TT	Test kiểm tra	R	P
1.	Ngồi đập 3RM (kg)	0.63	< 0.05
2.	Nằm đẩy 3RM (kg)	0.65	< 0.05
3.	Bật cao tại chỗ không đà (cm)	0.73	< 0.05
4.	Lực bóp tay thuận (kg)	0.70	< 0.05
5.	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	0.72	< 0.05
6.	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	0.71	< 0.05
7.	Chạy 5 điếm (giây)	0.72	< 0.05
8.	Di chuyển đánh bóng hai góc (phải - trái) (giây)	0.75	< 0.05
9.	Chạy 2,4 km (phút)	0.68	< 0.05

3.1.4 Thực trạng sức mạnh của các VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng

Qua kiểm tra 09 test và phân tích và so sánh với tiêu chuẩn đánh giá của các tài liệu cho thấy rằng, ở hầu hết các test thành tích của các VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng đều đạt mức trung bình, chỉ có các test đánh bóng thuận tay, trái tay xếp loại yếu. Điều này chứng tỏ rằng, trình độ sức mạnh và thể lực chuyên môn của các VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng là rất thấp. Do đó, cần phải xây dựng chương trình tập luyện sức mạnh và thể lực chuyên môn nhằm cải thiện sức mạnh và thể lực chuyên môn cho nhóm các VĐV trên.

3.2 Nghiên cứu, ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng

3.2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng

Sau khi phỏng vấn, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 26/33 bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 với số phiếu đồng ý chiếm tỷ lệ trên 70%, cụ thể gồm 26 bài tập sau:

Nhóm 1: Nhóm cơ chi trên (8 bài tập)

1. Gập – duỗi cổ tay (bàn tay giữa) với dây thun hoặc tạ tay
2. Dạng – khép cổ tay (tạ tay)
3. Bóp bóng (vòng cao su) đàn hồi hoặc bóng quần vợt mềm
4. Đứng co – duỗi cơ tam đầu (hai tay) bằng tạ tay
5. Chèo 1 tay (single - arm row)
6. Nằm ngửa duỗi cơ tam đầu (tạ đòn)
7. Đứng nâng tạ về trước 2 tay cùng lúc
8. Đứng nâng tạ lên cằm (upright rows)

Nhóm 2: Nhóm cơ thân trên (5 bài)

9. Nằm đẩy tạ đòn
10. Ngồi kéo (tạ máy)
11. Nằm sắp dạng khớp cánh tay (prone fly)
12. Đứng nâng tạ đòn từ gối lên ngực (gập thân nâng tạ)
13. Đứng đẩy chéo

Nhóm 3: Nhóm cơ lưng bụng (4 bài)

14. Nằm trên thảm co gối 90 độ gập bụng
15. Nằm ngửa nâng hông duỗi lưng (làm cầu 1 chân)
16. Nằm ngửa trên băng ghế nghiêng gập bụng
17. Gập bụng với tạ máy

Nhóm 4: Nhóm cơ chi dưới (7 bài)

18. Ngồi đạp (tạ máy)
19. Bước xoạc chập chân (tạ tay)
20. Bước xoạc ngang (tạ đòn)
21. Đứng duỗi gối (tạ đòn)
22. Nằm sắp gập gối (tạ máy)
23. Cử đẩy
24. Nhảy dây

Nhóm 5: Bài tập phối hợp (2 bài)

25. Đánh thuận tay – trái tay bằng tạ tay (dây đàn hồi)
26. Ngồi chèo (seat cable pull)

3.2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Sau thời gian thực nghiệm theo kế hoạch, để xác định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại các đối tượng bao gồm cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với các Test đã được ứng dụng trong lần kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2: Kết quả kiểm tra sức mạnh giữa 2 nhóm sau 12 tháng thực nghiệm (nA = nB = 7)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		T	P
		Nhóm TN (n = 7)	Nhóm ĐC (n = 7)		
1	Bật cao tại chỗ không đà (cm)	55.0 ± 4.0	52.1 ± 3.7	3.694	>0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	58.2 ± 2.9	56.4 ± 2.6	5.237	>0.05
3	Nằm đẩy tạ 3RM (kg)	60.0 ± 2.5	56.4 ± 3.1	5.274	>0.05
4	Ngồi đạp 3RM (kg)	246.3 ± 12.5	229.2 ± 10.5	6.645	>0.05
5	Gập bụng 1 phút (lần)	66.5 ± 2.2	61.23 ± 3.1	4.328	>0.05

6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)		56.5 ± 1.9	50.4 ± 2.3	4.290	>0.05
7	Chạy 5 điểm (giây)		15.1 ± 0.23	15.6 ± 0.32	2.951	>0.05
8	Test di chuyển đánh bóng 2 góc sân (s)	Thuận tay	2.4 ± 0.18	2.53 ± 0.26	2.374	>0.05
		Trái tay	2.3 ± 0.09	2.47 ± 0.20	2.841	>0.05
9	Chạy 2,4 km (phút)		10.0 ± 0.2	10.32 ± 0.3	4.752	>0.05

Bảng 2 cho thấy kết quả sau 12 tháng thực nghiệm, hầu hết các test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức mạnh đã có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nói cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển tố chất sức mạnh đã lựa chọn bước đầu đã có hiệu quả trong nâng cao tố chất sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng mà đề tài đã lựa chọn là hoàn toàn hợp lý và phù hợp với điều kiện hiện nay.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên của đề tài, cho phép rút ra những kết luận sau:

1. Hiệu quả của quá trình huấn luyện - đào tạo VĐV quần vợt phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Trong đó việc lựa chọn các phương pháp, phương tiện và biện pháp phù hợp, có cơ sở khoa học nhằm đánh giá sức mạnh của VĐV giữ vị trí vô cùng quan trọng. Qua quá trình nghiên cứu chặt chẽ, đề tài xác định được 09 test đánh giá sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

2. Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV đội tuyển quần vợt nam lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng.

Thực nghiệm sư phạm 12 tháng đã xác định rõ được hiệu quả của hệ thống các bài tập đã chọn ứng dụng trong huấn luyện để phát triển sức mạnh, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các test với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trạch, N. V. (2012). *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Truyền, N. T. (2001). *Đánh giá trình độ tập luyện đối với vận động viên cấp cao một số môn thể thao* (tài liệu nâng cao nghiệp vụ huấn luyện viên, phần II). Viện khoa học Thể dục Thể thao.
3. Nguyễn, H. X. (2008). *Giáo trình quần vợt*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Toại, B. T. *Huấn luyện sức mạnh tốc độ*. (2010). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

Nguồn bài báo: Trích từ luận văn “NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT NAM LỨA TUỔI 15-16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TDTT THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG” (Báo cáo năm 2018 tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng).

ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Ngọc Huy, Nguyễn Thị Thúy Hằng

Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Mục đích nghiên cứu là xây dựng và lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập và đã ứng dụng thực nghiệm ở học kỳ 1 (06 tháng) 97 sinh viên; đồng thời đã so sánh với 109 sinh viên trong cùng thời điểm học môn Giáo dục thể chất mà không có ứng dụng các bài tập phát triển thể lực. Kết quả cho thấy rằng, các bài tập thể lực đã mang lại hiệu quả cao, sau 04 tháng các chỉ số thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến rõ rệt và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$. Đánh giá theo tiêu chí xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT thì sau thời gian thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn so với nhóm đối chứng.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, thể lực, trò chơi, vận động sinh viên, Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng

1. MỞ ĐẦU

Giáo dục con người phát triển toàn diện phải “Kết hợp hài hoà sự phong phú về tinh thần, sự trong sáng về đạo đức, sự toàn diện về chất”. Sự cường tráng về thể chất là nhu cầu của bản thân con người, đồng thời là vốn quý tạo ra sản phẩm trí tuệ và vật chất cho xã hội. Vì vậy, chăm lo cho con người về thể chất là mục tiêu cơ bản, quan trọng của nền giáo dục TDTT nước ta mà Đảng, Nhà nước và Bác Hồ đã luôn coi trọng, quan tâm và nhắc nhở.

Để đảm bảo cho công tác GDTC trong nhà trường, vấn đề đặt ra cần đa dạng hoá các loại hình bài tập đặc biệt là các trò chơi vận động để học sinh có thể tập luyện, mà không bị điều kiện cơ sở vật chất thiếu thốn chi phối. Do đó, cần phải tìm các trò chơi vận động sao cho nội dung, hình thức dễ được thực hiện, không đòi hỏi tốn kém về kinh phí, trang thiết bị, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy. Khi tham gia, các trò chơi vận động còn làm phát triển thể lực cho các em học sinh vì trò chơi vận động rất phong phú, đa dạng về nội dung và hình thức. Thông qua trò chơi vận động, các em có điều kiện hoàn thiện bản thân về thể chất và nhân cách. Vì vậy, việc chuẩn bị thể lực cho nữ SV có vai trò quyết định trong tiếp thu và hình thành kỹ thuật động tác, cũng như giúp cho sinh viên nữ đạt hiệu quả cao trong quá trình học tập của mình. Và lý do học phần môn Giáo dục thể chất 2 sẽ là học phần tự chọn, nên việc chuẩn bị thể lực ngay từ học kỳ 2 cũng là một yếu tố để đề tài tiến hành. Trên cơ sở đó, nhằm phát triển chương trình đào tạo theo hướng đáp ứng nhu cầu và hứng thú tập luyện thể thao của người học khi đã chuẩn bị được thể lực tốt.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng giảng dạy của giờ học đối với học sinh Tiểu học, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài: “Ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp thực nghiệm sơ phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Xác định các test đánh giá thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Thông qua phân tích các tài liệu có liên quan kết hợp với trao đổi các chuyên gia và các nhà chuyên môn trong và ngoài Khoa, đã thống nhất cao việc sử dụng 6 test đánh giá thể lực thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, đó là: lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30 m XPC (giây), chạy con thoi 4 x 10 m (giây), chạy tùy sức 5 phút (m).

3.2 Đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Bảng 1: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (n=216)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=97)				Nhóm đối chứng (n=109)				t	p
		X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ	X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	45.6	2,17	77	79.4	46.7	2,13	91	83.5	1,003	>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.1	1,65	57	58.8	20.8	1,88	79	72.5	0,127	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.8	16,01	61	62.9	157.3	17,1	69	63.3	0,626	
4	Chạy 30 m XPC (s)	5.13	1,02	56	57.7	5.11	1,17	65	59.6	0,710	
5	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12,19	1,41	53	54.6	11.9	1,33	62	56.9	0,089	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	802.7	69,7	44	45.4	817.6	60,1	51	46.8	0,123	

Qua Bảng 1 cho thấy:

Tình trạng thể lực của nữ sinh viên còn thấp, cần có biện pháp khắc phục, tỉ lệ sinh viên đạt còn ở thấp đến trung bình như test chạy tùy sức 5 phút đạt 45,4% ở nhóm thực nghiệm và 46.8% ở nhóm đối chứng. Các test khác cũng có tỉ lệ đạt thấp chỉ đạt ở mức trung bình như test chạy con thoi 4 x 10 m ở nhóm thực nghiệm chỉ đạt 54.6% và 56.9% ở nhóm đối chứng. Vì vậy, nâng cao thể lực chung là điều rất cần thiết.

Trước thực nghiệm ở cả 06 test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, có nghĩa sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

3.3 Lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành các bước sau:

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập, chúng tôi tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được trên 35 trò chơi;

Bước 2. Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

Các bài tập được xác định đầy đủ qua 5 thành phần cơ bản của lượng vận động (tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại).

Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy. Các bài tập được sử dụng phát triển toàn diện thể lực cho học sinh, lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm thể chất của sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại trường.

Bước 3. Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC. Đề tài đã tiến hành lựa chọn các bài tập có số người đồng ý từ mức từ 80% trở lên ở mức trung bình 2 lần phỏng vấn. Kết quả lựa chọn được 28 trò chơi phát triển thể lực có số người đồng ý cao và được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (n=20)

TT	Nhóm	Trò chơi	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không	Tỷ lệ
					đồng ý	%
1	Nhóm trò chơi hỗ trợ các môn thể thao	Bóng chuyền sáu	18	90	2	10
2		Bóng rổ đơn giản	17	85	3	15
3		Bảo vệ gót chân	15	75	5	25
4		Cua đá bóng	17	85	3	15
5		Dẫn bóng luân cọc	20	100	0	0
6		Chinh phục vạch đích	15	75	5	25
7		Ném bóng vào rổ	17	85	3	15
8		Chuyền bóng về đích	20	100	0	0
9	Nhóm trò chơi phát triển sức nhanh, sức mạnh	Ai nhanh hơn	20	100	0	0
10		Chong chóng	14	70	6	30
11		Chọi gà	18	90	2	10
12		Cướp cờ	18	90	2	10
13		Đàn gà nào nhanh	19	95	1	5

14		Đấu tăng	19	95	1	5
15		Đội cò nào nhanh	17	85	3	15
16		Giăng lưới bắt cá	17	85	3	15
17		Đua thuyền trên cạn	15	75	5	25
18		Chuyến tàu không số	13	65	7	35
19		Nhảy qua hộp	14	70	6	30
20		Nhảy lò cò	19	95	1	5
21		Nhóm trò chơi rèn luyện tư thế, kỹ năng vận động cơ bản, khả năng phối hợp vận động	Tung đồng xu	15	75	5
22	Điền vào chỗ trống		20	100	0	0
23	Vượt chướng ngại vật		17	85	3	15
24	Chơi theo người lãnh đạo		15	75	5	25
25	Bóng qua hầm		20	100	0	0
26	Caro vận động		17	85	3	15
27	Qua đường hầm		14	70	6	30
28	Tạo sóng		15	75	5	25
29	Tàu hỏa		14	70	6	30
30	Bánh xe đồng đội		18	90	2	10
31	Tìm giày		17	85	3	15
32	Bịt mắt bắt dê		20	100	0	0
33	Làm theo hiệu lệnh		16	80	4	20
34	Nhóm ba nhóm bảy		16	80	4	20
35	Nghe số đổi chỗ		17	85	3	15

3.4 Ứng dụng các trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Phương pháp thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm sẽ được tiến hành trong thời gian 1 kỳ học từ tháng 8/2023 đến hết tháng 12/2023, với 30 tiết học chính khóa.

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là gồm 216 em nữ sinh khóa 2022 Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, chia thành 02 nhóm ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm gồm 97 sinh viên thuộc nhóm S23 ĐK48, S23 ĐK49. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo các bài tập cũ và mỗi buổi áp dụng trò chơi vận động vào cuối phần cơ bản của giáo án với thời gian khoảng 13-15 phút.

- Nhóm đối chứng gồm 109 sinh viên thuộc nhóm S23 ĐK50, S23 ĐK51. Nhóm đối chứng tập luyện theo các bài tập cũ.

Nội dung thực nghiệm là các trò chơi vận động phát triển thể lực cho nữ sinh viên trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng mà đề tài đã lựa chọn.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng

Thực nghiệm được tiến hành trong 1 kỳ học: gồm 30 tiết học, 1 tuần học 02 tiết được chia đều trong năm học.

3.5 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thể lực chung sau thực nghiệm của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (n=216)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=97)				Nhóm đối chứng (n=109)				t	p
		X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ	X	σ	Số người đạt	Tỉ lệ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	49.8	2,41	88	90.7	48.9	2,44	88	80.7	1,065	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	25.5	2,03	89	91.8	23.9	1,26	91	83.5	0,157	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	179.3	17,2	81	83.5	158,7	21,5	91	83.5	0,719	
4	Chạy 30 m XPC (s)	4.49	0,55	71	73.2	5.16	1,26	77	70.6	0,812	
5	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	11.52	1,35	71	73.2	12,88	1,21	75	68.8	0,123	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	920.3	77,1	72	74.2	901.1	69,1	72	66.1	0,162	

Sau 1 kỳ học, 1 tuần học 02 tiết được chia đều trong năm học, ở cả 06 test đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng đều có sự tăng trưởng, nhất là ở nhóm thực nghiệm tỉ lệ sinh viên đạt tăng cao. Cao nhất là test bật xa tại chỗ lên đến 91.8%, test chạy tùy sức 5 phút có tỉ lệ tăng thấp nhất nhưng cũng đạt 74.4%; trong khi đó ở nhóm đối chứng đạt cao nhất chỉ có 83.5%, và thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt sau 1 kỳ học thực nghiệm.

Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, chúng tôi đã tiến hành xử lý số liệu 02 lần kiểm tra của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả trình bày ở Bảng 4.

Kết quả Bảng 4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm kết thúc quá trình tập luyện trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng của học sinh nữ của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ khoảng 3% - 6.72%. Test có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là lực bóp tay thuận và nằm ngửa gập bụng.

Bảng 4: So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 kỳ học (n=216)

TT	Nhóm	Bài tập	Trước TN (n=97)		Sau TN (n=109)		So sánh		
			X	σ	X	σ	W	t	p
1	Nhóm thực nghiệm (n=97)	Lực bóp tay thuận (kg)	45.6	2,17	49.8	2,41	6.81	3.616	<0,05
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	19.1	1,65	25.5	2,03	6.72	4.229	
3		Bật xa tại chỗ (cm)	156.8	16,01	179.3	17,2	6.22	2.123	
4		Chạy 30 m XPC (s)	5.13	1,02	4.49	0,55	5.43	4.33	
5		Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12,19	1,41	11.52	1,35	5.17	3.575	
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	802.7	69,7	920.3	77,1	4.71	14.01	
1	Nhóm đối chứng (n=109)	Lực bóp tay thuận (kg)	46.7	2,13	48.9	2,44	6.03	3.547	
2		Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	20.8	1,88	23.9	1,26	5.66	4.140	
3		Bật xa tại chỗ (cm)	157.3	17,1	158,7	21,5	5.21	3.476	
4		Chạy 30 m XPC (s)	5.11	1,17	5.16	1,26	4.47	2.567	
5		Chạy con thoi 4x10 m (giây)	11.9	1,33	12,88	1,21	3.6	3.154	
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	817.6	60,1	901.1	69,1	3.51	11.09	

Hay nói một cách khác, việc ứng dụng chương trình tập luyện với các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

4. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đi đến một số kết luận sau:

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 28 trò chơi vận động phát triển thể lực chung chuyên môn đặc trưng nhất, đảm bảo đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường để đưa vào quá trình giảng dạy nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

- Sau quá trình thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có kết quả cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập ứng dụng đã có hiệu quả trên đối tượng. Đó là cơ sở để đưa các bài tập sử dụng tại trường trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương khóa XI. (2013). *Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.*
3. Chí, D. N., và cộng sự (2003), *Thực trạng Thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi* (thời điểm năm 2001). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., & Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Phượng, P. T., & Hằng, N. T. T. (2019). *Lựa chọn và ứng dụng các bài tập thể dục aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Đại học Đà Nẵng* (Đề tài cơ sở Đại học Đà Nẵng 2020, đã nghiệm thu).
6. Nguyễn, L. C., & Quang, L. T. (2021). *Giáo trình giảng dạy lý thuyết và thực hành trò chơi vận động.* Nhà xuất bản Đại học Huế.
7. Huy, N. N. *Nghiên cứu lựa chọn một số trò chơi vận động nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng* (Đề tài cấp Khoa, đang tiến hành).

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

ThS. Phạm Minh Quang

Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực đối với nam sinh viên học môn bóng chuyền tại Trường Đại học Phú Yên. Kết quả cho thấy, các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập phát triển thể lực, bóng chuyền, hiệu quả, nam sinh viên, Trường Đại học Phú Yên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, môn bóng chuyền không ngừng phát triển và được coi là môn mũi nhọn của thể thao Việt Nam. Được sự đầu tư phát triển của ngành Thể dục thể thao (TDTT), bóng chuyền Việt Nam đã đạt được những thành tích đáng khích lệ. Từ Seagames 19 đến Seagames 32, cả hai đội bóng chuyền nam và nữ đều đã đóng góp những tấm huy chương quý giá cho đoàn thể thao Việt Nam.

Trường Đại học Phú Yên là một trường đào tạo đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực là một trung tâm nghiên cứu khoa học quan trọng của tỉnh Phú Yên. Trong đó, Khoa Giáo dục Thể chất & Giáo dục Quốc phòng đóng vai trò quan trọng là đảm nhận công tác giảng dạy, công tác Giáo dục thể chất và công tác đào tạo giáo viên thể dục Trung học cơ sở cho tất cả các hệ đào tạo thuộc sinh viên Trường Đại học Phú Yên.

Qua thực tiễn giảng dạy môn bóng chuyền cho sinh viên Trường Đại học Phú Yên, chúng tôi nhận thấy, thể lực của các em còn rất hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu của môn học. Vì vậy, việc xây dựng một hệ thống bài tập khoa học, phù hợp nhằm phát triển thể lực trong môn bóng chuyền cho các em sinh viên là vấn đề hết sức cần thiết và quan trọng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học môn bóng chuyền tại trường Đại học Phú Yên”**.

Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Phú Yên

Qua tham khảo các tài liệu, sách chuyên môn và tham khảo các đề tài khác có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập nhằm phát triển thể lực trong môn Bóng chuyền cho nam sinh viên Trường Đại học Phú Yên (gồm 4 nhóm bài tập là nhóm bài tập phát triển sức nhanh, nhóm bài tập phát triển sức mạnh, nhóm bài tập phát triển sức bền, nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo).

Đề lựa chọn được những bài tập một cách khoa học và khách quan nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, sau khi lựa chọn được 16 bài tập đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi một số chuyên gia, HLV, giáo viên,... để xác định mức độ ưu tiên của các bài tập đó, chúng tôi xác định 3 mức độ ưu tiên như sau:

- Ưu tiên 1: 3 điểm (rất quan trọng)
- Ưu tiên 2: 2 điểm (bình thường)
- Ưu tiên 3: 1 điểm (không quan trọng)

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

T T	Các bài tập	Các mức độ			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		ƯT 1 3 điểm	ƯT 2 2 điểm	ƯT 3 1 điểm		
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh						
1	Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30 giây	16	4	0	56	93.3
2	Nhảy dây tốc độ 1 phút	17	3	0	57	95.0
3	Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới 1 phút	15	5	0	55	91.7
4	Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ 1 phút	18	2	0	58	96.7
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh						
5	Bật xa 3 bước liên tục	16	4	10	56	93.3
6	Bật nhảy hố cát 1 phút	17	3	0	57	95.0
7	Bật nhảy đổi chân ở bục 1 phút	16	4	0	56	93.3
8	Bật đập bóng treo 1 phút	15	5	0	55	91.7
9	Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài 1 phút	18	2	0	58	96.7
Nhóm bài tập phát triển sức bền						
10	Bật bục tại chỗ 2 phút	17	3	0	57	95.0
11	Bật cao hai chân liên tục 2 phút	15	5	0	55	91.7
12	Di chuyển bật nhảy động tác chắn bóng 2 phút	17	3	0	57	95.0

13	Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung lên 2 phút	17	3	0	57	95.0
14	Nhảy chắn bóng liên tục do giáo viên tung sang 2 phút	16	4	0	56	93.3
Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo						
15	Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động	15	5	0	55	91.7
16	Các bài tập ép dẻo với hai người	17	3	0	57	95.0

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, cả 16 bài tập chuyên môn đều sự đồng thuận cao của các giáo viên, các nhà chuyên môn, chuyên gia (đạt từ 90% ý kiến tán thành trở lên). Các bài tập này được chia thành 4 nhóm, đó là các bài tập:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh: 04 bài tập
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 05 bài tập
- Nhóm bài tập phát triển sức bền: 05 bài tập
- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo: 02 bài tập

Các bài tập trên sẽ được đề tài lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực trong tập luyện môn bóng chuyên cho nam cho sinh viên Trường Đại học Phú Yên.

2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyên tại Trường Đại học Phú Yên

- *Nội dung thực nghiệm:* Chương trình học môn bóng chuyên tự chọn được chúng tôi xây dựng với số tiết là 30 tiết.

- *Thời gian thực nghiệm:* 10 tuần, mỗi tuần tập 01 buổi, mỗi buổi 3 tiết, mỗi tiết 50 phút.

- *Đối tượng thực nghiệm:*

* **Nhóm đối chứng:** gồm 30 sinh viên nam, nhóm này tập luyện theo nội dung, chương trình và các bài tập đã được biên soạn trước đây.

* **Nhóm thực nghiệm:** gồm 30 sinh viên nam, tập luyện theo nội dung, chương trình với các bài tập mà đề tài xây dựng.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Tiến trình thực nghiệm

TT	Nhóm bài tập	Giáo án									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh											
1	Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30 giây	x	x					x			
2	Nhảy dây tốc độ 1 phút		x			x				x	
3	Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau			x				x			x

	hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới 1 phút									
4	Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ 1 phút			x		x		x		
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh										
5	Bật xa 3 bước liên tục		x		x			x		
6	Bật nhảy hố cát 1 phút	x				x		x		
7	Bật nhảy đổi chân ở bục 1 phút		x		x				x	
8	Bật đập bóng treo 1 phút			x			x			x
9	Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài 1 phút			x	x				x	
Nhóm bài tập phát triển sức bền										
10	Bật bục tại chỗ 2 phút			x				x		x
11	Bật cao hai chân liên tục 2 phút		x				x			x
12	Di chuyển bật nhảy động tác chẵn bóng 2 phút	x		x			x			
13	Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung lên 2 phút								x	
14	Nhảy chẵn bóng liên tục do giáo viên tung sang 2 phút					x				
Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo										
15	Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động		x				x			x
16	Các bài tập ép dẻo với hai người				x			x		

2.3 Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển thể lực trong môn Bóng chuyền cho nam sinh viên Trường Đại học Phú Yên

Để đảm bảo tính khoa học cho việc đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn bóng chuyền tại Trường Đại học Phú Yên. Trước khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	p
		n = 30	n = 30		
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	207.60±7.65	214.70±8.49	1.965	>0.05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	5.23±0.34	5.10±0.36	0.876	>0.05
3	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.20±0.40	12.09±0.38	0.608	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.5±41.8	938.7±45.10	0.406	>0.05

Qua Bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ban đầu của các nội dung kiểm tra, đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, nghĩa là trình độ thể lực của 2 nhóm không có sự khác biệt. Nói cách khác, trước thực nghiệm trình độ thể lực của 2 nhóm đối tượng là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các nội dung kiểm tra, đánh giá theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo nhằm xác định trình độ thể lực của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét, đánh giá tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	p
		n = 30	n = 30		
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	211.00±7.73	219.70±3.55	2.504	<0.05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	5.18±0.32	6.05±0.33	2.320	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.07±0.38	12.18±0.16	2.660	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	938.4±40.6	933.50±25.4	3.630	<0.05

Kết quả thu được tại Bảng 4 cho thấy thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này đã dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các nội dung kiểm tra với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó, có thể thấy rằng các bài tập mà đề tài ứng dụng cho nhóm thực nghiệm đã tỏ rõ tính ưu việt trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Phú Yên.

Đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm qua các nội dung kiểm tra

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, sau quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm qua các nội dung kiểm tra. Kết quả trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: Nhịp độ tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu qua các nội dung kiểm tra

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		n = 30			n = 30		
		TTN	STN	W	TTN	STN	W
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	%	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	207.60 ±7.65	211.00 ±7.73	1.62	214.70 ±8.49	219.70 ±7.80	2.30
2	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	5.23 ±0.34	5.18 ±0.32	1.01	5.10 ±0.36	5.00 ±0.34	1.94
3	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.20 ±0.40	12.07 ±0.38	1.05	12.09 ±0.38	11.94 ±0.36	1.23
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930.5 ±41.87	938.4 ±40.6	0.84	938.7 ±48.1	944.00 ±47.5	0.56
W tổng		-	-	4.52	-	-	6.03

Từ kết quả của Bảng 5 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm trình độ thể lực của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở tất cả các nội dung kiểm tra. Tuy nhiên, sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn và áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn các bài tập mà các giảng viên nhà trường đang sử dụng trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Phú Yên.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập chuyên môn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Phú Yên. Các bài tập này được chia thành 04 nhóm, gồm: nhóm bài tập phát triển sức nhanh (04 bài tập), nhóm bài tập phát triển sức mạnh (05 bài tập), nhóm bài tập phát triển sức bền (05 bài tập), nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo (02 bài tập).

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên trong tập luyện môn Bóng chuyền tại Trường Đại học Phú Yên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dũng, L. H. (2011). *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền năm thứ nhất trường Đại học TDTT Đà Nẵng* (Luận văn thạc sỹ giáo dục học).
2. Lãm, L. V., & Thành, P. X. (2007). *Đo lường Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Mạnh, Đ. H. (2014). *Giáo trình bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Phần, T. Đ. (2001). *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển năng lực linh hoạt chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền 14 - 16 tuổi* (Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục). Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Sinh, N. X. (2012). *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TỬA CHÙA - ĐIỆN BIÊN

ThS. Vũ Thị Thu Hà, CN. Điều Chính Hưng
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TÓM TẮT

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 12 bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường Trung học phổ thông Tủa Chùa - Điện Biên. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bóng bàn, sức bền tốc độ, học sinh Trung học phổ thông

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giảng dạy và huấn luyện Bóng bàn, thể lực chiếm một vị trí vô cùng quan trọng, đặc biệt là thể lực chuyên môn. Quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn là quá trình phát triển toàn diện nhiều tố chất vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, tố chất mềm dẻo và khéo léo. Song thực tế, muốn đạt được đỉnh cao, người tập phải có ý chí quyết tâm cao, có sự say mê, sáng tạo tập luyện một cách có hệ thống khoa học, hợp lý, vững vàng về tâm lý. Nhưng điều đáng quan tâm là cần phải có thể lực tốt mới thực hiện tốt kỹ chiến thuật trong tập luyện và thi đấu.

Qua quá trình theo dõi tập luyện và thi đấu của các nam học sinh trong đội tuyển Bóng bàn Trường trung học phổ thông (THPT) Tủa Chùa - Điện Biên kết hợp với phỏng vấn một số giáo viên giảng dạy môn Thể dục tại trường, chúng tôi nhận thấy trong quá trình tập luyện và thi đấu về thể lực các em còn hạn chế đặc biệt là tố chất sức bền tốc độ (SBTD) còn yếu. Trong khi đó, việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện chuyên môn là rất cần thiết để củng cố và nâng cao thể lực cho vận động viên, qua đó giúp vận động viên hoàn thiện và nâng cao hơn về mặt kỹ – chiến thuật.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc phát triển SBTD trong tập luyện và thi đấu môn bóng bàn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường Trung học phổ thông Tủa Chùa - Điện Biên”**.

Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tủa Chùa - Điện Biên

2.1.1 Cơ sở lựa chọn bài tập

Thực trạng việc huấn luyện SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tủa Chùa - Điện Biên còn ít, tỷ lệ thời gian dành cho việc huấn luyện SBTĐ không nhiều. Chính vì vậy, cần có các bài tập huấn luyện hỗ trợ thể lực chuyên môn để phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tủa Chùa, chúng tôi đã nghiên cứu những nguyên tắc cũng như các yêu cầu trong giảng dạy ở các tài liệu tham khảo. Bước đầu chúng tôi đã xác định được yêu cầu cần lựa chọn bài tập như sau:

- + Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.
- + Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm tâm lý, trình độ sức khoẻ, trình độ kỹ thuật, thể lực, chiến thuật, tâm lý của học sinh.
- + Các bài tập phải đảm bảo tính logic, tính hệ thống.
- + Các bài tập phải phong phú đa dạng, tăng cường nội dung phương tiện tập luyện để làm tăng hiệu quả các bài tập.
- + Các bài tập phải phù hợp với điều kiện huấn luyện.
- + Các bài tập phải đảm bảo cho người học trạng thái tâm lý ổn định.

2.1.2 Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tủa Chùa - Điện Biên

Thông qua các tài liệu chuyên ngành Bóng bàn, các tạp chí khoa học TĐTT đồng thời qua quan sát các giờ tập luyện của các nam học sinh đội tuyển Bóng bàn của nhà trường và các giờ tập luyện của một số câu lạc bộ bóng bàn ở các địa phương, chúng tôi đã thống kê được 23 bài tập thường được sử dụng trong việc phát triển SBTĐ cho VĐV bóng bàn. Để đảm bảo tính khách quan và mức độ ưu tiên trong việc lựa chọn bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên - huấn luyện viên đang công tác tại Trường THPT - các trung tâm huấn luyện trên địa bàn tỉnh Điện Biên và Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội để xác định mức độ ưu tiên của các bài tập. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tủa Chùa - Điện Biên

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm
		3 điểm	2 điểm	1 điểm	
1	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm	8	5	2	35
2	Di chuyển giạt bóng thuận tay từ 3 điểm sang 1 điểm	13	2	0	43
3	Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm	13	2	0	43
4	Di chuyển đẩy trái - giạt thuận từ 2 điểm sang 1 điểm	12	2	1	41

5	Giao bóng dài tấn công	8	4	3	33
6	Giật bóng thuận tay với dây cao su 30 s (lần)	13	1	1	42
7	Di chuyển bước đơn gò bóng thuận tay trái tay	8	5	2	35
8	Giao bóng ngắn di chuyển gò bóng	8	3	4	34
9	Di chuyển giật thuận tay theo đường bóng cao thấp	14	1	0	44
10	Cầm vợt sắt mô phỏng di chuyển vọt bóng 2 điểm (30s/lần)	12	2	1	41
11	Cầm vợt sắt gò phải né người giật bóng thuận tay	8	3	4	34
12	Bài tập di chuyển né giật	14	0	1	43
13	Chạy 60 m xuất phát cao	10	2	3	37
14	Di chuyển ngang chạm 2 điểm 30 lần (s)	13	2	0	43
15	Chạy con thoi 8 m x 8 lần	8	6	1	37
16	Bật nhảy di chuyển nhanh 3 x 30 lần	7	6	2	35
17	Co gập tay nhanh với tạ Ante	9	4	2	37
18	Nhảy dây tốc độ 2 phút	12	2	1	41
19	Di chuyển ngang nhặt bóng 42 quả x 3 m	13	2	0	43
20	Các bài tập phản xạ theo tín hiệu	11	4	1	42
21	Trò chơi vận động	7	5	3	34
22	Bài tập đánh bóng rổ	7	6	2	35
23	Bài tập thi đấu	15	0	0	45

Mỗi bài tập đưa ra ở trên ít nhiều cũng đều có tác động tích cực đến việc phát triển SBTĐ trong bóng bàn. Qua kết quả phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập mà phần lớn các HLV, giáo viên được cho là rất quan trọng đạt tổng điểm từ 41 điểm trở lên được chúng tôi đưa vào thực nghiệm (các bài tập được in đậm ở Bảng 1).

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tủa Chùa - Điện Biên

2.2.1 Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Với 12 bài tập được lựa chọn, đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện theo chu kỳ tuần. Để đảm bảo việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn đạt kết quả tốt, chúng tôi thông qua kế hoạch huấn luyện với giáo viên và xây dựng kế hoạch huấn luyện nhằm hoàn thiện từng yếu tố liên quan đến nâng cao hiệu quả SBTĐ phù hợp với mục đích nội dung, yêu cầu của từng bài tập, mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi 150 phút. Tiến trình tập luyện được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Tiến trình tập luyện theo chu kỳ tuần

TT	Nội dung bài tập	Lịch tập luyện		
		Thứ 2	Thứ 4	Thứ 6
1	Di chuyển giật bóng thuận tay từ 3 điểm sang 1 điểm x 2 phút x 3 tổ		x	
2	Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm x 2 phút x 3 tổ	x		
3	Di chuyển đẩy trái - giật thuận từ 2 điểm sang 1 điểm x 2 phút x 3 tổ			x
4	Giật bóng thuận tay với dây cao su 30 s x 3 tổ	x		x

5	Di chuyển giạt thuận tay theo đường bóng cao thấp x 2 phút x 3 tổ		x	x
6	Cầm vợt sắt mô phỏng di chuyển vọt bóng 2 điểm x 2 phút x 3 tổ	x		
7	Bài tập di chuyển né giạt x 2 phút x 3 tổ		x	
8	Di chuyển ngang chạm 2 điểm x 2 phút x 3 tổ	x		
9	Nhảy dây tốc độ x 2 phút x 3 tổ	x	x	
10	Di chuyển ngang nhặt bóng 42 quả x 3 m x 2 tổ			x
11	Các bài tập phản xạ theo tín hiệu x 2 phút x 3 tổ		x	
12	Bài tập thi đấu (5/3; 7/4)			x

2.2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tủa Chùa - Điện Biên

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về nâng cao hiệu quả SBTĐ giai đoạn trước khi thực hiện thực nghiệm. Kết quả so sánh trình độ SBTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra trình độ SBTĐ của nam học sinh trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 5$)

TT	Thông số toán thống kê	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	147.0 \pm 6.0	145.0 \pm 5.0	1.851	>0.05
2	Di chuyển ngang giạt bóng thuận tay 3 điểm x 2 phút (lần)	40.0 \pm 3.0	39.0 \pm 4.0	1.745	>0.05
3	Di chuyển ngang đẩy trái - giạt phải 2 điểm x 2 phút (lần)	42.0 \pm 4.0	43.0 \pm 5.0	1.938	>0.05

Qua Bảng 3 cho thấy, trước thực nghiệm, SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở 3 test đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu qua 3 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 5$)

TT	Thông số toán thống kê	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	155.0 \pm 5.0	165.0 \pm 6.0	2.385	>0.05
2	Di chuyển ngang giạt bóng thuận tay 3 điểm x 2 phút (lần)	44.0 \pm 4.0	47.0 \pm 4.0	2.445	>0.05
3	Di chuyển ngang đẩy trái - giạt phải 2 điểm x 2 phút (lần)	46.0 \pm 4.0	51.0 \pm 5.0	2.398	>0.05

Qua Bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra SBTĐ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 3 test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. SBTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể. Việc ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tòa Chùa - Điện Biên.

Để thể hiện rõ mức độ tăng trưởng của từng nhóm sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: Nhịp tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm ($n_A = n_B = 5$)

TT	Test	Nhóm ĐC		W%	Nhóm TN		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	147.0 ± 6.0	155.0 ± 5.0	5.3	145.0 ± 5.0	165.0 ± 6.0	12.9
2	Di chuyển ngang giạt bóng thuận tay 3 điểm x 2 phút (lần)	40.0 ± 3.0	44.0 ± 4.0	9.5	39.0 ± 4.0	47.0 ± 4.0	18.6
3	Di chuyển ngang đẩy trái - giạt phải 2 điểm x 2 phút (lần)	42.0 ± 4.0	46.0 ± 4.0	9.1	43.0 ± 5.0	51.0 ± 5.0	17.0
Tổng				23.9			48.5

Qua Bảng 5 cho thấy: Sau thời gian 06 tuần thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng SBTĐ ở mức trung bình trở lên. Với nhóm thực nghiệm, sau quá trình thực nghiệm ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt, tổng mức tăng trưởng là 48.5%. Ở nhóm nhóm đối chứng, sau quá trình thực nghiệm cả 04 test đều có sự tăng trưởng, song thấp hơn nhiều so với nhóm thực nghiệm, tổng mức tăng trưởng chỉ là 23.9%.

Để làm sáng tỏ hơn nữa tác động của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Tòa Chùa – Điện Biên, đề tài tiến hành so sánh SBTĐ của đối tượng nghiên cứu với học sinh đội tuyển Bóng bàn các trường THPT khác trên địa bàn tỉnh Điện Biên. Kết quả được trình bày tại Bảng 6.

Bảng 6: So sánh kết quả kiểm tra qua các test đã lựa chọn của đối tượng nghiên cứu với nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT khác sau thực nghiệm

($n_1 = n_2 = n_3 = 5$)

TT	Test	Tòa Chùa (1)	Tuần Giáo (2)	Điện Biên (3)	Sự khác biệt	
		($\bar{x} \pm \delta$)	($\bar{x} \pm \delta$)	($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{(1-2)}$	$t_{(1-3)}$
1	Test 1	165.0 ± 6.0	158.0 ± 6.0	160.0 ± 5.0	2.356	2.443
2	Test 2	47.0 ± 4.0	44.0 ± 4.0	45.0 ± 5.0	2.228	2.843
3	Test 3	51.0 ± 5.0	48.0 ± 3.0	46.0 ± 4.0	2.453	2.486

Qua Bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, SBTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Túa Chùa - Điện Biên đã có sự tiến bộ hơn rất nhiều so với trước thực nghiệm. Như vậy, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài lựa chọn được 12 bài tập chuyên môn ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường THPT Túa Chùa – Điện Biên.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}, p < 0.05$. Đánh giá nhịp tăng trưởng sau quá trình thực nghiệm của hai nhóm cho thấy tổng mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là 48.5%, tổng mức tăng trưởng của nhóm đối chứng là 23.9%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chí, D. N., & Thái, N. D. (2002). *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Quyết, N. D., và cộng sự. (2020). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Thái, N. D., & Vũ Thành Sơn, V. T. (1999). *Bóng bàn*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Thành, T. T., Cường, T. V., và cộng sự. (2022). *Giáo trình bóng bàn - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Văn, N. Đ. (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2023): “Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn Trường Trung học phổ thông Túa Chùa - Điện Biên”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT ĐANG HỌC MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Trần Văn Mạnh

Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

TÓM TẮT

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong quá trình nghiên cứu. Đồng thời, đề tài đã đưa vào ứng dụng 12 bài tập đã nghiên cứu, các bài tập bước đầu được đánh giá có kết quả tốt trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên nữ năm nhất đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Từ khóa: Thể lực, bài tập, cầu lông, sinh viên, Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trải qua 55 năm hình thành và phát triển, với kinh nghiệm 65 năm đào tạo, Trường Đại học Xây dựng Hà Nội đã trở thành một trung tâm hàng đầu về đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ và cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước trong lĩnh vực xây dựng [2].

Qua nhiều năm thực hiện chương trình dạy môn học Giáo dục thể chất (GDTC) với hình thức môn học tự chọn, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện được hiện đại hóa, trình độ của đội ngũ giảng viên ngày càng được nâng cao, nội dung chương trình GDTC được đổi mới phù hợp điều kiện của nhà trường,... Nhờ vậy, chất lượng công tác GDTC và các hoạt động TDTT quần chúng của Trường Đại học Xây dựng Hà Nội đã có những cố những bước tiến bộ rõ rệt.

Tuy nhiên, trong thực tế công tác giảng dạy tại trường cho thấy, các giờ học GDTC nói chung và môn Cầu lông nói riêng vẫn còn có nhiều sinh viên chưa hoàn thành chỉ tiêu đề ra của môn học. Trong đó, các tố chất thể lực đóng vai trò vô cùng quan trọng và ảnh hưởng đến kết quả học tập môn học GDTC và kết quả học tập chung của sinh viên.

Xuất phát từ vấn đề nêu trên, với mong muốn đưa những bài tập đã nghiên cứu vào ứng dụng góp phần nâng cao chất lượng trong giờ giảng dạy GDTC cho sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Ứng dụng bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội”**.

- **Phương pháp nghiên cứu:** phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn và tọa đàm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê [7].

- **Khách thể nghiên cứu:** Các chuyên gia, các nhà quản lý, giảng viên, huấn luyện viên và 50 nữ sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

- **Không gian nghiên cứu:** Được tiến hành tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm nhất đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Chúng tôi đưa vào ứng dụng 12 bài tập mà đề tài đã nghiên cứu, nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm nhất đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, các bài tập gồm: bật cóc tiến (10 m), chạy nâng cao đùi tại chỗ, ngồi xuống đứng lên, quỳ gối chống đẩy, nhảy bực 30-40 cm liên tục, bật dõ chân trước sau, nhảy dây, ném cầu xa, bật cao thành hình sao, bật xa tại chỗ, trao cầu tiếp sức, đội nào lò cò nhanh.

2.2 Tổ chức thực nghiệm

Đề tài được tiến hành thực nghiệm trên 2 nhóm (Nhóm thực nghiệm & Nhóm đối chứng).

- ❖ Trong phần cơ bản: Cả 2 nhóm đều áp dụng các nội dung học tập như nhau trong các buổi học chính khóa, thời gian thực nghiệm trong 1 học kỳ.
- ❖ Trong phần kết thúc: Nhóm đối chứng vẫn áp dụng theo các nội dung đã được áp dụng như trước đây, còn nhóm thực nghiệm áp dụng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, thời gian tập luyện khoảng 20-30 phút cuối mỗi buổi học.

2.3 Đánh giá thể lực trước thực nghiệm

Tất cả nữ sinh viên thuộc hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều được kiểm tra đánh giá thể lực như kế hoạch đã được trình bày, mỗi sinh viên đều được kiểm tra qua 5 Test. Các Test kiểm tra được tiến hành theo một trình tự thống nhất.

Kết quả kiểm tra của 2 nhóm được trình bày ở Bảng 1:

Bảng 1: So sánh thể lực của 2 nhóm trước thực nghiệm (n=25)

TT	Thông số Test TLC	$\bar{X}_A \pm \sigma$	$\bar{X}_B \pm \sigma$	tính	P
		(Nhóm ĐC)	(Nhóm TN)		
1	Chạy 30 m XPC (s)	7.02 ± 0.83	7.05 ± 0.56	0.36	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	145.12 ± 12.26	144.88 ± 13.32	0.38	>0.05
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	14.83 ± 2.36	14.88 ± 3.87	0.14	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	838.25 ± 10.07	838.43 ± 11.59	0.21	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	13.76 ± 2.61	13.58 ± 2.22	0.37	>0.05

Qua kết quả trình bày ở Bảng 1 cho thấy, các test chạy 30 m XPC, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút của nhóm đối chứng có kết quả cao hơn so với nhóm thực nghiệm. Các test nằm gập bụng 30s và chạy con thoi 4x10 m thì ngược lại. Kết quả của nhóm thực nghiệm lại thấp hơn so với nhóm đối chứng. Tuy nhiên, thể lực ở cả 2 nhóm là tương đồng, giữa 2 nhóm không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

2.4 Đánh giá hiệu quả bài tập sau thực nghiệm

Sau 4 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều được kiểm tra thể lực thông qua 5 Test như trước khi thực nghiệm, nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: So sánh thể lực của 2 nhóm sau thực nghiệm (n = 25)

TT	Test TLC	Thông số	$\bar{X}_A \pm \sigma$	$\bar{X}_B \pm \sigma$	$t_{\text{tính}}$	P
			(nhóm ĐC)	(nhóm TN)		
1	Chạy 30 m XPC (s)		6.40 ± 0.55	6.02 ± 0.58	3.36	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)		158.66 ± 11.27	166.86 ± 10.58	2.76	<0.02
3	Nằm gập bụng 30 s (s)		16.28 ± 1.26	17.46 ± 1.81	2.67	<0.02
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)		893.58 ± 18.82	918.21 ± 16.82	5.05	<0.01
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)		12.39 ± 1.20	11.76 ± 0.96	3.47	<0.01

Từ kết quả thu được ở Bảng 2 cho ta thấy, sau 4 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các Test. Đặc biệt, test nằm gập bụng 30 s và chạy con thoi 4x10 m đã có sự thay đổi lớn và đảo chiều, đó là kết quả của nhóm thực nghiệm đã cao hơn ở nhóm đối chứng, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{Bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0,02$ đến $P < 0,01$.

Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn bước đầu có tác động tích cực đến việc nâng cao thể lực của nữ sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Để làm rõ hơn mức độ ảnh hưởng của các bài tập, đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày trong Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm

Test	Nhóm & Các chỉ số	Nhóm Thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		V1 (X)	V2 (X)	W (%)	V1 (X)	V2 (X)	W (%)
Chạy 30 m XPC (s)		7.05	6.02	15.8	7.02	6.40	9.2
Bật xa tại chỗ (cm)		144.88	166.86	14.1	145.12	158.66	8.9
Nằm gập bụng 30 s (s)		14.88	17.46	15.9	14.83	16.28	9.3
Chạy tùy sức 5 phút (m)		838.43	918.21	9,1	838.25	893.58	6.4
Chạy con thoi 4x10 m (s)		13.58	11.76	14.4	13.76	12.39	10.5

Bảng 3 cho thấy thể lực của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm đều có sự tăng trưởng đáng kể, tuy nhiên sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn mức độ ảnh hưởng của các bài tập, đề tài tiến hành so sánh với bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ GD&ĐT của cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày trong Bảng 4.

Qua Bảng 4, ta dễ dàng nhận thấy tất cả sinh viên trong nhóm thực nghiệm đều đạt cả 5 chỉ tiêu, tuy nhiên nhóm thực nghiệm đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ GD&ĐT ban hành cao hơn nhóm đối chứng.

Bảng 4: Kết quả xếp loại thể lực của hai nhóm sau thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT

TT	Tiêu chí đánh giá	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Tốt	9	36	21	84
2	Đạt	16	64	4	16
3	Không đạt	0	0	0	0

3. KẾT LUẬN

Đề tài đưa vào ứng dụng 12 bài tập đã nghiên cứu, các bài tập bước đầu được đánh giá có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên nữ năm nhất đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phương, L. Q. (2009). *Cẩm nang sử dụng các test đánh giá thể lực*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Chiến lược phát triển trường Đại học Xây dựng Hà Nội giai đoạn 2021 - 2030 và tầm nhìn đến năm 2045.
3. Đức, N. V., và cộng sự. (2018). *Giáo trình “Cầu lông”*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. *Luật Giáo dục*. (2019). Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia - Sự thật.
5. Triệu, Đ. V., & Thơ, L. A. (2006). *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Sơn, L. H. (2006). *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18* (Luận văn Tiến sĩ Giáo dục học).
7. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
8. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
9. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (2003). *Sinh lý học Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
10. Gunalan, D. P. (2001). Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên cầu lông - Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông Trung tâm HLTTQG3.
11. Bầm, P. Đ., & Tri, Đ. B. (1999). *Tâm lý học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
12. Hiệp, L. Q., và cộng sự (2000). *Y học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ công trình nghiên cứu khoa học và công nghệ Trường Đại học Xây dựng Hà Nội năm 2023.

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN LÚA TUỔI 15-16, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Tuấn Anh

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TÓM TẮT

Trong huấn luyện và đào tạo vận động viên, việc kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên (VĐV) võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 thành phố Đà Nẵng qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết. Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn và sử dụng toán học thống kê, đề tài đã xác định được 6 test đủ tính thông báo và độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng.

Từ khóa: Võ cổ truyền, test, thể lực chuyên môn, nam vận động viên, Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, quy trình đào tạo các vận động viên trẻ tài năng không chỉ là việc tuyển chọn chính xác hay đề ra các kế hoạch huấn luyện, các bài tập bổ trợ, hoặc hoàn thiện về kỹ - chiến thuật mà còn phải chuẩn bị kỹ về mặt thể lực cho vận động viên trẻ, đã nảy sinh những vấn đề bất cập cần nghiên cứu để làm sáng tỏ. Ở nước ta, trên thực tế, trong hệ thống lý luận và thực hành, trong các tài liệu khoa học, các sách giáo khoa, vấn đề đánh giá trình độ thể lực chuyên môn võ cổ truyền còn rất ít. Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua, cũng như định hướng sắp tới, nghiên cứu được tiến hành lựa chọn các test để đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại thành phố Đà Nẵng.

Để giải quyết vấn đề đặt ra, đề tài đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, kết hợp với việc tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện TLMCM cho nam VĐV võ cổ truyền trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, các trung tâm huấn luyện có đào tạo nam VĐV TDTT võ cổ truyền thuộc các Sở VHTTDL, Sở VHTT trên phạm vi toàn quốc như: Bình Định, Quảng Ngãi, Huế, Hà Nội, TP Hồ Chí Minh, đề tài lựa chọn được 18 test đánh giá TLMCM cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16. Các test được lựa chọn đều đáp ứng được các tiêu chuẩn trên về góc độ sự phạm. Các test này cho phép xác định được những năng lực chuyên

môn, các yếu tố TLCM cần thiết cấu thành trình độ tập luyện của VĐV võ cổ truyền. Nhằm lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại thành phố Đà Nẵng. Kết quả cụ thể sau hai lần phỏng vấn được xử lý theo từng test thành phần và được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về mức độ sử dụng các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV võ cổ truyền 15-16 tuổi

TT	Nội dung Test	Mức độ sử dụng			
		Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=28)	
		Số người	TL%	Số người	TL%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	20	66	19	67
2	Chạy 1.500 m (phút)	22	73	20	71
3	Đá vòng cầu hai chân liên tục vào lampi 15 s (lần)	26	86.6	25	89
4	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	23	76	22	78
5	Chạy giật 10 m x 10 lần (s)	21	70	22	78
6	Đá vòng cầu hai chân vào mục tiêu cố định cách nhau 2 m, 30 s (lần)	27	90	27	96.4
7	Đứng đẩy tạ 10 s (lần)	20	66	18	64
8	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	23	76	19	67
9	Tay sau nắm thun dậm tốc độ 15s (lần)	25	83.3	25	89
10	Test dậm tay trước 10 s (lần)	21	70	22	78
11	Đá tổng ngang tốc độ 15 s (lần)	23	76	21	75
12	Đậm hai tay thẳng tốc độ 15 s (lần)	25	83.3	25	89
13	Đá tổng thẳng chân trước 10 s (lần)	20	66	19	67
14	Đậm tay trước rồi xoay người đánh Đờ Ve 30 (s)	25	83.3	23	82
15	Đạp chân trước + đá vòng cầu chân sau 10 s (lần)	22	73	22	78
16	Đá vòng cầu hai chân liên tục có buộc thun 10 s (lần)	23	76	18	64
17	Đậm tay sau tốc độ 15 s (lần)	29	96	23	82
18	Bật cao tại chỗ (cm)	21	70	21	75

Kết quả thu được ở Bảng 1 cho thấy, hầu hết các test kiểm tra được các chuyên gia, HLV, giáo viên đánh giá tương đối cao trong kiểm tra đánh giá (từ 64% đến 96.6%). Tuy nhiên, để đảm bảo tính khoa học, khách quan và chính xác, trước khi đi vào phỏng vấn, đề tài đã hội ý thống nhất chỉ lựa chọn những test có số phiếu tán thành ở mức độ quan trọng từ 80% số điểm tối đa ở cả hai lần phỏng vấn, đủ điều kiện cho các nghiên cứu tiếp theo.

2.2 Xác định mối tương quan giữa các test, các test với thành tích thi đấu của các đối tượng nghiên cứu

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn, đề tài tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nghiên cứu theo các lứa tuổi (lứa tuổi 15: n = 04; lứa tuổi 16: n = 04) ở 06 test đã lựa chọn, nhằm xác định hệ số tương quan thứ bậc giữa các test với thành tích thi đấu tại giải vô địch trẻ toàn quốc 2023. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Xác định mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng (n = 08)

TT	Test	Hệ số tương quan		p
		Lứa tuổi 15 (n = 04)	Lứa tuổi 16 (n = 04)	
1	Tay sau nắm thun đấm tốc độ 15 s (lần)	0.75	0.76	< 0.05
2	Đấm hai tay thẳng tốc độ 15 s (lần)	0.80	0.82	< 0.05
3	Đấm tay trước rồi xoay người đánh Đờ Ve 30 (s)	0.84	0.84	< 0.05
4	Đá vòng cầu hai chân hai đích vào mục tiêu cố định cách nhau 2 m, 30 s (lần)	0.86	0.86	< 0.05
5	Đá vòng cầu hai chân liên tục vào lampi 15 s (lần)	0.81	0.81	< 0.05
6	Đấm tay sau tốc độ 15 s (lần)	0.83	0.84	< 0.05

Kết quả thu được ở Bảng 2 cho thấy tất cả các test đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 06 chỉ tiêu, test đánh giá TLCM nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16. Các test trên đều đạt đủ độ tin cậy thống kê cần thiết ($P < 0.05$), đủ tiêu chuẩn để tiếp tục các nghiên cứu tiếp theo.

2.3 Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại thành phố Đà Nẵng

Để xác định độ tin cậy của các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo đánh giá TLCM cho các nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16, đề tài tiến hành kiểm tra 02 lần cách nhau 02 tuần, trong điều kiện quy trình, cách thức kiểm tra, đối tượng và phương pháp thực hiện như nhau. Kết quả thu được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá TLCM cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng

TT	Test	Lứa tuổi 15 (n = 4)		r	Lứa tuổi 16 (n = 4)		r
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Tay sau nắm thun đấm tốc độ 15 s (lần).	27 ± 1.60	26 ± 1.50	0.82	28 ± 1.50	27 ± 1.55	0.83
2	Đấm hai tay thẳng tốc độ 15 s (lần).	41 ± 1.68	40 ± 1.66	0.81	43 ± 1.64	42 ± 1.69	0.80
3	Đấm tay trước rồi xoay người đánh Đờ Ve 30 (s).	18 ± 0.28	17 ± 0.25	0.86	19 ± 0.61	18 ± 0.64	0.87
4	Đá vòng cầu hai chân hai đích vào mục tiêu cố định cách nhau 2 m, 30 s (lần)	18 ± 1.52	18 ± 1.48	0.85	19 ± 1.55	18 ± 1.53	0.86
5	Đá vòng cầu hai chân liên tục vào lampi 15 s (lần).	28 ± 1.80	27 ± 1.78	0.81	29 ± 1.71	28 ± 1.75	0.82
6	Đấm tay sau tốc độ 15 s (lần).	40 ± 2.60	41 ± 2.50	0.88	42 ± 2.40	40 ± 2.30	0.89

Kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy các test đã qua kiểm tra tính thông báo ở các lứa tuổi 15 và 16 đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($r > 0.80$ với $P < 0.05$). Điều đó cho thấy các test trên thể hiện tính tương quan mạnh.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu nêu trên, đề tài đã lựa chọn được 6 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, có thể sử dụng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua kết quả nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 6 test, có đủ tin cậy và tính thông báo để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Đà Nẵng, gồm các test sau:

Test 1: Đá vòng cầu hai chân liên tục vào ramly 15 s (lần).

Test 2: Đá vòng cầu hai chân vào mục tiêu cố định cách nhau 2 m, 30 s (lần).

Test 3: Tay sau nắm thun dậm tốc độ 15 s (lần).

Test 4: Dậm hai tay thẳng tốc độ 15 s (lần).

Test 5: Dậm tay sau tốc độ 15 s (lần).

Test 6: Dậm tay trước rồi xoay người đánh Đờ Ve 30 (s).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki, V.M. (1978). *Các tố chất thể lực của VĐV*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Ngự, H. T., Khánh., H. T., & Vy, H. T. K. (2010). *Tuyệt kỹ quyền ba chân hổ*. Nhà xuất bản Văn hoá Thông tin.
3. Truyền, N. T., Sinh, N. X., & Ngọc, N. T. (2002). *Phương pháp kiểm tra sự phạm trong các môn võ vật và Judo*.
4. Xuân, N. T. (2008). *Trật đả toàn khoa*. Nhà xuất bản Đà Nẵng.
5. Xuân, N. T. (2008). *Đường xuân quyền*. Nhà xuất bản Tổng hợp Đồng Nai.
6. Tùng, N. T., Thắng, D. M., Hùng, N. T., & Đông, G. T. K. (2017). *Giáo trình Đo lường thể thao*. NXB Thông tin và truyền thông.

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP KỸ THUẬT NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH 4 KIỂU BƠI CHO NỮ SINH VIÊN CHUYÊN SÂU MÔN BƠI LỢI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Thái Thị Diễm Thúy¹, TS. Cao Hoàng Khuyến², TS. Nguyễn Quốc Thắng³

¹ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

² Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

³ Trường Đại học Văn Lang

TÓM TẮT

Thông qua việc sử dụng các phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và thực nghiệm sự phạm, 27 bài tập kỹ thuật đã được lựa chọn nhằm nâng cao thành tích 4 kiểu bơi cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập kỹ thuật, thành tích, nữ sinh viên, môn Bơi

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là môn thể thao dưới nước, nhờ vào lực đẩy của nước và sự vận động của toàn thân, đặc biệt là chân và tay mà người bơi có thể di chuyển cơ thể dưới nước với một tốc độ nhất định. Trong huấn luyện vận động viên hoặc giảng dạy cho sinh viên, học Bơi lội một cách chính xác sẽ tạo cơ sở khoa học cho việc phát triển thể lực và kỹ thuật. Cùng với việc điều chỉnh các bài tập thể lực và kỹ thuật, chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi cho sinh viên một cách hợp lý sẽ tạo tiền đề cho việc phát triển toàn diện các tố chất thể lực đạt hiệu quả cao. Chúng ta đã biết, nâng cao thành tích thể thao nói chung cũng như Bơi lội nói riêng thì cần phải dựa vào 3 yếu tố quan trọng: kỹ - chiến thuật, tố chất thể lực và tâm lý. Thông qua các phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê, nghiên cứu đã lựa chọn được một số bài tập kỹ thuật phù hợp với nữ sinh viên. Từ đó, nghiên cứu đánh giá hiệu quả của các bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao thành tích cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp phỏng vấn

Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thành tích và các bài tập kỹ thuật của 4 kiểu bơi phù hợp với tình hình thực tế cũng như trình độ của sinh viên nữ chuyên sâu Bơi lội để áp dụng vào thực nghiệm. Qua việc nêu câu hỏi của người nghiên cứu và câu trả lời của đối tượng được hỏi về vấn đề quan tâm. Trong nghiên cứu này, phương pháp phỏng vấn gián tiếp qua phiếu hỏi được sử dụng.

2.2 Phương pháp kiểm tra sự phạm

Phương pháp này được sử dụng để kiểm tra thành tích của khách thể nghiên cứu trước và sau thực nghiệm bằng cách sử dụng các test đã được lựa chọn.

2.3 Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp được sử dụng nhằm mục đích đưa ra các bài tập vào thực tiễn, qua thực nghiệm góp phần làm sáng tỏ tác động của các bài tập tới kết quả tập luyện của khách thể nghiệm. Để kiểm nghiệm tính hiệu quả của các bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao thành tích 4 kiểu bơi cho sinh viên chuyên sâu, chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm theo hình thức thực nghiệm so sánh trình tự.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1 Lựa chọn các bài tập kỹ thuật 4 kiểu bơi cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP Hồ Chí Minh

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập bơi tự do cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Rất quan trọng	Quan trọng	Bình thường		
A	Bài tập trên cạn					
1	Nằm sấp trên thành hồ đập chân	4	10	6	38	63.3%
2	Nằm sấp trên thành hồ đập chân phối hợp quạt tay một bên nghiêng thở	3	8	9	34	56.6%
3	Trả tay về trước với động tác thở hai bên	10	6	4	46	76.6%
4	Bài tập kéo khóa và tay vào nước	6	10	4	42	70%
5	Động tác quạt 2 tay luân phiên chọn tay thuận thở ra- hít vào, tay nghịch nín thở	7	10	3	44	73.3%
6	Động tác quạt tay thuận kết hợp thở ra - hít vào	10	6	4	46	76.6%
7	Đứng khom người hai tay luân phiên thực hiện các kỹ thuật (vào nước, ôm, quạt và đẩy nước, vung tay trên không)	4	8	8	36	60%
B	Bài tập dưới nước					
8	Đập chân tự do	7	13		47	78.3%
9	Đập chân nghiêng	3	13	4	39	65%
10	Đập chân nghiêng thở	4	15	1	43	71.6%
11	Trả tay về trước dưới nước với động tác thở hai bên	8	12		48	80%

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập bơi ngựa cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Rất quan trọng	Quan trọng	Bình thường		
A	Bài tập trên cạn					
1	Nằm ngựa tên thành hồ đá chân lên xuống	3	10	7	36	60%
2	Bài tập xoay vai kỹ thuật tay ngựa	7	10	3	44	73.3%
3	Bài tập vung tay ngựa trên cạn	8	10	2	46	76.6%
4	Động tác quạt tay ngựa	5	13	2	43	71.6%
5	Động tác quạt tay ngựa kết hợp thở ra - hít vào	10	8	2	56	93.3%
B	Bài tập dưới nước					
6	Đá chân lên xuống chậm	2	10	8	34	56.6%
7	Đá chân thuần dòng	3	10	7	36	60%
8	Đá chân ngựa	6	10	4	42	70%
9	Đá chân nghiêng	8	9	3	45	75%
10	Đá chân với một tay duỗi trên đầu	12	6	4	52	86.6%
11	Nằm ngựa đá chân xoay vai	14	5	1	53	88.3%

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập bơi ếch cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Rất quan trọng	Quan trọng	Bình thường		
A	Bài tập trên cạn					
1	Ngồi ngựa trên thành hồ đập chân ếch	3	13	4	39	65%
2	Nằm sấp trên thành hồ đập chân ếch	5	13	2	43	71.6%
3	Đứng lên ngồi xuống tư thế ếch	10	8	2	48	80%
4	Nằm sấp trên thành hồ quạt tay ếch	2	9	9	33	55%
5	Nằm sấp trên thành hồ quạt tay Ếch kết hợp thở ra - hít vào	9	9	2	47	78.3%
6	Nằm sấp trên thành hồ đập chân và quạt tay ếch	2	8	10	32	53.3%
7	Nằm sấp trên thành hồ đập chân và quạt tay ếch kết hợp thở ra - hít vào	6	10	4	42	70%
B	Bài tập dưới nước					
8	Nằm sấp 2 tay duỗi thẳng vịn ván bơi đập chân ếch đầu cao	3	7	10	33	55%

9	Nằm sấp 2 tay duỗi thẳng vịn ván bơi đập chân ếch kết hợp với thở ra - hít vào	10	7	3	47	78.3%
---	--	----	---	---	----	-------

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập bơi bướm cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %
		Rất quan trọng	Quan trọng	Bình thường		
A	Bài tập trên cạn					
1	Đứng 2 tay chống hông uốn sòng bướm	5	13	2	43	71.6%
2	Đứng 2 tay kẹp sau gáy uốn sòng bướm	10	8	2	48	80%
3	Đứng khom người quạt tay bướm	9	10	1	48	80%
4	Đứng khom người quạt tay bướm, đập chân bướm	10	8	2	48	80%
5	Đứng khom người quạt tay bướm, đập chân bướm, kết hợp thở ra - hít vào	12	8		52	86.6%
6	Đứng khom người 2 tay cầm dây cao su thực hiện các kỹ thuật (vào nước, ôm, quạt và đẩy nước)	2	8	10	32	53.3%
7	Đứng khom người 2 tay cầm dây cao su thực hiện các kỹ thuật (vào nước, ôm nước)	3	8	9	34	56.6%
B	Bài tập dưới nước					
8	Đập chân bướm phối hợp thở (1 chân 1 thở)	10	8	2	48	80%
9	Đập chân bướm phối hợp thở (2 chân 1 thở)	10	8	2	48	80%

Qua các bảng trên, nghiên cứu đã chọn được 27 bài tập kỹ thuật (có tỷ lệ lựa chọn từ 70% trở lên) nhằm nâng cao thành tích 4 kiểu bơi cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội.

3.2 Kiểm định độ tin cậy các Test đánh giá thành tích 4 kiểu bơi cho sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội

Độ tin cậy là mức độ đảm bảo để có thể khẳng định rằng kết quả đo lường được (qua Test) phản ánh trạng thái thực của một dấu hiệu nào đó của đối tượng. Độ tin cậy của Test được xác định bởi mức tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại Test trên cùng một đối tượng, trong cùng một điều kiện.

Một test có độ tin cậy cao phải là một Test mà ở đó kết quả Test của mỗi người phải tương tự ở những lần lặp Test khác nhau trong cùng một điều kiện. Tuy nhiên, trong thực tế ngay cả những Test có độ tin cậy cao, kết quả ở những lần lặp lại Test vẫn dao động trong một giới hạn nhất định. Bởi lẽ, phép đo nào cũng có sai số.

Một trong những phương pháp đánh giá độ tin cậy của Test là phương pháp Test lặp lại (Retest). Bản chất của phương pháp Test lặp lại là đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa 2 lần lặp lại Test. Lần thứ nhất (Test) và lần thứ 2 (Retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện, trên cùng một đối tượng; khoảng cách giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn. Quãng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh tập hợp kết quả thu được thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson.

Trong trường hợp này hệ số tương quan được dùng làm hệ số tin cậy và được chia thành các mức sau:

$0.7 > r$: Không đủ độ tin cậy

$0.7 \leq r \leq 0.8$: Độ tin cậy thấp

$0.8 < r \leq 0.9$: Độ tin cậy trung bình

$0.9 < r \leq 0.95$: Độ tin cậy cao

$0.95 < r < 1$: Độ tin cậy rất cao

Hệ số tin cậy về bản chất là sự tương quan của Test với chính bản thân nó, nên hệ số đó luôn luôn nhỏ hơn 1. Nếu hệ số bằng 1 thì đó là trường hợp lý tưởng nhưng trên thực tế rất hiếm.

Để xác định độ tin cậy của 4 Test đánh giá thành tích của sinh viên nữ chuyên sâu môn Bơi lội, chúng tôi tiến hành 2 lần kiểm tra khách thể nghiên cứu trong vòng 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra các Test được trình bày ở Bảng 3 và 4.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các Test đối với nữ sinh viên

TT	Test	Ban đầu n=10		Retest n=10		r	p
		\bar{X}	Sx	\bar{X}	Sx		
1	50 m tự do (s)	43,53	2,22	45,81	3,09	0,90	<0.05
2	50 m ngựa (s)	47,37	2,48	49,92	3,37	0,95	<0.05
3	50 m ếch (s)	51,77	2,54	53,54	3,7	0,97	<0.05
4	50 m bướm (s)	48,46	2,6	50,29	3,48	0,96	<0.05

Bảng 4: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các Test đối với nữ sinh viên

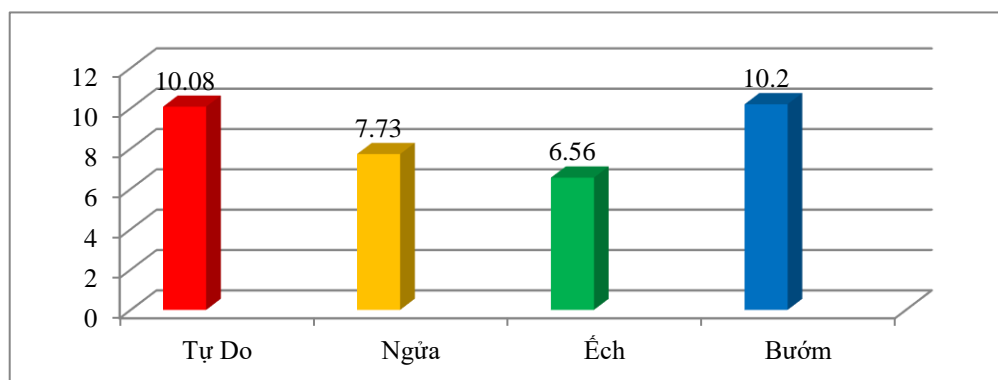
TT	Test	Ban đầu n=10		Retest n=10		r	p
		\bar{X}	Sx	\bar{X}	Sx		
1	50 m tự do (s)	43,53	2,22	45,81	3,09	0,90	<0.05
2	50 m ngựa (s)	47,37	2,48	49,92	3,37	0,95	<0.05
3	50 m ếch (s)	51,77	2,54	53,54	3,7	0,97	<0.05
4	50 m bướm (s)	48,46	2,6	50,29	3,48	0,96	<0.05

Bảng 3 và 4 cho thấy hệ số giữa 2 lần kiểm tra các Test cho sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh từ **0.9 đến 0.97** (với $p < 0.05$). Như vậy, các Test đánh giá thành tích cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở mức trung bình và rất cao. Điều này cho thấy các Test trên có đủ độ tin cậy và có tính khả thi.

3.3 Sự tăng trưởng thành tích 4 kiểu bơi của nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm TDTT TP Hồ Chí Minh

Bảng 5: Sự tăng trưởng thành tích 4 kiểu bơi của nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường sau thực nghiệm

Các chỉ số	Test 50 m tự do (s)	Test 50 m ngựa (s)	Test 50 m ếch (s)	Test 50 m bướm (s)
\bar{X} lần 1(giây)	43.53	47.37	51.77	48.46
Sx lần 1	2.22	2.47	2.53	2.6
\bar{X} lần 2(giây)	39.35	43.85	48.49	43.76
Sx lần 2	2.03	2.46	2.59	2.45
d lần 1 - lần 2	4.17	3.51	3.27	4.7
W%	10.08	7.73	6.56	10.2
t _{tính}	12.96	14.46	24.97	14.86
t _{bảng}	2.262			
P	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05



Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng thành tích 4 kiểu bơi của nữ sinh viên sau thực nghiệm

Kết quả Bảng 5 thể hiện:

- Test 50 m tự do (s) của nữ sinh viên sau thực nghiệm: $\bar{X}_2 = 39.35$ giây tốt hơn thành tích so với trước thực nghiệm $\bar{X}_1 = 43.53$ là $d = 4.17$ giây, với tỷ lệ tăng trưởng $W\% = 10.08\%$. Sự tăng trưởng thành tích 50 m tự do của nữ sinh viên giữa hai lần kiểm tra có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 12.96 > t_{\text{bảng}} = 2.262$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

- Test 50 m ngửa (s) của nữ sinh viên sau thực nghiệm: $\bar{X}_2=43.85$ giây tốt hơn thành tích so với trước thực nghiệm $\bar{X}_1=47.37$ là $d=3.51$ giây, với tỷ lệ tăng trưởng $W\%=7.73\%$. Sự tăng trưởng thành tích 50 m ngửa của nữ sinh viên giữa hai lần kiểm tra có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}=14.46 > t_{bảng}=2.045$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

- Test 50 m ếch (s) nữ sinh viên sau thực nghiệm: $\bar{X}_2=48.49$ giây tốt hơn thành tích so với trước thực nghiệm $\bar{X}_1=51.77$ là $d=3.27$ giây, với tỷ lệ tăng trưởng $W\%=6.56\%$. Sự tăng trưởng thành tích 50 m ếch của nữ sinh viên giữa hai lần kiểm tra có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}=24.97 > t_{bảng}=2.045$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

- Test 50 m bướm (s) của nữ sinh viên sau thực nghiệm: $\bar{X}_2=43.76$ giây tốt hơn thành tích so với trước thực nghiệm $\bar{X}_1=48.46$ là $d=4.7$ giây, với tỷ lệ tăng trưởng $W\%=10.2\%$. Sự tăng trưởng thành tích 50 m bướm của nữ sinh viên giữa hai lần kiểm tra có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}=14.86 > t_{bảng}=2.045$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Biểu đồ 1 cho thấy: Đối với nữ sinh viên thì nhịp tăng trưởng thành tích 50 m tự do là 10.08%, sự tăng trưởng thành tích 50 m ngửa là 7.73%, sự tăng trưởng thành tích 50 m ếch là 6.56%, sự tăng trưởng thành tích 50 m bướm là 10.2%. Trong 4 kiểu bơi thì thành tích 50 m bướm có sự tăng trưởng cao nhất là 10.2%, thành tích 50 m ếch có sự tăng trưởng thấp nhất là 6.56%.

4. KẾT LUẬN

Các bài tập kỹ thuật được lựa chọn đã cho thấy hiệu quả nâng cao thành tích 4 kiểu bơi cho nữ sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu cho thấy việc lựa chọn các bài tập kỹ thuật của 4 kiểu bơi đưa vào chương trình giảng dạy chuyên sâu cho nữ sinh viên là cần thiết, phù hợp, khoa học và mang lại hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thúy, T. T. D. (2020). *Ứng dụng các bài tập kỹ thuật nhằm nâng cao thành tích 4 kiểu bơi cho sinh viên chuyên sâu môn Bơi lội Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, với thời lượng 60 tiết thực hành* (Đề tài cấp cơ sở).
2. Hiếu, T. T. (2001). *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Khải, H. T., Sơn, N. T., Kha, N. M., & Thúy, T. T. D. (2013). *Giáo trình Bơi lội của trường ĐHSPTDTT TP. HCM - Lưu hành nội bộ*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Ngô Khén¹, ThS. Châu Đức Thành¹
Huỳnh Huệ Trúc¹, Nguyễn Hoàng Minh²

¹ Trường Đại học Cần Thơ

² Trường Đại học Công nghệ Đồng Nai

TÓM TẮT

Đề tài xác định được 4 test kiểm tra thể lực thông qua các bước tiến hành tổng hợp test phỏng vấn chuyên gia và 15 bài tập nhằm ứng dụng trong huấn luyện nâng cao thể lực cho đội tuyển Bóng đá nam sân 11 Trường Đại học Cần Thơ. Đề tài thực nghiệm trong 6 tháng từ tháng 6 đến tháng 12 năm 2023. Sau 6 tháng thực nghiệm, nghiên cứu thấy được thể lực đội tuyển Bóng đá nam sân 11 Trường Đại học Cần Thơ đều có sự phát triển.

Từ khóa: Bài tập, bóng đá, đội tuyển Trường Đại học Cần Thơ

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Cần Thơ là cơ sở đào tạo đại học và sau đại học trọng điểm của Nhà nước ở đồng bằng sông Cửu Long, là trung tâm văn hóa - khoa học kỹ thuật của vùng. Trường đã không ngừng hoàn thiện và phát triển, từ một số ít ngành đào tạo ban đầu, Trường đã củng cố, phát triển thành một trường đa ngành đa lĩnh vực. Hiện nay, Trường đào tạo 98 chuyên ngành đại học (trong đó có 2 chương trình đào tạo tiên tiến, 3 chương trình đào tạo chất lượng cao), 45 chuyên ngành cao học (trong đó 1 ngành liên kết với nước ngoài, 3 ngành đào tạo bằng tiếng Anh), 16 chuyên ngành nghiên cứu sinh.

Bóng đá là một trong những môn được quan tâm đầu tư và phát triển mạnh mẽ ở thành phố Cần Thơ. Tuy nhiên, qua quan sát, nghiên cứu nhận thấy rằng các đội tuyển Bóng đá của các trường đại học về trình độ thể lực còn hạn chế, chất lượng của môn Bóng đá khi tham gia thi đấu tại các giải ở thành phố và toàn quốc còn chưa cao.

Hiện nay, ở Trường Đại học Cần Thơ các phong trào bóng đá phát triển rất mạnh và đội tuyển Bóng đá nam của trường đã đạt được nhiều thành tích đáng khích lệ ở các giải Bóng đá sinh viên cấp thành phố, cấp khu vực. Tuy nhiên, do các em chưa được huấn luyện thể lực và kỹ thuật một cách hoàn chỉnh, chưa thi đấu với trạng thái thể lực cao nên nhóm tác giả mạnh dạn tìm hiểu và lựa chọn đề tài: **“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển bóng đá nam 11 người trường Đại học Cần Thơ”**.

Nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài là lựa chọn, ứng dụng và đánh giá một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ.

Phương pháp nghiên cứu: Chúng tôi sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 25 sinh viên Trường Đại học Cần Thơ và 25 chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên (GV) Giáo dục thể chất.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên

Thông qua việc phân tích tổng hợp, tham khảo các tài liệu chuyên môn để tài xác định được 4 test để đánh giá thể lực chuyên môn trong bóng đá 11 người cho đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ. Bao gồm các test sau:

Test 1: Bật xa tại chỗ (m)

Test 2: Chạy xuất phát cao 30 m (s)

Test 3: Chạy xoay trở 6x5 m (s)

Test 4: Chạy 1.000 m (s)

Để đảm bảo tính thực tiễn và độ tin cậy của các test trên đề tài tiến hành tham khảo ý kiến của các HLV, giảng viên đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện. Hầu hết các ý kiến đều đồng ý sử dụng các Test trên để đánh giá thể lực chuyên môn trong bóng đá 11 người cho đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ.

2.2 Lựa chọn một số bài tập nâng cao thể lực đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ

Trên cơ sở tổng hợp các nguồn tư liệu trong và ngoài nước khác nhau, đề tài đã tổng hợp sơ bộ được 22 bài tập nâng cao thể lực cho đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ.

Để đảm bảo tính khách quan cho việc lựa chọn bài tập, đề tài tiếp tục tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, GV, HLV, trọng tài về các bài tập thu được. Phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 01 tháng, với quy ước chỉ chọn những test có tỉ lệ $\geq 75\%$ ý kiến tán thành qua 2 lần phỏng vấn n (những bài tập có tỉ lệ tán thành dưới 75% sẽ bị loại bỏ), đồng thời phải có sự thống nhất giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Tổng hợp hệ thống các bài tập nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu được lựa chọn (n = 25)

TT	Tên	n	KL PV lần 1		KL PV lần 2		Trung bình (%) 2 lần PV “dùng được”
			Sử dụng	Không sử dụng	Sử dụng	Không sử dụng	
			SL	SL	SL	SL	
1	Bài tập 1: Dẫn bóng nhanh 20 m	25	23	2	22	3	90
2	Bài tập 2: Dẫn bóng luồn cọc 10 m	25	20	5	19	6	78
3	Bài tập 3: Chạy 30 m xuất phát cao	25	23	2	22	3	86
4	Bài tập 4: Bật xa tại chỗ	25	24	1	23	2	94
5	Bài tập 5: Chạy 100 m xuất phát cao	25	23	2	21	4	88
6	Bài tập 6: Chạy tốc độ 7 giây ngắn quãng	25	21	4	19	6	80

7	Bài tập 7: Chạy 5 x 30 m	25	22	3	19	6	82
8	Bài tập 8: Sút bóng xa trong hành lang 10 m	25	21	4	18	7	78
9	Bài tập 9: Chạy Cooper	25	19	6	22	3	82
10	Bài tập 10: Chạy con thoi 4 x 10 m	25	21	4	19	6	80
11	Bài tập 11: Nằm sấp chống đẩy thời gian 20 s (lần)	25	21	4	19	6	80
12	Bài tập 12: Động tác phối hợp 3 người sút cầu môn	25	23	2	22	3	88
13	Bài tập 13: Bài tập di chuyển bật nhảy đánh đầu	25	21	4	19	6	80
14	Bài tập 14: Công nhau thi đấu sân nhỏ	25	23	2	23	2	92
15	Bài tập 15: Trò chơi đuổi nhau thời gian 1 phút	25	22	3	20	5	82

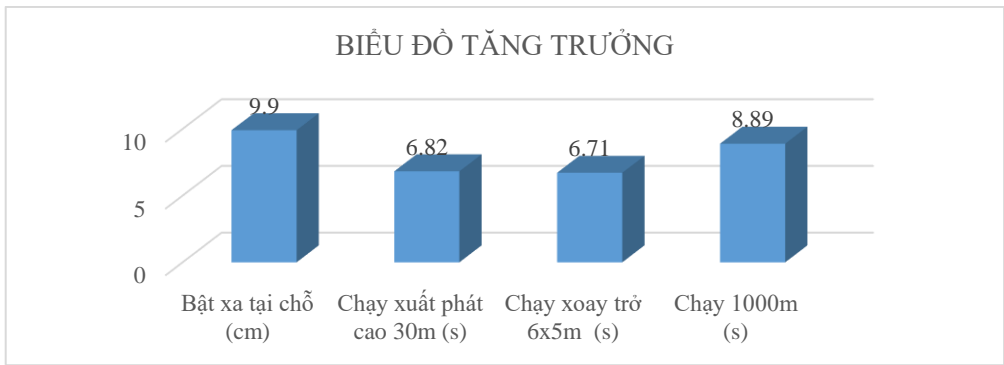
2.3 Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực cho đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ

Sau khi xác định được 15 bài tập nâng cao thể lực cho đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ, đề tài tiếp tục xây dựng kế hoạch huấn luyện trong 6 tháng (từ tháng 6 đến tháng 12 năm 2023) cho đối tượng này, dựa theo các yếu tố: kế hoạch chung của đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Cần Thơ đề ra trong năm, quỹ thời gian tập luyện của 25 VĐV nam đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ theo thời khóa biểu tập luyện chung của đội tuyển và câu lạc bộ, với thời lượng mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, trong đó 25 - 30 phút dành cho các bài tập nâng cao thể lực.

Chương trình thực nghiệm được xây dựng và áp dụng khoa học và bám sát kế hoạch huấn luyện, tình hình thực tiễn chung của đội tuyển. Cụ thể, mỗi bài tập được xác định lượng vận động chặt chẽ thông qua quy định các thành tố của lượng vận động bài tập như: khối lượng, cường độ, số lần lặp lại, số tổ thực hiện, quãng nghỉ, hình thức nghỉ và thứ tự tác động của các bài tập đều được định lượng chuẩn, lượng vận động phù hợp và được bố trí thời gian tiến hành hợp lý. Kết quả kiểm tra thể lực và biểu đồ tăng trưởng của đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ được thể hiện ở Bảng 2, Biểu đồ 1.

Bảng 2: Sự tăng trưởng về thể lực của đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ sau 6 tháng tập luyện

T	Tham số	\bar{X} bd	σ bd	\bar{X} 6 tháng	σ 6 tháng	W %	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	235.5	13.47	260	12.17	9.9	1.2	<0.05
2	Chạy xuất phát cao 30 m (s)	9.69	0.59	9.05	0.57	6.82	1.58	<0.05
3	Chạy xoay trở 6x5 m (s)	5.36	0.5	5.02	0.328	6.71	8.08	<0.05
4	Chạy 1.000 m (s)	323.4	6.52	295.5	12.42	8.89	4.95	<0.05



Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng về thể lực của đội tuyển bóng đá 11 người Trường Đại học Cần Thơ

Bảng 2 và Biểu đồ 1 cho thấy, tất cả các test kiểm tra thể lực của đội tuyển bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ sau thực nghiệm đều có sự tăng trưởng đáng kể và có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} \geq t_{\text{bảng}}$, với $P > 0.5$) Nhịp tăng trưởng trung bình đạt 8.08%. Trong đó, test có nhịp tăng trưởng cao nhất đó là bật xa tại chỗ 9.9%. Test có nhịp tăng trưởng thấp nhất đó là chạy xoay trở 6x5 m với 6,71%.

3 KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao thể lực cho đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ. Sau thời gian 6 tháng thực nghiệm đã cho thấy, thể lực của các VĐV tăng lên rõ rệt. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để lựa chọn những phương tiện và phương pháp huấn luyện khoa học, nhằm nâng cao thể lực đội tuyển Bóng đá nam 11 người Trường Đại học Cần Thơ, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. (2011). Chỉ thị số 48/CT-BVHTTDL, ngày 05/04/2011 về việc tổ chức triển khai thực hiện Chiến lược phát triển thể dục, thể thao VN đến năm 2020.
2. Đảng Cộng sản Việt Nam, Nghị Quyết 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.
3. Tường, L. B. (2007). *Giáo trình đo lường TDTT*. Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.
4. Quyết định số: 53/ 2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
5. Tình, N. T. (1997). *Huấn luyện và giảng dạy Bóng đá*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Trường, L. V., và cộng sự. (2015). *Giáo trình Bóng đá Futsal*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẢNH SÁT VŨ TRANG TẬP LUYỆN MÔN BẮN SÚNG CZ75

Trung tá, ThS. Nguyễn Hồng Diệp

Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục Thể thao,
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

TÓM TẮT

Nghiên cứu đã xây dựng được 07 test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn học viên tham gia tập luyện môn bắn súng; đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn của học viên trước thực nghiệm, xây dựng được hệ thống 17 bài tập phát triển thể lực chuyên môn; ứng dụng được hệ thống bài tập vào quá trình huấn luyện. Kết thúc thực nghiệm thể lực chuyên môn của học viên đã phát triển tốt hơn hẳn so với trước thực nghiệm.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, bắn súng, CZ75, cảnh sát vũ trang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, công tác huấn luyện môn bắn súng tại Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục Thể thao đã đạt được nhiều kết quả tương đối vững chắc. Khoa đã không ngừng đầu tư đổi mới về mọi mặt để nâng cao chất lượng dạy học. Từ ý chí quyết tâm của đội ngũ cán bộ giảng viên, học viên (HV) luôn xác định rõ ý nghĩa tầm quan trọng của các nội dung học thực hành, trong đó giảng dạy nội dung bắn súng cho HV luôn được quan tâm đặc biệt.

Môn học bắn súng nhằm trang bị những kiến thức cơ bản về đường đạn và những tác động ảnh hưởng đến kết quả khi thực hiện phát (loạt) bắn; binh khí, qui tắc sử dụng các loại súng; những thao tác cơ bản khi sử dụng súng và một số bài bắn cơ bản. Đồng thời, môn học rèn luyện cho HV có những kỹ năng sử dụng thành thạo các loại vũ khí được trang bị.

Nội dung huấn luyện bắn súng mang tính tổng hợp. Môn học bắn súng bao gồm các nội dung lý thuyết và thực hành, là môn học mang tính tổng hợp các kiến thức về khoa học tự nhiên, khoa học xã hội và khoa học quân sự,... nhằm trang bị cơ sở lý luận, kỹ năng động tác cho học viên, từ đó xây dựng niềm tin vào các loại vũ khí, trang bị đang sử dụng; đồng thời biết khắc phục những yếu tố tâm lý để phát huy hiệu quả các loại vũ khí, trang bị trong mọi điều kiện hoàn cảnh, thời tiết khác nhau.

Huấn luyện thể lực là một quá trình tác động liên tục và theo kế hoạch sắp xếp hợp lý bằng những bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực và khả năng vận động. Quá trình ấy tác động sâu sắc đối với hệ thần kinh, cơ bắp cũng như cơ quan nội tạng của con người. Do đó, nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho HV chuyên ngành Cảnh sát vũ trang là nhiệm vụ cấp thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu:

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp kiểm tra su phạm, phương pháp thực nghiệm su phạm, phương pháp toán thống kê.

Khách thể khảo sát: gồm 30 HV nam chuyên ngành Cảnh sát vũ trang (CSVT) khóa K03S Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Nghiên cứu lựa chọn các test và đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho HV

2.1.1 Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho học viên CSVT

Thông qua phiếu phỏng vấn chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy môn Bắn súng. Theo nguyên tắc lựa chọn đề ra (chỉ chọn những chỉ tiêu có kết quả ở 2 lần phỏng vấn đạt 70% điểm tối đa trở lên), kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá trình độ thể lực của HV

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=35)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=35)	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Lực bóp tay trái (kg)	73	69.52	68	66.67
2	Nằm sấp chống đẩy (lần)	96	94.12	94	89.52
3	Co không chế tay trên xà đơn (s)	64	62.75	66	62.86
4	Nằm sấp gập lưng (lần)	88	86.27	86	81.90
5	Nằm ngửa gập bụng (lần)	95	93.14	93	88.57
6	Chạy 1.500 m (s)	71	69.61	69	65.71
7	Cooper (m)	96	91.43	98	96.08
8	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	64	62.75	66	62.86
9	Lực bóp tay phải (kg)	69	67.65	70	66.67
10	Bật cao (cm)	69	67.65	70	66.67
11	Bật xa tại chỗ (cm)	66	64.71	68	64.76
12	Đứng dẻo gập thân (cm)	71	69.61	69	65.71
13	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	64	62.75	69	65.71
14	Đứng lên ngồi xuống (lần)	95	93.14	93	88.57
15	Trồng chuối dựa tường (s)	82	80.39	85	80.95
16	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	88	86.27	86	81.90
17	Đứng bằng 1 chân giương súng (s)	73	69.52	68	66.67
18	Nhảy dây 2 phút (lần)	67	65.69	68	64.76

2.1.2 Kiểm tra độ tin cậy

Một chỉ tiêu chỉ có thể được sử dụng trong nghiên cứu khoa học cũng như trong kiểm tra, đánh giá trong thực tiễn huấn luyện, giảng dạy phải là những chỉ tiêu đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo, chính vì vậy đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của 7 test đã được xác định qua 2 lần phỏng vấn.

Bảng 2: Bảng hệ số tương quan các test

TT	Tên Test	n = 30
		R
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	0.85
2	Nằm sấp gập lưng (lần)	0.87
3	Nằm ngửa gập bụng (lần)	0.84
4	Cooper (m)	0.87
5	Đứng lên ngòi xuống (lần)	0.86
6	Trồng chuối dựa tường (s)	0.83
7	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	0.85

Để kiểm tra độ tin cậy test, chúng tôi tính hệ số tương quan cặp của từng test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2.

Các test thể lực đều có liên quan với nhau giữa 2 lần lập test ($P = 0.05 - P = 0.01$). Tuy nhiên, theo yêu cầu của phép đo lường thể thao, cần 1 test chỉ có hệ số tương quan r đạt từ 0.8 trở lên mới đủ độ tin cậy cần thiết và mới có khả năng dùng được với tư cách là test.

2.1.3 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của học viên tập luyện môn Bắn súng ngắn

Sau khi lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên bằng phương pháp phỏng vấn, đề tài tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra ban đầu đánh giá thực trạng thể lực đối tượng nghiên cứu ở test đã được lựa chọn.

Kết quả tính toán các chỉ số tổng hợp về trình độ thể lực kiểm tra trước khi thực nghiệm (ban đầu) của 30 HV được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra lần 1 các test thể lực

TT	Test	\bar{X}	$\pm\delta$	Cv%	$t_{\text{bảng}} = 2.228$	P
1	Cooper (m)	2707.09	182.69	6.75	0.13	>0.05
2	Nằm sấp gập lưng (lần)	73.55	3.82	5.20	1.06	>0.05
3	Đứng lên ngòi xuống (lần)	433.45	17.52	4.04	0.99	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần)	88.82	5.57	6.27	1.42	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	78.36	3.20	4.08	1.43	>0.05
6	Trồng chuối dựa tường (s)	73.09	2.43	3.32	1.05	>0.05
7	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	2999.36	211.21	7.04	0.5	>0.05

Qua Bảng 3, ta thấy trong 7 test được khảo sát, các số liệu được phân bố khá tập trung xung quanh giá trị trung bình với $Cv\% < 10\%$.

2.2 Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam HV tập luyện môn Bắn súng ngắn

Từ kết quả đánh giá thực trạng thành tích các test đạt được ở mức trung bình và vẫn còn nhiều hạn chế. Do vậy, việc nâng cao trình độ thể lực của HV là một phần quan trọng trong chương trình giảng dạy và hết sức cần thiết.

2.2.1 Lựa chọn sơ bộ các bài tập qua các tài liệu tham khảo và quan sát sư phạm

Bằng phương pháp quan sát sư phạm các học viên tập luyện môn Bắn súng, đồng thời qua tài liệu tham khảo như: Chương trình môn học Bắn súng, Huấn luyện bắn súng hiện đại,... nghiên cứu đã chọn được 35 bài tập nâng cao trình độ thể lực phù hợp và đáp ứng các yêu cầu đặt ra.

Sau khi lựa chọn được 35 bài tập, chúng tôi đưa 35 bài tập đã được lựa chọn vào phỏng vấn, đối tượng phỏng là các giảng viên, trọng tài, những người có kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện môn Bắn súng.

Số người được phỏng vấn là 15 người, sau khi phát ra 15 phiếu phỏng vấn, chúng tôi thu về được 15 phiếu phỏng vấn đạt tỉ lệ là 100%.

Qua kết quả phỏng vấn đã được lựa chọn được 17 bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên được các giảng viên, trọng tài, HLV đánh giá là có thể sử dụng có tỉ lệ tán thành đạt từ 70% trở lên.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn

STT	Tên bài tập	Ý kiến tán thành (%)
1	Nằm sấp co thân tỳ chân tính số lần	80
2	Nằm ngửa nâng chân gập thân	86.6
3	Nằm sấp chống đẩy tính số lần tối đa	100
4	Kéo tay trên xà đơn	80
5	Tròng chuối dựa tường	73.3
6	Đẩy xe cút kít 30 m x 2 lần	93.3
7	Đứng lên ngồi xuống bằng 2 chân (30 lần x 2)	73.3
8	Bật cóc (30 m x 2)	93.3
9	Cõng người chạy về đích 50 m	73.3
10	Nằm sấp chống đẩy kết hợp bật nhảy 2 phút x 2 lần	73.3
11	Chạy biển tốc 50 x 50, tổng cự ly 400 m	73.3
12	Nhảy dây 2 phút	73.3
13	Giương súng theo nhịp 60 giây x 30 giây – 30 lần	80
14	Giương giữ tạ 2 kg ở tư thế đứng bắn 30 giây – 30 lần	73.3
15	Chạy nhanh 3 – 4 m nghe tín hiệu xoay vòng tròn, chạy về đích 10 m	80
16	Ngắm bắn vào điểm sang đỏ bằng bút hồng ngoại do giáo viên điều khiển	73.3
17	Thi đấu	80

2.2.2 Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn phát triển thể lực chuyên môn

Để có thể đánh giá các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho học viên chuyên ngành CSVT, đề tài tiến hành thực nghiệm trên 30 HV nam chuyên ngành CSVT.

Thời gian thực nghiệm vào học kỳ II năm học 2022 – 2023 vào giờ học môn Giáo dục quốc phòng. Nhóm nghiên cứu tập 17 bài tập mà đề tài lựa chọn.

2.3 Đánh giá hiệu quả một số bài tập thể lực chuyên môn cho HV tập luyện môn Bắn súng ngắn

Để đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập đã chọn, trong kế hoạch tập thể lực chúng ta xem xét đánh giá thành tích kiểm tra của các chỉ tiêu theo xu hướng phát triển trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. Điều đó là quan trọng để đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập.

Để giải quyết nhiệm vụ này, thông qua các test sự phạm, chúng tôi đã tiến hành ứng dụng và kiểm tra: lần 1 (trước thực nghiệm) và lần 2 (sau thực nghiệm).

2.3.1 Kết quả kiểm tra sau tập luyện của học viên

Sau 150 tiết tập luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại các tổ chất thể lực sau thực nghiệm.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra lần 2 các test thể lực

TT	Test	Lần 1			Lần 2			Nhịp tăng trưởng		
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%	W%	t	P
1	Cooper (m)	2707.09	182.69	6.75	2867.27	51.85	1.81	5.74	2.62	<0.05
2	Nằm sấp gập lưng (lần)	73.55	3.82	5.20	80.27	2.15	2.71	8.73	5.57	<0.05
3	Đứng lên ngồi xuống (lần)	433.45	17.52	4.04	450.55	14.02	3.11	3.68	3.86	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần)	88.82	5.57	6.27	94.64	1.67	1.76	6.34	3.77	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	78.36	3.20	4.08	82.09	2.23	2.72	4.64	2.94	<0.05
6	Trồng chuối dựa tường (s)	73.09	2.43	3.32	77.36	2.38	3.08	5.67	6.45	<0.05
7	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	2999.36	211.21	7.04	3161.27	89.95	2.85	5.25	2.31	<0.05

Bảng 4 cho thấy việc áp dụng các bài tập đã tác động tích cực về thành tích của học viên thực nghiệm và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t = 2.62 > t_{\text{bảng}} = 2.228$.

2.3.1 Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của HV

Qua đánh giá sự phát triển các test sau thời gian thực nghiệm, có thể nhận thấy các test đánh giá đều có sự phát triển có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$). Điều này cho thấy

hiệu quả của các bài tập được đề tài lựa chọn đã phát huy tích cực trong việc nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đã chọn được 7 test: Nằm sấp chống đẩy lần (lần), nằm sấp gập lưng (lần), nằm ngửa gập bụng (lần), cooper (m), đứng lên ngồi xuống lần (lần), trồng chuối dựa tường (s), đứng bằng 2 chân giương súng (s), dùng để đánh giá trình độ thể lực của sinh viên chuyên sâu Bắn súng. Đó là những test được lựa chọn đảm bảo tính khách quan có cơ sở khoa học và đủ độ tin cậy để sử dụng.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập để đánh giá thể lực chuyên môn cho học viên tập luyện môn Bắn súng ngắn. Các bài tập đã được ứng dụng thực nghiệm và mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực chuyên môn, được biểu hiện rõ rệt ở kết quả kiểm tra. Trong đó có độ tăng tiến kiểm tra lần 2 tốt hơn hẳn so với kiểm tra lần 1, ở 7 test đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này phù hợp với mục đích nghiên cứu của đề tài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bửu, L., & Chí, D. N. (1985). Huấn luyện thể thao. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Văn Độ, N. V. (2014). *Nghiên cứu giải pháp phát triển các tố chất thể lực trong giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Trung cấp Cảnh sát nhân dân III* (luận văn thạc sĩ).
3. Hải, N. N. (2009). *Toán thống kê*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Lâm, N. T. (2003). Tài liệu giảng dạy môn *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (1995). *Sinh lý học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Thanh, T. H. (2000). *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Phát, N. D. (1999). *Bắn súng thể thao*. Nhà xuất bản Hà Nội.

ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TRONG TẬP LUYỆN VÕ THUẬT CHO HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH QUẢN LÝ HÀNH CHÍNH KHÓA K03S TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

Đại úy, ThS. Hoàng Văn Oánh

*Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục Thể thao,
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II*

TÓM TẮT

Nghiên cứu đã xây dựng được 15 test đánh giá sự phát triển sức mạnh trong tập luyện võ thuật công an nhân dân (CAND), xây dựng được hệ thống 27 bài tập phát triển sức mạnh, tổng hợp được nhận xét đánh giá của học viên khi tham gia tập luyện hệ thống bài tập phát triển sức mạnh. Sau khi áp dụng hệ thống bài tập được tuyển chọn và đưa vào tập luyện cho học viên thì trình độ sức mạnh trong học tập môn Võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn trước nhiều.

Từ khóa: Võ thuật, sức mạnh, công an nhân dân, quản lý hành chính

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với các trường trong lực lượng vũ trang, rèn luyện thể lực và tập luyện võ thuật được coi là một biện pháp quan trọng để nâng cao sức mạnh chiến đấu trong lực lượng CAND. Mục tiêu cơ bản của giờ học Võ thuật CAND chính khóa trong chương trình đào tạo học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân là trang bị cho học viên một số kiến thức cơ bản trong võ thuật CAND, biết cách sử dụng linh hoạt, sáng tạo kỹ - chiến thuật võ thuật CAND vào đúng trường hợp, hoàn cảnh và đối tượng nhằm phát huy hiệu quả cao nhất theo yêu cầu nhiệm vụ công tác trong thực tiễn chiến đấu của lực lượng công an nhân dân, rèn luyện cho học viên cả về trí lực và thể lực đáp ứng được yêu cầu học tập hiện tại và nhiệm vụ công tác tương lai.

Sức mạnh trong võ thuật nói chung và võ thuật CAND nói riêng rất quan trọng. Thấy được tầm quan trọng đó, tác giả đã nghiên cứu xây dựng các bài tập phát triển sức mạnh trong tập luyện võ thuật CAND cho học viên chuyên ngành Quản lý hành chính khóa K03S, Trường Cao đẳng CSND II (T10).

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Các bài tập phát triển sức mạnh trong tập luyện môn Võ thuật CAND dành cho học viên chuyên ngành Quản lý hành chính (QLHC) tại Trường T10.

Khách thể nghiên cứu

Khách thể thực nghiệm: gồm có 100 học viên nam chuyên ngành Cảnh sát Quản lý hành chính về Trật tự xã hội tại Trường T10 và được chia đều ngẫu nhiên thành 50 học viên nhóm đối chứng và 50 học viên nhóm thực nghiệm.

Khách thể phỏng vấn: gồm có 20 cán bộ giáo viên trực tiếp tham gia giảng dạy môn võ thuật CAND (QS3).

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng về sức mạnh của học viên trong tập luyện võ thuật CAND và công tác giảng dạy Võ thuật CAND tại Trường

3.1.1 Xác định hệ thống các test đánh giá về sức mạnh của học viên chuyên ngành QLHC K03S

Trên cơ sở tổng hợp được bộ 30 test đánh giá sức mạnh dùng trong môn Võ thuật ứng dụng CAND của học viên tại Trường T10, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn nhằm chọn lọc ra nhóm các test đánh giá về sức mạnh. Qua cả 2 lần phỏng vấn, 15 test được lựa chọn với tổng số đạt trên 85% ý kiến chọn đồng ý.

Bảng 1: Xác định các test đánh giá sức mạnh của học viên QLHC

TT	Tiêu chí đánh giá	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1		Lần 2	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ	71	84,52	72	85,71
2	Bê hình nộp quật 10 lần	67	79,76	74	88,10
3	Bê người đồng cân gập duỗi thân tối đa	75	90,46	75	88,14
4	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa	65	78,58	67	80,96
5	Đá vòng cầu vòng đích 1 phút	75	90,45	73	85,74
6	Đấm vào 2 đích cách nhau 3 m trong 1 phút	75	88,15	77	89,25
7	Đá thẳng vào đích 30 giây	63	75,00	65	77,38
8	Đá vòng cầu vào bao cát 20 giây	67	79,76	71	84,52
9	Đá vòng cầu vào đích 10 giây	72	85,71	76	90,48
10	Đạp ngang vào đích 10 giây	74	88,10	75	89,29
11	Đấm thẳng vào đích 10 giây	72	84,53	75	90,47
12	Đấm thẳng vào đích 30 giây	57	66,70	58	67,89
13	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai	76	90,48	72	85,71
14	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20 giây	75	88,12	76	89,30
15	Gánh tạ 30 kg ngồi xuống đứng lên 20 giây	75	90,45	76	88,12
16	Kéo dây thun từ 2 hướng và giữ tư thế ở hai bàn tay chạm nhau	56	66,67	61	72,62
17	Kéo dây lò xo về 2 hướng phải trái và giữ tư thế 2 tay dang ngang	67	79,76	63	75,00
18	Lực bóp tay thuận	71	84,52	72	85,71
19	Lực kéo lưng	72	85,71	77	91,67
20	Nằm đẩy tạ đòn trọng lượng tối đa	61	72,62	56	66,67
21	Nằm sấp chống đẩy 10 giây	63	77,40	65	78,59
22	Nắm tạ ante đấm hai tay liên tiếp 15 giây	53	61,93	56	67,87
23	Ngã ngửa đạp hạ bộ với người đồng cân 10 lần	72	84,53	68	79,79

24	Nằm sấp chống đẩy số lần tối đa	77	92,85	74	86,94
25	Nằm ngửa gập thân tối đa	63	73,83	64	76,15
26	Quặp cổ quạt ngã người đồng cân 10 lần	61	71,43	65	79,78
27	Ôm ngang ngực người tập đồng cân đứng trung bình tần	76	90,48	77	91,67
28	Tạt tay đánh cổ 20 giây	66	79,77	65	79,78
29	Treo ke chân vuông góc trên thang gióng	65	77,38	67	79,76
30	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc	72	85,71	76	90,48

3.1.2 Đánh giá thực trạng sức mạnh của học viên QLHC trong tập luyện môn QS3

Để đánh giá được thực trạng sức mạnh của học viên QLHC trong tập luyện môn QS3 tại Trường Cao đẳng CSND II, chúng tôi thông qua việc sử dụng 15 test đánh giá sức mạnh đã được lựa chọn tại mục 3.1.1 để tiến hành kiểm tra đối với 100 học viên QLHC khóa K03 của Trường Cao đẳng CSND II sau khi vừa học xong môn học QS3. Kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Tổng hợp đánh giá thực trạng sức mạnh sau khi học xong môn QS3 của học viên QLHC

TT	Test đánh giá	$\bar{X} \pm \delta$	Cv%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40.75±4.01	9.83
2	Lực kéo lưng (kg)	118.95±8.33	7.02
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	77.56±7.71	9.95
4	Treo người trên xà đơn, cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	48.55±4.01	8.24
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)	49.47±3.91	6.33
6	Bật xa tại chỗ (cm)	210.15±14.2	7.89
7	Đá vòng cầu vào đích 10 s (lần)	17.38±1.70	9.82
8	Đạp ngang vào đích 10 s (lần)	19.15±1.87	9.65
9	Đám thẳng vào đích 10 s (số lần)	47.88±2.68	5.63
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20 s (lần)	15.02±1.75	11.5
11	Gánh tạ 30 kg ngồi xuống đứng lên 20 s (lần)	17.09±2.11	12.2
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	38.29±3.57	9.31
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	84.85±5.52	6.53
14	Đám 2 đích cách nhau 3 m trong 1 phút (lần)	46.93±3.43	7.23
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	39.14±2.45	6.33

Từ kết quả ở Bảng 2 cho thấy: Trong 15 test có 13 test hệ số biến sai Cv = 5.63 đến 9.95 < 10%, 13 test này mẫu có độ đồng nhất cao. Còn 2 test có hệ số biến sai Cv = 11.56 đến 12.2 > 10%, 2 test này có độ đồng nhất trung bình, chứng tỏ sức mạnh sau khi vừa học xong môn học QS3 của học viên nam khóa K03S là phát triển tương đối đồng đều. Hay có thể cho là các bài tập hiện đang sử dụng trong tập luyện võ thuật CAND đã có tác dụng phát triển sức mạnh cho số đông học viên nam của Trường Cao đẳng CSND II. Tuy nhiên, sức mạnh phát triển đến mức thể nào là vấn đề cần phải tiếp tục nghiên cứu đánh giá.

3.2 Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh trong tập luyện võ thuật CAND dùng cho học viên QLHC

3.2.1 Xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh môn QS3 dùng cho học viên QLHC

Thông qua kiểm định Wilcoxon và kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập môn Võ thuật ứng dụng CAND cho học viên Trường T10 thì theo quy ước chỉ có 27 bài tập với cả 2 lần phỏng vấn đánh giá đều đạt tổng số trên 80% ý kiến chọn đồng ý.

Bảng 3: Tổng hợp hệ thống bài tập phát triển sức mạnh trong tập luyện môn QS3 được dùng cho học viên QLHC

TT	Nội dung bài tập	TT	Nội dung bài tập
1	Bật co nâng gối 2 chân	14	Chạy 1.500 m
2	Bật lò co 3-5 đôi chân	15	Chạy tăng tốc 50 m
3	Bật ngồi xôm	16	Chạy biến tốc 30-30 m
4	Bật bực đôi chân	17	Nhảy cừu (nhảy chống)
5	Đi xe kut kit	18	Nhảy dây tại chỗ
6	Nằm ngửa gập thân	19	Chạm 3 điểm hình quạt
7	Nằm sấp chống đẩy	20	Nhấc đổi vị trí 2 người cùng tập
8	Ôm ngang người đồng hạng cân chạy 20 m	21	Gánh người đồng hạng cân di chuyển bước dài
9	Nằm sấp chống đẩy và bật đứng dậy chạy tăng tốc	22	Gánh người đồng hạng cân đứng lên ngồi xuống
10	Thực hiện đá móc với dây thun giữ vào cổ chân	23	Ôm người cùng tập ở trước di chuyển 3 điểm hình quạt
11	Vác người cùng tập lên vai di chuyển 3 điểm hình quạt	24	Nằm ngả ngửa dùng một chân đạp người cùng tập nhấc lên hạ xuống liên tục
12	Thực hiện đá quét với dây thun giữ vào cổ chân	25	Xóc vào nách người cùng tập quạt ngả liên tục
13	Vòng qua vai ôm cổ người cùng tập quạt ngả liên tục	26	Ôm ngang lưng người cùng tập ở phía trước nhấc lên hạ xuống liên tục
27	Ôm ngang lưng người cùng tập ở phía sau nhấc lên hạ xuống liên tục		

3.3 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh trong tập luyện võ thuật CAND

3.3.1 Đánh giá so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi tổ chức ứng dụng thực nghiệm

Kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của cả hai nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước khi tổ chức thực nghiệm được trình ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước khi tổ chức thực nghiệm

TT	Test sức mạnh	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	35.46±2.81	34.28±2.64	1.369	>0.05
2	Lực kéo lưng (kg)	118.90±9.17	114.33±9.16	1.577	>0.05
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	73.35±5.66	70.46±5.70	1.609	>0.05
4	Treo trên tay xà đơn cánh tay và căng tay vuông góc (s)	48.31±3.71	46.45±3.69	1.590	>0.05
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tấn (s)	49.39±2.56	48.47±2.19	1.221	>0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	211.05±16.3	203.36±15.7	1.518	>0.05
7	Đá vòng cầu vào đích 10 s (lần)	16.75±1.52	16.40±1.47	0.740	>0.05
8	Đạp ngang vào đích 10 s (lần)	17.75±1.92	17.35±1.79	0.681	>0.05
9	Đấm thẳng vào đích 10 s (lần)	48.10±3.09	47.35±3.0	0.769	>0.05
10	Gánh tạ 30 kg gấp duỗi thân 20 s (lần)	11.05±1.15	10.55±1.19	1.351	>0.05
11	Gánh tạ 30 kg ngồi xuống đứng lên 20 s (lần)	12.85±1.18	12.20±1.24	1.698	>0.05
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	32.75±2.38	31.25±2.49	1.948	>0.05
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)	81.65±6.29	80.15±5.75	0.78	>0.05
14	Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	39.95±3.02	38.75±3.09	1.24	>0.05
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)	36.45±2.50	35.45±2.40	1.29	>0.05

Ghi chú: $n = 50$, $t_{0.05} = 1.960$, $t_{0.01} = 2.576$, $t_{0.001} = 3.291$

Nhận xét: Bảng 4 cho thấy kết quả kiểm tra ở 15 chỉ tiêu $t_{\text{tính}}$ tìm được đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 2.086$. Tuy nhiên sự hơn kém về thành tích kiểm tra thể lực chung ở cả 15/15 test giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $P > 0.05$.

3.3.2 Đánh giá so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau khi tổ chức ứng dụng thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm học phần một là Lý luận chung và kỹ thuật võ thuật CAND, chúng tôi tiến hành kiểm tra mức độ phát triển sức mạnh trong học tập môn võ thuật CAND của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 15 test đánh giá sức mạnh đã lựa chọn kết quả được thu được trình ở Bảng 5 như sau:

Bảng 5: Kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau khi tổ chức thực nghiệm ở học phần một

TT	Test	Thông số	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Độ tin cậy	
					$t_{\text{tính}}$	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)		46.65±3.59	43.05±3.35	3.279	<0.05
2	Lực kéo lưng (kg)		129.98±8.71	119.00±9.96	3.711	<0.05
3	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)		89.96±5.33	83.26±6.13	3.689	<0.05
4	Treo trên tay xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)		52.76±3.86	50.26±4.4	1.910	>0.05
5	Ôm ngang ngực người cùng tập (đồng cân), đứng trung bình tần (s)		51.88±4.06	49.04±3.87	2.264	<0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)		230.26±16.34	214.17±13.44	3.401	<0.05
7	Đá vòng cầu vào đích 10 s (lần)		19.25±0.91	17.85±0.93	4.812	<0.05
8	Đạp ngang vào đích 10 s (lần)		21.25±0.91	20.30±1.42	2.519	<0.05
9	Đấm thẳng vào đích 10 s (lần)		52.05±3.25	48.55±3.12	3.474	<0.05
10	Gánh tạ 30 kg gập duỗi thân 20 s (lần)		16.35±1.09	15.25±1.74	2.396	<0.05
11	Gánh tạ 30 kg ngồi xuống đứng lên 20 s (lần)		18.75±1.68	17.45±1.79	2.368	<0.05
12	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)		40.85±3.75	38.35±3.39	2.212	<0.05
13	Đá vòng cầu vào đích 1 phút (lần)		89.35±6.82	86.45±6.79	1.348	>0.05
14	Đấm 2 đích cách nhau 3 m trong 1 phút (lần)		50.15±3.07	48.35±2.98	1.881	>0.05
15	Nằm chống đẩy số lần tối đa (lần)		42.85±3.05	39.85±2.76	3.262	<0.05

Ghi chú: $n = 50$, $t_{0.05} = 1.960$, $t_{0.01} = 2.576$, $t_{0.001} = 3.291$

Nhận xét:

Bảng 3.5, cho thấy sau thời gian thực nghiệm, trong 15 chỉ tiêu kiểm tra xuất hiện 12 chỉ tiêu mới có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.086$ là test 1, test 2, test 3, test 5, test 6, test 7, test 8, test 9, test 10, test 11, test 12, test 15. Vậy sự khác biệt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở 8 chỉ tiêu trên là có ý nghĩa với $P < 0.05$. Còn lại 3 test là test 4, test 13, test 14, $t_{\text{tính}}$ tìm được vẫn nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 1.960$. Vậy sự khác biệt ở 1 chỉ tiêu đó là không có ý nghĩa với $P > 0.05$.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã xác định được 15 test đánh giá sức mạnh và xây dựng được hệ thống 27 bài tập phát triển sức mạnh trong tập luyện võ thuật CAND giờ chính khoá của học viên, đã bước đầu phát huy hiệu quả thiết thực trong việc nâng cao sức mạnh trong môn học võ thuật CAND cho học viên. Tuy nhiên, do thời gian tập luyện ngắn nên học viên chưa phát triển sức mạnh một cách toàn diện.

Kết quả so sánh giữa 2 nhóm cho thấy, các chỉ tiêu kiểm tra có 12 test có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ và có 3 test thì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Điều đó cho thấy trình độ sức mạnh của hai nhóm đã có sự khác biệt. Tuy nhiên, sự khác biệt mới thể hiện rõ nhất ở sức mạnh tốc độ, sức mạnh tối đa còn sức mạnh tĩnh và sức mạnh bền chưa có sự khác biệt rõ ràng. Nguyên nhân là do thời gian tập luyện còn ngắn, việc tập luyện các bài tập ở dạng sức mạnh này còn ít chưa phát huy tối đa tác dụng của nó. Sau thời gian thực nghiệm hết học phần hai, trình độ sức mạnh trong học tập môn Võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm ở cả 15/15 test đều đã tốt hơn so với nhóm đối chứng thể hiện ở sự khác biệt trong kết quả thống kê $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng $P \leq 0.05$.

Như vậy qua thực nghiệm ở học phần I, các bài tập phát triển sức mạnh mới được chúng tôi áp dụng cho nhóm thực nghiệm, bước đầu đã có những ưu điểm hơn hẳn các bài tập phát triển sức mạnh cũ vẫn đang sử dụng. Kết quả này đã chứng tỏ tố chất sức mạnh có ý nghĩa rất lớn trong việc nâng cao kết quả học tập của học viên trong môn Võ thuật CAND. Kết quả này phù hợp với đặc điểm giảng dạy trong của môn Võ thuật CAND và phần nào phù hợp với kết quả nghiên cứu của một số công trình nghiên cứu đã có.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an, Tổng cục Xây dựng lực lượng Công an nhân dân. (2008). *Giáo trình Võ thuật Công an nhân dân dùng cho các trường Công an nhân dân*. Nhà xuất bản Công an nhân dân, Hà Nội.
2. Bộ Công an, Tổng cục Xây dựng lực lượng Công an nhân dân. (2009). *Hướng dẫn số 2442/X11(X14) ngày 22 tháng 04 năm 2009 của Tổng cục Trưởng Tổng cục Xây dựng lực lượng Công an nhân dân ban hành Hướng dẫn giảng dạy các môn học giáo dục quốc phòng, võ thuật CAND và thể dục thể thao trong các trường Công an nhân dân*, Hà Nội.
3. Bộ Công an, Tổng cục Xây dựng lực lượng Công an nhân dân. (2009). *Tài liệu Huấn luyện quân sự và sử dụng công cụ hỗ trợ dùng để huấn luyện trong lực lượng Công an nhân dân*, Hà Nội.
4. Bộ Công an, Tổng cục Xây dựng lực lượng Công an nhân dân. (2009). *Tài liệu Huấn luyện võ thuật dùng để huấn luyện trong lực lượng Công an nhân dân*, Hà Nội.

ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BƠI ỨNG DỤNG NGHIỆP VỤ CÔNG AN NHÂN DÂN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

ThS. Nguyễn Văn Nghĩa

*Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục Thể thao,
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II*

TÓM TẮT

Qua các bước lựa chọn, đề tài xác định được 8 test đánh giá trình độ thể lực, đánh giá được trạng thái thể lực của vận động viên (VĐV) đội tuyển bơi ứng dụng nghiệp vụ Công an nhân dân (UDNV CAND). Đề tài xác định được 14 bài tập để xây dựng chương trình thực nghiệm và ứng dụng cho nhóm thực nghiệm để phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích cho đội tuyển Bơi ứng dụng Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Từ khóa: Hệ thống bài tập, thể lực, sức mạnh bền, môn Bơi lội

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là môn thể thao hoạt động dưới môi trường nước, do tác dụng của sự vận động toàn thân, đặc biệt là sự vận động của chân, tay mà người bơi có thể vượt qua được những quãng đường dưới nước với những vận tốc nhất định. Nhờ những yếu tố cơ bản của nước như lực đẩy từ dưới lên (lực nổi), lực cản, lực nâng, nên người bơi có thể vận động trên mặt nước để tiến về phía trước bằng nhiều kiểu, cách bơi khác nhau. Tính chất của bơi lội là loại vận động có chu kỳ (trừ xuất phát và quay vòng), còn lại trên cự ly người bơi thực hiện lặp đi lặp lại động tác tạo lực tiến đưa cơ thể về phía trước.

Trong đào tạo và huấn luyện vận động viên thì tập luyện sức mạnh là rất quan trọng, đặc biệt là đối với cự ly ngắn. Khi sức mạnh của một VĐV phát triển thì sẽ có sự chuyển biến tích cực về tốc độ và sức bền. Chính vì vậy, sức mạnh được xem như một cơ chế quan trọng trong việc thực hiện các kỹ thuật và các hoạt động vận động. Xuất phát từ yêu cầu thực tế trên, chúng tôi mạnh dạn lựa chọn đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức mạnh bền cho vận động viên đội tuyển Bơi ứng dụng nghiệp vụ công an nhân dân Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đánh giá thực trạng sức mạnh bền của VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND

3.1.1 Cơ sở lựa chọn chỉ tiêu đánh giá thực trạng tổ chất sức mạnh bền cự ly ngắn

Để tìm hiểu thực trạng sử dụng các test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 HLV, chuyên gia và giảng viên có kinh nghiệm đang tham gia huấn luyện, giảng dạy tại các CLB, trung tâm. Kết quả thu được trình bày qua Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thực trạng và sự phát triển tổ chất sức mạnh bền (n=15)

STT	Các test kiểm tra	Kết quả thu được					
		Thường sử dụng	Tỷ lệ %	Không thường xuyên	Tỷ lệ %	Không sử dụng	Tỷ lệ %
1	Nằm sấp chống đẩy hết sức (lần)	13	86,7	2	13,3	0	0
2	Nằm ngửa đẩy tạ (lần/30 s)	4	26,7	2	13,3	9	60
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	15	100	0	0	0	0
4	Gập bụng thang gióng (lần/phút)	6	40	7	46,7	2	13,3
5	Co tay xà đơn hết sức (lần)	12	80	3	20	0	0
6	Nhảy dây 3 phút (lần)	3	20	7	46,7	5	33,3
7	Ngồi xuống đứng lên hết sức (lần)	14	93,3	1	6,7	0	0
8	Bơi 50 m TD (s)	0	0	3	20	12	80
9	Bơi 100 m TD (s)	13	86,7	2	13,3	0	0
10	Bơi 200 m TD (s)	14	93,3	1	6,7	0	0
11	Bơi 200 m HH (s)	13	86,7	2	13,3	0	0
12	Bơi 400 m TD (s)	12	80	1	6,7	2	13,3

Từ kết quả phỏng vấn và tổng hợp các test, chúng tôi áp dụng đưa vào đánh giá thực trạng tổ chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn của VĐV đội tuyển bơi ứng dụng. Kết quả đánh giá thực trạng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày qua Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng sức mạnh bền ở cự ly ngắn của VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND

TT	Nội dung	Nhóm thực nghiệm (n=4)			Nhóm đối chứng (n=4)			t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	40.2	2.54	6.34	39.5	3.12	7.91	0.29	0.78
2	Co tay xà đơn (lần)	20.3	1.54	8.12	18.9	1.07	5.69	0.552	0.598
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	40.0	1.32	3.35	38.5	1.75	4.58	0.513	0.623
4	Ngồi xuống đứng lên (lần)	75.9	2.54	3.38	75.3	1.83	2.47	0.434	0.677
5	Bơi 100 m TD (s)	70.78	2.20	3.62	70.67	1.94	3.19	0.24	0.82
6	Bơi 200 m TD (s)	157.3	3.62	2.46	158.1	7.06	4.77	0.345	0.74
7	Bơi 200 m HH (s)	166.0	5.79	3.72	166.9	3.02	1.94	0.02	0.984
8	Bơi 400 m TD (s)	340.1	6.96	2.14	340.2	7.06	2.16	0.375	0.718

Từ những kết quả kiểm tra và so sánh trên cho thấy, cả 8 test ở nhóm đối chứng đều không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê so với nhóm thực nghiệm ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Từ đó, ta thấy thực trạng tổ chức sức mạnh bền ở cự ly ngắn của VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng của VĐV đội tuyển Bơi ứng dụng.

3.1.2 Xác định và xây dựng hệ thống bài tập phát triển tố chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn cho VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 HLV, chuyên gia, giáo viên tại các CLB, trung tâm để có cơ sở hợp lý xác định bài tập và chương trình huấn luyện sức mạnh bền ở cự ly ngắn cho VĐV đội tuyển Bơi ứng dụng. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh bền ở cự ly ngắn cho VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND trường T10

TT	Hệ thống bài tập	Đồng ý	Tỉ lệ %	Không đồng ý	Tỉ lệ %
<i>Thể lực chung trên cạn</i>					
1	Kéo bàn trượt	15	100	0	0
2	Nằm sấp gập chân với tạ (50% - 60% 1RM)	6	40	9	60
3	Kéo dây thun	14	93,3	1	6,7
4	Ngồi đá chân trước với tạ (50% - 60% 1RM)	13	86,7	2	13,3
5	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên (trọng lượng 50% 1RM)	8	53,3	7	46,7
6	Bật bục (0,5 m) đôi chân	14	93,3	1	6,7
7	Bật bục (0,5 m) cả 2 chân	12	80	3	20
8	Gập căng tay với tạ đòn (50% 1RM)	13	86,7	2	13,3
9	Kéo cáp sau đầu (50 - 60% 1RM)	12	80	3	20
10	Kéo cáp trước mặt (50 - 60% 1RM)	14	93,3	1	6,7
11	Nâng tạ đòn sau đầu (50 - 60% 1RM)	12	80	3	20
12	Lăn con lăn	12	80	3	20
13	Treo thang giống gập bụng	13	86,7	2	13,3
14	Nằm ghé phẳng vẩy chân	9	60	6	40
15	Nằm ngựa đẩy tạ (50 - 60% 1RM)	14	93,3	1	6,7
16	Gập cổ tay với tạ đòn 15 kg	13	86,7	2	13,3
17	Nằm sấp chống đẩy	15	100	0	0
<i>Các bài tập chuyên môn dưới nước</i>					
1	Bơi tay với bàn quạt có gàu cản	12	80	3	20
2	Bơi tay với bàn quạt	14	93,3	1	6,7
3	Bơi phối hợp với bàn quạt	8	53,3	7	46,7
4	Bơi phối hợp kéo gàu cản nước	12	80	3	20
5	Bơi kéo co dây cao su 1 phút	10	66,7	5	33,3
6	Bơi kéo dây cao su cố định 1 đầu	13	86,7	2	13,3
7	Đứng nước chân ếch 2 tay nâng tạ 1 kg	12	80	3	20
8	Đứng nước chân sải 2 tay duỗi thẳng trên đầu	13	86,7	2	13,3
9	Đạp chân trườn sấp (có phao cản)	15	100	0	0
10	Cầm phao đạp chân trườn sấp	10	66,7	5	33,3

Qua tổng kết bảng phiếu phỏng vấn lựa chọn ứng dụng hệ thống bài tập phát triển tố chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn, nghiên cứu tiến hành chọn những bài tập có mức độ đồng ý (>75%), có độ tin cậy cao.

3.2 Ứng dụng bài tập đã chọn vào chương trình thực nghiệm huấn luyện cho VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND

3.2.1 Đánh giá thực trạng phát triển tố chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn của VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND

Để đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh bền ở cự ly ngắn của VĐV đội tuyển Bơi UDNV CAND sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lấy kết quả lần 2 ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả so sánh nhịp tăng trưởng theo từng nhóm được trình bày qua Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả đánh giá thực trạng phát triển tố chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn của VĐV (nhóm đối chứng)

TT	Nội dung	Lần 1 (n=4)			Lần 2 (n=4)			W%	t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%			
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	39.5	3.12	7.91	42.0	3.30	7.85	6.45	9.979	<0.05
2	Co tay xà đơn (lần)	18.9	1.07	5.69	20.5	1.51	7.37	9.58	6.355	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	38.5	1.75	4.58	40.9	2.23	5.46	5.66	7.18	<0.05
4	Ngồi xuống đứng lên (lần)	75.3	1.83	2.47	79.4	3.50	4.41	6.67	7.69	<0.05
5	Bơi 100 m TD (s)	70.67	1.94	3.19	70.09	1.94	3.22	-0.84	7.89	<0.05
5	Bơi 200 m TD (s)	158.1	7.06	4.77	155.1	4.47	3.15	4.24	4.094	<0.05
6	Bơi 200 m HH (s)	166.9	3.02	1.94	162.1	3.84	2.53	2.49	10.37	<0.05
7	Bơi 400 m TD (s)	340.2	7.06	2.16	338.1	8.27	2.59	2.21	8.233	<0.05

Qua quá trình thực nghiệm, so sánh kết quả 2 lần kiểm tra ta thấy ở cả 8/8 test đều có sự tăng trưởng nhưng không nhiều, tuy cũng có sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Bảng 5: Kết quả đánh giá thực trạng phát triển tố chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn của VĐV (nhóm thực nghiệm)

TT	Nội dung	Lần1 (n=4)			Lần 2 (n=4)			W%	t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%			
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	40.2	2.54	6.34	45.9	3.40	7.41	13.99	-6	<0.05
2	Co tay xà đơn (lần)	20.3	1.54	8.12	23.5	1.07	4.55	20.53	-8.22	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	40.0	1.32	3.35	43.9	1.73	3.94	11.76	-21.5	<0.05
4	Ngồi xuống đứng lên (lần)	75.9	2.54	3.38	85.4	3.66	4.29	13.10	-12.4	<0.05
5	Bơi 100 m TD (s)	70.78	2.20	3.62	69.58	1.84	3.08	-2.01	5.01	<0.05

6	Bơi 200 m TD (s)	157.3	3.62	2.46	152.2	4.08	3.02	- 8.54	10.53	<0.05
7	Bơi 200 m HH (s)	166.0	5.79	3.72	160.6	5.13	3.58	-8.23	6.391	<0.05
8	Bơi 400 m TD (s)	340.1	6.96	2.14	336.0	8.17	2.63	-4.76	8.06	<0.05

Qua quá trình thực nghiệm ta thấy 8 test đều có sự tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Đặc biệt là ở cả 8 test nhịp độ tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Vì thế có thể chứng tỏ rằng quá trình tập luyện phát triển tố chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn của nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

3.2.2 Đánh giá so sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau tập luyện

Bảng 6: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá năng lực phát triển sức mạnh bền ở cự ly ngắn của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau tập luyện

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng (n=4)			Nhóm thực nghiệm (n=4)			t	P
		\bar{X}	δ	W%	\bar{X}	δ	W%		
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	42.0	3.30	7.85	45.9	3.40	7.41	2.859	<0.05
2	Co tay xà đơn (lần)	20.5	1.51	7.37	23.5	1.07	4.55	3.969	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	40.9	2.23	5.46	43.9	1.73	3.94	3.969	<0.05
4	Ngồi xuống đứng lên (lần)	79.4	3.50	4.41	85.4	3.66	4.29	2.55	<0.05
5	Bơi 100 m TD (s)	70.09	1.94	3.22	69.58	1.84	3.08	0.61	<0.05
6	Bơi 200 m TD (s)	155.1	4.47	3.15	152.2	4.08	3.02	3.62	<0.05
7	Bơi 200 m HH (s)	162.1	3.84	2.53	160.6	5.13	3.58	3.89	<0.05
8	Bơi 400 m TD (s)	338.1	8.27	2.59	336.0	8.17	2.63	3.661	<0.05

Bảng 6 về nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy có sự khác biệt rõ rệt. Nhìn chung, cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng về thành tích sau tập luyện. Tuy nhiên, sự tăng trưởng về thành tích của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng ở cả 8 test đánh giá. Điều đó chứng tỏ việc ứng dụng các bài tập vào kế hoạch tập luyện để phát triển sức mạnh bền ở cự ly ngắn cho đội tuyển Bơi UDNV đạt hiệu quả rõ rệt.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu tôi có thể rút ra những kết luận như sau:

Để đánh giá tố chất sức mạnh bền ở cự ly ngắn cho VĐV, qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 8 test (04 test thể lực chung và 04 test thể lực chuyên môn) có khả năng giải quyết được vấn đề nêu ra và đánh giá được thực trạng tố chất sức mạnh bền của đội tuyển Bơi UDNV CAND.

Thông qua phiếu phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng dạy và huấn luyện môn Bơi đã lựa chọn được hệ thống bài tập gồm 14 bài tập thể lực trên cạn; hệ thống 7 bài tập dưới nước, cùng tiến trình tập luyện qua 6 tháng đã khẳng định tính hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống bài tập này trong thực tiễn huấn luyện.

Các bài tập đã được lựa chọn để phát triển sức mạnh bền đều mang lại hiệu quả cao. Kết quả nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng, cụ thể:

Đánh giá trình độ thể lực chung thì nhóm thực nghiệm cả 04 test có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Đánh giá thể lực chuyên môn sau thời gian thực nghiệm giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có thể nhận thấy nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng và sự khác biệt đều mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất từ $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HS, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008*. của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quy chế số 931/RLTC ngày 29/04/1993 về công tác GDTC trong nhà trường.
2. Bộ Công an. (2020). Thông tư 106/TT-BCA, ngày 08/10/2020 của Bộ trưởng Bộ Công an quy định chế độ rèn luyện thể lực trong CAND.
3. Tinh, N. T. (1993). *Phương pháp nghiên cứu trong lĩnh vực TDTT*. Nhà xuất bản Hà Nội.
4. Toán, N., Tồn, P. D., và cộng sự. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Ủy Ban TDTT, Trường Đại học TDTT I. (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Việt, Đ. H. *Sinh lý TDTT* (Tài liệu dùng cho học viên cao học).

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

TS. Nguyễn Quốc Trâm, CN. Nguyễn Ngọc Sách

Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực (TL) và 05 test đánh giá trình độ TL cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ Trường Đại học Phú Yên có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Phú Yên.

Từ khóa: Bài tập, đánh giá trình độ thể lực, nam sinh viên, câu lạc bộ Bóng rổ, Trường Đại học Phú Yên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Phú Yên (ĐHPY) là trường đại học đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực theo định hướng ứng dụng; đào tạo, bồi dưỡng giáo viên và nguồn nhân lực chất lượng cao; nghiên cứu và chuyển giao khoa học công nghệ phục vụ cho sự phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh Phú Yên và cả nước. Môn thể thao được sinh viên các trường Đại học yêu thích và tham gia tập luyện đông đảo là môn Bóng rổ. Việc tìm hiểu quá trình tập luyện và thi đấu của sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY cho thấy một trong những nguyên nhân dẫn đến thành tích thi đấu không tốt là thể lực còn hạn chế, TL thể hiện rất rõ ở trong các tình huống dẫn bóng, tranh cướp bóng, chuyền bóng, ném bóng,... Do đó, việc hoàn thiện bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY sẽ giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Liên quan đến vấn đề nghiên cứu về Bóng rổ trong những năm gần đây đã có các tác giả như: Nguyễn Trọng Quang (2016), Nguyễn Thanh Hùng (2017), Phạm Huy Toàn (2017), Nguyễn Thị Thu Hiền (2017), Nguyễn Thị Mai Hương (2018), Bùi Hai Nam (2018),...

Trên cơ sở tầm quan trọng của vấn đề, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Ứng dụng bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHPY”.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn bài tập và test đánh giá TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY

2.1.1 Lựa chọn bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY thông qua các bước: lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; lựa chọn qua phỏng vấn chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 20 đối tượng là những đồng nghiệp, chuyên viên có kinh nghiệm, trình độ chuyên môn và thâm niên công tác trong và ngoài trường, trong đó có 54% trình độ sau Đại học, 46% trình độ Đại học và chúng tôi quy ước chỉ chọn những bài tập nếu ở mức 4 và 5 đạt từ 80% trở lên. Câu hỏi được xây dựng trên phiếu như sau: Dưới đây là những bài tập phát triển các tố chất thể lực sẽ được lựa chọn để luyện tập cho phù hợp với đối tượng nam sinh viên bằng cách chọn đồng ý hay không đồng ý đối với các bài tập được liệt kê theo quy ước. Sau khi tổng hợp các phiếu, chúng tôi tiến hành thống kê số phiếu chọn từng bài tập theo các mức độ quy ước với tỉ lệ phần trăm (Bảng 1).

Bảng 1: Lựa chọn bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY (n=20)

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
Nhóm bài tập không bóng					
1	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (3 tổ)	17	85	3	15
2	Bật bục (30 giây x 03 tổ)	16	80	4	20
3	Bật cao với bảng (10 lần x 2 tổ)	18	90	2	10
4	Bật xa tại chỗ (5-7 lần)	16	80	4	20
5	Chạy zig zắc 30 m (5 lần x 2 tổ)	17	85	3	15
6	Chạy tốc độ 60 m (5 lần x 2 tổ)	16	80	4	20
7	Chạy 1.500 m (1 lần)	16	80	4	20
8	Chạy con thoi 7x50 m (3 tổ)	19	95	1	5
Nhóm bài tập có bóng					
9	Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ)	18	90	2	10
10	Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ 20 m (2 lần x 2 tổ)	18	90	2	10
11	2 người di chuyển chuyền bắt bóng ném rổ 20 m (2 lần x 2 tổ)	17	85	3	15
12	Di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ (10 lần)	16	80	4	20
13	Dẫn bóng luôn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả (5 lần)	18	90	2	10
14	Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ (10 lần)	16	80	4	20
15	Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương 30 giây (3 tổ)	18	90	2	10
16	Tại chỗ ném rổ 20 quả	18	90	2	10
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu					
17	Trò chơi bóng chuyền 20, 3-4 phút (1 lần)	17	85	3	15
18	Thi đấu 2 đánh 2, 3-4 phút (1 lần)	16	80	4	20
19	Thi đấu 3 đánh 3, 3-4 phút (1 lần)	18	90	2	10
20	Thi đấu 5 đánh 5 cả sân, 5 phút (1 lần)	16	80	4	20

Căn cứ vào kết quả trên, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY để đưa vào ứng dụng gồm:

- Nhóm bài tập không bóng (08 bài tập)
- Nhóm bài tập có bóng (08 bài tập)
- Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu và quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Lựa chọn qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá hiệu quả TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY cụ thể là:

1. Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)
2. Nằm sấp chống đẩy 30 giây (số lần)
3. Chạy con thoi (s)
4. Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)
5. Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)

2.2 Ứng dụng bài tập phát triển TL cho Nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHPY

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 45 đến 50 phút/buổi.
- Đối tượng thực nghiệm: gồm 20 nam sinh viên CLB Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:
 - + Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 VĐV tập luyện theo 20 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.
 - + Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn Giáo dục thể chất tại Khoa Giáo dục thể chất và Giáo dục quốc phòng, Trường ĐHPY.
- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHPY.
- Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ Trường ĐHPY

TT	Tháng/Tuần Bài tập	1				2				3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	BT 1	X	X	X									
2	BT 2				X	X	X						
3	BT 3									X	X	X	
4	BT 4	X	X	X									
5	BT 5				X				X				X
6	BT 6							X	X	X			
7	BT 7										X	X	X
8	BT 8	X	X	X									
9	BT 9				X	X	X						
10	BT 10							X	X	X			
11	BT 11	X	X	X									
12	BT 12				X	X	X						
13	BT 13							X	X	X			
14	BT 14										X	X	X
15	BT 15					X	X				X		
16	BT 16	X	X	X									
17	BT 17				X	X	X						
18	BT 18							X	X	X			
19	BT 19												
20	BT 20	X	X	X		X	X	X		X	X	X	

Cách tổ chức tiến hành các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 2: Bật bục 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 3: Bật cao với bảng (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Bật xa tại chỗ (5-7 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Chạy zic zác 30 m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 6: Chạy tốc độ 60 m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 7: Chạy 1.500 m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 8: Chạy con thoi 7x50 m (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 9: Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Dẫn bóng tốc độ cao ném rỏ 20 m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 11: 2 người di chuyển chuyên bắt bóng ném rỏ 20 m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 12: Di chuyển nhận bóng 2 bước lên rỏ (10 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 13: Dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rỏ 5 quả (5 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 14: Di chuyển 3 người chuyên bắt bóng ném rỏ (10 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 15: Tại chỗ ném rỏ 20 quả (2 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 16: Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 17: Trò chơi bóng chuyên 20, 3-4 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 18: Thi đấu 2 đánh 2, 3-4 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 19: Thi đấu 3 đánh 3, 3-4 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- Bài tập 20: Thi đấu 5 đánh 5 cả sân, 5 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.3 Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rỏ Trường ĐHPY

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TL của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TL của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ TL của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TL của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=10)		Nhóm thực nghiệm (n=10)		So sánh	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	3.62	0.26	3.64	0.28	1.68	> 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (số lần thực hiện)	25.3	1.61	25.5	1.67	1.89	> 0.05
3	Bật cao với (cm)	66.3	3.53	66.2	3.66	1.83	> 0.05
4	Tại chỗ ném rỏ 2 phút (quả)	20.3	1.74	20.6	1.76	1.68	> 0.05
5	Nhảy ném rỏ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rỏ)	7.92	0.74	8.17	0.73	1.76	> 0.05

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TL của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=10)		Nhóm thực nghiệm (n=10)		So sánh	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	3.52	0.28	3.40	0.30	2.38	< 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	25.9	1.73	27.5	1.72	2.46	< 0.05
3	Bật cao với (cm)	68	3.67	72.7	3.78	2.36	< 0.05
4	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	20.8	1.78	22.3	1.75	2.43	< 0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)	8.33	0.82	9.92	0.83	2.49	< 0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ TL của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập đã được lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường ĐHPY.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá TL cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY. Đã đánh giá được sự phát triển trình độ thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$).

Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHPY tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường ĐHPY.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki, V. M. (1978). *Các tố chất thể lực của VĐV*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Hiếu, T. T., & Hà, N. S. (1994). *Huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Hiền, N. T. T. (2017). *Nghiên cứu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV Bóng rổ trẻ* (Luận văn thạc sỹ khoa học giáo dục). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
4. Hùng, N. T. (2017). *Xây dựng chương trình GDTC học phần tự chọn, ngoại khóa cho sinh viên Đại học Quy Nhơn* (Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục).

5. Nam, B. H. (2018). Nghiên cứu ứng dụng một số tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên bóng rổ nam 13-17 tuổi ở Phú Yên (Luận văn thạc sỹ khoa học giáo dục). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
6. Trung, N. V., & Thảo, P. V. (2002). *Giáo trình Bóng rổ*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Thành, L. Q., & Toại, B. T. (2002). *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
8. Văn, N. Đ. (2002). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại Trường Đại học Phú Yên: “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho Nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Phú Yên” (năm 2019).

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CHO SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Phan Ngọc Thiết Kế¹, TS. Lê Nguyễn Ngọc Yên²

¹ Khoa Giáo dục Thể Chất – Đại học Đà Nẵng

² Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Trên cơ sở điều tra, nghiên cứu lý luận và thực tiễn, bài báo đã đánh giá thực trạng kết quả học tập thực hành cũng như đánh giá chất lượng các kỹ thuật đánh cầu của sinh viên còn thấp. Từ đó, nghiên cứu đã lựa chọn được 37 bài tập giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Ngoại ngữ – Đại học Đà Nẵng (ĐHNN – ĐHDN). Nghiên cứu đã bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả cho thấy các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc giảng dạy và hoàn thiện các kỹ thuật cho sinh viên hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHDN.

Từ khóa: Kỹ thuật, bài tập, Cầu lông, Đại học Ngoại ngữ, Đại học Đà Nẵng

SUMMARY

Based on investigation, theoretical research and practice, the article has evaluated the current status of practical learning results as well as the low quality of students' bridge playing techniques, and has therefore chosen 37 technical teaching exercises for students currently studying elective Badminton at University of Foreign Languages - University of Da Nang. Initial application of exercises in practice and evaluation of effectiveness. As a result, the selected exercises were highly effective in teaching and perfecting techniques for students currently studying elective Badminton at University of Foreign Languages - University of Da Nang.

Keywords: Engineering, exercise, Badminton, University of Foreign Languages, University of Da Nang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chất lượng và hiệu quả của mỗi kỹ thuật trong Cầu lông được biểu hiện thông qua sự phối hợp nhịp nhàng, ổn định, hợp lý về không gian và thời gian. Vì vậy, ngay từ khi mới học kỹ thuật, người tập không tạo cho mình khái niệm đúng sẽ hình thành thói quen khó sửa, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện và thi đấu. Việc mắc phải những sai lầm khi học các kỹ thuật động tác môn Cầu lông đang là một vấn đề lớn với những người tham gia học và tập luyện.

Thực tế cho thấy Bộ môn và Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) - ĐHDN chưa xây dựng được hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy cho môn học Cầu lông một cách có đầy đủ và có cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các bài tập kỹ thuật Cầu lông khác nhau. Trong quá trình giảng dạy môn học Cầu lông cho sinh viên, các giáo viên mới chỉ áp dụng một phần nào đó các bài tập được giới thiệu trong tài liệu tham khảo, hoặc trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân đúc rút từ quá trình giảng dạy, tập luyện. Vì vậy, việc áp dụng các bài tập giảng dạy cho sinh viên còn thiếu tính thống nhất, thiếu đồng bộ, hiệu quả ứng dụng còn thấp. Từ những

lý do cấp thiết này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN - ĐHĐN.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đánh giá thực trạng thực hiện kỹ thuật của sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN

Để giải quyết nội dung này, chúng tôi đã tổng hợp kết quả học phần kiểm tra kỹ thuật của 150 sinh viên Trường ĐHNN – ĐHĐN Khóa 20 học môn Cầu lông tự chọn được đánh giá theo kết quả học tập thực hành của Bộ môn đã được khoa phê duyệt thông qua [3]. Kết quả được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng kết quả và chất lượng thực hiện kỹ thuật của sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN (n=150)

Kỹ thuật	Kết quả	Chất lượng kỹ thuật									
		A		B		C		D		E	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Giao cầu thuận tay 10 lần vào ô 1,5 m x 2,6 m cuối sân đơn	5.66	17	11.4	36	24	54	36	30	20	13	8.7
Phối hợp đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60 m x 1,5 m (lần)	5.73	18	12	45	30	52	34.6	23	15.4	12	8
PHDC lên 2 góc phải trái đánh cầu phải trái thấp tay 10 lần vào ô 5,18 m x 1,5 m (lần)	5.52	11	7.3	28	18.7	60	40	33	22	18	12
Giao cầu trái tay thấp gần 10 lần vào ô 0,7 m x 2,6 m	6.25	19	12.6	38	25.3	56	37.3	28	18.7	9	6

Số liệu Bảng 1 cho thấy kết quả học tập của sinh viên chỉ đạt ở mức trung bình, thể hiện ở thành tích thực hiện các kỹ thuật chỉ đạt từ 5.52 – 6.25/10 quả. Điều này cũng thể hiện ở chất lượng kỹ thuật thực hiện các động tác ở loại tốt (A) đạt ở mức rất thấp chỉ từ 7.3 - 12.6 %, ở mức loại khá (B) cũng chỉ đạt từ 18.7 đến 30%, còn lại đa phần ở mức trung bình và yếu chiếm từ 6% đến 40%.

Vấn đề nêu trên cho thấy việc lựa chọn ra các bài tập kỹ thuật phù hợp cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn là rất cần thiết vì nó ảnh hưởng lớn tới việc hoàn thiện và nâng cao hiệu quả thực hiện đánh cầu cho sinh viên.

3.2 Lựa chọn và ứng dụng đánh giá hiệu quả các bài tập giảng dạy các kỹ thuật cho sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN

3.2.1 Lựa chọn các bài tập giảng dạy các kỹ thuật cho sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN

3.2.1.1 Cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập

Chúng tôi lựa chọn các bài tập theo trình tự sau:

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên qua các tài liệu tham khảo.

Bước 2. Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên trên thực tế.

Bước 3. Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

- Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của chương trình giảng dạy.

- Các bài tập được sử dụng giảng dạy phát triển nâng cao các kỹ thuật đánh cầu cho sinh viên.

- Lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm của sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại trường.

- Bài tập phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo tính chính xác và phù hợp với đối tượng kiểm tra.

3.2.1.2 Lựa chọn các bài tập giảng dạy các kỹ thuật cho sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN

Để lựa chọn các bài tập giảng dạy nâng cao các kỹ thuật đánh cầu cho sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu đề tài đã lựa chọn ra được 46 bài tập giảng dạy nâng cao các kỹ thuật đánh cầu cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn cũng như phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn các giảng viên, chuyên gia và HLV, chúng tôi lựa chọn được 37 bài tập, trong đó có 14 bài tập mô phỏng động tác kỹ thuật, 13 bài tập kỹ thuật đơn lẻ và 10 bài tập phối hợp kỹ thuật được đánh giá ở mức độ ưu tiên 1 đến ưu tiên 3 với số điểm chiếm tỷ lệ 80% trở lên nhằm ứng dụng giảng dạy nâng cao các kỹ thuật đánh cầu cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn Trường ĐHNN – ĐHĐN.

3.2.2 Ứng dụng đánh giá hiệu quả các bài tập giảng dạy các kỹ thuật cho sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại trường ĐHNN – ĐHĐN

3.2.2.1 Tổ chức ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành thực hiện các bước sau:

- Xây dựng kế hoạch thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn theo học phần

- Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn theo kế hoạch thực nghiệm đã xây dựng. Thực nghiệm được tiến hành theo phương pháp so sánh song song trên đối tượng là 60 sinh viên Khóa 21 hiện đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN và được chia thành hai nhóm đối chứng và thực nghiệm:

+ Nhóm I là nhóm đối chứng sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường gồm có 30 sinh viên.

+ Nhóm II là nhóm thực nghiệm sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và kết hợp áp dụng các bài tập mới xây dựng (như đã nêu ở trên) gồm có 30 sinh viên.

- Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn thông qua 06 test kiểm tra theo chương trình môn học đã được Bộ môn và Khoa GDTC thông qua [3].

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm cho đối tượng ở học kỳ III trong năm học 2022 – 2023, học kỳ 30 tiết, mỗi tuần 2 tiết, trong đó có 2 tiết lý thuyết và 2 tiết kiểm tra. Như vậy, kế hoạch được áp dụng trong 13 tuần, mỗi buổi tập từ 50 đến 60 phút ở phần cơ bản. Các bài tập lựa chọn được sắp xếp với các yêu cầu và độ khó được tăng dần theo quá trình giảng dạy. Các bài tập áp dụng trong quá trình thực nghiệm dao động từ 4 đến 8 bài tập và được giảng dạy từ 5 đến 20 phút/1 bài tập tùy theo yêu cầu của từng giáo án.

3.2.2.2 Phân tích kết quả thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lần một ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua kiểm tra 06 test theo chương trình môn học đã được Bộ môn và Khoa GDTC thông qua [3]. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN

Test	Đối chứng			Thực nghiệm			Độ tin cậy	
	n	\bar{X}	$\pm \delta$	n	\bar{X}	$\pm \delta$	t	P
Giao cầu thuận tay 10 lần vào ô 1.5m x 2.6m cuối sân đơn	30	5.23	0.87	30	5.2	1.2	0.127	>0,05
Phối hợp đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60 m x 1,5 m (lần)	30	4.93	0.64	30	4.86	0.76	0.313	>0,05
Giao cầu trái tay thấp gần 10 lần vào ô 0,7 m x 2,6 m	30	5.36	0.93	30	5.4	0.87	0.136	>0,05
PHDC lên 2 góc phải trái đánh cầu phải trái thấp tay 10 lần vào ô 5,18 m x 1,5 m (lần)	30	4.72	0.64	30	4.74	0.76	0.313	>0,05

Kết quả kiểm tra các tiêu chí ở Bảng 2 cho thấy sự khác biệt về các test giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, $t_{\text{thực}} < t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Hay nói cách khác, trình độ thực hiện các kỹ thuật của sinh viên hiện đang học môn cầu lông tự chọn tại trường ĐHNN - ĐHĐN ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng thực nghiệm sau thời gian ứng dụng chương trình tập luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra 06 test đánh giá các kỹ thuật. Việc kiểm tra được tiến hành khi kết thúc học kỳ III. Kết quả kiểm tra thể hiện ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN (n=60)

Test	Đối chứng			Thực nghiệm			Độ tin cậy	
	n	\bar{x}	$\pm \delta$	n	\bar{x}	$\pm \delta$	t	P
Giao cầu thuận tay 10 lần vào ô 1.5m x 2.6m cuối sân đơn	30	5.83	0.91	30	6.56	1.02	2.903	<0,05
Phối hợp đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60m x 1,5m (lần)	30	5.67	1.12	30	6.61	1.04	3.657	<0,05
Giao cầu trái tay thấp gần 10 lần vào ô 0.7m x 2.6m	30	6.16	0.97	30	6.93	0.75	3.196	<0,05
PHDC lên 2 góc phải trái đánh cầu phải trái thấp tay 10 lần vào ô 5,18m x 1,5m (lần)	30	5.65	1.09	30	6.51	1.11	3.754	<0,05

Bảng 3 cho thấy ở tất cả các test kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thì kết quả kiểm tra 06 test đánh giá các kỹ thuật của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn đã có tác dụng đối việc nâng cao hiệu quả giảng dạy các kỹ thuật cho sinh viên học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN.

Với mục đích làm sáng tỏ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành đối chiếu kết quả của các nhóm thực nghiệm, đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: So sánh nhịp độ tăng trưởng 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm của sinh viên Trường ĐHNN – ĐHĐN sau thời gian thực nghiệm

Nhóm	Test	Trước TN		Sau TN		So Sánh		
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$	W	t	P
Nhóm ĐC (n=30)	Giao cầu thuận tay 10 lần vào ô 1,5 m x 2,6 m cuối sân đơn	5.23	0.87	5.83	0.91	10.85	2.465	<0,05
	Phối hợp đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60 m x 1,5 m (lần)	4.93	0.64	5.67	1.12	13.91	2.965	<0,05
	Giao cầu trái tay thấp gần 10 lần vào ô 0,7 m x 2,6 m	5.36	0.93	6.16	0.97	13.88	3.178	<0,05
	PHDC lên 2 góc phải trái đánh cầu phải trái thấp tay 10 lần vào ô 5,18 m x 1,5 m (lần)	4.72	0.74	5.65	1.09	17.94	3.965	<0,05
Nhóm TN (n=30)	Giao cầu thuận tay 10 lần vào ô 1,5 m x 2,6 m cuối sân đơn	5.2	1.2	6.56	1.02	23.13	5.032	<0,05
	Phối hợp đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng và đường chéo 10 lần vào ô 2,60 m x 1,5 m (lần)	4.86	0.76	6.61	1.04	30.52	6.724	<0,05
	Giao cầu trái tay thấp gần 10 lần vào ô 0,7 m x 2,6 m	5.4	0.87	6.93	0.75	24.82	6.592	<0,05

PHDC lên 2 góc phải trái đánh cầu phải trái thấp tay 10 lần vào ô 5,18 m x 1,5 m (lần)	4.74	0.76	6.51	1.11	31.46	7.114	<0,05
--	------	------	------	------	-------	-------	-------

Từ kết quả Bảng 4 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm:

Ở nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm các test đã xuất hiện sự khác biệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$). Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ 10.85% đến 17.94%.

Kết thúc quá trình tập luyện kỹ thuật giao cầu của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng ở các test tăng từ 23.13% đến 31.83%, kết quả đạt được hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

4. KẾT LUẬN

Kết quả học tập của sinh viên chỉ đạt ở mức trung bình, thể hiện ở thành tích thực hiện các kỹ thuật chỉ đạt từ 5.52 đến 6.25/10 quả. Điều này cũng thể hiện ở chất lượng kỹ thuật thực hiện các động tác ở loại tốt và loại khá đạt ở mức rất thấp.

Bằng phương pháp phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 37 bài tập giảng dạy, trong đó có 14 bài tập mô phỏng động tác kỹ thuật, 13 bài tập kỹ thuật đơn lẻ và 10 bài tập phối hợp kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện các kỹ thuật cho sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn tại Trường ĐHNN – ĐHĐN. Những bài tập trên qua thực tiễn kiểm nghiệm đã khẳng định được tính hiệu quả đối với công tác giảng dạy các kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu thể hiện qua nhịp độ tăng trưởng ở các test kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đức, N. V. (2015). *Giáo trình Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
- Khoa GDTC – ĐHĐN. (2016). “Chương trình môn học GDTC”, *Học phần GDTC tự chọn: Môn Cầu lông*.
- Thạch, N. V. (2018). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông Khoa Sư phạm Thể dục Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh* (Luận án tiến sĩ giáo dục học). Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
- Tùng, N. T. (2017). *Giáo trình đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thông tin và Truyền thông Đà Nẵng.
- Vinh, T. V. (2003). *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN CHÂN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LẠC BỘ VÕ TAEKWONDO TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

Đại úy, ThS. Trần Công Toàn

*Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục Thể thao,
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II*

TÓM TẮT

Qua nghiên cứu phỏng vấn các huấn luyện viên, giảng viên, đề tài đã lựa chọn được 8 chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho học viên ngoại khóa môn Võ Taekwondo, xây dựng và ứng dụng có hiệu quả hệ thống 18 bài tập phát triển đòn chân cho học viên ngoại khóa môn Võ Taekwondo Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân 2.

Từ khóa: Hệ thống bài tập, đòn chân, ngoại khóa, Taekwondo

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu Taekwondo, các vận động viên sử dụng rất nhiều kỹ thuật khác nhau nhưng để có thể đạt thành tích cao các vận động viên ngoài yếu tố về tâm lý, chiến thuật thì cần có một nền tảng thể lực vững chắc. Taekwondo là môn thi đấu đối kháng trực tiếp, chủ yếu là dùng đôi chân để tấn công hay phòng thủ, để đánh được mục tiêu và ghi được điểm, đòi hỏi đòn đánh phải có sức mạnh tốc độ cao và sức mạnh tốc độ nó được coi là chìa khóa vàng của sự thành công trong Taekwondo.

Qua nghiên cứu và thực tế huấn luyện, được quan sát nhiều giải đấu Taekwondo, chúng tôi nhận thấy hầu hết các em đạt thành tích cao là những em có sức mạnh tốc độ phát triển cao. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề để đưa ra lựa chọn nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân là phù hợp và hết sức cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu:

Các phương pháp được sử dụng trong quá trình nghiên cứu: phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 20 huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện, giảng dạy, nghiên cứu về Taekwondo và 40 nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân của VĐV CLB Võ Teakwondo

3.1.1 Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá về sức mạnh tốc độ đòn chân

Đề tài được tiến hành phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần thứ 1 cách lần 2 hai tháng. Phiếu phỏng vấn được gửi đến 20 HLV chuyên gia, giáo viên chuyên

ngành TĐTT. Lần 1 phát ra 20 phiếu và thu về 20 phiếu, lần 2 phát ra 20 phiếu và thu về 20 phiếu. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả lựa chọn các test qua 2 lần phỏng vấn

TT	Test thể lực chung	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=20)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=20)	
		Điểm	Tỉ lệ (%)	Điểm	Tỉ lệ (%)
1	Bật cao tại chỗ (m)	50	66,66	50	66,66
2	Bước bục 3 phút (lần)	47	62,66	49	65,33
3	Bật xa tại chỗ (m)	71	94,66	70	93,33
4	Chạy 30 m xuất phát cao	70	93,33	70	93,33
5	Chạy T-Test (s)	50	66,66	50	66,66
6	Chạy 10 x 10 m (s)	53	70,66	52	69,33
7	Chạy 60 m xuất phát cao	56	74,66	55	73,33
8	Gập bụng 1 phút (lần)	56	74,66	56	74,66
9	Nằm sấp ưỡn lưng 1 phút (lần)	53	70,66	53	70,66
10	Nhảy dây 30 s (lần)	53	70,66	52	69,66
11	Test nắm tay sau 10 s (lần)	47	62,66	49	65,33
12	Test gánh tạ (kg)	52	69,33	50	66,66
13	Xoạc dọc (m)	46	61,33	46	61,33
14	Xoạc ngang (m)	46	61,33	46	61,33
Thể lực chuyên môn					
1	Chân đeo chì thực hiện đòn đá vòng cầu 10 s (lần)	50	66,66	50	66,66
2	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	65	86,66	67	89,33
3	Đá vòng cầu chân trái 10 s (lần)	70	93,33	71	94,66
4	Đá chề chân trước 10 s (lần)	49	65,33	50	66,66
5	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 10 s (lần)	65	86,66	67	89,33
6	Đá vòng cầu chân phải 10 s (lần)	72	96	73	97,33
7	Đá chân trước vào 2 đích đối diện cách nhau 2 m tốc độ trong 10 s (lần)	68	90,66	70	93,33
8	Đứng lên ngồi xuống đá vòng cầu liên tục trong 10 s (lần)	52	69,33	53	70,66
9	Đấm tay sau 10 s (lần)	51	68	52	69,33
10	Đấm tay trước 10 s (lần)	51	68	51	68
11	Test đá vòng cầu 2 chân liên tục 10 s (lần)	67	89,33	64	85,33
12	Test đá đáy bao cát 1 phút (lần)	52	69,33	54	72
13	Test đá kẹp hai bên 2 m x 10 s (lần)	49	65,33	50	66,66
14	Test đá tổng trước 10 s (lần)	50	66,66	50	66,66

3.1.2 Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân cho VĐV CLB Võ Taekwondo

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành áp dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra lần 1 của nhóm thực nghiệm và lần 1 nhóm đối chứng nhằm đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân của nam học viên Taekwondo.

Bảng 2: Thực trạng kiểm tra cho VĐV CLB Võ Taekwondo nhóm thực nghiệm

TT	Test	Thành tích kiểm tra lần 1		
		\bar{X}_1	σ_x	Cv
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.45	1.2	3.12
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.03	0.05	3.0
3	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 10 s (lần)	16.15	1.35	8.5
4	Đá vòng cầu chân phải 10 s (lần)	18.5	1.6	8.45
5	Đá chân trước vào 2 đích đối diện	16.3	1.8	9.6
6	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10 s (lần)	18.1	0.99	5.33
7	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	16.3	1.63	9.95
8	Đá vòng cầu chân trái 10 s (lần)	15.9	1.14	7.3

Kết quả ở bảng trên cho thấy: Thành tích trung bình kiểm tra lần 1 hệ số biến thiên Cv% < 10% cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Bảng 3: Thực trạng kiểm tra cho VĐV CLB Võ Taekwondo nhóm đối chứng

TT	Test	Thành tích kiểm tra lần 1		
		\bar{X}_1	σ_x	Cv
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5,46	0,18	3,12
2	Bật xa tại chỗ (m)	2,03	0,07	2,9
3	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 10 s (lần)	16,15	1,37	8,44
4	Đá vòng cầu chân phải 10 s (lần)	18,3	1,50	8,40
5	Đá chân trước vào 2 đích đối diện	16,45	1,62	9,69
6	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10 s (lần)	18,10	0,95	52,3
7	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	16,24	1,63	9,95
8	Đá vòng cầu chân trái 10 s (lần)	15,5	1,14	7,29

Kết quả ở bảng trên cho thấy thành tích trung bình kiểm tra lần 1 hệ số biến thiên Cv% < 10% cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

* Nhận xét: Qua 2 bảng kiểm tra thực trạng VĐV Taekwondo lần 1 của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, chúng ta thấy được tập hợp mẫu tương đối đồng đều của các VĐV, tạo điều kiện thuận lợi khi áp dụng các bài tập vào tập luyện nhằm so sánh thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm.

3.2 Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho VĐV CLB Võ Taekwondo

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV, giáo viên có kinh nghiệm lâu năm về môn Taekwondo, đề có cơ sở hợp lý cho việc xác định bài tập đưa vào chương trình phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV CLB Võ Taekwondo

TT	Bài Tập	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=15)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=15)	
		Điểm	Tỉ lệ (%)	Điểm	Tỉ lệ (%)
1	Đá vòng cầu chân phải tốc độ vào ramply 10 s x 3 tổ	67	89,33	66	88
2	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào ramply 10 s x 3 tổ	70	93,33	71	94,66
3	Đá chuyển trước liên tục vào ramply 10 s x 3 tổ	64	85,53	65	80,66
4	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 10 s x 3 tổ	69	92	69	92
5	Đá chuyển trước vào 2 đích đối diện cách nhau 3 m tốc độ 10 s x 3 tổ	55	73,33	53	70,66
6	Đá vòng cầu chân sau di chuyển theo hình đích dắc 10 s x 3 tổ	49	65,33	50	66,66
7	Lui phản vòng cầu chân sau 2 chân liên tục 10 s x 3 tổ	51	68	51	68
8	Chân đeo chỉ đá chẻ tốc độ vào 2 đích đối diện 10 s x 3 tổ	53	70,66	53	70,66
9	Đứng lên ngồi xuống đá vòng cầu liên tục trong 10 s x 3 tổ	54	72	55	73,33
10	Đá 2 chân vào đáy bao cát 10 s x 3 tổ	67	89,33	67	89,33
11	Chân đeo chỉ thực hiện đòn đá vòng cầu trong 10 s x 3 tổ	68	90,66	70	93,33
12	Đá kẹp tại chỗ tốc độ 10 s x 3 tổ	64	85,33	65	86,66
13	Đá vòng cầu buộc chung vào cổ chân sau 10 s x 3 lần	71	94,66	71	94,66
14	Đá tổng sau liên tục vào ramply 10 s x 3 tổ	69	92	70	93,33
15	Đá vòng cầu + đá chẻ chân trước 10 s	55	73,33	54	72
16	Bật bực	58	77,33	59	78,66
17	Di chuyển đích dắc tốc độ 10 cọc x 3 tổ	52	69,33	53	70,66
18	Gánh tạ bật đôi chân	49	56,33	49	56,33
19	Gập chân nâng thanh tạ	59	78,66	61	81,33
20	Chân buộc chung rút gối 1 chân liên tục 10 s x 3 tổ	70	93,33	71	94,66
21	Rút gối 2 chân liên tục 10 s x 3 tổ	52	69,33	54	72
22	Đứng lên ngồi xuống với tạ 10 kg 10 s x 3 tổ	65	86,66	66	88
23	Nằm sấp chống đẩy đứng lên dậm tốc độ vào ramply	52	69,33	50	66,66
24	Nâng thân dưới	53	70,66	53	70,66
25	Gập bụng chéo	54	72	53	70,66
26	Nằm sấp uốn lưng tối đa	63	84	63	84
27	Nằm ngửa gập bụng tối đa	63	84	63	84

28	Chạy cầu thang	67	89,33	65	86,66
29	Chạy tốc độ 30 m	53	70,66	52	69,33
30	Chạy giật 10 m x 10 m	49	65,33	50	66,66
31	Chạy luồn cọc tốc độ	60	80	60	80
32	Bật nhảy nâng cao gối	48	64	48	64
33	Gánh tạ bật đôi chân	67	89,33	68	90,66

Theo nguyên tắc chọn các bài tập đạt tổng điểm từ 75% trở lên cả hai lần phỏng vấn, chúng tôi xác định được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ.

3.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV CLB Võ Taekwondo sau 3 tháng tập luyện

3.3.1 Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Sau 3 tháng tiến hành ứng dụng thực nghiệm các bài tập, việc tính toán các tham số thống kê cơ bản như: giá trị trung bình (\bar{x}), độ lệch chuẩn (σ_x), hệ số biến thiên (C_v), nhịp độ tăng trưởng ($W\%$), chúng tôi đã ứng dụng các test được chọn để kiểm tra sức mạnh tốc độ của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả như sau:

Bảng 4: So sánh kết quả lần 1 và lần 2 cho nam học viên Taekwondo của nhóm thực nghiệm sau 3 tháng tập luyện

Test	Thời gian kiểm tra							
	Lần 1			Lần 2			W%	t
	\bar{X}	σ_x	Cv%	\bar{X}	σ_x	Cv%		
1	5.45	1.2	3.12	5.30	0.19	3.35	0.56	0.47
2	2.03	0.05	3.0	2.15	0.2	4.7	5.9	3.99
3	16.15	1.35	8.5	21.5	1.9	8.5	27.5	8.89
4	18.5	1.6	8.45	22.5	1.5	5.6	19.5	7.89
5	16.3	1.8	9.6	24.8	1.95	8.45	28.9	9.00
6	18.1	0.99	5.33	25.7	2.6	4.7	24.5	7.05
7	16.3	1.63	9.95	17.8	1.6	9.8	2.43	0.65
8	15.9	1.14	7.3	22.8	1.93	9.2	26.70	8.50

Bảng 5: So sánh kết quả lần 1 và lần 2 cho nam VĐV Taekwondo của nhóm đối chứng sau 3 tháng tập luyện

Test	Thời gian kiểm tra							
	Lần 1			Lần 2			W%	t
	\bar{X}	σ_x	Cv%	\bar{X}	σ_x	Cv%		
1	5,46	0,18	3,12	5,44	0,19	3,32	0,56	0,45
2	2,03	0,07	2,9	2,12	0,12	4,45	5,7	3,89
3	16,15	1,37	8,44	19,59	1,92	7,89	24,8	9,02
4	18,3	1,50	8,40	20,7	1,34	5,80	16,7	7,90
5	16,45	1,62	9,69	22,45	1,89	8,45	29,8	9,34

6	18,10	0,95	52,3	23.5	2.50	4.64	25.6	1.08
7	16,24	1,63	9,95	16.78	1.55	9.65	2.45	0.65
8	15,5	1,14	7,29	20.5	1.96	9.34	27.8	8.35

3.3.2 So sánh sức mạnh tốc độ đòn chân của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Bảng 6: Thực trạng sức mạnh tốc độ sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			So sánh	
		\bar{X}	σ_x	Cv	\bar{X}	σ_x	Cv	t	P
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.44	0.19	3.32	5.30	0.19	3.35	2,81571	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.12	0.12	4.45	2.15	0.2	4.7	4,71283	<0,05
3	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 10 s(lần)	19.59	1.92	7.89	21.5	1.9	8.5	3,73716	<0,05
4	Đá vòng cầu chân phải 10 s (lần)	20.7	1.34	5.80	22.5	1.5	5.6	3,424249	<0,05
5	Đá chân trước vào 2 đích đối diện	22.45	1.89	8.45	24.8	1.95	8.45	1,919097	<0,05
6	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10 s (lần)	23.5	2.50	4.64	25.7	2.6	4.7	4,63491	<0,05
7	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	16.78	1.55	9.65	17.8	1.6	9.8	4,32739	<0,05
8	Đá vòng cầu chân trái 10 s (lần)	20.5	1.96	9.34	22.8	1.93	9.2	6,222639	<0,05

Kết quả ở Bảng 4, 5, 6 trên cho thấy thành tích trung bình kiểm tra của các nhóm cho thấy hệ số biến thiên Cv% < 10% cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều. Sau thực nghiệm, ở hai nhóm thí nghiệm đều có sự thay đổi. Các bài test đạt được kết quả tốt có sự phát triển tốt sau 3 tháng tập luyện và đạt độ tin cậy thống kê đều nhỏ hơn mức 0.05 (5%).

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam học viên ngoại khóa Taekwondo sau 3 tháng tập luyện, cho phép rút ra những kết luận sau:

- Qua việc nghiên cứu đề tài chúng tôi đã lựa chọn được 8 test để đánh giá thực trạng tổ chức sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam học viên Taekwondo.

- Dựa trên kết quả trả lời khách quan qua 2 lần phỏng vấn, các huấn luyện viên, vận động viên có đẳng cấp cao và các giáo viên chuyên ngành TDTT đã lựa chọn được 18 bài tập để nâng cao sức mạnh tốc độ cho nam học viên.

- Qua 3 tháng tập luyện, các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng rõ rệt, điều này chứng tỏ hệ thống các bài tập được vận dụng là phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Toại, B. T., & Khánh, N. Đ. (2010). Huấn luyện sức mạnh tốc độ. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Hạnh, N. Đ. (2017). *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bào tập sức mạnh tốc độ môn võ thuật CAND cho học viên khoá K22 trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II* (luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Chí, D. N., & Thái, N. D. (2002). *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Harre, D. (1996). Học thuyết huấn luyện. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Tám, L. A. (2014). *Nghiên cứu xây dựng chương trình môn võ karatedo trong giờ học ngoại khoá bắt buộc tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Khởi, P. V. (2018). *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển thể lực cho các vận động viên nam đội Karatedo Trường Đại học An ninh nhân dân sau 6 tháng tập luyện* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Luật Taekwondo. (2023).
9. An, L. V. (2021). *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện võ thuật công an nhân dân cho học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: ThS. Trần Công Toàn (Chủ nhiệm) - Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho học viên câu lạc bộ Teakwondo trường Cao đẳng cảnh sát nhân dân II (2018).

PHÂN TÍCH CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA TƯ THẾ CHUẨN BỊ VỚI TRỌNG TÂM THẤP TRONG HOẠT ĐỘNG ĐÁNH CẦU LÔNG: ĐÁNH GIÁ SƠ BỘ TỪ CÁC NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN

ThS. Nguyễn Quang Thỏa, ThS. Bùi Lệ Thu
Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

TÓM TẮT

Tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp là nền tảng của kỹ năng cơ bản trong tập luyện thể thao nói chung, bao gồm môn Cầu lông. Tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp ổn định là điều kiện tiên quyết để nâng cao kỹ năng học, tập luyện và thi đấu cầu lông. Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, nghiên cứu tiến hành phân tích tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp trong thực hành môn Cầu lông từ góc độ lý thuyết sinh học thể thao. Mục đích nghiên cứu là xác định góc độ phù hợp của tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp trong việc thực hành môn Cầu lông, qua đó cung cấp các cơ sở cho việc giảng dạy, hoàn thiện các yếu tố lý thuyết và thực hành môn học.

Từ khóa: Cầu lông, tư thế chuẩn bị, trọng tâm thấp, giảng dạy cơ bản, sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với sự phát triển của xã hội hiện đại, Cầu lông (CL) dần trở thành một trong những môn học Giáo dục thể chất phổ biến ở nhiều trường học trên thế giới. Để chơi được CL ở mức độ cơ bản có thể chỉ cần tập luyện kỹ thuật đơn giản. Tuy nhiên, để phát triển kỹ năng thi đấu (nâng cao kỹ năng thực hành, đáp ứng nhu cầu và tăng hứng thú người chơi) cần nhiều yêu cầu cao hơn liên quan đến các tố chất thể lực, khả năng thực hành các kỹ thuật cơ bản chuyên môn (nền tảng cho khả năng phối hợp trong thi đấu). Các chương trình giảng dạy CL trường học có đặc thù trình độ vận động của học sinh, sinh viên ở mức hạn chế, sai lầm trong vận động và thực hành kỹ thuật cơ bản luôn tồn tại (các hạn chế, thiếu sót và lỗi sai cơ bản). Việc tồn tại các lỗi sai sẽ trở thành thói quen vận động và làm giảm hiệu quả, dẫn đến giảm hứng thú tập luyện lâu dài. Kỹ thuật tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp là kỹ thuật được sắp xếp giảng dạy đầu tiên và cũng là một trong các kỹ thuật dễ bị bỏ qua nhất. Luyện tập lâu dài đã chứng minh tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp là yêu cầu kỹ thuật cơ bản nhất trong môn CL và cũng là điều kiện tiên quyết để nâng cao kỹ thuật và năng lực thực hành thi đấu CL hiện đại. Tư thế chuẩn bị cơ bản trọng tâm thấp được xác định là tư thế chuẩn bị với trọng tâm hạ thấp so với tư thế đứng (bằng cách điều chỉnh khoảng cách hai bàn chân và góc gập tại khớp gối hai chân) nhằm chuẩn bị đối phó với các tình huống cầu thực tế trong suốt quá trình tập luyện và thi đấu.

Tư thế chuẩn bị cơ bản trọng tâm thấp được xác định là có ảnh hưởng đến hiệu quả di chuyển, độ chính xác khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu, sự phối hợp vận động của người tập. Yêu cầu kỹ thuật của tư thế chuẩn bị cơ bản trọng tâm thấp được xác định cụ thể gồm: 1) Tư thế đứng với khoảng rộng hai bàn chân bằng hoặc lớn hơn khoảng rộng vai, góc gập tại khớp gối $\approx 150^\circ$ và hơi nghiêng phần thân trên về phía trước, vai và tay cầm vợt tương đối thả lỏng; 2) Trọng tâm đặt nhiều hơn về chân phía trước, gót chân sau hơi nhấc lên và toàn bộ bàn chân ở trạng thái sẵn sàng (đảm bảo

tính đàn hồi cao) để có thể tiến hành các hoạt động di chuyển linh hoạt; 3) Đảm bảo tính tập trung cao (hướng nhìn và mức độ sẵn sàng của cơ thể).

Cùng với sự phát triển của khoa học công nghệ, các dụng cụ (vợt, sân) tập luyện, CL có sự phát triển không ngừng, hiệu suất và đặc tính vận động cũng có sự cải thiện, nâng cao rõ ràng. Kết hợp với sự phát triển không ngừng của các phương pháp huấn luyện khoa học, hiện đại, chất lượng và tố chất của người tập luyện CL hiện nay tăng tiến rõ ràng so với trước. Hiệu quả phát huy kỹ thuật (độ thuần thực kỹ năng), thể lực chuyên môn và khả năng phối hợp,... đều phát triển, dẫn đến các yêu cầu kỹ thuật tổng thể (tư thế chuẩn bị, di chuyển,...) cũng phải tăng lên tương ứng. Phạm vi bài báo này xác định đánh giá các yếu tố khoa học liên quan đến tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp từ nhiều cách tiếp cận khác nhau. Kết quả nghiên cứu được xác định có ý nghĩa thực tế trong việc cung cấp các căn cứ tin cậy và là nguồn tham khảo cho việc giảng dạy, huấn luyện và tập luyện môn CL.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Nghiên cứu được tiến hành theo dạng đánh giá và tổng hợp tài liệu nghiên cứu. Đối với các tài liệu nghiên cứu trong nước, các ưu tiên lựa chọn là các công trình nghiên cứu, các ấn phẩm có liên quan đến hướng nghiên cứu và được tìm kiếm thông qua Thư viện Quốc gia Việt Nam (trang điện tử), Thư viện tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và các trang tài liệu số trực tuyến khác. Các ưu tiên lựa chọn về từ khóa được xác định gồm: “cầu lông”, “kỹ thuật cơ bản”, “tư thế chuẩn bị”, “trọng tâm thấp”,...

Đối với các tài liệu nước ngoài, nghiên cứu xác định nguồn tài liệu chủ yếu trong các trang tài liệu số, trực tuyến, cụ thể gồm: 1) Các tài liệu tiếng anh được tìm kiếm tại các trang tài liệu số, trực tuyến như PubMed, Embase, The Cochrane Library,...; 2) Các tài liệu tiếng Trung Quốc được tìm kiếm tại các trang tài liệu số, trực tuyến với chủ thể chính là CNKI và Baidu.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Yếu tố sinh cơ học của tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp

Lý thuyết sinh học thể thao xác định công suất cơ học được chia thành công suất bên trong và bên ngoài [1]. Công suất bên trong là sự phối hợp của các bộ phận bên trong cơ thể để tạo ra lực trong việc tham gia điều khiển các hoạt động vận động của con người. Công suất bên ngoài được xác định là các yếu tố phát sinh lực tác động lên cơ thể con người từ bên ngoài.

Cơ thể con người có thể tạo ra sự chuyển động thông qua sự kết hợp của các bộ phận khác nhau của các hệ thống cơ quan. Tuy nhiên cũng có quan điểm cho rằng hoạt động vận động có thể tiến hành thay đổi các tư thế cơ thể nhưng không thể thay đổi điểm đặt trọng tâm cơ học cơ thể. Tuy công suất cơ của cơ thể không thể tạo ra hoạt động vận động tổng thể của cơ thể, song thông qua quá trình tương tác với môi trường thì công suất bên trong có thể sinh ra công suất bên ngoài (lực). Ví dụ: Khi chạy, công mà cơ thể thu được là phản lực do mặt đất truyền lại vào cơ thể con người tạo ra lực đẩy cơ thể lên trên. Lực tác động lại phụ thuộc vào độ lớn của lực đẩy (công suất bên trong tạo ra), tức là nó phụ thuộc vào độ lớn của lực tác dụng lên mặt đất do hoạt động cơ bắp của con người gây ra.

Do đó, để có được phản lực hỗ trợ thì các cơ phải co lại để kéo các khớp di chuyển và tạo lực tác động tới bề mặt sân [2]. Về mặt hình thái vận động tối ưu, để có được tốc độ xuất phát nhanh và lực đẩy tạo ra do các động tác gập-duỗi khớp khi chạy cơ thể cần phải vào tư thế uốn cong thân và hạ thấp đầu gối. Trong trường hợp không gập khớp gối, nếu muốn tạo lực, con người chỉ có thể dựa vào sự co duỗi của cơ bắp chân để phát lực. Sự co duỗi cơ này thu được tác dụng lực nhỏ hơn nhiều so với lực phản ứng hỗ trợ do gập khớp gối tạo ra (phối hợp lực của các nhóm cơ đùi, hông,...). Trong các môn thể thao nói chung, CL nói riêng, hạ thấp trọng tâm thông qua việc gập khớp gối là cơ sở cho các hoạt động vận động và phản ứng nhanh với các pha cầu linh hoạt từ đối thủ. Góc gập tại khớp gối được xác định có mối tương quan chặt chẽ với lực sinh ra do các hoạt động tạo lực (gập, duỗi khớp gối). Nhưng yếu tố này chỉ mang tính tương đối do phụ thuộc vào đặc tính cá nhân của người thực hiện. Kết quả này được miêu tả cụ thể trong một nghiên cứu với đối tượng là 20 sinh viên có tuổi trung bình 19.6 ± 0.72 , trình độ tập luyện thể thao từ 5 đến 9 năm cho thấy khi góc gập gối tăng từ 75^0 đến 150^0 thì lực đẩy sinh ra do hoạt động gập-duỗi khớp gối tiếp tục tăng tới mức tối đa và góc gập gối tỉ lệ thuận với lực cơ sinh ra. Lực đẩy và duỗi thẳng của chân đạt giá trị cực đại tại góc gập gối ở 150^0 , sau đó ghi nhận xu hướng giảm lực khi góc gập khớp gối tăng lên [3].

Bảng 1: Góc gập tại khớp gối và công suất sinh ra [3]

Góc gập gối (0)	75^0	90^0	105^0	120^0	135^0	150^0	165^0
Sức mạnh (N)	890 ± 19	1080 ± 18	1120 ± 23	1270 ± 20	1480 ± 21	1485 ± 19	1470 ± 18

3.2 Yếu tố sinh lý học tập luyện của tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp

Khi thực hiện gập khớp gối, các cơ xung quanh khớp gối sẽ tạo ra một mức độ căng cơ nhất định (phản xạ căng). Điều này sẽ gây ra một loạt phản xạ thay đổi tư thế trong toàn bộ cơ thể con người. Từ bên ngoài có thể quan sát thấy tư thế sẵn sàng với nửa thân trên nghiêng về phía trước, mắt quan sát có tính chủ động hướng đến các sự kiện tập luyện hoặc thi đấu, tính tập trung của hệ thần kinh được ở mức căng thẳng vừa phải. Về quan điểm sinh lý học, phản xạ này được xác định có vai trò quan trọng trong việc duy trì tư thế của cơ thể [4]. Về mặt ý nghĩa, phản xạ này được xác định: 1) Có thể là tác nhân chính thúc đẩy cơ thể con người hình thành, hỗ trợ các hoạt động và phản xạ khác nhau theo quá trình vận động thuộc thì tiếp diễn. Tác động tích cực và chuyển thị giác, thính giác, chức năng thần kinh vận động vào trạng thái căng thẳng vừa phải, tăng lực chú ý và tập trung thị giác đối với các diễn biến thực tế có liên quan đến vấn đề người tập quan tâm; 2) Việc gập khớp gối dẫn đến sự ép, nén các bó dây thần kinh dẫn truyền tín hiệu của chi dưới ở một mức độ nhất định. Điều này dẫn đến phản ứng trả lời để điều chỉnh lại tư thế cơ thể nhằm đảm bảo trọng tâm cơ thể con người ở trạng thái tương đối cân bằng và ổn định (tự động); 3) Việc duỗi đầu gối làm cho cơ chi dưới co lại, áp lực cơ tăng lên, ép máu mạch của chi dưới ở một mức độ nhất định, đẩy nhanh quá trình tuần hoàn máu, tăng tốc độ lưu thông máu, đồng thời phối hợp với các hoạt động vận động từ thân và chi trên nhằm tăng sức mạnh cho các hoạt động vận động [5].

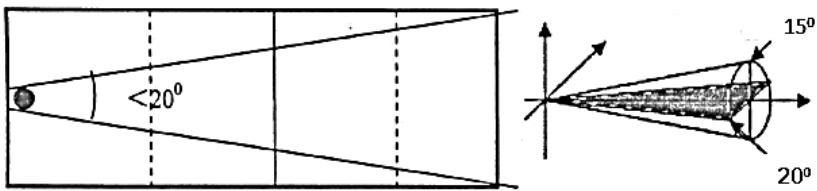
3.3 Yếu tố quan sát chuyển động

Phán đoán về vị trí không gian và tốc độ bay của cầu trong từng tình huống là điều kiện tiên quyết để đánh giá chính xác các hoạt động trả lời, góc và hướng ảnh

hướng trực tiếp đến sự tập trung của tầm nhìn. Trường thị giác là toàn bộ phần nhìn thấy được của mắt khi mắt nhìn thẳng vào một điểm trong không gian, được có mối tương quan cao với các lỗi phán đoán vị trí, tốc độ và cảm nhận không gian [6] của những đường cầu trong thực tế.

3.3.1 Hạ thấp trọng tâm làm giảm tầm nhìn và cải thiện khả năng phán đoán trực quan

Độ rõ nét của vật thể được quan sát phụ thuộc vào khoảng của trường thị giác, khoảng cách nhìn và mức độ sáng. Trường thị giác được mô tả hình học là một hình nón được bao quanh bởi các góc nhìn ngang và dọc của mắt. Trong đó, góc nhìn ngang của mắt người $\approx 160^\circ$, góc nhìn dọc $\approx 80^\circ$, nhưng trường nhìn tốt nhất nằm trong phạm vi góc nhìn dọc từ $0^\circ \sim 15^\circ$ và góc nhìn ngang phạm vi góc $0^\circ \sim 20^\circ$. Phạm vi còn lại là khoảng quan sát thuộc không gian ngoại vi. Hình ảnh bên ngoài tầm nhìn trung tâm, tính chú ý cho các sự vật hiện tượng trong khoảng này giảm rất nhiều so với trung tâm. Các cảm nhận liên quan đến vật, chuyển động trong trường nhìn tốt nhất sẽ rõ ràng nhất. Tỷ lệ, khoảng cách nhìn và độ sáng của trường nhìn có liên quan chặt chẽ đến độ rõ nét của hình ảnh thu được. Cụ thể, khi chạm vào đường cơ sở, góc nhìn ngang của toàn bộ sân nhỏ hơn 20° và góc nhìn dọc khoảng 15° , đó là góc nhìn tối ưu và thuộc vào phạm vi trường nhìn (Hình 1).



Hình 1: Minh họa trường nhìn phẳng và phối cảnh không gian của sân cầu lông

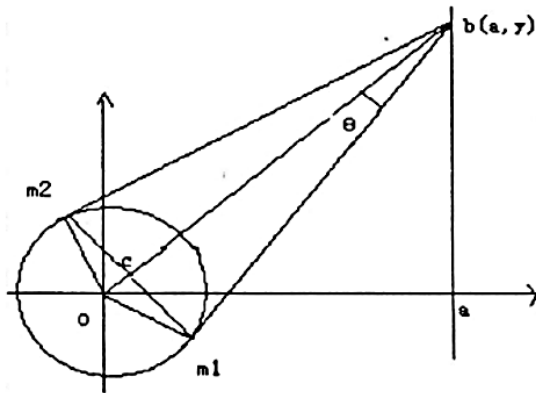
Tuy nhiên, trong trường nhìn tốt nhất quả cầu bay trong không gian xuất hiện với hình ảnh rất nhỏ và nhanh. Khi bay trên không, góc nhìn $< 1''$, và góc nhìn của quả cầu ở thời điểm đánh cầu $< 1'$. Do đó, ngay cả ở góc nhìn tốt nhất cũng không dễ để đánh giá chính xác vị trí, tốc độ và không gian trong trường hợp cầu bay tốc độ cao và đưa ra các phản ứng trả lời phù hợp ngay lập tức. Bằng cách hạ thấp trường nhìn có thể được thu hẹp, tầm nhìn tương đối tập trung và độ chính xác, tính hướng mục tiêu được cải thiện [7].

3.3.2 Hạ thấp trọng tâm (giảm góc nhìn theo phương thẳng đứng) giúp giảm sai số khi đánh giá các đặc tính không gian của đường cầu

Về mặt lý thuyết cho thấy góc nhìn khi quan sát các vật thể bay trong không gian từ các góc và độ cao khác nhau sẽ có một mức độ sai sót nhất định trong việc phán đoán hình dạng, kích thước, hình ảnh không gian ba chiều và tốc độ của vật thể (lỗi thị giác trong các trường hợp di động, đặc biệt là các trường hợp di động nhanh). Theo thống kê, trong môn CL, có tới 85% các pha đánh cầu là tại khoảng độ cao từ ngang hông đến ngang vai. Tuy nhiên, chiều cao trên đầu lại được xác định là thực hiện các cú đập cầu tối ưu nhất. Khi đánh cầu (thời điểm vọt tiếp xúc với cầu), góc nhìn hướng đến vị trí giao nhau giữa vợt và cầu, do đó hạ thấp trọng tâm cũng được xác định là giảm góc nhìn (tập trung mục tiêu). Thay đổi góc nhìn

trong trường hợp này có tính hiệu quả để xác định chính xác mục tiêu và tham gia điều chỉnh các góc độ chiến thuật của cú đánh thông qua không chế các cơ nhằm điều hướng lực tới mục tiêu.

Trong trường hợp này, về mặt hình học không gian (ba chiều - Hình 2), giả sử rằng o là tâm đáy của quả CL, b là vị trí của mắt và 2θ là góc nhìn. Khi điểm b tương đối thẳng đứng, sự thay đổi do vị trí di chuyển lên xuống, hình ảnh phản chiếu của đáy cầu sẽ tạo ra những thay đổi về kích thước tương ứng, theo đó 2θ càng lớn thì hiệu ứng hình ảnh càng tốt. CL là môn thể thao có yêu cầu kỹ thuật và khả năng không chế cao, kích thước của lỗi điểm quan sát sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu suất mỗi pha đánh. Khi thay đổi trọng tâm cơ thể đến một mức độ nhất định thì độ dài của đoạn thẳng bo có thể được rút ngắn lại, 2θ trở nên lớn hơn và sai số phán đoán giảm đi.



Hình 2: Sơ đồ phối cảnh mặt phẳng

3.4 Tư thế chuẩn bị trong tâm thấp trong thực tế

Trong quan sát thực tế, một số chuyển động của động vật thường có thể được sử dụng để tham khảo và học tập trong giảng dạy và huấn luyện thể thao. Ví dụ, bắt cóc, bơi ếch, bơi bướm đều được lấy cảm hứng từ chuyển động của động vật. Trong các hoạt động vận động yêu cầu động tác di chuyển nhanh của con người khi thực hành tập luyện, thi đấu thể thao (như chơi bóng rổ, cầu lông, đá cầu,...) các tư thế cơ thể tại thời điểm chuẩn bị cũng có thể được lấy cảm hứng từ các động tác chuẩn bị của các loài chim, động vật có vú (từ tư thế chuẩn bị trước khi vỗ mồi hoặc chiến đấu như các loài mèo, hổ, sư tử, chó,...). Việc gập khớp gối để hạ thấp trọng tâm được xác định có lợi cho: 1) Giảm tầm nhìn, tập trung đảm bảo hoạt động tấn công chính xác vào mục tiêu định trước; 2) Đạt được tốc độ xuất phát nhanh do tăng lực đẩy thông qua động tác gập duỗi khớp gối kết hợp với tư thế duỗi thẳng thân người; 3) Giảm không gian (kích thước) cơ thể bằng cách hạ thấp trọng tâm để bảo vệ và che giấu cơ thể. Về cơ bản, tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp trong các môn thể thao nói chung cũng tuân theo các nguyên tắc và hướng đến các mục đích như trên.

4. KẾT LUẬN

Tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp là động tác cơ bản và được sử dụng xuyên suốt toàn bộ các hoạt động vận động trong môn CL. Tư thế này đóng vai trò ngày càng quan trọng trong thực hành tập luyện và thi đấu CL hiện đại với các đặc tính nhanh,

mạnh và linh hoạt. Tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp được xác định là điều kiện cơ bản để hoàn thiện khả năng thực hành kỹ thuật, hỗ trợ các phán đoán tình huống cầu chính xác, qua đó tăng cường tốc độ phản ứng trả lời, tăng thời gian chuẩn bị cho việc tổ chức phối hợp vận động và huy động sức mạnh cho các pha đánh cầu hiệu quả. Đặc biệt trong các trường hợp giảng dạy, tập luyện CL cơ bản, sự cần thiết và tầm quan trọng của việc tư thế chuẩn bị trọng tâm thấp phải thường xuyên được nhấn mạnh, điều này rất quan trọng để hoàn thiện và phát triển kỹ thuật, kỹ năng tốt, có tác dụng, hiệu quả tích cực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Saibene, F., & Minetti, A. E. (2003). Biomechanical and physiological aspects of legged locomotion in humans. *Eur J Appl Physiol*, 88(4-5), 297-316. doi: 10.1007/s00421-002-0654-9. Epub 2002 Nov 13. PMID: 12527959.
2. Brookham, R. L., Middlebrook, E. E., Grewal, T. J., & Dickerson, C. R. (2011). The utility of an empirically derived co-activation ratio for muscle force prediction through optimization. *J Biomech*, 44(8),1582-7.
3. 黄志刚,王煜. (2000).不同膝半蹲跳的生物力学实验研究. *西安体育学院学报*, (1), 90.
4. Kumar, A., Kapse, R. C., & Paul, N. (2018). Musculoskeletal Modeling and Analysis of Trikonasana. *Int J Yoga*, 11(3), 201-207.
5. Dixon, P. C., Jacobs, J. V., Dennerlein, J. T., & Schiffman, J. M. (2018). Late-cueing of gait tasks on an uneven brick surface impacts coordination and center of mass control in older adults. *Gait Posture*, 65, 143-148.
6. Senna, I., Parise, C. V., & Ernst, M. O. (2017). Modulation frequency as a cue for auditory speed perception. *Proc Biol Sci*, 284(1858), 20170673.
7. Robins, A., Berthoux, G., Santurtun, E. (2019). Sheep Quickstep while the Floor Rock and Rolls: Visuomotor Lateralization during Simulated Sea Travel. *Animals (Basel)*, 9(9),700.

NGHIÊN CỨU HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO TRẺ TỈNH THÁI BÌNH

ThS. Hà Văn Toán

Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TÓM TẮT

Việc nâng cao trình độ chuyên môn nhằm cải thiện thành tích thi đấu của môn Taekwondo bằng các phương pháp huấn luyện hiệu quả, đặc biệt là phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên vẫn đang là mối quan tâm của các nhà chuyên môn. Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã xác định được thực trạng sức mạnh tốc độ và xây dựng được hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi trẻ tỉnh Thái Bình.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, vận động viên, môn Taekwondo

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo ở tỉnh Thái Bình bắt đầu được hình thành và phát triển từ đầu năm 2000, đội tuyển Taekwondo Thái Bình cũng đã đạt được nhiều thành tích cao tại các giải vô địch các lứa tuổi trẻ khu vực phía Bắc, giải toàn quốc. Đội tuyển Taekwondo tỉnh cũng có rất nhiều lứa các vận động viên (VĐV) được gọi lên tập trung trên đội tuyển quốc gia cũng như đã có nhiều VĐV từng đạt được HCV giải quốc tế như Seagame, Asian Taekwondo. Tuy vậy, lực lượng VĐV còn mỏng, lực lượng VĐV kế cận còn yếu, chưa có HLV trình độ đẳng cấp cao, thiếu kinh nghiệm nhất là trong công tác đào tạo huấn luyện VĐV trẻ, nên đã cho thấy rất nhiều điểm yếu, nhất là khả năng phát huy tốc độ và sức mạnh khi ra đòn trong thi đấu. Chính vì vậy, thành tích thi đấu môn Taekwondo của tỉnh Thái Bình trong những năm tới sẽ rất khó phát triển và đạt được những thành tích thi đấu cao hơn. Qua quá trình tham gia huấn luyện đội tuyển Taekwondo trẻ của tỉnh và quan sát nhiều qua nhiều giải thi đấu, chúng tôi nhận thấy những em đạt thành tích cao ở môn này là những em có sự phát triển cao về sức mạnh tốc độ.

Taekwondo là môn thể thao thi đấu với cường độ vận động rất cao, đòi hỏi người tham gia phải có nền tảng tố chất thể lực tốt mới có thể phát huy được kỹ thuật – chiến thuật. Với môn Taekwondo, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) thể hiện qua kỹ thuật chân. Bởi đặc thù Taekwondo sử dụng các đòn chân chiếm 95%. Nó được sử dụng nhiều vì đôi chân dài lợi hại, đạt hiệu quả cao trong thi đấu để giành được thắng lợi. Kỹ thuật tấn công hiệu quả ngoài yêu cầu phải đảm bảo kỹ thuật, còn phải có tốc độ nhanh và sức công phá lớn – đó chính là biểu hiện của sức mạnh tốc độ. Để có SMTĐ đôi chân tốt sẽ cần đến các nhân tố tác động: sức mạnh, công suất, tăng tốc, giảm tốc, khả năng phối hợp, thăng bằng, khả năng mềm dẻo và tâm lý. Việc liên kết chặt chẽ các nhân tố này là một vấn đề cần thiết đòi hỏi phải có các bài tập, phương pháp huấn luyện khoa học, đa dạng phù hợp với từng lứa tuổi, trình độ của người tập luyện nhằm nâng cao thành tích.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề. Do đó việc lựa chọn đề tài “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Taekwondo trẻ tỉnh Thái Bình” là rất cấp thiết để có cơ sở thực tiễn để xây dựng hệ thống bài tập và sử dụng các phương pháp huấn luyện khoa học hơn, nhằm nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu cho các VĐV trẻ.

Phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng trong đề tài gồm: phương pháp đọc phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Taekwondo trẻ 14-15 tuổi tỉnh Thái Bình

Về trình độ chuyên môn theo quan sát, đánh giá của các chuyên gia, HLV đang trực tiếp huấn luyện thì các VĐV của đội tuyển trẻ Taekwondo còn đang mắc phải một số nhược điểm sau: Trình độ thể lực còn yếu chưa đảm bảo tốt cho việc thi đấu ở cường độ cao. Về cuối trận đấu, sức bền thể lực giảm xuống rõ rệt, các đòn chân mặc dù chính xác nhưng chưa đủ lực nên không ghi được điểm. Điều này có thể do khi đưa ra giáo án huấn luyện khối lượng và cường độ yêu cầu trong lúc tập luyện còn thấp chưa đạt ngưỡng. Trong kế hoạch huấn luyện cho thấy, thể lực chỉ chiếm khoảng 40 - 45% tổng số thời gian tập luyện.

Căn cứ vào lịch thi đấu của đội tuyển, gồm giải trẻ khu vực miền Bắc và giải trẻ quốc gia. Tác giả tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện chi tiết như sau: Thời kỳ chuẩn bị: thời gian tập luyện từ thứ 2 đến thứ 6, ngày 2 buổi sáng, tối. Thời kỳ chuẩn bị thi đấu thời gian tập luyện từ thứ 2 đến thứ 7, ngày 2 buổi sáng tối. Một buổi tập khối lượng nặng, một buổi tập khối lượng nhẹ, mỗi buổi từ 90 đến 130 phút kể cả thời gian khởi động và thả lỏng hồi tĩnh.

Qua quan sát trong thi đấu, các chuyên gia và HLV cũng có những nhận xét giống nhau: VĐV có kỹ thuật, chiến thuật và có ý chí thi đấu, nhưng thiếu kinh nghiệm trong thi đấu, một số kỹ thuật cơ bản và phối hợp liên hoàn còn chưa được hoàn chỉnh, không đủ thể lực để thi đấu các giải tầm cỡ quốc gia.

2.2 Xác định hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV đội tuyển Taekwondo trẻ tỉnh Thái Bình

Qua tổng hợp và phân tích các tài liệu sách giáo khoa, luận văn, báo cáo khoa học, thông tin mạng, tạp chí,... đề tài thống kê được 27 bài tập làm cơ sở cho việc xây dựng phiếu phỏng vấn, được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn bài tập SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển Taekwondo trẻ tỉnh Thái Bình

T T	Nội dung các bài tập được lựa chọn	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2		Tổng tỷ lệ 2 lần phỏng vấn
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
1	Bật bục 60 cm liên tục 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	51	89.47	49	85.96	87.72
2	Bật cóc 30 m x 2 tổ, nghỉ giữa 40 s	51	89.47	50	87.72	88.60
3	Bật đổi chân liên tục 15 s x 4 tổ tốc độ cao, nghỉ giữa 40 s	45	78.95	42	73.68	76.32

4	Bật rút gối liên tục 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 30 s	51	89.47	50	87.72	88.60
5	Chạy 30 m x 4 tổ, nghỉ giữa 30 s	50	87.72	52	91.23	89.47
6	Chạy 60 m tốc độ cao x 3 tổ, nghỉ giữa 30 s	53	92.98	54	94.74	93.86
7	Chạy biến tốc 4 x 100 m x 2 tổ, nghỉ giữa 40 s	43	75.44	42	73.68	74.56
8	Chạy cầu thang 20 bậc x 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	52	91.23	50	87.72	89.47
9	Gánh tạ 10 kg đứng bật liên tục 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	50	87.72	53	92.98	90.35
10	Gánh tạ 15 kg bật cất kéo 15 s x 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút	44	77.19	43	75.44	76.32
11	Gánh tạ đòn đứng lên ngồi xuống 15 s x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút	52	91.23	50	87.72	89.47
12	Nằm đạp chân 3RM 20 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 40 s	50	87.72	51	89.47	88.60
13	Nằm sấp chống đẩy 15 s x 4 tổ, nghỉ giữa 1 phút	45	78.95	34	59.65	69.30
14	Nhảy bậc thang 20 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	50	87.72	48	84.21	85.96
15	Nhảy dây tốc độ 15 s x 5 tổ, nghỉ giữa 30 s	51	89.47	52	91.23	90.35
16	Nhảy dây 1 phút x 5 tổ, nghỉ giữa 40 s	43	75.44	43	75.44	75.44
17	Đá chề chân trước liên tục vào đích 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	54	94.74	50	87.72	91.23
18	Đá tổng ngang chân sau 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	53	92.98	51	89.47	91.23
19	Đá tổng ngang hai chân liên tục 15 s x 3 tổ	40	70.18	39	68.42	69.30
20	Đá tổng sau 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	51	89.47	53	92.98	91.23
21	Đá tổng trước hai chân liên tục 15 s x 3 tổ	49	85.96	51	89.47	87.72
22	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	50	87.72	50	87.72	87.72
23	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 40 s	50	87.72	52	91.23	89.47
24	Đá vòng cầu chân sau tại chỗ 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 30 s	43	75.44	42	73.68	74.56
25	Đá vòng cầu chân trước tại chỗ 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 30 s	53	92.98	50	87.72	90.35
26	Đá chề chân sau liên tục vào đích 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 15 s	53	92.98	53	92.98	92.98
27	Phối hợp đá vòng cầu, tổng ngang vào đích 15 s x 3 tổ, nghỉ giữa 30 s	51	89.47	50	87.72	88.60

Theo nguyên tắc chỉ chọn các bài tập đạt tỷ lệ $\geq 85\%$ tổng điểm trở lên và ở cả 2 lần phỏng vấn, tác giả đã xác định 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Taekwondo, gồm 6 bài tập phát triển tốc độ chuyên môn, 6 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung, 8 bài tập phản xạ.

2.3 Thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Thái Bình

Căn cứ vào lịch thi đấu của đội tuyển trẻ, gồm giải vô địch Taekwondo trẻ khu vực miền Bắc và giải vô địch Taekwondo trẻ quốc gia, tác giả tiên hành xây dựng kế hoạch huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh

Thái Bình như sau: Thời kỳ chuẩn bị, thời gian tập luyện từ thứ 2 đến thứ 6, ngày 2 buổi sáng, tối. Thời kỳ chuẩn bị thi đấu thời gian tập luyện từ thứ 2 đến thứ 7, ngày 2 buổi sáng, tối. Một buổi tập nặng, một buổi tập nhẹ, mỗi buổi 90 - 130 phút kể cả thời gian khởi động và thả lỏng hồi tĩnh.

2.4 Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống các bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV trẻ Taekwondo tỉnh Thái Bình

Qua tổng hợp tài liệu, phỏng vấn 19 chuyên gia, giảng viên, HLV đang trực tiếp quản lý, huấn luyện Taekwondo, đề tài đã lựa chọn được 8 test sử dụng trong việc đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Thái Bình. Đề tài đã kiểm tra so sánh thực trạng SMTĐ của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Thái Bình trước thực nghiệm, kết quả Bảng 2 cho thấy thực trạng SMTĐ của hai nhóm VĐV thực nghiệm và đối chứng là tương đồng nhau, không có sự khác biệt thống kê.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 12)		Nhóm TN (n = 12)		t	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	196,1	10,31	197,1	11,11	0,03	>0,05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	61,1	4,11	59,2	3,80	1,25	>0,05
3	Phản xạ phức (ms)	236,8	15,60	237,8	15,30	0,176	>0,05
4	Phản xạ đơn (ms)	172,7	15,01	173,2	14,00	0,076	>0,05
5	Đá vòng cầu chân trước 15 s (lần)	13,8	1,20	14,2	1,20	0,684	>0,05
6	Di chuyển đá vòng cầu chân sau + đá chệch thượng đẳng 15 s (lần)	9,5	0,56	9,4	0,51	0,52	>0,05
7	Đá 2 đích đối diện cách 2 m tốc độ cao 15 s (lần)	16,1	1,06	15,8	1,11	0,304	>0,05
8	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích cố định 15 s (lần)	17,4	1,55	17,3	1,45	0,184	>0,05

Qua 3 tháng tập luyện, đề tài đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Thái Bình, kết quả thể hiện ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 12)		Nhóm TN (n = 12)		t	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	204,1	9,60	212,1	9,30	2,321	>0,05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	66,0	4,20	70,5	4,21	2,929	>0,05
3	Phản xạ phức (ms)	214,4	17,44	189,1	17,47	4,001	>0,05
4	Phản xạ đơn (ms)	150,2	11,91	137,0	12,04	3,040	>0,05
5	Đá vòng cầu chân trước 15 s (lần)	15,2	1,29	16,3	1,17	2,224	>0,05
6	Di chuyển đá vòng cầu chân sau + đá chệch thượng đẳng 15 s (lần).	10,7	0,46	11,1	0,42	3,181	>0,05

7	Đá 2 đích đối diện cách 2 m tốc độ cao 15 s (lần)	16,1	1,62	17,4	1,82	2,237	>0,05
8	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích cố định 15 s (lần)	17,1	1,54	18,9	1,58	3,161	>0,05

Qua Bảng 3 cho thấy, tất cả các chỉ tiêu đánh giá đều có sự tăng trưởng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Nói cách khác, việc ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển tố chất SMTĐ đã lựa chọn đã có hiệu quả trong nâng cao tố chất SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn, xây dựng hệ thống bao gồm 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho các vận động viên trẻ Taekwondo tỉnh Thái Bình, 6 bài tập phát triển tốc độ chuyên môn, 6 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung, 8 bài tập phản xạ, đồng thời xây dựng được chương trình huấn luyện và thi đấu phù hợp với từng giai đoạn.

Qua quá trình thực nghiệm cho thấy sức mạnh tốc độ của nữ VĐV trẻ Taekwondo Thái Bình đã có sự tăng trưởng tốt. Qua đó cho thấy, hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ là phù hợp với các VĐV trẻ Taekwondo tỉnh Thái Bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đê, T. N., Nga, L. N., Nghĩa, L. Đ., Khánh, N. Đ., & Hạ, T. Q. (2009). *Nghiên cứu tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện trong hệ thống đào tạo VĐV Thành phố Hồ Chí Minh* (Đề tài cấp thành phố).
2. Toại, B. T. (2010). *Huấn luyện sức mạnh tốc độ*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Tiến, N. T., Quang, T. H., Thuận, N. H. M., & Duy, N. K. (2016). *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Tiến, N. T., Thịnh, Đ. T., Trường, L. V., Bình, D. T., Thiện, T. H., & Duy, N. K. (2017). *Giáo trình Lý luận và Phương pháp huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Toán, H. V. (2020). *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng sau 1 năm tập luyện* (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Quốc, N. N. B. (2015). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các test tuyển chọn vận động viên nam - nữ đội tuyển Taekwondo tỉnh Bình Dương* (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

LỰA CHỌN MỘT SỐ TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VÕ SINH VÕ TỔNG HỢP CÂU LẠC BỘ NHÂN QUYỀN VƯƠNG MMA CLUB

ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Hà Văn Toán

Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TÓM TẮT

Qua tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy của test, đề tài xác định được 10 test Đấm thẳng tay thuận 10s (lần); Đấm thẳng 2 tay 30 s (lần); Chỏ ngang tay thuận 10 s (lần); Đá vòng cầu 2 chân 30 s (lần); Đá thẳng trước chân thuận 10 s (lần); Đá thẳng trước 2 chân 30 s (lần); Tán trụ chân thuận 10 s (lần); Gối thẳng chân thuận 10 s (lần); Gối thẳng 2 chân 30 s (lần); Phối hợp 2 đấm và đá 30 s (lần) để kiểm tra thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp Câu lạc bộ Nhân Quyền Vương MMA CLUB. Đồng thời đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn của nam võ sinh CLB tương đối đồng đều với 7/10 chỉ tiêu có $C_v < 10\%$ dao động từ 5.77 đến 9.96 $< 10\%$ và 3/10 chỉ tiêu có hệ số biến thiên $C_v \geq 10\%$ và sai số tương đối $\varepsilon < 0.05$ có thể đại diện được cho tập hợp mẫu.

Từ khóa: Võ tổng hợp, thể lực chuyên môn, võ sinh, Nhân Quyền Vương MMA CLUB

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn võ tổng hợp được viết tắt là MMA của cụm từ Mixed Martial Arts, MMA là môn võ mang tính đối kháng trực tiếp khốc liệt và toàn diện từ các môn võ như quyền anh, Brazilian Jiu-Jitsu, Muay Thái, đấu vật, Taekwondo, Karate, Judo, Sanda và các môn võ kỹ thuật khác với các kỹ thuật: đấm, đá, gối, chỏ, rolve, quật, vật, siết,... đòi hỏi võ sĩ phải có trình độ cao và các tố chất thể lực tốt như sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức bền, khéo léo, mềm dẻo. Việc phát triển các tố chất thể lực nhằm đáp ứng yêu cầu trong tập luyện và thi đấu cho võ sinh là rất quan trọng để hướng tới thành tích cao và thể lực chuyên môn là bộ phận không thể thiếu để nâng cao thành tích thể thao cũng như rèn luyện tâm lý vững vàng cho võ sinh, có vậy mới đạt hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu. Câu lạc bộ (CLB) Nhân Quyền Vương MMA CLUB được thành lập vào năm 2021 tại quận 9 thành phố Hồ Chí Minh, qua 2 năm huấn luyện, võ sinh có sự tiến bộ rất rõ rệt về kỹ - chiến thuật, tuy nhiên để đánh giá về thể lực chuyên môn đặc biệt rất quan trọng trong việc nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu cho võ sinh MMA của CLB là rất cần thiết, nên tác giả nghiên cứu: **“Lựa chọn một số test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam võ sinh Võ tổng hợp Câu lạc bộ Nhân Quyền Vương MMA CLUB”**. Qua đánh giá, thể lực chuyên môn cho võ sinh mang ý nghĩa thực tiễn, nhằm có cơ sở để điều chỉnh phương pháp huấn luyện, nâng cao cường độ vận động và xây dựng hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý, lứa tuổi cũng như trình độ tập luyện cho võ sinh.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng trong đề tài: phương pháp đọc phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 20 chuyên gia, giảng viên, HLV lĩnh vực TDTT và MMA, cùng 20 nam võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn một số test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam võ sinh Võ tổng hợp Câu lạc bộ Nhân Quyền Vương MMA Club

Để có cơ sở xác định một số test đánh giá thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp Câu lạc bộ Nhân Quyền Vương MMA Club, đề tài thực hiện các bước như sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các test đã được sử dụng trong đánh giá thể lực trên VĐV MMA, Muay, Kickboxing,... thông qua tham khảo tài liệu của một số tác giả như: Nguyễn Ngọc Cừ (1993), Nguyễn Thế Truyền (2002), Nguyễn Văn Bắc (2005), Nguyễn Thị Trà Mỹ (2012) và Phan Thị Ngọc Linh (2015), Lê Ngọc Nguyên (2016). Kết quả thống kê được các test như sau: *Đấm thẳng từng tay 10 s (lần); Đấm thẳng 2 tay 30 s (lần); Đấm thẳng tay thuận 10 s (lần); Chỏ ngang tay thuận 10 s (lần); Chỏ ngang 2 tay 10 s (lần); Đá thẳng trước 10 s (lần); Đá thẳng trước chân thuận 10 s (lần); Đá thẳng trước 2 chân 30 s (lần); Đá vòng cầu 2 chân 30 s (lần); Phối hợp 2 đấm và đá 30 s (lần); Gối thẳng 2 chân 30 s (lần); Gối đập từng chân 10 s (lần); Gối đập hai chân 10 s (lần); Tấn trụ từng chân (lần); Tấn trụ 2 chân 30 s (lần); Phá trụ chân thuận 10 s (lần).*

Bước 2: Trên cơ sở các test đã có, đề tài lược bỏ các test ít sử dụng để đánh giá tố chất thể lực chuyên môn của MMA. Chọn các test thường sử dụng phù hợp với đặc điểm giai đoạn huấn luyện theo lứa tuổi của môn MMA và điều kiện thực tiễn đang tập luyện của võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club.

Bước 3: Xây dựng phiếu phỏng vấn với 3 mức độ: Ưu tiên (3 điểm), Ít ưu tiên (2 điểm) và Không ưu tiên (1 điểm). Tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV, giảng viên, trong đó có 3 phó giáo sư (chiếm 15%), 7 tiến sĩ (chiếm 35%) và 10 thạc sĩ (chiếm 50%). Phỏng vấn 2 lần, cách nhau 1 tháng, có cùng nội dung, cùng đối tượng, cùng cách thức trả lời nhằm lựa chọn các test phù hợp với thực tiễn của môn MMA. Đề tài quy ước các test có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ $\geq 75\%$ điểm ưu tiên trong cả 2 lần phỏng vấn và đồng thời kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) > 0.05 sẽ được chọn. Loại bỏ các test có tỷ lệ phần trăm $< 75\%$ và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) < 0.05 . Kết quả trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn và kiểm định Wilcoxon qua 2 lần phỏng vấn

TT	NỘI DUNG	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=20)		Test Statistics ^d	
		Σ Điểm	Tỷ lệ %	Σ Điểm	Tỷ lệ %	Z	Asymp. Sig. (2 - tailed)
Thể lực chuyên môn: (a: $I_2=I_1$, b: $I_2>I_1$, c: $I_2<I_1$)							
1	Đấm thẳng từng tay 10 s (lần)	50	83.34%	51	85%	-1.342b	0.180
2	Đấm thẳng 2 tay 10 s (lần)	34	56.67%	42	70%	-2.828b	0.005
3	Đấm thẳng 2 tay 30 s (lần)	60	100%	54	90%	-1.342a	0.180
4	Chỏ ngang từng tay 10 s (lần)	58	96.67%	50	83.34%	-1.414b	0.157
5	Đá thẳng trước từng chân 10 s (lần)	51	85%	49	81.67%	-1.000c	0.317
6	Đá thẳng trước 2 chân 10 s (lần)	32	53.34%	44	61.11%	-1.414b	0.157
7	Đá thẳng trước 2 chân 30 s (lần)	52	86.67%	54	90%	-1.414b	0.157
8	Đá vòng cầu 2 chân 30 s (lần)	60	100.0%	60	100.0%	0.000b	1.000
9	Phá trụ từng chân 10 s (trái-phải) (lần)	57	95%	45	75%	-1.732b	0.083
10	Phá trụ 2 chân 30 s (lần)	33	55%	30	50%	-1.732b	0.083

11	Gối đập từng chân 10 s (trái-phải) (lần)	54	90%	52	86.67%	-1.000b	0.317
12	Gối thẳng 2 chân 30 s (lần)	58	96.67%	55	91.67%	-1.732c	0.083
13	Phối hợp 2 đấm và đá 30 s (lần)	47	78.34%	54	90%	-1.414c	0.157

Qua kết quả Bảng 2, đề tài lựa chọn được 10 chỉ tiêu sau: *Đấm thẳng từng tay 10 s (lần)*, *Đấm thẳng 2 tay 30 s (lần)*, *Chỏ ngang từng tay 10 s (lần)*, *Đá thẳng trước từng chân 10 s (lần)*, *Đá thẳng trước 2 chân 30 s (lần)*, *Đá vòng cầu 2 chân 30 s (lần)*, *Phá trụ từng chân 10 s (trái-phải) (lần)*, *Gối đập từng chân 10 s (trái-phải) (lần)*, *Gối thẳng 2 chân 30 s (lần)*, *Phối hợp 2 đấm và đá 30 s (lần)*.

2.2 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp câu lạc bộ Nhân Quyền Vương MMA Club

Đề tài sử dụng 10 chỉ tiêu được lựa chọn tiến hành ứng dụng kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club, kết quả xử lý số liệu được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club (n = 20)

TT	Chỉ tiêu	\bar{X}	σ	ε	Cv (%)
1	Đấm thẳng tay thuận 10 s (lần)	21.31	2.08	0.010	9.76%
2	Đấm thẳng 2 tay 30 s (lần)	123.44	7.12	0.006	5.77%
3	Chỏ ngang tay thuận 10 s (lần)	27.43	2.54	0.010	9.26%
4	Đá vòng cầu 2 chân 30 s (lần)	46.38	3.86	0.009	8.32%
5	Đá thẳng trước chân thuận 10 s (lần)	16.02	2.04	0.013	12.73%
6	Đá thẳng trước 2 chân 30 s (lần)	41.85	4.17	0.010	9.96%
7	Tán trụ chân thuận 10 s (lần)	17.77	2.36	0.014	13.28%
8	Gối thẳng chân thuận 10 s (lần)	19.52	2.04	0.011	10.45%
9	Gối thẳng 2 chân 30 s (lần)	55.35	4.72	0.009	8.53%
10	Phối hợp 2 đấm và đá 30 s (lần)	24.29	2.16	0.009	8.89%

Với kết quả kiểm tra thực trạng các chỉ tiêu chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club ở Bảng 4 cho thấy, sự phân bố của các chỉ tiêu tố chất thể lực là tương đối đồng đều, 3/10 chỉ tiêu có hệ số biến sai $Cv \geq 10\%$ và 7/10 chỉ tiêu phân bố đồng đều vì có hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ đảm bảo tính đại diện vì có $\varepsilon < 0.05$.

TT	Chỉ tiêu	Nhân Quyền Vương MMA Club (n=20)		VĐV đội tuyển TP.HCM (n=20)		d
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	
1	Đấm thẳng tay thuận 10 s (lần)	21.31	2.08	19.8	2.5	1.51
2	Đấm thẳng 2 tay 30 s (lần)	123.44	7.12	131.8	8.3	-8.36
3	Chỏ ngang tay thuận 10 s (lần)	27.43	2.54	27.7	1.8	-0.27
4	Đá vòng cầu 2 chân 30 s (lần)	46.38	3.86	50.2	3.5	-3.82
5	Đá thẳng trước chân thuận 10 s (lần)	16.02	2.04	16.3	1.3	-0.28
6	Đá thẳng trước 2 chân 30 s (lần)	41.85	4.17	43.9	4.1	-2.05

7	Tán trụ chân thuận 10 s (lần)	17.77	2.36	17.6	1.4	0.17
8	Gối thẳng chân thuận 10 s (lần)	19.52	2.04	20.2	2.1	-0.68
9	Gối thẳng 2 chân 30 s (lần)	55.35	4.72	62.2	3.6	-6.85
10	Phối hợp 2 đấm và đá 30 s (lần)	24.29	2.16	24.3	2.3	-0.01

Đề tài so sánh kết quả kiểm tra với công trình nghiên cứu của tác giả Phan Thị Ngọc Linh (2015) [1], kết quả Bảng 5 cho thấy: Thực trạng thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club thấp hơn nam VĐV đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh với 8/10 chỉ tiêu.

3. KẾT LUẬN

Đề tài tổng hợp được 15 chỉ tiêu, tiến hành phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy và xác định được 10 chỉ tiêu sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club. Đề tài đã đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp tương đối đồng đều với 7/10 chỉ tiêu có $Cv < 10\%$ dao động từ 5.77 – 9.96 $< 10\%$ và 3/10 chỉ tiêu có hệ số biến thiên $Cv \geq 10\%$, có thể đại diện được cho tập hợp mẫu. Kết quả kiểm tra cho thấy thực trạng thể lực chuyên môn của nam võ sinh Võ tổng hợp CLB Nhân Quyền Vương MMA Club còn rất thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Linh, P. T. N. (2015). *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên nam đội tuyển Muay TPHCM sau một năm tập luyện* (luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Mỹ, N. T. T. (2012). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho vận động viên Muay Bả Rịa- Vũng Tàu sau một năm tập luyện 2013* (luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Tiến, N. T., Quang, T. H., Thuận, N. H. M., & Duy, N. K. (2016). *Giáo trình NCKH trong TDTT*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Tiến, N. T., Thịnh, Đ. T., Trường, L. V., Bình, D. T., Thiện, T. H., & Duy, N. K. (2017). *Giáo trình Lý luận và Phương pháp huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Thuận, N. H. M., Trường, L. V., Sương, L. T., Hải, N. N., & Trà, N. T. T. (2017). *Giáo trình Thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA CHI DƯỚI (CHÂN) CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LẶN CỤ LY 100 M VÒI HƠI CHÂN VỊT LỨA TUỔI 13-14 CỦA TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH QUẢNG BÌNH

ThS. Mai Xuân Hùng

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TÓM TẮT

Phát triển sức mạnh tốc độ cho các vận động viên (VĐV) lặn vòi hơi chân vịt là yếu tố đặc biệt quan trọng để nâng cao thành tích thi đấu. Nhận thấy các nữ VĐV lặn vòi hơi chân vịt lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Quảng Bình còn nhiều yếu kém so với VĐV cùng lứa tuổi tại các trung tâm khác. Bằng các phương pháp nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 03 test đánh giá và 16 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho các nữ VĐV lặn vòi hơi chân vịt lứa tuổi 13-14. Thời gian 3 tháng thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả rõ rệt.

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, chi dưới, nữ vận động viên, lặn vòi hơi chân vịt, lứa tuổi 13-14, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Quảng Bình*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Lặn vòi hơi chân vịt (VHCV) là môn thể thao mang tính đặc thù riêng biệt, do hầu như tất cả mọi hoạt động đều diễn ra trong môi trường nước nên khi hoạt động sẽ gây ra lực cản rất lớn đối với cơ thể VĐV.

Qua tìm hiểu quá trình thực tiễn công tác huấn luyện và tập luyện của các VĐV nữ thi đấu ở cự ly lặn 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao (HL&TĐ TDTT) tỉnh Quảng Bình, được biết các huấn luyện viên sở tại tuy có đưa ra chương trình huấn luyện nhiều năm cũng như việc áp dụng một số test tuyển chọn đối với các VĐV lặn VHCV thể nhưng nữ VĐV lặn vẫn chưa đạt thành tích cao một cách đồng đều và ổn định. Với tầm quan trọng của tố chất sức mạnh tốc độ chi dưới trong môn lặn VHCV, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn, nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) cho nữ vận động viên lặn cự ly 100 m vòi hơi chân vịt lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện thi đấu thể dục thể thao tỉnh Quảng Bình”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Quảng Bình

3.1.1 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho việc huấn luyện sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14

Điều kiện cơ sở vật chất cũng như các trang thiết bị phục vụ cho công tác huấn luyện và tập luyện của các VĐV là tương đối tốt. Tuy nhiên các dụng cụ như chân vịt kép sử dụng trong tập luyện có chất lượng trung bình thì sẽ không đảm bảo được thành tích như yêu cầu của bài tập đề ra. Đối với số lượng mũ, quần – áo bơi được cấp phát (01chiếc/01năm) là quá ít, do các VĐV phải sử dụng từ 06 đến 08 tiếng/01 ngày các loại trang phục này nên rất nhanh chóng bị hỏng, dẫn đến việc các em thiếu tự tin trong tập luyện gây ảnh hưởng đến chất lượng bài tập của HLV đưa ra. Bên cạnh đó, việc xử lý nước bể bơi chưa thật sự đảm bảo vệ sinh cho các VĐV khi tham gia tập luyện và thi đấu tại đây.

3.1.2 Thực trạng chương trình huấn luyện sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14

Qua đánh giá chương trình huấn luyện thể lực của nữ VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Quảng Bình. Kết quả cho thấy sức mạnh là tố chất rất quan trọng của các VĐV lặn ở cự ly 100 m VHCV. Đặc biệt, sức mạnh tốc độ quyết định trực tiếp đến thành tích của VĐV, tuy nhiên qua thống kê cho thấy sức mạnh tốc độ chỉ chiếm 10.7%. Như vậy, chúng ta thấy rằng sức mạnh tốc độ chưa được chú trọng nhiều trong quá trình huấn luyện của các HLV sở tại. Theo các nhà chuyên môn thì thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ chiếm tỷ lệ khoảng 20% là hợp lý.

3.1.3 Thực trạng việc sử dụng các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14

Thông qua phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên huấn luyện lặn VHCV, chúng tôi nhận thấy các bài tập được sử dụng để nâng cao sức mạnh tốc độ chi dưới cho nữ VĐV lặn VHCV gồm có các bài tập sau: gánh tạ đứng lên ngồi xuống; gánh tạ nhảy đổi chân; ngồi đá tạ; bật cao tại chỗ; nằm sấp gập lưng 2 chân, 2 tay lên cùng lúc; bật cóc tốc độ 30 m; cho 2 bàn chân vào dây cao su, nằm sấp thực hiện kỹ thuật đập chân uốn sóng phát lực; nằm sấp trên nệm thực hiện kỹ thuật đập chân uốn sóng phát lực; 50 m VHCV xuất phát.

Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy các bài tập được sử dụng để nâng cao sức mạnh tốc độ chi dưới cho các nữ VĐV lặn VHCV khá đa dạng. Song, số lượng các bài tập còn tương đối ít.

3.1.4 Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m vôi hơi chân vịt lứa tuổi 13-14

Chúng tôi thu thập những test mà các tài liệu đã đề cập tới và các cơ sở đào tạo bộ môn lặn VHCV lớn đang sử dụng. Sau đó, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV môn lặn VHCV (bằng phiếu hỏi) để tìm ra các test phù hợp nhất trong đánh

giá sức mạnh tốc độ chi dưới cho nữ VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình.

Kết quả phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV,... chúng tôi lựa chọn được 03 test phù hợp nhất trong đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới cự ly 100 m cho nữ VĐV lặn VHCV bao gồm các test: 1. Bật bục cao 40cm 20 lần (s); 2. Ngồi đá tạ 52 kg 50 lần (s); 3. Lặn VHCV xuất phát 100 m (s).

Phương pháp retest cho thấy các test trên đều đảm bảo độ tin cậy. Bên cạnh đó, đề tài cũng xác định mối tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra các test với xếp hạng thành tích thi đấu của các VĐV trong một năm qua, kết quả cho thấy các test đều đảm bảo về tính thông báo và độ tin cậy đối với trình độ sức mạnh tốc độ của nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14.

3.1.6 Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình

Để có thêm cơ sở cho việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13 - 14 của Trung tâm HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá qua 03 test (Bảng 1).

Bảng 1: Đối sánh sức mạnh tốc độ của nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 tại TT HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình với các đối tượng tương ứng

TT	Các test kiểm tra	Kết quả ($x \pm \sigma$)		
		VĐV Quảng Bình	VĐV Đà Nẵng	VĐV Hà Nội
1	Bật bục cao 40 cm 20 lần (s)	49.32 ± 0.29	47.82 ± 0.52	45.86 ± 0.65
2	Ngồi đá tạ 52 kg 50 lần (s)	35.98 ± 0.57	34.03 ± 0.42	32.91 ± 0.51
3	Lặn VHCV xuất phát 100 m (s)	59.45 ± 0.22	58.25 ± 0.43	56.95 ± 0.40

Thông qua kết quả kiểm tra ở bảng trên, thành tích kiểm tra trung bình của nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình và nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV thành phố Đà Nẵng, Trung tâm HL&ĐT TDTT Hà Nội cho thấy có sự chênh lệch nhau, chứng tỏ thực trạng sức mạnh tốc độ chi dưới của trung tâm HL&ĐT TDTT Quảng Bình kém hơn so với nữ VĐV của Đà Nẵng và Hà Nội. Từ đó cho thấy sức mạnh tốc độ chi dưới cũng như thành tích lặn 100 m của các nữ VĐV lặn cự ly 100 m của Trung tâm HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình còn kém. Xuất phát từ thực tế trên việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình là vấn đề mà đề tài cần nghiên cứu.

3.2 Lựa chọn, đánh giá hiệu quả sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT TDTT tỉnh Quảng Bình

3.2.1 Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14

Để lựa chọn các bài tập bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14, chúng tôi đã phỏng vấn 20 HLV,

chuyên gia, giảng viên về các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới cho VĐV lặn VHCV. Kết quả phỏng vấn được quy ra theo thang điểm: Điểm 3: Tốt, Điểm 2: Khá, Điểm 1: Trung bình. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới cho nữ VĐV lặn 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 (n=20)

Các bài tập	Mức độ hiệu quả		Tốt		Khá		TB		Tổng điểm
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
1. Ngồi đá tạ (s)	4	12	5	10	11	11		33	
2. Bật bục cao 40 cm	18	54	2	4	0	0		58	
3. Bật cóc 30 m (s)	17	51	3	6	0	0		57	
4. Gánh tạ 25 kg bật nhảy	18	54	2	4	0	0		58	
5. Chạy tăng lực đạp sau 30 m (s)	10	30	5	10	5	10		37	
6. Nhảy dây	16	39	3	10	1	1		51	
7. Gánh đòn tạ đứng lên ngồi xuống	18	43	2	4	0	0		58	
8. Chạy 400 m	12	48	4	4	6	6		52	
9. Bài tập bật cao tại chỗ (m)	19	12	1	16	0	0		36	
10. Đạp chân với dây cao su	18	54	2	4	0	0		58	
11. Chống đẩy	17	51	3	6	0	0		57	
12. Cơ lưng bụng	17	51	2	4	1	1		56	
13. Bật cổ chân	18	54	2	4	0	0		58	
14. Đạp chân với dây cao su dưới nước	13	39	2	4	5	5		48	
15. 4 x 25 m VHCV xuất phát (s)	12	36	3	6	5	5		47	
16. Phối hợp 50 m VHCV tốc độ cao	18	54	2	4	0	0		58	
17. Đạp chân bướm có chân vịt đơn	19	57	1	2	0	0		59	
18. Bài tập quay vòng bơi 15 m ra, 15 m bơi vào	18	54	2	4	0	0		58	
19. Lặn 100 m VHCV(s)	20	60	0	0	0	0		60	
20. 2 x 50 m VHCV xuất phát (s)	12	36	4	8	4	4		48	

Từ kết quả trên, chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập có số ý kiến đạt mức từ 50 điểm trở lên, các bài tập gồm: 1. Bật bục cao 40 cm; 2. Bật cóc; 3. Gánh tạ 25 kg bật nhảy; 4. Nhảy dây; 5. Gánh đòn tạ đứng lên ngồi xuống; 6. Chạy 400 m; 7. Bài tập bật cao tại chỗ; 8. Đạp chân với dây cao su; 9. Chống đẩy; 10. Cơ lưng bụng; 11. Bật cổ chân; 12. Đạp chân với dây cao su dưới nước; 13. Phối hợp 50 m VHCV tốc độ cao; 14. Đạp chân bướm có chân vịt đơn; 15. Bài tập quay vòng bơi 15 m ra, 15 m bơi vào; 16. Lặn VHCV 100 m (s).

3.2.3 Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14

Đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm trên 12 nữ VĐV lứa tuổi 13-14, được chia thành 2 nhóm, nhóm đối chứng (Nhóm A: 6 VĐV) và nhóm thực nghiệm (Nhóm B: 6 VĐV). Thời gian thực nghiệm là 03 tháng.

3.2.3.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 6$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($x \pm \sigma$)		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	p
1	Bật bực cao 40 cm 20 lần (s)	49.42 ± 0.29	49.46 ± 0.31	0.18	>0.05
2	Ngồi đá tạ 52 kg 50 lần (s)	35.84 ± 0.47	35.85 ± 0.40	1.01	>0.05
3	Lặn VHCV xuất phát 100 m (s)	59.45 ± 0.22	59.45 ± 0.24	0.79	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Kết quả cho thấy ở tất cả các test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$. Do đó, sự khác biệt giữa 2 nhóm về sức mạnh tốc độ chi dưới là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác về sức mạnh tốc độ chi dưới của các VĐV nhóm A và nhóm B là đồng đều trước thực nghiệm.

3.2.3.2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về tố chất sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) trong chương trình huấn luyện thể lực, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) của các VĐV sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 6$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($x \pm \sigma$)		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	p
1	Bật bực cao 40 cm 20 lần (s)	47.74 ± 0.44	44.77 ± 0.51	2.6	<0.05
2	Ngồi đá tạ 52 kg 50 lần (s)	34.10 ± 0.47	32.11 ± 0.45	2.36	<0.05
3	Lặn vôi hơi chân vịt xuất phát 100 m (s)	57.43 ± 0.34	54.05 ± 0.62	2.79	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Sau thực nghiệm cho thấy kết quả các test có sự khác biệt rõ rệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Thành tích nhóm thực nghiệm ở cả 3 test sau thực nghiệm đều tốt hơn so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$, sự khác biệt là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Kết quả này cho thấy các bài tập đề tài đã lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ của chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14.

Để thấy rõ hơn về hiệu quả các bài tập được lựa chọn, đề tài so sánh về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm, kết quả như sau:

Bảng 5: Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ chi dưới của 2 nhóm

Test	Nhóm đối chứng (A)		Nhịp tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm (B)		Nhịp tăng trưởng W (%)
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
Bật bục cao 40 cm 20 lần (s)	49.42	47.74	3.45%	49.46	44.77	9.95%
Ngồi đá tạ 52 kg 50 lần (s)	35.84	34.10	4.97%	35.85	32.11	11%
Lặn vôi hơi chân vịt xuất phát 100 m (s)	59.45	57.43	3.45%	59.45	54.05	9.51%

Kết quả thu được từ Bảng 5 cho thấy tất cả nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14. Diễn biến thành tích đạt được ở 03 test nâng cao hiệu quả phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới của nhóm thực nghiệm tăng lên (số giây ít đi) hơn hẳn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của hai nhóm có sự khác biệt rõ rệt. Nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng lên đáng kể.

4. KẾT LUẬN

Vấn đề nâng cao hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Quảng Bình hiện nay cần phải được các nhà sư phạm quan tâm một cách đúng mức. Việc phân bổ thời gian và sử dụng các bài tập để nâng cao hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Quảng Bình còn ít, các vận động viên còn chưa tích cực trong tập luyện dẫn đến sức mạnh tốc độ còn chưa tốt, thành tích lặn 10 m VHCV còn chưa cao.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn ra được 03 test để đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14. Đồng thời, đề tài đã lựa chọn ra được 16 bài tập có hiệu quả để phát triển sức mạnh tốc độ (chi dưới), các bài tập này đã được ứng dụng thực nghiệm, sau 3 tháng thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ chi dưới (chân) cho nữ VĐV lặn cự ly 100 m VHCV lứa tuổi 13-14.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đạt, N. V. (2020). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật thở trong giảng dạy kiểu bơi trườn sấp cho nam VĐV 9-10 tuổi ở Trung Tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Thanh Hoá* (Luận văn tốt nghiệp ĐH TDTT Đà Nẵng).
2. Hải, P. T. *Giáo trình bơi tập 1 và 2*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (1995). *Sinh lý học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

4. Hòa, T. D., & Hải, P. T. (2017). *Giáo trình lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thông Tin và Truyền thông, Đà Nẵng.
5. Sơn, N. V, và cộng sự. (2013). *Giáo trình toán thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Tổng cục Thể dục Thể thao. (2008). *Luật thi đấu lặn thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Vinh, Đ. Q. (2009). *Nghiên cứu các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kết quả học kỹ thuật bơi ếch cho nữ phổ tu khóa Cao đẳng 10 trường ĐH TDTT Đà Nẵng* (Luận văn tốt nghiệp). Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG

ThS. Đỗ Viết Cường

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương - Nha Trang

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong lĩnh vực khoa học Thể dục thể thao đã lựa chọn được 18 bài tập để phát triển thể lực cho vận động viên (VDV) đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương - Nha Trang. Kết quả ứng dụng 18 bài tập vào thực tiễn cho thấy đã có tác động tốt đến sự phát triển thể lực của khách thể thực nghiệm.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, bóng chuyền nữ, Cao đẳng Sư phạm Trung Ương - Nha Trang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao tập thể, khi thi đấu dễ dẫn đến thành tích tốt nhất thì đòi hỏi vận động viên (VDV) cần phải có nền tảng thể lực tốt và trình độ phối hợp kỹ chiến thuật hoàn thiện. Đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương - Nha Trang (CĐSP TW – NT) nhiều năm nay cũng tham gia thi đấu các hội thao trong và ngoài tỉnh và cũng đạt những thứ hạng nhất định nhưng chưa cao. Tôi nhận thấy một trong những trở ngại lớn nhất của đội tuyển đó là khả năng duy trì thể lực trong thi đấu còn. Điều đó ảnh hưởng đến thành tích chung của các giải tham gia. Là giảng viên dạy các học phần Giáo dục thể chất (GDTC) và làm công tác huấn luyện đội tuyển Bóng chuyền nữ của trường, tôi nhận thức việc nâng cao trình độ về thể lực cho đội tuyển là việc làm thường xuyên trong từng buổi tập. Việc kiểm tra đánh giá thể lực nhằm phát hiện các sinh viên có tố chất tốt hoặc các mặt yếu của từng em sinh viên trong đội tuyển. Từ đó, tôi đưa ra những phương pháp cũng như lựa chọn các bài tập thích hợp để áp dụng đối với từng bạn để phát huy tối đa khả năng của các em, đồng thời giúp các em sinh viên ngày càng tiến bộ và hoàn thiện hơn.

Xuất phát từ những lý do trên và tính cấp thiết trong công tác huấn luyện đội tuyển đồng thời tạo tiền đề để góp phần vào sự nghiệp GDTC và rèn luyện thể lực cho sinh viên, tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VDV đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương – Nha Trang”***.

Phương pháp nghiên cứu: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 15 VDV đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường CĐSP TW - NT.

Khách thể phỏng vấn: 40 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên, giáo viên TDTT trong và ngoài Trường CĐSP TW - NT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT

Để lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT, đề tài tiến hành các bước sau:

Bước 1: Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực trong môn Bóng chuyên của các tác giả trong và ngoài nước.

Bước 2: Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT.

2.1.1 Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực trong môn Bóng chuyên của các tác giả trong và ngoài nước

Để có thể lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên trường CĐSP TW - NT, trước hết, chúng tôi lựa chọn bài tập được dựa trên các nguyên tắc huấn luyện, các cơ sở tâm sinh lý, mục đích, yêu cầu về huấn luyện thể lực chung.

Trên cơ sở đó, bước đầu chúng tôi lựa chọn được các nguyên tắc nhằm lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT, cụ thể:

- Các bài tập phát triển thể lực phải phù hợp với lứa tuổi và đặc điểm của chương trình huấn luyện đội tuyển (ở lứa tuổi 18-25).

- Các bài tập được lựa chọn phải lấy trọng tâm là việc phát triển thể lực cho đội tuyển Bóng chuyên nữ của nhà trường.

- Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với trình độ và đặc điểm tâm sinh lý của đối tượng nghiên cứu cũng như quá trình huấn luyện.

Thứ hai, đề tài tiến hành nghiên cứu và tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả có các đề tài tương đồng. Từ kết quả tham khảo nguồn tài liệu và một số đề tài, chúng tôi đã lựa chọn ra được 40 bài tập phát triển thể lực cho khách thể nghiên cứu và lập thành phiếu phỏng vấn.

2.1.2 Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW- NT

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 40 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có thâm niên công tác lâu năm và các giáo viên giảng dạy Bóng chuyên có kinh nghiệm về mức độ ưu tiên như: Thường sử dụng: 2 điểm, Ít sử dụng: 1 điểm, Không sử dụng: 0 điểm. Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số χ^2 (khi bình phương) được thể hiện tại Bảng 1.

Bảng 1: So sánh kết quả hai lần phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền nữ SV Trường CĐSP TW – NT

Bài tập phát triển thể lực		Lần 1 n = 40		Lần 2 n = 39		χ^2	P
		Σ điểm	Tỷ lệ %	Σ điểm	Tỷ lệ %		
1	Chạy 30 m xuất phát cao	70	87.5	68	87.18	0.15	> 0.05
2	Chạy tốc độ cao 4 x 10 m	59	73.75	58	74.36	0.15	> 0.05
3	Chạy biên tốc từ chậm đến nhanh	67	83.75	65	83.33	0.15	> 0.05
4	Chạy theo tín hiệu, bật cao mô phỏng động tác đập bóng	58	72.5	62	79.49	0.60	> 0.05
5	Chạy 60 m xuất phát cao	70	87.5	70	89.74	0.15	> 0.05
6	Chạy tiến - lùi theo tín hiệu	50	62.5	52	66.67	0.15	> 0.05
7	Nhảy dây tốc độ hai chân	74	92.5	72	92.31	0.15	> 0.05
8	Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới (lần/phút)	63	78.75	59	75.64	0.60	> 0.05
9	Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ	72	90	77	98.72	1.36	> 0.05
10	Bật một chân, hai chân tốc độ trên bục có độ cao hợp lý	53	66.25	57	73.08	0.60	> 0.05
11	Bật xa 3 bước liên tục	73	91.25	70	87.50	2.42	> 0.05
12	Bật nhảy hố cát	65	81.25	61	76.25	0.60	> 0.05
13	Bật nhảy đôi chân ở bục	71	88.75	70	87.50	0.15	> 0.05
14	Bật nhảy cóc	66	82.5	62	77.50	0.60	> 0.05
15	Đứng lên ngồi xuống 20 lần	70	87.5	73	91.25	2.42	> 0.05
16	Gánh tạ 30% trọng lượng cơ thể đứng lên ngồi xuống	56	70	58	72.50	0.60	> 0.05
17	Bóp lực kế tay nghịch	63	78.75	59	73.75	0.15	> 0.05
18	Bóp lực kế tay thuận	70	87.5	70	87.50	0.15	> 0.05
19	Ném bóng rổ bằng 1 tay từ sau ra trước	58	72.5	66	82.50	2.42	> 0.05
20	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau ra trước	69	86.25	71	88.75	0.60	> 0.05
21	Nằm sấp chống đẩy	74	92.5	72	90.00	0.15	> 0.05
22	Nằm ngửa gập bụng	52	65	56	70.00	0.60	> 0.05
23	Gập lưng nằm sấp, hai tay sau đầu	58	72.5	60	75.00	0.15	> 0.05
24	Bật bục tại chỗ 60-90 s	56	70	60	75.00	0.60	> 0.05
25	Bật cao hai chân liên tục	71	88.75	73	91.25	0.15	> 0.05
26	Chạy 400 m	53	66.25	49	61.25	0.60	> 0.05
27	Bật cóc liên tục	74	92.5	73	91.25	0.00	> 0.05
28	Chạy 1.500 m	69	86.25	73	91.25	1.36	> 0.05
29	Chạy biên tốc 100 m x 4	52	65	53	66.25	0.00	> 0.05
30	Chạy tùy sức 5 phút	73	91.25	69	86.25	1.36	> 0.05
31	Chạy 200 m	56	70	54	67.50	0.15	> 0.05

32	Chạy 12 phút	50	62.5	49	61.25	0.60	> 0.05
33	Chạy 30 m (9-3-6-3-9)	71	88.75	68	85.00	0.15	> 0.05
34	Bật nhảy ném bóng vào rổ	51	63.75	55	68.75	0.60	> 0.05
35	Chạy con thoi 9 m x 6	74	92.5	71	88.75	0.60	> 0.05
36	Chạy ziczac qua chướng ngại vật 30m	65	81.25	63	78.75	0.15	> 0.05
37	Đeo gập thân	74	92.5	69	86.25	1.36	> 0.05
38	Chạy cây hình chữ T	62	77.5	60	75.00	0.15	> 0.05
39	Chạy cây thông 92 m	73	91.25	71	88.75	0.60	> 0.05
40	Bật nhảy ném bóng Tennis vào khung	53	66.25	55	68.75	0.15	> 0.05

Kết quả nghiên cứu từ Bảng 1 cho thấy:

Tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các bài tập đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ nên sự khác biệt hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giáo viên chuyên ngành có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Qua kết quả phỏng vấn, chúng tôi chọn các bài tập có tổng điểm > 85% tổng điểm ở cả hai lần phỏng vấn. Theo nguyên tắc trên chúng tôi chọn được các bài tập để đưa vào thực nghiệm cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường gồm: Chạy 30 m xuất phát cao, Chạy 60 m xuất phát cao, Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ, Nhảy dây tốc độ hai chân, Bật xa 3 bước liên tục, Bật nhảy đổi chân ở bực, Đứng lên ngồi xuống 20 lần, Bóp lực kế tay thuận, Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau ra trước, Nằm sấp chống đẩy, Bật cao hai chân liên tục, Bật cóc liên tục, Chạy 1.500 m, Chạy tùy sức 5 phút, Chạy con thoi 9 m x 6, Đeo gập thân, Chạy cây thông 92 m, Chạy 30 m (93-6-3-9).

2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT, chúng tôi tiến hành các bước như sau:

2.2.1 Xây dựng chương trình kế hoạch thực nghiệm cho VĐV bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW- NT

Chương trình được tiến hành trong 9 tháng (từ tháng 9 năm 2022 đến tháng 6 năm 2023) trong 1 năm học 2022 - 2023. Tiến hành kiểm số liệu ban đầu và sau 1 năm tập luyện theo chương trình tập luyện thực nghiệm đồng thời đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn sau thời gian thực nghiệm theo các test được xác định của bài viết.

2.2.2 Đánh giá kết quả thực nghiệm của VĐV bóng chuyên nữ sinh viên trường CĐSP TW - NT

Sau thời gian tiến hành thực nghiệm trong một năm học, chúng tôi cũng tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá thể lực, tiến hành xử lý số liệu thu được. Kết quả nghiên cứu về sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực của VĐV đội tuyển Bóng

chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT sau thực nghiệm được thể hiện cụ thể ở Bảng 2.

Bảng 2: Sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ SV Trường CĐSP TW - NT sau thực nghiệm một năm

TT	Test	Ban đầu		Sau thực nghiệm một năm				
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	$\bar{W}\%$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)	30.33	1.68	33.47	1.68	9.83	8.33	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	34.9	1.46	37.80	1.01	8.12	8.88	<0.05
3	Ném bóng bằng hai tay từ sau ra trước (m)	11.19	0.75	12.7	0.75	12.34	9.81	<0.05
4	Chạy cây thông 92 m (giây)	28.62	0.80	27.7	0.62	6.52	6.60	<0.05
5	Chạy 30 m (9-3-6-3-9) (giây)	10.00	0.56	9.37	0.56	3.36	6.19	<0.05
$\bar{W}\%_{CN}$						8.03%		

$$df = 14, t_{05} = 2.145$$

Số liệu tại Bảng 2 cho thấy;

- Test Bật cao tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 33.47$ cm tăng 3.14 cm so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\bar{W}\% = 9.83\%$ $t_{\text{tính}} = 8.33 > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Test Bật cao có đà (cm) có giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 37.8$ cm tăng 2.9 cm so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\bar{W}\% = 8.12\%$ $t_{\text{tính}} = 8.88 > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Test Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau ra trước (m) có giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 12.7$ m tăng 1.51 m so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\bar{W}\% = 12.34\%$, $t_{\text{tính}} = 9.81 > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

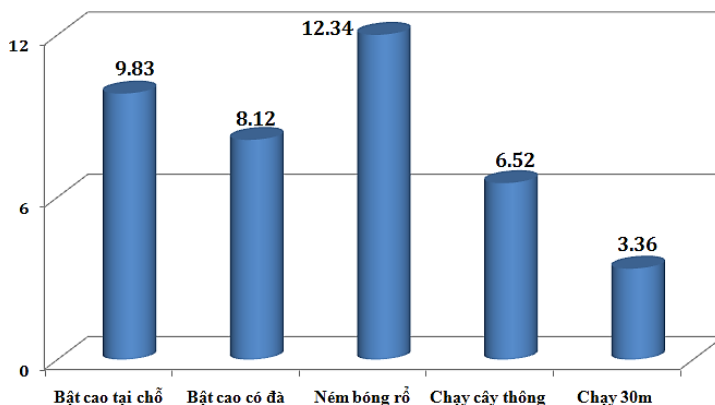
- Test Chạy cây thông 92 m (giây) có giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 27.7$ giây rút ngắn 0.92 giây so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\bar{W}\% = 6.52\%$, $t_{\text{tính}} = 6.60 > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Test Chạy 30 m (9-3-6-3-9) (giây) của VĐV đội tuyển Bóng chuyên nữ sinh viên Trường CĐSP TW - NT có giá trị trung bình $\bar{X}_{TN} = 9.37$ giây được rút ngắn 0.63 giây so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\bar{W}\% = 3.36\%$, $t_{\text{tính}} = 6.19 > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Phân tích trên cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 1 năm các test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.145$; nhịp tăng trưởng trung bình $\bar{W}\%_{CN} = 8.03\%$.

Trong đó, test ném bóng rổ bằng hai tay từ sau ra trước (m) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\bar{W}\% = 12.34$ và test Chạy 30 m (9-3-6-3-9) (giây) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\bar{W}\% = 3.36\%$.

Nhịp tăng trưởng các test đánh giá thể lực của nhóm nghiên cứu sau thời gian thực nghiệm được thể hiện ở Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng thành tích của các Test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên Trường CĐSP TW – NT

Qua phân tích trên và Biểu đồ 1 cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn từ mục tiêu đưa ra đã có tác động tốt đến thành tích các test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu, từ đó khẳng định các bài tập chúng tôi đã lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả.

3. KẾT LUẬN - KIẾN NGHỊ

Kết quả nghiên cứu cho các kết luận sau:

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn đã lựa chọn được 18 bài tập để phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên Trường CĐSP TW – NT là: Chạy 30 m xuất phát cao; Chạy 60 m xuất phát cao; Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ; Nhảy dây tốc độ hai chân; Bật xa 3 bước liên tục; Bật nhảy đổi chân ở bục; Đứng lên ngồi xuống 20 lần; Bóp lực kế tay thuận; Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau ra trước; Nằm sấp chống đẩy; Bật cao hai chân liên tục; Bật cóc liên tục; Chạy 1.500 m; Chạy tùy sức 5 phút; Chạy con thoi 9 m x 6; Đeo gập thân; Chạy cây thông 92 m; Chạy 30 m (9-3-6-3-9).

Kết quả ứng dụng 18 bài tập vào thực tiễn cho thấy đã có tác động tốt đến sự phát triển thể lực của khách thể thực nghiệm cụ thể tất cả các test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.145$; nhịp tăng trưởng trung bình $\overline{W\%}_{CN} = 8.03\%$. Trong đó, test Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau ra trước (m) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\overline{W\%} = 12.34\%$ và test Chạy 30 m (9-3-6-3-9) (giây) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\overline{W\%} = 3.36\%$.

Kiến nghị: Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn có độ tin cậy cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hải, N. V. (2006). *Nghiên cứu sự phát triển các tố chất thể lực của VĐV bóng chuyền nam Tỉnh Long An lứa tuổi 15 - 17 trong hai năm tập luyện* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao II.
2. Hận, P. V. (2014). *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Hùng, N. H. (2001). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Lâm, N. T. (1998). *Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng của vận động viên bóng chuyền nữ 15-18 tuổi* (luận án tiến sĩ).
5. Nga, L. N., Vinh, N. Q., & Đề, N. T. (2016). *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Triết, P. M. (2018). *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn TP. Hồ Chí Minh* (luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẢNH SÁT VŨ TRANG TẬP LUYỆN MÔN VÕ TAEKWONDO TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

Thiếu tá Nguyễn Thanh Phương

*Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục Thể thao,
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II*

TÓM TẮT

Qua nghiên cứu phỏng vấn các huấn luyện viên, giảng viên, đề tài đã lựa chọn được 7 chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ cho học viên ngoại khóa môn Võ Taekwondo, xây dựng và ứng dụng có hiệu quả hệ thống 17 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho học viên ngoại khóa môn Võ Taekwondo Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Từ khóa: Hệ thống bài tập, ngoại khóa, Taekwondo

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đặc điểm chiến thuật trong Taekwondo rất đa dạng như phòng thủ, tấn công, giả đòn, di chuyển, bộc lộ rõ nhất ở nội dung thi đấu đối kháng. VĐV luôn phải tính toán hợp lý về kỹ chiến thuật, thể lực của đối phương để từ đó đưa ra chiến thuật hợp lý, phải biết phán đoán, lựa chọn để phản ứng nhanh nhằm giảm hiệu quả đòn tấn công của đối phương. Để thực hiện được chiến thuật hiệu quả, VĐV phải hiểu rõ được các điều luật trong thi đấu cũng như nắm bắt được các chiến thuật hiện đại trong thi đấu, bên cạnh đó cần thuần thục các kỹ năng kỹ xảo để dễ dàng áp dụng trong bất cứ trường hợp nào.

Trong Taekwondo, sức nhanh đặc trưng là sức mạnh tốc độ và tính linh hoạt trong thi đấu, sức mạnh tốc độ tạo cho VĐV đủ uy lực để thực hiện ý đồ chiến thuật, tạo yếu tố bất ngờ cho đối phương bằng các đòn đá nhanh mạnh, tạo hiệu quả nâng cao thành tích thi đấu. Khi đủ điều kiện về sức mạnh tốc độ, VĐV có thể gây bất ngờ cho đối phương, có đủ sức để thực hiện các kỹ thuật, có độ chính xác cao khi ra đòn ghi điểm hoặc gây knock-out đối phương trong thời gian ngắn nhất, từ đó sẽ tạo hiệu quả cao trong thi đấu.

Trong rèn luyện sức mạnh - tốc độ động tác phải được thực hiện với biên độ cực đại. Huấn luyện sức mạnh tốc độ cho VĐV Taekwondo tốc độ thực hiện động tác phải nhanh tối đa thường áp dụng các bài tập có phụ trọng nhỏ hoặc không có phụ trọng, thời gian nghỉ giữa đủ để VĐV hồi phục hoàn toàn.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu:

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên CSVT

Bước 1: Lựa chọn các chỉ tiêu để đánh giá sức mạnh tốc độ

Thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan, nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam học viên, sau đó tiến hành phỏng vấn. Đối tượng được phỏng vấn là 30 giáo viên, huấn luyện viên giảng dạy môn Võ Taekwondo. Tác giả lựa chọn những chỉ tiêu nào có sự tán đồng từ 70% của các chuyên gia ở cả hai lần phỏng vấn với mức thường xuyên sử dụng.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu để đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam học viên CSVT

TT	BÀI TẬP	Lần 1 (30 phiếu)		Lần 2 (30 phiếu)	
		SP	%	SP	%
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	19	63	18	60
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30 s (lần)	17	57	18	60
3	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	25	83	24	80
4	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	27	90	26	87
5	Bật cóc 5 x 10 m (s)	18	60	19	63
6	Đá chẻ liên tục 10 s (lần)	23	77	24	80
7	Nhảy cắt kéo 30 s (lần)	16	37	17	57
8	Đá tổng sau 20 s (lần)	10	33	9	30
9	Đá vòng cầu lướt chân trước 20 s (lần)	8	27	7	23
10	Đá vòng cầu 1 chân 10 s (lần)	23	77	24	80
11	Đá vòng cầu 2 chân vào đáy bao 30 s (lần)	17	57	18	60
12	Đá vòng cầu 2 chân 10 s (lần)	24	80	25	83
13	Đá chẻ chân trước 20 s (lần)	7	23	8	27
14	Đá chẻ chân sau 20 s (lần)	15	50	16	53
15	Bật xa tại chỗ (cm)	27	90	28	93
16	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	28	93	27	90
17	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	19	63	18	60

Bước 2: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ

Tác giả tổng hợp các tài liệu có liên quan, đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam học viên đang được sử dụng ở đơn vị. Sau đó tiến hành phỏng vấn hai lần đối với giáo viên, huấn luyện viên, tất cả đều là những người am hiểu sâu sắc về Taekwondo. Kết quả phỏng vấn để lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam học viên được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ

TT	BÀI TẬP	Lần 1 (30 phiếu)		Lần 2 (30 phiếu)	
		SP	%	SP	%
1	Bật nhảy nâng cao gối	12	40	13	43
2	Bật bực	23	77	25	83
3	Chân đeo chì đá chẻ tốc độ vào 2 đích đối diện 10 s x 3 tổ	12	40	10	33
4	Chạy giạt 10 m x 10 m	17	58	18	60
5	Chân đeo chì thực hiện đòn đá vòng cầu 10 s x 3 tổ	7	23	8	27
6	Chạy cầu thang (s)	26	87	25	83
7	Chạy luồng cọc tốc độ	27	90	27	90
8	Chạy tốc độ 30 m (s)	10	33	12	40
9	Chân buộc chun rút gối 1 chân liên tục 10 s x 3 tổ	28	93	27	90
10	Đá vòng cầu chân sau tốc độ vào ramply 10 s x 3 tổ	24	80	25	83
11	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào ramply 10 s x 3 tổ	27	90	26	87
12	Đá chuyền trước liên tục vào ramply 10 s x 3 tổ	27	90	26	87
13	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 10 s x 3 tổ	25	83	24	80
14	Đá chuyền trước vào 2 đích đối diện cách nhau 3 m tốc độ 10 s x 3 tổ	8	27	7	23
15	Đá vòng cầu chân sau di chuyển theo hình zig zắc 10 s x 3 tổ	15	50	13	43
16	Đá kẹp tại chỗ tốc độ 10 s x 3 tổ	25	83	25	83
17	Đá tống sau liên tục vào ramply 10 s x 3 tổ	26	87	24	80
18	Đá 2 chân vào đáy bao cát 10 s x 3 tổ	25	83	24	80
19	Đá vòng cầu buộc dây chun vào cổ chân 10 s x 3 tổ	23	77	23	77
20	Đá vòng cầu + đá chẻ chân trước 10 s (lần)	13	43	12	40
21	Đứng lên ngồi xuống đá vòng cầu liên tục 10 s x 3 tổ	7	23	8	27
22	Gập thân nâng thanh tạ	25	83	24	80
23	Gập bụng chéo (lần)	7	23	8	27
24	Gánh tạ bậc đổi chân	27	90	28	93
25	Gánh tạ bật đổi chân	25	83	24	80
26	Lui phân vòng cầu chân sau 2 chân liên tục 10 s x 3 tổ	15	50	13	43
27	Nằm sấp uốn tối đa (lần)	25	83	24	80
28	Nằm ngửa bụng tối đa (lần)	28	93	28	93
29	Nằm sấp chống đẩy đứng lên đấm tốc độ vào ramply	8	27	9	30
30	Nâng thân dưới (lần)	9	30	7	23
31	Đứng lên ngồi xuống với tạ 10 kg 10 s x 3 tổ	8	27	9	30
32	Rút gối 1 chân liên tục 10 s x 3 tổ	9	30	7	23

Bước 3: Xây dựng và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển SMTĐ

Để đạt hiệu quả cao trong huấn luyện tác giả đã sử dụng các nguyên tắc, phương pháp của quá trình huấn luyện thể thao vào quá trình thực nghiệm, thời gian thực nghiệm là 3 tháng.

- Nhóm đối chứng thực hiện theo giáo án bình thường. Nhóm thực nghiệm thực hiện theo kế hoạch đã đề ra.

3.2 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ sau 3 tháng tập luyện

➤ Bước 1: Đánh giá thực trạng SMTĐ của hai nhóm A và B trước thực nghiệm.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra SMTĐ 2 nhóm ban đầu

TT	Test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		\bar{X}_B	δ_B	Cv_B	\bar{X}_A	δ_A	Cv_A		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	235	0.05	1.69	234	0.05	1.71	0.68	>0.05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.74	0.15	3.07	4.75	0.15	3.05	0.18	>0.05
3	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	12.5	1.06	8.38	12.6	0.89	7.70	0.20	>0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	16.52	0.83	5.05	16.70	0.80	4.77	0.67	>0.05
5	Đá vòng cầu 1 chân 10 s (lần)	23.52	1.51	6.40	23.56	1.50	6.36	0.13	>0.05
6	Đá vòng cầu 2 chân 10 s (lần)	23.72	1.03	4.35	23.78	1.01	4.26	0.19	>0.05
7	Đá chẻ liên tục 10 s (lần)	16.43	1.12	6.48	16.43	1.19	7.21	0.17	>0.05

Kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy kết quả ban đầu của 2 nhóm là tương đương nhau.

Bước 2: Đánh giá hiệu quả sau 03 tháng tập luyện.

Qua 3 tháng ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn ở nhiệm vụ 1 và theo chương trình trình tập luyện, tác giả tiến hành đánh giá sự hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở các Bảng 4 và 5.

Bảng 4: Đánh giá sự phát triển SMTĐ của nhóm đối chứng

TT	Test kiểm tra	Ban đầu			Sau 3 tháng			t	W	P
		\bar{X}_1	δ_1	Cv_1	\bar{X}_2	δ_2	Cv_2			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	234	0.05	1.71	237.4	4.39	1.85	3.16	0.79	>0.05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.75	0.15	3.05	4.71	0.16	3.39	4.18	0.84	>0.05
3	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	12.6	0.89	7.70	13.68	0.18	8.63	2.67	7.59	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	16.70	0.80	4.77	17.48	0.99	5.67	3.15	4.33	<0.05
5	Đá vòng cầu 1 chân 10 s (lần)	23.56	1.50	6.36	24.49	1.60	6.54	3.37	3.62	<0.05
6	Đá vòng cầu 2 chân 10 s (lần)	23.78	1.01	4.26	24.52	1.19	4.85	3.37	3.02	<0.05
7	Đá chẻ liên tục 10 s (lần)	16.43	1.19	7.21	17.15	1.06	6.19	3.21	3.90	<0.05

Qua Bảng 4, tác giả có nhận xét sau: Đối với các test kiểm tra của nhóm đối chứng kết quả thu được đều có sự tăng tiến nhưng không đáng kể. Hầu hết chỉ số t của nhóm này đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 2.131$. Điều đó cho thấy sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra của nhóm này không có ý nghĩa.

Bảng 5: Đánh giá sự phát triển SMTĐ của nhóm thực nghiệm (B)

TT	Test kiểm tra	Ban đầu			Sau 3 tháng			t	W	P
		\bar{X}_1	δ_1	C_{v1}	\bar{X}_2	δ_2	C_{v2}			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	235	0.05	1.69	241.9	4.81	1.99	5.06	2.49	<0.05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.74	0.15	3.07	4.65	0.13	2.79	3.74	1.93	>0.05
3	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	12.5	1.06	8.38	14.28	0.96	6.73	3.60	12.43	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	16.52	0.83	5.05	17.86	0.99	5.54	3.35	7.79	<0.05
5	Đá vòng cầu 1 chân 10 s (lần)	23.52	1.51	6.40	25.04	1.28	5.11	3.54	6.26	<0.05
6	Đá vòng cầu 2 chân 10 s (lần)	23.72	1.03	4.35	25.35	1.90	3.55	3.44	6.53	<0.05
7	Đá chẻ liên tục 10 s (lần)	16.43	1.12	6.48	17.92	1.10	6.13	3.54	8.91	<0.05

Qua Bảng 5 cho thấy sau 3 tháng áp dụng các bài tập thực nghiệm, tác giả rút ra nhận xét sau: Ở nhóm thực nghiệm các chỉ tiêu đều có sự tăng tiến đáng kể với $t > t_{\text{bảng}}$, độ lệch chuẩn quanh số trung bình đều nhỏ với $C_v < 10\%$, chứng tỏ giá trị đồng đều không có sự phân tán quá mức đảm bảo độ tin cậy có ý nghĩa thống kê theo một quy luật nhất định ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Nhận xét: Từ các số liệu thu được thông qua các test kiểm tra sau 03 tháng áp dụng chương trình tập luyện trên nhóm thực nghiệm, tác giả nhận thấy thể lực của 2 nhóm đều tăng. Nhưng trên nhóm đối chứng thì sự tăng tiến không đáng kể chỉ mang tính ngẫu nhiên do có trải qua thời gian tập luyện. Bên cạnh đó, các học viên ở nhóm thực nghiệm lại có sự tăng tiến rất rõ rệt thể hiện qua thông số $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Kết quả này cho thấy sự phát triển về thể lực của nhóm thực nghiệm không mang tính ngẫu nhiên mà tuân theo một quy luật nhất định ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ kết quả tính toán của các bảng trên, chúng tôi tiến hành tính nhip tăng trưởng các test đánh giá thể lực cho 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả tính toán được giới thiệu qua Bảng 6.

Bảng 6: Nhịp tăng trưởng đánh giá thể lực của 2 nhóm ĐC và TN

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			t	P
		\bar{X}_A		W	\bar{X}_B		W		
		Ban đầu	Sau 3 tháng		Ban đầu	Sau 3 tháng			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	234	237.4	0.79	235	241.9	2.49	2.70	<0.05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.75	4.71	0.84	4.74	4.65	1.93	1.17	>0.05
3	Đá tổng sau liên tục 10 s (lần)	12.6	13.68	7.59	12.5	14.28	12.43	2.02	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 10 s (lần)	16.70	17.48	4.33	16.52	17.86	7.79	1.11	>0.05
5	Đá vòng cầu 1 chân 10 s (lần)	23.56	24.49	3.62	23.52	25.04	6.26	1.10	>0.05
6	Đá vòng cầu 2 chân 10 s (lần)	23.78	24.52	3.02	23.72	25.35	6.53	1.38	>0.05
7	Đá chẻ liên tục 10 s (lần)	16.43	17.15	3.90	16.43	17.92	8.91	2.03	<0.05

Bảng 6 cho thấy nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn nhóm đối chứng. Như vậy, thông qua kết quả tính toán qua 7 test kiểm tra chúng tôi có kết luận: Các bài tập phát triển SMTĐ cho nam học viên được tác giả lựa chọn và ứng dụng có tác dụng nâng cao SMTĐ và hiệu quả hơn hẳn so với các bài tập cũ và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và xu hướng phát triển Taekwondo hiện đại.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đạt được sau khi tham khảo các tài liệu chuyên môn, lựa chọn và thống kê được các tiêu chí đánh giá phát triển sức mạnh tốc độ trong môn võ Taekwondo, thông qua các bước phỏng vấn đã lựa chọn được 7 chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nam học viên ngoại khóa môn Võ Taekwondo và 17 bài tập phát triển SMTĐ.

Nghiên cứu đã xây dựng được hệ thống bài tập với chương trình huấn luyện thực hiện trong 3 tháng. Thực nghiệm các bài tập đã được lựa chọn cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm là tốt hơn nhóm đối chứng. Kết quả phản ánh qua các chỉ tiêu kiểm tra. Kết quả trên chứng tỏ chương trình tập luyện có ý nghĩa toán thống kê phù hợp cho nhóm đối tượng thực nghiệm này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chung, K. H., & Lee, K. M. (1998). *Taekwondo huấn luyện nâng cao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Chí, D. N. (1991). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Chung, N. V. (1999). *Giáo trình Taekwondo*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Toán, N., & Tôn, P. D. (2002). *Lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Vân, N. L., & cộng sự. (1999). *Phương pháp huấn luyện thi đấu Taekwondo*. Nhà xuất bản Liên đoàn Taekwondo Việt Nam.
6. *Giáo trình Taekwondo*. (1999). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Ủy ban Thể dục Thể thao. (2006). *Luật Thi đấu Taekwondo*.

XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

ThS. Lâm Hoàng Tuyển
Trường Đại học Tiền Giang

TÓM TẮT

Thông qua 8 chỉ tiêu đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên, đề tài đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) Bóng chuyền tại Trường Đại học Tiền Giang. Đề tài bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả sau 16 tuần áp dụng các bài tập, đề tài đã xây dựng và lựa chọn vào tập luyện thi đấu thì sức mạnh tốc độ của nam sinh viên CLB Bóng chuyền đều được nâng lên đáng kể.

Từ khóa: Hệ thống bài tập, Đại học Tiền Giang, sức mạnh tốc độ

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính tập thể, tính tập thể trong bóng chuyền được thể hiện ở khả năng phối hợp và liên kết giữa các khâu bước một, chuyền hai và tấn công. Các phối hợp này phải được luân chuyển theo trình tự mà luật thi đấu cho phép.

Ngoài ra, tập luyện môn Bóng chuyền còn giúp cơ thể phát triển hài hòa. Sự phối hợp hành động khi thực hiện các chiến thuật tạo vẻ đẹp và sức lôi cuốn người xem. Điều đó chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có sức hấp dẫn đối với quần chúng ở các lứa tuổi, đối tượng, ngành nghề khác nhau và đội ngũ người tập bóng chuyền ngày càng phát triển và lớn mạnh. Từ những đặc điểm trên của bóng chuyền cho thấy, giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền hợp lý, khoa học sẽ ảnh hưởng và tác dụng tốt đến người tập.

Thực tế quan sát nam sinh viên CLB bóng chuyền Trường Đại học Tiền Giang ở những giờ tập luyện và thi đấu cho thấy đa số các em sinh viên thể hiện rõ điểm yếu chung đó là sức mạnh tốc độ còn rất hạn chế.

Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng chuyền tại Trường Đại học Tiền Giang”**.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

- **Đối tượng nghiên cứu:** là hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng chuyền Trường Đại học Tiền Giang (ĐHTG).

- *Khách thể nghiên cứu*: gồm 40 sinh viên nam câu lạc bộ (CLB) Bóng chuyền Trường ĐHTG phân chia thành 2 nhóm, nhóm thực nghiệm (20 sinh viên) và nhóm đối chứng (20 sinh viên).

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Xác định hệ thống test và đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Bóng chuyền Trường ĐHTG

3.1.1 Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ

Qua phân tích để có được một hệ thống các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên bóng chuyền, đề tài tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Thu thập và thống kê các test đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước) để đánh giá sức mạnh tốc độ cho sinh viên môn Bóng chuyền.

Bước 2: Trên cơ sở các test đã có, đề tài lọc bớt các test ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn của CLB Bóng chuyền Trường ĐHTG.

Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn đề xin ý kiến các HLV, giáo viên, các chuyên gia trong và ngoài trường để xây dựng hệ thống test đánh giá.

Qua ba bước nêu trên, đề tài đã chọn các test được các chuyên gia, HLV chọn ở mức thường xuyên đạt từ 80% số phiếu để đánh giá sức nhanh cho nam sinh viên môn Bóng chuyền, gồm 8 test như sau:

- Chống đẩy 10 s (sl)
- Giật tạ 20 kg trong 10 s (sl)
- Chạy 30 m xuất phát cao (s)
- Chạy 93639 (s)
- Đứng lên ngòi xuống 20 s (sl)
- Gập bụng 10 s (sl)
- Lộn xuôi 10 s (sl)
- Bật cao có đà (cm)

3.1.2 Ứng dụng các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB Bóng chuyền Trường ĐHTG

Đề tài tiến hành đánh giá thành tích ban đầu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm, đề tài tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu so sánh giá trị trung bình thành tích giữa hai nhóm đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, kết quả kiểm tra tính toán được trình bày qua Bảng 1 dưới đây:

Bảng 1: So sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	P
		\bar{X}_1	$\delta 1$	\bar{X}_2	$\delta 2$		
1	Chống đẩy 10 s (sl)	13.92	1.22	13.92	1.47	0.00	> 0.05
2	Giật tạ 20 kg 10s (sl)	15.60	1.68	16.00	1.78	0.82	> 0.05
3	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.54	0.19	4.54	0.21	0.06	> 0.05
4	Chạy 93639 (s)	7.58	0.27	7.58	0.43	0.02	> 0.05
5	Đứng lên ngồi xuống 20 s (sl)	22.16	1.62	22.20	1.76	0.08	> 0.05
6	Gập bụng 10 s (sl)	13.28	0.61	13.28	0.74	0.00	> 0.05
7	Lộn xuôi 10 s (sl)	3.76	0.60	3.84	0.55	0.49	> 0.05
8	Bật cao có đà (cm)	301.12	10.03	302.00	10.90	0.30	> 0.05

Qua Bảng 3, ta thấy ở tất cả 8/8 test giữa hai nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $P > 0.05$, do cả 8/8 test đều có $t_{\text{tính}} = (0.00 - 0.82) < t_{\text{bảng}} =$ ứng với $P > 0.05$. Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của hai nhóm không có sự khác biệt, sự khác nhau có tính ngẫu nhiên, trình độ của hai nhóm tương đồng.

3.2 Xác định hệ thống bài tập và ứng dụng huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB Bóng chuyền Trường ĐHTG

Để giải quyết nhiệm vụ này đề tài tiến hành qua 3 bước sau:

**Bước 1:* Thu thập và thống kê các bài tập đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước) để huấn luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên CLB Bóng chuyền Trường ĐHTG.

**Bước 2:* Trên cơ sở các bài tập đã có, đề tài lọc bớt các bài tập ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn của CLB Bóng chuyền nam Trường ĐHTG.

**Bước 3:* Lập phiếu phỏng vấn đề xin ý kiến các HLV, giảng viên các chuyên gia trong nước. Sau bước này, một số bài tập không đạt yêu cầu sẽ bị loại.

Qua ba bước nêu trên, đề tài quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt 80% thì được chọn làm các bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB Bóng chuyền Trường Đại học Tiền Giang. Do vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 35 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm như sau:

- Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung: 14 bài tập
 - + Bài tập: Gập bụng
 - + Bài tập: Tập cơ cổ tay với tạ đòn
 - + Bài tập: Gánh tạ bước xoạc
 - + Bài tập: Gánh tạ và chạy tốc độ
 - + Bài tập: Gánh tạ duỗi cổ chân
 - + Bài tập: Gánh tạ bật nhảy tại chỗ

- + Bài tập: Gánh tạ leo bục đạp sau
- + Bài tập: Nằm sấp chống đẩy
- + Bài tập: Duỗi lưng
- + Bài tập: Chống đẩy bật ưỡn thân
- + Bài tập: Duỗi cơ tam đầu cánh tay
- + Bài tập: Gập cơ nhị đầu cánh tay
- + Bài tập: Chạy tốc độ
- + Bài tập: Bật rút gối
- Bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn: 21 bài tập
 - + Bài tập: Đạp bóng nhanh liên tục
 - + Bài tập: Đạp bóng bay liên tục
 - + Bài tập: Nhảy chắn bóng ba vị trí
 - + Bài tập: Cầm tạ con nhảy chắn bóng tại chỗ
 - + Bài tập: Chuyên bóng cao tay bằng bóng nhồi
 - + Bài tập: Nhảy ném bóng cát qua lưới
 - + Bài tập: Lấy đà nhảy đạp bóng liên tục
 - + Bài tập: Đeo chì di chuyển chắn bóng
 - + Bài tập: Bật vượt rào đạp bóng
 - + Bài tập: Phát bóng vào mục tiêu liên tục
 - + Bài tập: Bật rút gối chạy tốc độ 9 m
 - + Bài tập: Đeo chì phòng thủ toàn sân
 - + Bài tập: Nhảy chắn bóng lùi đạp bóng
 - + Bài tập: Ném bóng nhồi 1 tay qua lưới
 - + Bài tập: Lấy đà bật nhảy ném bóng nhồi qua lưới
 - + Bài tập: Phối hợp tấn công hàng trên liên tục
 - + Bài tập: Phát bóng - phòng thủ - đạp bóng liên hoàn
 - + Bài tập: Chống đẩy nghe hiệu lệnh thực hiện đạp bóng
 - + Bài tập: Chống đẩy nghe hiệu lệnh phát bóng
 - + Bài tập: Nằm gập bụng người ném bóng qua lưới
 - + Bài tập: Đứng thẳng giựt dây thun

3.3 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB Bóng chuyền Trường ĐHTG

3.3.1 Nhóm thực nghiệm

Bảng 2: Nhip tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Ban đầu		Sau 16 tuần		W	T	P
		\bar{X}_1	$\delta 1$	\bar{X}_2	$\delta 2$			
1	Chống đẩy 10 s (sl)	13.92	1.22	16.00	1.47	13.90	9.66	< 0.001
2	Giật tạ 20 kg 10 s (sl)	15.60	1.68	18.16	2.19	15.17	9.66	< 0.001
3	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.54	0.19	4.41	0.17	2.74	9.60	< 0.001
4	Chạy 93639 (s)	7.58	0.27	7.46	0.24	1.57	5.31	< 0.001
5	Đứng lên ngồi xuống 20 s (sl)	22.16	1.62	24.64	1.63	10.60	9.58	< 0.001
6	Gập bụng 10 s (sl)	13.28	0.61	15.48	1.16	15.30	9.84	< 0.001
7	Lộn xuôi 10 s (sl)	3.76	0.60	5.32	0.95	34.36	11.99	< 0.001
8	Bật cao có đà (cm)	301.12	10.03	309.04	10.00	2.60	14.47	< 0.001

Qua Bảng 2, có thể thấy rằng khi ứng dụng các bài tập nêu trên, nam sinh viên nhóm thực nghiệm CLB Bóng chuyền có sự tăng tiến về sức mạnh tốc độ qua 8/8 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$, vì có t tính $> t_{0.001} = 3.767$.

3.3.2 Nhóm đối chứng

Bảng 3: Nhip tăng trưởng các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Ban đầu		Sau một năm		W	T	P
		\bar{X}_1	$\delta 1$	\bar{X}_2	$\delta 2$			
1	Chống đẩy 10 s (sl)	13.92	1.47	14.60	1.68	4.77	4.24	< 0.001
2	Giật tạ 20 kg 10s (sl)	16.00	1.78	16.72	1.57	4.40	3.17	> 0.001
3	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.54	0.21	4.47	0.21	1.60	7.49	< 0.001
4	Chạy 93639 (s)	7.58	0.43	7.54	0.43	0.50	2.00	> 0.001
5	Đứng lên ngồi xuống 20 s (sl)	22.20	1.76	22.92	1.85	3.19	3.27	> 0.001
6	Gập bụng 10s (sl)	13.28	0.74	13.96	1.37	4.99	3.18	> 0.001
7	Lộn xuôi 10 s (sl)	3.84	0.55	4.52	0.71	16.27	7.14	< 0.001
8	Bật cao có đà (cm)	302.00	10.90	302.76	11.34	0.25	0.97	> 0.001

Qua bảng 3 có thể thấy rằng, nam sinh viên CLB Bóng chuyền nhóm đối chứng cũng có sự tăng tiến về sức mạnh tốc độ, nhưng chưa có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$, vì có t tính < 0.001 (trừ test chống đẩy 10 s, chạy 30 m xuất phát cao, lộn xuôi 10 s).

3.3.3 So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, đề tài tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua Bảng 4 sau đây:

Bảng 4: So sánh thành tích trung bình sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		T	P
		\bar{X}_1	$\delta 1$	\bar{X}_2	$\delta 2$		
1	Chống đẩy 10 s (sl)	16.00	1.47	14.60	1.68	3.13	< 0.05
2	Giật tạ 20 kg 10 s (sl)	18.16	2.19	16.72	1.57	2.67	< 0.05
3	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.41	0.17	4.47	0.21	0.98	> 0.05
4	Chạy 93639 (s)	7.46	0.24	7.54	0.43	0.83	> 0.05
5	Đứng lên ngòai xuống 20 s (sl)	24.64	1.63	22.92	1.85	3.49	< 0.05
6	Gập bụng 10 s (sl)	15.48	1.16	13.96	1.37	4.24	< 0.05
7	Lộn xuôi 10 s (sl)	5.32	0.95	4.52	0.71	3.38	< 0.05
8	Bật cao có đà (cm)	309.04	10.00	302.76	11.34	2.08	< 0.05

Tóm lại: Ứng dụng chương trình thực nghiệm đã cho thấy các chỉ tiêu đánh giá về sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và có 6/8 chỉ tiêu có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có t tính $> t_{0.05}$ (trừ test chạy 30 m xuất phát cao, chạy 93639). Như vậy có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 35 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đem lại kết quả khả quan có thể ứng dụng vào huấn luyện và giảng dạy môn Bóng chuyền.

4. KẾT LUẬN

4.1 Kết luận

Qua phân tích, tổng hợp các test có liên quan, đề tài đã lựa chọn được 8 chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB Bóng chuyền Trường ĐHTG gồm: Chống đẩy 10 s (sl), Giật tạ 20 kg 10 s (sl), Chạy 30 m xuất phát cao (s), Chạy 93639 (s), Đứng lên ngòai xuống 20 s (sl), Gập bụng 10 s (sl), Lộn xuôi 10s (sl), Bật cao có đà (cm).

Đề tài đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển SMTĐ. Trong đó, có 14 bài tập SMTĐ chung và 21 bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn.

Qua quá trình thực nghiệm phát triển bài tập SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng chuyền, nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt ở 8/8 test, có ý nghĩa thống kê từ $P < 0.001$, cao hơn hẳn nhóm đối chứng có 2/8 test sự tăng trưởng khác biệt rõ rệt với $P < 0.001$. Điều đó chứng tỏ hiệu quả các bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu đã đạt kết quả tốt, để chúng tôi ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy của bộ môn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Châm, B. H. (1988). *Kỹ thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*. Trường Đại học Thể dục Thể thao II. Nhà xuất bản Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Châm, B. H. (1988). *Chiến thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*. Trường Đại học Thể dục Thể thao II. Nhà xuất bản Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lắm, Đ., & Bình, N. (1997). *Huấn luyện bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Hiệp, N. (2015). *Giáo trình bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp toán thông kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Toán, N., & Toán, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ BAN ĐẦU HÌNH THÁI - THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN

ThS. Trần Xuân Quang¹, TS. Đoàn Thu Ánh Diễm²
ThS. Phan Đăng Khoa³

¹ Trường Đại học Văn Hiến

² Trường Đại học Cần Thơ

³ Trường Cao đẳng Cộng đồng Đồng Tháp

TÓM TẮT

Trải qua 27 năm hình thành và phát triển, Trường Đại học Văn Hiến là một trường đại học đa ngành, đa trình độ. Không những chỉ đầu tư mạnh về học thuật, Ban lãnh đạo nhà trường luôn rất quan tâm sâu sắc phong trào thể dục thể thao trong cán bộ giảng viên, nhân viên, đặc biệt là sinh viên có đam mê và năng khiếu về các môn thể thao. Rất nhiều môn thể thao sinh viên Đại học Văn Hiến đem về thành tích cao từ các cấp toàn quốc hay thành phố Hồ Chí Minh: bóng đá Futsal, bóng đá sân cỏ nhân tạo 5 người, 7 người, Taekwondo,... Để góp phần phát huy phong trào tập luyện thể dục thể thao trong nhà trường theo hướng khoa học và bài bản, chúng tôi xin mạnh dạn đi sâu vào “Đánh giá ban đầu hình thái - thể lực của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến”.

Từ khóa: Hình thái, thể lực, nam sinh viên, đội tuyển, bóng rổ, Trường Đại học Văn Hiến

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội hiện đại, nhu cầu giải trí càng cao thì việc chú ý rèn luyện thân thể càng ít được chú trọng, nhất là trẻ em. Điều này sẽ gây nhiều bất lợi cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể hàng ngày hay còn gọi đơn giản là tập thể dục thể thao, một chế độ rèn luyện lành mạnh cho cả trí não và thân thể. Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực của người học một mặt là điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với lứa tuổi và trình độ đào tạo, mặt khác để tạo niềm vui và sự hứng khởi của học sinh để học tập tốt và sẵn sàng phục vụ cho sự nghiệp, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cũng như hội nhập quốc tế.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài đã sử dụng 2 phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp nghiên cứu lý luận: dựa trên sự tổng hợp tài liệu và các công trình nghiên cứu có liên quan, nhóm nghiên cứu sẽ xây dựng những khái niệm có liên quan để định hướng cho nghiên cứu mới.
- Phương pháp nghiên cứu thực tiễn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm được sử dụng nhằm đúc kết, hình thành nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng hình thái - thể lực ban đầu của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến

3.1.1 Thực trạng hình thái của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến

Về thực trạng hình thái của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến theo bảng dưới đây:

Bảng 1: Thực trạng hình thái của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến

TT	Họ và tên	Năm sinh	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	BMI	Đánh giá (*)
1	Huỳnh Phong	2003	175	70	22.8	Bình thường
2	Châu Vĩnh Đạt	2005	183	95	28.3	Béo phì độ 1
3	Nguyễn Thanh Sáng	2004	178	78	24.6	Tiền béo phì
4	Nguyễn Lưu Quốc Đoàn	2004	181	75	22.8	Bình thường
5	Nguyễn Hoàng Việt	2003	180	70	21.6	Bình thường
6	Trương Cảnh Huy	2004	170	64	22.1	Bình thường
7	Nguyễn Trung Hậu	2004	171	66	22.5	Bình thường
8	Phan Phú Kiệt	2003	173	67	22.3	Bình thường
9	Lâm Nam Đạt	2005	172	68	22.9	Bình thường
10	Trần Minh Quân	2004	174	72	23.7	Tiền béo phì
11	Tất Tuấn Cảnh	2003	179	73	22.7	Bình thường
12	Nguyễn Hữu Anh Dũng	2004	178	85	26.8	Béo phì độ 1
13	Nguyễn Hữu Lộc	2005	177	75	23.9	Bình thường
14	Đặng Nhân Kiệt	2003	180	72	22.2	Bình thường
15	Trần Nguyễn Việt Khái	2004	181	70	21.3	Bình thường
Σ			176.8			

(*) Theo thang phân loại của Hiệp hội đái tháo đường các nước Châu Á (IDI & WPRO).

Dựa vào bảng phân loại trên, có 2 nam sinh viên ở mức Tiền béo phì, 2 nam sinh viên ở mức Béo phì độ 1, còn lại 11 nam sinh viên ở mức Bình thường.

3.1.2 Thực trạng thể lực của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến

Về thực trạng thể lực của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến lứa tuổi 18-20, đề tài sử dụng:

- 03/06 chỉ tiêu đánh giá thể lực học sinh của Bộ GD & ĐT ban hành kèm theo Quyết định 53/2008 /QĐ/BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT về tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên gồm: Nắm ngứa gấp bụng (lần/30 giây), Chạy 30 m XPC (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)

- 01 tiêu chí đánh giá thể lực trong *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực Vận động viên* (Chủ biên GS.TS. Lê Quý Phụng, Nhà xuất bản Thể dục thể thao): Nắm sấp chống đẩy (lần).

Đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm nam sinh viên lứa tuổi 18-20. Kết quả thực trạng thể lực được trình bày cụ thể ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nam sinh viên lứa tuổi 18-20 (tháng 10/2023)

TT	Test kiểm tra	Nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến					
		\bar{X}	Σ	$C_v(\%)$	ϵ	X_{\min}	X_{\max}
1	Chạy 30 m XPC (s)	5''21	0''22	9.13	0.01	6''32	4''78
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.5	0.75	7.62	0.01	15	27
3	Nằm sấp chống đẩy (lần)	31.5	0.83	8.53	0.01	26	43
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	822	45	9.12	0.01	710	1085

Qua Bảng 1, ta thấy:

+ Chạy 30 m XPC (s): Giá trị kiểm tra trung bình của nam sinh viên là $5''21 \pm 0''22$, với hệ số biến sai $C_v = 9.13 < 10\%$, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích chạy 30 m XPC (s) của nam sinh viên tốt nhất là $4''78$, thấp nhất là $6''32$, với số sai tương đối là 0.01.

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Giá trị kiểm tra trung bình của nam sinh viên là 19.5 ± 0.75 , với hệ số biến sai $C_v = 7.62 < 10\%$, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích Nằm ngửa gập bụng của nam sinh viên tốt nhất là 27 lần, thấp nhất là 15 lần, với số sai tương đối là 0.01.

+ Nằm sấp chống đẩy (lần): Giá trị kiểm tra trung bình của nam sinh viên là 31.5 ± 0.83 , với hệ số biến sai $C_v = 8.53 < 10\%$, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích nằm sấp chống đẩy của nam sinh viên tốt nhất là 43 lần, thấp nhất là 26 lần, với số sai tương đối là 0.01.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Giá trị kiểm tra trung bình của nam sinh viên là 822 ± 45 , với hệ số biến sai $C_v = 9.12 < 10\%$, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích Chạy tùy sức 5 phút tốt nhất là 1.085 m, thấp nhất là 710 m, với số sai tương đối là 0.01.

3.2 Đánh giá thể lực cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến lứa tuổi 18-20

3.2.1 Đánh giá phân loại thể lực của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến

A/. Theo quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh - sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.
2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.
3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

B/. Theo Cẩm năng Test kiểm tra thể lực VĐV có nhiều tiêu chí đánh giá: Rất Tốt – Tốt – Khá – Trung bình – Yêu – Kém – Rất Kém. Riêng ở đề tài này, chúng tôi xin được đánh giá theo 3 mức: Tốt – Đạt – Chưa đạt để thống nhất chung các Test đánh giá còn lại. Trong đó:

+ Rất tốt – Tốt: Tốt

+ Khá – Trung bình: Đạt

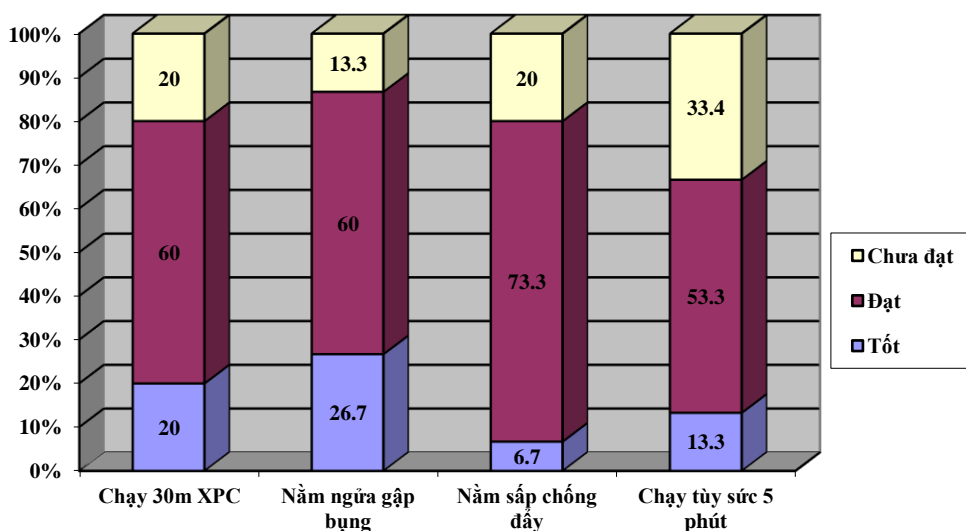
+ Yếu – Kém – Rất kém: Chưa đạt

Đề tài tiến hành đánh giá phân loại thể lực chung của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến, kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực chung của nam sinh viên ở lần kiểm tra (tháng 10/2023) theo từng chỉ tiêu

Đánh giá, xếp loại	Kiểm tra tháng 10/2023			
	Chạy 30 m XPC (s)	Gập bụng (lần/30 giây)	Nằm sấp chống đẩy (lần)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	3	4	1	2
Đạt	9	9	11	8
Chưa đạt	3	2	3	5
Tổng cộng	15	15	15	15

Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam sinh viên ở lần kiểm tra (tháng 10/2023) được thể hiện theo tỉ lệ phần trăm (%) cụ thể qua Biểu đồ 1:



Biểu đồ 1: Kết quả phân loại thể lực ban đầu của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến

Từ bảng phân loại hình thái 1 và Biểu đồ 1, ta có thể nhận ra các yếu tố sau:

- Theo bảng phân loại hình thái, chiều cao trung bình của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến là 176.8 cm. Đây là chiều cao không thật sự vượt trội so với mặt bằng chung của tiêu chí tuyển chọn đầu vào của các Trung tâm đào tạo thể thao cả nhà nước hoặc tư nhân (hiện tại các thông số này ở các Trường Cao đẳng – Đại học trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh hoặc cả nước không thật sự nhiều). Riêng chỉ số BMI vẫn còn trường hợp tiền béo phì và béo phì độ 1.

- Phân loại thành tích Chạy 30 m XPC (s) của nam sinh viên lứa tuổi 18-20 xếp loại Tốt là 3 nam sinh viên chiếm tỉ lệ 20%, xếp loại Đạt là 9 nam sinh viên chiếm tỉ lệ 60% và xếp loại Chưa đạt là 3 nam sinh viên chiếm tỉ lệ 20%.

- Phân loại thành tích Nằm ngửa gập bụng của nam sinh viên lứa tuổi 18-20 xếp loại Tốt là 4 nam sinh viên chiếm tỉ lệ 26,7%, xếp loại Đạt là 9 nam sinh viên chiếm tỉ lệ 60% và Chưa đạt là 2 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 13.3%.

- Phân loại thành tích Nằm sấp chống đẩy (số lần) nam sinh viên lứa tuổi 18-20 xếp loại Tốt là 1 nam sinh viên (chiếm tỉ lệ 6.7%) và xếp loại Đạt là 11 học viên (chiếm tỉ lệ 73.3%), xếp loại Chưa đạt là 3 nam sinh viên (chiếm tỷ lệ 20%).

- Phân loại thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của nam sinh viên bóng rổ lứa tuổi 18-20 xếp loại Tốt là 2 học viên (chiếm tỉ lệ 13.3%), xếp loại Đạt là 8 học viên (53,3%) và xếp loại Chưa đạt là 5 học viên (33.4%).

4. KẾT LUẬN

Từ những tiêu chí đánh giá thể lực HSSV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008, kết hợp *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực VDV* (2009), chúng tôi đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến lứa tuổi 18-20 đạt kết quả như sau:

- Hình thái kiểm tra ban đầu của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Văn Hiến có chiều cao không thật sự nổi bật. Nếu không cải thiện được các tố chất sức mạnh thân dưới thì nên xem xét lại yếu tố tuyển chọn ban đầu của những nam sinh viên này. Riêng về chỉ số BMI, có 2 trường hợp béo phì độ 1 tuy nhiên cả 2 trường hợp này thi đấu ở vị trí trung phong, yếu tố to-cao trong trường hợp này là ưu tiên. Chỉ đáng ngại ở 2 trường hợp tiền béo phì, rơi vào vị trí hậu vệ dẫn bóng và tiền phong, cả 2 vị trí này đòi hỏi cao về xử lý tình huống nhanh nhẹn, cần cải thiện về mặt kiểm soát cân nặng cho 2 trường hợp tiền béo phì này.

- Thành tích chạy 30 m XPC (s) của nam sinh viên xếp loại Tốt là 3 (chiếm tỉ lệ 20%), xếp loại Đạt là 9 (chiếm tỉ lệ 60%) và xếp loại Chưa đạt là 3 (chiếm tỉ lệ 20%). Tố chất sức nhanh cần được nâng cao hơn nữa, đặc biệt là các nam sinh viên thi đấu ở vị trí tiền phong.

- Thành tích nằm ngửa gập bụng (lần/30s) của nam sinh viên xếp loại Tốt là 4 (chiếm tỉ lệ 26,7%), xếp loại Đạt là 9 (chiếm tỉ lệ 60%), xếp loại Chưa đạt là 2 (chiếm 13.3%). Tham khảo chỉ số BMI của nam sinh viên, chỉ có 2 trường hợp ở mức béo phì độ 1, cả 2 trường hợp này đều thi đấu ở vị trí trung phong, nên cần cải thiện thêm về khả năng bật nhảy và ném rổ có hiệu suất thành công tốt hơn.

- Thành tích nằm sấp chống đẩy (số lần) nam sinh viên xếp loại Tốt là 1 (tỷ lệ 6.7%), Đạt là 11 (chiếm tỉ lệ 73,3%) và xếp loại Chưa đạt là 3 (chiếm tỉ lệ 20%). Trong tập luyện và thi đấu Bóng rổ, đặc biệt là các bạn thi đấu ở vị trí hậu vệ dẫn bóng – hậu vệ ghi điểm cần cải thiện tốt hơn nữa sức mạnh thân trên khi đối kháng trực tiếp trong các trường hợp tranh bóng – dẫn bóng – chuyển bóng – ném rổ ngoài vòng 3 điểm...

- Thành tích chạy tùy sức 5 phút (m) của nam sinh viên xếp loại Tốt là 2 (chiếm tỉ lệ 13.3%), xếp loại Đạt là 8 (chiếm tỉ lệ 53,3%) và xếp loại Chưa đạt là 5 (chiếm tỉ lệ 33.4%). Nam sinh viên cần cải thiện duy trì hoạt động kỹ - chiến thuật

trong thời gian dài với cường độ cao tốt hơn. Điều này cần cải thiện cho toàn đội để có thể thi đấu hiệu quả hơn trong suốt cả trận đấu lẫn giải đấu có mật độ thi đấu tương đối liên tục ngắn ngày.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định 53/2008/QĐ/BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT.
2. Bửu, L. (1995). *Bác Hồ với thể dục thể thao Việt Nam*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Nghị định số 32/2008/NĐ-CP ngày 19 tháng 3 năm 2008 của Chính Phủ.
4. Thông tư liên tịch số 34/2005/TTLT-BGD&ĐT-UBTDTT ngày 29 tháng 12 năm 2005 của liên Bộ Giáo Dục và Đào Tạo.
5. Viện khoa học Thể dục Thể thao. (2003). *Thực trạng thể chất con người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Tường, L. B. *Toán thống kê*. Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.
8. Phương, L. Q. *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực VĐV*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC MÔN VÕ KARATE CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Thái Chí Linh

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

TÓM TẮT

Phương pháp giảng dạy là một trong những yếu tố quyết định chất lượng chất lượng dạy học. Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá hiệu quả của đổi mới phương pháp dạy học nhằm nâng cao chất lượng dạy học môn Võ Karate cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Trên cơ sở đánh giá thực trạng sử dụng các phương pháp giảng dạy được sử dụng ở nhà trường, dựa trên các giai đoạn hình thành kỹ năng vận động nghiên cứu đã đề xuất và ứng dụng có hiệu quả 04 nhóm phương pháp dạy học phát huy sự chủ động, tích cực, giúp nâng cao thể lực cho sinh viên trong học tập môn Võ Karate.

Từ khóa: Phương pháp dạy học, dạy học môn karate, sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Các phương pháp dạy học thể thao là rất phong phú [2]. Mỗi phương pháp có điểm mạnh, yếu, phù hợp với từng điều kiện cơ sở vật chất, đối tượng tác động, giai đoạn khác nhau của quá trình hình thành kỹ năng vận động. Trong quá trình dạy học nếu người thầy chỉ sử dụng một số phương pháp nhất định sẽ khó đạt hiệu quả cao. Vì vậy, áp dụng đa dạng các phương pháp dạy học là tất yếu. Để sử dụng có hiệu quả các phương pháp thì cần đặc biệt chú ý tới đặc điểm các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác, khả năng và tâm lý người học [2, 3]. Song, việc sử dụng nhiều phương pháp dạy học trong một môn học luôn là thách thức đối với người thầy. Mặc dù vậy, hiện nay với sự phát triển của công nghệ thông tin, điều kiện kinh tế của người học cũng đã hỗ trợ rất nhiều cho việc triển khai nhiều phương pháp dạy học mà trước đây khó triển khai (ví dụ: phương pháp trực quan gián tiếp, phương pháp kiểm tra,...). Môn Võ Karate gần đây được đưa vào dạy cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Tuy nhiên, qua quan sát cho thấy các giảng viên thường sử dụng một số lượng hạn chế phương pháp thông dụng. Vì vậy, nghiên cứu áp dụng nhiều hơn nữa các phương pháp dạy học để nâng cao chất lượng môn học là hết sức cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng hợp tài liệu, thực nghiệm so sánh song song và toán học thống kê [4]. Thực nghiệm so sánh song song giữa 2 nhóm thực nghiệm (TN) gồm 55 sinh viên và đối chứng (ĐC) gồm 53 sinh viên. Cả hai nhóm học chung chương trình môn Võ Karate, nhưng giảng viên giảng dạy cho nhóm TN áp dụng thêm những phương pháp dạy học đưa vào thực nghiệm. Thực nghiệm trong 02 học kỳ năm học 2022-2023. Thang đo Likert 5 điểm được sử dụng để lựa chọn phương pháp dạy học, đánh giá mức độ tích cực, hứng thú và 06 test đánh giá thể lực của đối tượng thực nghiệm.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đánh giá thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn Võ Karate tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Kết quả phỏng vấn (Bảng 1) cho thấy các giảng viên của nhà trường hiện đang sử dụng nhiều các phương pháp giảng dạy truyền thống. Trong khi đó, các phương pháp dạy học mới, tích cực, lấy người học làm trung tâm vẫn chưa được sử dụng nhiều. Cụ thể:

Các phương pháp sử dụng lời nói và trực quan được sử dụng nhiều nhất trong dạy học là phương pháp phân tích diễn giải, phương pháp trực quan trực tiếp, phương pháp thuyết trình. Song các phương pháp dạy học tích cực khác như phương pháp thảo luận, nêu vấn đề, nghiên cứu tình huống, tự nghiên cứu... còn chưa được các giảng viên chú ý sử dụng nhiều.

Về phương pháp dạy học thực hành: Trong nhóm các phương pháp giảng dạy kỹ thuật, các phương pháp sử dụng thường xuyên nhất là phương pháp tập luyện nguyên vẹn, phương pháp phân chia hợp nhất và phương pháp kiểm tra. Tuy nhiên, có hai phương pháp có hiệu quả cao trong giảng dạy là phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ và bài tập dẫn dắt để nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật, giúp sinh viên tiếp cận và hoàn thiện kỹ thuật tốt hơn lại chưa được các thầy cô sử dụng nhiều. Về phương pháp sử dụng trong phát triển thể lực được sử dụng phổ biến nhất là phương pháp tập luyện ổn định. Tuy nhiên, các phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp trò chơi và thi đấu được nhiều nhà sư phạm đánh giá có hiệu quả tốt trong phát triển thể lực cho sinh viên, đồng thời kích thích hứng thú của người học lại chưa được các giảng viên sử dụng nhiều [2].

Bảng 1: Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn Võ Karate tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (n=9)

TT	Phương pháp	Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		mi	%	mi	%	mi	%
<i>Phương pháp sử dụng lời nói và trực quan</i>							
1	Phương pháp sử phân tích diễn giải	9	100	0	0	0	0
2	Phương pháp trực quan trực tiếp	9	100	0	0	0	0
3	Phương pháp trực quan gián tiếp	2	22	2	22	5	55
4	Phương pháp thuyết trình	9	100	0	0	0	0
5	Phương pháp thảo luận	2	22	3	33	4	44
6	Phương pháp nêu vấn đề	0	0	1	11	8	89
7	Phương pháp nghiên cứu tình huống	0	0	1	11	8	89
8	Phương pháp tự nghiên cứu	0	0	1	11.11	8	89
<i>Phương pháp dạy kỹ thuật</i>							
9	Phương pháp tập luyện nguyên vẹn	9	100	0	0	0	0
10	Phương pháp phân chia hợp nhất	4	45	5	55	0	0
11	Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt	2	22	6	67	1	11
12	Phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ	2	22	5	56	2	22
13	Phương pháp kiểm tra	9	100	0	0	0	0

Phương pháp phát triển thể lực							
14	Phương pháp tập luyện ổn định	9	100	0	0	0	0
15	Phương pháp tập luyện biến đổi	2	22	5	56	2	22
16	Phương pháp tập luyện vòng tròn	1	11	3	33	5	55
17	Phương pháp trò chơi	1	11	2	22	6	67
18	Phương pháp thi đấu	3	33	4	45	2	22

Việc giảng viên chủ yếu tập trung vào sử dụng một số phương pháp có tính truyền thống, thông thường nên việc dạy học trở nên đơn điệu, khô khan, thiếu sức cuốn hút người học, khó có thể phát huy được tính tích cực học tập của sinh viên [1]. Hơn nữa, quan sát cho thấy các giảng viên sử dụng công nghệ hỗ trợ như các phần mềm công nghệ thông tin vào quá trình dạy học.

3.2 Nghiên cứu đổi mới phương pháp dạy học môn Võ Karate cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

3.2.1 Lựa chọn phương pháp cho dạy học môn Võ Karate

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn phương pháp dạy học môn Võ Karate cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (n=15)

Các giai đoạn giảng dạy, phát triển thể lực	Phương pháp dạy học	Kết quả phỏng vấn (thang đánh giá Likert 5 điểm)						Điểm TB	Đánh giá
		5	4	3	2	1			
Nhóm phương pháp dạy học ở giai đoạn giảng dạy sơ bộ	Phân tích diễn giải (a)	13	1	1	0	0	4.80	Rất phù hợp	
	Trực quan trực tiếp (a)								
	Trực quan gián tiếp (b)								
	Thuyết trình (a)								
	Hoạt động nhóm (b)								
	Nghiên cứu tình huống (b)								
	Phân chia hợp nhất (a)								
	Tập luyện nguyên vẹn (a)								
Nhóm phương pháp dạy học ở giai đoạn sửa chữa và hoàn thiện kỹ thuật	Nêu vấn đề (b)	13	2	0	0	0	4.87	Rất phù hợp	
	Thảo luận (b)								
	Giảng giải (b)								
	Trực quan trực tiếp (a)								
	Trực quan gián tiếp (b)								
	Sử dụng bài tập dẫn dắt (b)								
	Sử dụng bài tập bổ trợ (b)								
	Kiểm tra đánh giá (a)								
Nhóm phương pháp dạy học giai đoạn củng cố, nâng cao	Nêu vấn đề (b)	14	0	1	0	0	4.20	Phù hợp	
	Thảo luận (b)								
	Tự học (b)								
	Trực quan trực tiếp (a)								
	Trực quan gián tiếp (b)								
	Thuyết trình (a)								

Các giai đoạn giảng dạy, phát triển thể lực	Phương pháp dạy học	Kết quả phỏng vấn (thang đánh giá Likert 5 điểm)						
		5	4	3	2	1	Điểm TB	Đánh giá
	Tập luyện nguyên vẹn (a)							
	Lặp lại ôn định (a)							
	Sử dụng bài tập dẫn dắt (b)							
	Sử dụng bài tập hỗ trợ (b)							
	Trò chơi và thi đấu (b)							
	Kiểm tra, đánh giá (a)							
Nhóm phương pháp phát triển thể lực	Lặp lại ôn định ngắt quãng (a)	15	1	0	0	0	4.60	Rất phù hợp
	Lặp lại ôn định liên tục (a)							
	Biến đổi liên tục (b)							
	Biến đổi ngắt quãng (b)							
	Tập luyện vòng tròn (b)							
	Trò chơi và thi đấu (b)							

Ghi chú: a - Phương pháp đang sử dụng trong giảng dạy, b - Phương pháp đề xuất đưa vào giảng dạy thực nghiệm

Qua nghiên cứu tài liệu liên quan, chúng tôi lựa chọn các phương pháp và phân thành các nhóm phương pháp phù hợp cho mỗi giai đoạn dạy học như dạy học ở giai đoạn giảng dạy sơ bộ, ở giai đoạn sửa chữa và hoàn thiện kỹ thuật, ở giai đoạn củng cố, nâng cao và phát triển thể lực cho người học. Kết quả phỏng vấn 15 giảng viên, chuyên gia (Bảng 2) cho thấy tất cả các nhóm phương pháp dạy học đề xuất đưa vào ứng dụng đều được đánh giá ở mức rất phù hợp và phù hợp.

3.2.2 Ứng dụng đổi mới phương pháp dạy học môn Võ Karate cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

- Ứng dụng các phương pháp dạy học ở giai đoạn giảng dạy sơ bộ

Các phương pháp khác được sử dụng kết hợp với các phương pháp giảng dạy mà giáo viên của nhà trường thường sử dụng. Cụ thể, đối với phương pháp trực quan thì chú ý tới trực quan gián tiếp thông qua sử dụng hình ảnh mẫu, băng hình, video kỹ thuật, sử dụng công nghệ thông tin,... để chi tiết hóa kỹ thuật động tác. Với phương pháp hoạt động nhóm, giảng viên chia lớp học thành nhiều nhóm nhỏ, gồm 5-7 thành viên, mỗi nhóm được giao giải quyết các nhiệm vụ dựa trên tình huống, trao đổi quan điểm trong khi thực hiện quá trình giải quyết vấn đề. Với phương pháp nghiên cứu tình huống thì giảng viên xây dựng các tình huống thực tế để có thể khuyến khích sinh viên phát huy tính chủ động, sáng tạo trong việc đưa ra cách thức giải quyết các tình huống. Đối với hai phương pháp phân chia hợp nhất và tập luyện nguyên vẹn thì tùy thuộc vào nhiệm vụ của từng buổi học mà sử dụng phương pháp nào nhiều hơn. Khi sử dụng phương pháp tập luyện nguyên vẹn thì sử dụng thêm các bài tập hỗ trợ và các bài tập dẫn dắt.

- Ứng dụng các phương pháp ở giai đoạn sửa chữa và hoàn thiện kỹ thuật

Ở giai đoạn này kết hợp sử dụng thêm các phương pháp phương pháp tự học, phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt, phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ, phương

pháp trò chơi và thi đấu, phương pháp nêu vấn đề, phương pháp thảo luận. Trong quá trình giảng dạy tùy trường hợp sinh viên mắc sai sót về kỹ thuật mà giảng viên nhấn mạnh những phương pháp dạy học có ưu thế, hoặc hỗ trợ tốt giúp sửa chữa sai sót. Chẳng hạn, trường hợp sinh viên mắc lỗi sai trong thực hiện kỹ thuật do chưa hiểu rõ về kỹ thuật, chưa phân biệt được rõ kỹ thuật sai và kỹ thuật đúng thì giáo viên chú ý sử dụng các phương pháp giảng dạy như các phương pháp nêu vấn đề, thảo luận, kiểm tra đánh giá. Trường hợp sinh viên mắc lỗi sai trong thực hiện kỹ thuật do thể lực không tốt hoặc trạng thái không tốt thì giảng viên chú ý tới các phương pháp giảng dạy như sử dụng bài tập dẫn dắt, sử dụng bài tập hỗ trợ. Trường hợp sinh viên mắc lỗi sai trong thực hiện kỹ thuật do xây dựng biểu tượng vận động chưa đúng dẫn tới sai về kỹ thuật thì giảng viên chú ý sử dụng phương pháp tập luyện nguyên vẹn.

- Ứng dụng các phương pháp ở giai đoạn giảng dạy củng cố, nâng cao

Ở giai đoạn này đề xuất thêm các phương pháp giảng dạy như các phương pháp nêu vấn đề, thảo luận, tự học, trực quan gián tiếp, sử dụng bài tập dẫn dắt, sử dụng bài tập hỗ trợ, trò chơi và thi đấu. Nhóm phương pháp này được sử dụng giúp sinh viên hoàn thiện kỹ thuật và có thể thực hiện trong các điều kiện biến đổi. Đặc biệt, vận dụng tốt phương pháp tự học và sử dụng công nghệ hỗ trợ giúp người tập tự tập luyện, tự hoàn thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

- Ứng dụng các phương pháp phát triển thể lực cho sinh viên

Đối với phát triển thể lực của người học thì giảng viên vận dụng các phương pháp tùy theo nhiệm vụ buổi học. Chẳng hạn, để phát triển sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo gồm sử dụng các phương pháp tập luyện lặp lại ổn định ngắt quãng, phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng, phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu. Nếu nhiệm vụ là phát triển tổ chất sức bền gồm thì sử dụng các phương pháp lặp lại ổn định liên tục, phương pháp tập luyện biến đổi liên tục, phương pháp tập luyện tổng hợp, phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu.

Trong quá trình giảng dạy, để phát huy cao hơn nữa lợi thế của một số phương pháp như phương pháp trực quan gián tiếp, phương pháp thảo luận, phương pháp thuyết trình, phương pháp kiểm tra, phương pháp tự học thì giảng viên sử dụng công nghệ hỗ trợ như máy chiếu Projector hỗ trợ phương pháp thuyết trình: sơ đồ, biểu đồ, video, hình ảnh minh họa,... làm cho sinh viên có được những hình ảnh ấn tượng về vấn đề được thuyết trình. Các phần mềm Zoom, Meet, PowerPoint,... được sử dụng để hỗ trợ phương pháp thảo luận, thuyết trình; tính năng Google bảng tính, phần mềm Capcut để quay và làm chậm kỹ thuật để hỗ trợ phương pháp trực quan gián tiếp, thuyết trình, kiểm tra đánh giá.

3.2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng đổi mới phương pháp giảng dạy môn Võ Karate cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Bảng 3 cho thấy thể lực của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra, ngưỡng $P > 0.05$. Như vậy, có thể khẳng định, trước thực nghiệm, thể lực của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN là tương đương nhau. Sau thực nghiệm, thể lực của sinh viên nhóm ĐC tốt hơn so với nhóm TN trong tất cả các test kiểm tra, ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này cho thấy các nhóm

phương pháp giảng dạy đưa vào thực nghiệm đã giúp phát triển thể lực cho sinh viên trong quá trình học môn võ Karate.

Bảng 3: So sánh thể lực giữa nhóm ĐC và TN trước và sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm ĐC		Nhóm TN		So sánh	
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	t	P
	Trước thực nghiệm						
1	Chạy 100 m (s)	13.42	0.31	13.39	0.39	1.37	>0.05
2	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.68	0.67	12.60	0.63	1.11	>0.05
3	Chạy 1.500 m (phút)	6.18	0.62	6.19	0.65	1.68	>0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	241.38	8.87	241.57	8.81	1.42	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	35.26	3.49	35.32	3.36	1.54	>0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	24,4	1,5	24,7	1,42	1,25	>0.05
	Sau thực nghiệm						
1	Chạy 100 m (s)	13.29	0.37	13.17	0.31	2.36	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	12.53	0.6	10.91	0.57	3.63	<0.05
3	Chạy 1.500 m (phút)	6.19	0.58	6.01	0.52	2.29	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	245.1	7.80	248.59	7.71	2.33	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	33.78	0.28	36.22	0.21	2.41	<0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	24,8	1,2	27,7	1,32	2,27	<0.05

Kết quả ở Bảng 4 cho thấy sự tích cực, hứng thú và sự hài lòng trong học tập của sinh viên nhóm TN tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC ở cả 2 trường hợp đánh giá, khi sinh viên tự đánh giá và giảng viên đánh giá sinh viên. Kết quả trả lời của nhóm sinh viên và nhóm giảng viên là đồng nhất ($P>0.05$). Kết quả này đã thêm bằng chứng cho phương pháp dạy học đa dạng, cuốn hút giúp sinh viên yêu thích tập luyện môn thể thao này nhiều hơn, từ đó tích cực học tập hơn.

Bảng 4: Sự tích cực học tập của sinh viên thời điểm sau thực nghiệm

TT	Nhóm/tiêu chí	Sinh viên						Giảng viên						χ^2	P
		5	4	3	2	1	TB	5	4	3	2	1	TB		
	Nhóm đối chứng	n=52						n=9							
1	Đảm bảo giờ giấc	3	16	21	12	0	3.23	1	2	2	2	2	2.78	5.22	>0.05
2	Chăm chú lắng nghe	4	15	17	12	4	3.09	1	2	3	2	0	3.44	3.97	>0.05
3	Chăm chỉ luyện tập	4	18	25	4	1	3.38	1	2	3	3	0	3.11	4.76	>0.05
4	Có ý thức chấp hành	5	16	21	4	4	3.15	2	3	2	2	0	3.56	4.34	>0.05
5	Đạt kết quả học tập	3	15	24	5	5	3.11	1	2	3	3	0	3.11	5.42	>0.05
6	Sự hứng thú tập luyện	5	16	21	4	4	3.15	1	2	3	3	0	3.11	6.32	>0.05
7	Sự hài lòng của SV	4	15	17	12	4	3.09	2	2	2	2	1	3.22	5.46	>0.05
	Nhóm thực nghiệm	n=55						n=9							
1	Đảm bảo giờ giấc	29	16	9	1	0	4.25	5	3	1	0	0	4.44	4.53	>0.05
2	Chăm chú lắng nghe	28	15	10	3	0	4.29	5	3	1	0	0	4.44	4.55	>0.05
3	Chăm chỉ luyện tập	27	13	10	4	1	4.11	5	2	2	0	0	4.33	5.10	>0.05

4	Có ý thức chấp hành	28	15	9	2	1	4.21	4	2	2	1	0	4.00	5.35	>0.05
5	Đạt kết quả học tập	27	14	11	2	1	4.20	5	4	0	0	0	4.56	3.88	>0.05
6	Sự hứng thú tập luyện	29	16	9	1	0	4.25	5	2	2	0	0	4.33	4.88	>0.05
7	Sự hài lòng của SV	28	15	9	2	1	4.21	5	2	1	1	0	4.00	5.35	>0.05

4. KẾT LUẬN

Trong quá trình dạy học môn Võ Karate cho sinh viên các giảng viên không sử dụng đa dạng phương pháp giảng dạy. Các phương pháp dạy học mới, tích cực, lấy người học làm trung tâm vẫn chưa được sử dụng nhiều. Trên cơ sở đánh giá thực trạng sử dụng phương pháp giảng dạy, các giai đoạn hình thành kỹ năng vận động, nghiên cứu đã đề xuất và ứng dụng 04 nhóm phương pháp dạy học phát huy tính chủ động, tích cực, nâng cao thể lực sinh viên trong học tập môn Võ Karate.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sừ, N. T. (2008). Dạy học nhóm, phương pháp dạy học tích cực. *Tạp chí giáo dục số 171*.
2. Toán, N., & Phạm Danh Tôn, P. D. (2006). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Trường, Đ. H. (2008). *Ứng dụng nhóm phương pháp dạy học môn Bắn súng thể thao ở Trường Đại học TDTT I* (Luận án Tiến sĩ). Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Văn, N. Đ. (2008). *Phương pháp toán học thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

GIẢI PHÁP NÂNG CAO NĂNG LỰC TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI CÁC MÔN THỂ THAO CHO SINH VIÊN KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

ThS. Trần Trung Kiên

Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

TÓM TẮT

Tổ chức thi đấu là một công việc hết sức quan trọng để đảm bảo cho một giải đấu diễn ra thuận lợi, khoa học và hiệu quả. Tổ chức trọng tài là một khâu quan trọng đảm bảo cho hoạt động thi thể thao được tiến hành một cách trung thực và tốt đẹp. Chất lượng của công tác này không chỉ đảm bảo cho sự thành công của các giải đấu thể thao mà còn góp phần tích cực vào việc giáo dục đạo đức thể thao, khích lệ mọi người tham gia hoạt động thể thao và cống hiến cho thể dục thể thao. Chính vì vậy, việc bồi dưỡng nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho đội ngũ cán bộ, giảng viên và đặc biệt là đội ngũ sinh viên thể dục thể thao là một đòi hỏi tất yếu đối với thể dục thể thao nước nhà, đặc biệt trong quá trình phát triển và hội nhập với thể thao khu vực và thế giới.

SUMMARY

The organization of competitions is very important work, which guarantees the most convenient, scientific and effective competitions. This work requires the coordination of many sections, people and highly scientific, organizing qualities. Refereeing is an important link guaranteeing the honesty and success of sports competitions. The quality of this work not only guarantees the success of competitions but also makes a great contribution to educating sports morality and encourages people to take part in sport activities and to devote themselves to gymnastics and sports. That is why improving the abilities to organize competitions and referee teachers of gymnastics and sports is a necessary demand for the country's gymnastics and sports, especially in the development and integration into regional and international sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoa Huấn luyện thể thao - Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng ra đời gắn liền với nhu cầu của xã hội phục vụ quá trình phát triển của nhà trường có nhiệm vụ đào tạo sinh viên, học viên có trình độ Đại học về Thể dục thể thao đáp ứng được với đòi hỏi của nhu cầu xã hội ngày càng cao trong lĩnh vực Thể dục thể thao.

Tuy nhiên, thực tế hiện nay, sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao còn có những mặt hạn chế nhất định trong công tác chuyên môn, đặc biệt là năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các môn thể thao đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của xã hội và nhu cầu công tác sau khi tốt nghiệp ra trường. Vì vậy, việc tìm ra những giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng là hết sức cấp thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.
- Phương pháp phỏng vấn.

- Phương pháp quan sát sự phạm.
- Phương pháp chuyên gia.
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm.
- Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Xác định giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

Xuất phát từ những cơ sở lý luận và thực tiễn công tác giảng dạy tại Khoa Huấn luyện thể thao, đề tài tiến hành quan sát, phỏng vấn 30 giảng viên, chuyên gia có kinh nghiệm để tìm ra các giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng. Các giải pháp được đồng ý với số phiếu tán thành cao cụ thể như sau:

- Giải pháp 1. Tăng cường tỷ trọng nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài trong các môn chuyên ngành Huấn luyện thể thao.

Đây là giải pháp mang tính điều chỉnh tỷ trọng nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài trong các môn chuyên ngành Huấn luyện thể thao từ 8 – 9 % lên 12 – 15 %. Trên cơ sở số giờ theo chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã quy định, số giờ trong từng môn học chuyên ngành vẫn được giữ nguyên, song trong quá trình thực hiện ở mỗi môn, giảng viên có thể điều chỉnh thời gian dành cho tổ chức thi đấu và trọng tài bằng cách tăng giờ trực tiếp hoặc gắn kết các nội dung giảng dạy khác với nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài. Ví dụ, cuối buổi có thi đấu thì có nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài và cho các sinh viên tự điều hành trận đấu theo yêu cầu của giảng viên.

- Giải pháp 2. Tăng cường phương pháp trực quan cho sinh viên về nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài.

Trong quá trình giảng dạy, giảng viên cần tăng cường trực quan cho sinh viên về nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài thông qua tổ chức cho sinh viên tham quan các giải thi đấu, xem các băng hình các đại hội thể thao, các trận đấu ở các cấp độ khác nhau, phân tích về tổ chức thi đấu và trọng tài. Có nêu vấn đề để sinh viên suy nghĩ và đưa ra những nhận xét, đánh giá cá nhân. Kể cả cùng tranh luận về tính hợp lý theo luật. Đặc biệt nhấn mạnh những tình huống mà luật không bao quát hết được và những tình huống vi phạm luật – xảy ra tranh chấp giữa các vận động viên cũng như giữa các đội để thảo luận và tăng thêm kinh nghiệm thực tế.

- Giải pháp 3. Hướng hoạt động ngoại khóa của sinh viên vào tăng cường năng lực thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài.

Trong các giờ ngoại khóa của sinh viên phải định hướng chú trọng đến nội dung tổ chức thi đấu và trọng tài. Hiện tại hầu hết sinh viên tập luyện ngoại khóa chủ yếu nhằm mục đích phục vụ cho việc tăng cường thể lực, giải trí và rèn luyện kỹ năng kỹ xảo trong các môn thể thao ưa thích hoặc cần thiết tập luyện. Khi bắt đầu học tập các môn chuyên ngành, giảng viên định hướng rõ cho sinh viên những nội dung tự rèn luyện năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài theo trình tự nội dung giảng dạy.

- Giải pháp 4. Tăng cường các giải thi đấu nội bộ và giao hữu cho sinh viên.

Mục đích chủ yếu của giải pháp này là tăng cường kỹ năng thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên thông qua các giải đấu, các trận đấu. Ngoài việc đưa sinh viên tham gia vào các giải đấu, trận đấu với các nhiệm vụ như: trọng tài giúp việc, trọng tài thư ký, trợ lý trọng tài,... giảng viên cần tăng cường tổ chức các giải đấu nội bộ ở các môn thể thao chuyên ngành giữa các khoa, các lớp, các nhóm. Trong đó, sinh viên được tham gia trực tiếp vào tổ chức, từ khâu ra kế hoạch, điều lệ, điều hành trận đấu, tổng hợp kết quả,... Các hoạt động thực tiễn góp phần tích cực vào việc rèn luyện kỹ năng thực hành tổ chức thi đấu và trọng tài theo yêu cầu cần cho hoạt động nghề nghiệp khi ra trường.

- Giải pháp 5. Phát động các cuộc thi tìm hiểu về luật thi đấu và phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài trong sinh viên của Khoa Huấn luyện thể thao.

Khoa phát động các cuộc thi trong sinh viên của Khoa tìm hiểu về luật thi đấu và phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài. Hình thức này giúp sinh viên học về lý luận tổ chức thi đấu và trọng tài, rèn luyện và trau dồi kiến thức và kỹ năng tổ chức thi đấu và trọng tài. Với các tên cuộc thi thu hút sinh viên như: tìm kiếm nhà tổ chức thể thao giỏi, trọng tài giỏi,... các cuộc thi tìm hiểu này cần có mục đích, yêu cầu và hướng dẫn thực hiện, hình thức phát động và tổng kết – đánh giá khen thưởng.

Với những giải pháp đã xác định trên, đề tài tiến hành kiểm nghiệm tính hiệu quả của các giải pháp thông qua thực nghiệm. Để đủ cơ sở khoa học cho việc xác định các giải pháp, đề tài tiến hành đánh giá chất lượng các giải pháp thông qua ý kiến của các nhà chuyên môn (chuyên gia) giàu kinh nghiệm. Số lượng chuyên gia tham gia đánh giá 07 người. Đây là những giảng viên và những chuyên gia hàng đầu về công tác Huấn luyện thể thao trong các trường Đại học chuyên về lĩnh vực thể thao.

- Nội dung đánh giá gồm 3 phần: tính đồng bộ của các giải pháp, tính hợp lý của giải pháp, tính khả thi của các giải pháp.

- Các mức điểm đánh giá quy ước theo thang điểm 10.

Kết quả đánh giá chất lượng các giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng được thể hiện ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả đánh giá chất lượng các giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng (n = 7)

Chỉ số	Nội dung giám định (n = 3)		
	Tính đồng bộ của các giải pháp	Tính hợp lý của các giải pháp	Tính khả thi của các giải pháp
ΣX_i	42	51	64
\bar{x}	52,33		
Σ	-10,33	-1,33	11,67
σ^2	106,7	1,76	136,18
S	244,64		
W^*_-	0,765		

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy điểm trung bình các nội dung đánh giá đạt kết quả (52,33), các nội dung chi tiết đều đạt ở mức trung bình, khá, tốt. Chỉ số W thu được là 0,765 cho phép kết luận, ý kiến đánh giá chất lượng giải pháp của các chuyên gia mang tính đồng nhất cao.

Như vậy, các giải pháp mà đề tài đưa ra bước đầu có đủ cơ sở khoa học để kiểm nghiệm trong thực tiễn nhằm xác định hiệu quả của chúng.

3.2 Hiệu quả các giải pháp pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng đã xác định, sau khi lựa chọn, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm so sánh song song trên 2 nhóm sinh viên của Khoa Huấn luyện thể thao: nhóm thực nghiệm gồm 42 sinh viên khóa Đại học 16 và nhóm đối chứng gồm 43 sinh viên khóa Đại học 16. Nhóm đối chứng thực hiện theo chương trình cũ, còn nhóm thực nghiệm có áp dụng các giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài mà đề tài đã đề ra trong thời gian từ tháng 8 năm 2021 đến tháng 01 năm 2023.

Trong quá trình kiểm nghiệm các giải pháp, đề tài không thể áp dụng vào tất cả các môn chuyên ngành. Vì vậy, việc kiểm nghiệm mang tính đại diện trong thời gian khóa 16 học tập chỉ diễn ra việc giảng dạy ở 3 môn học là: Bóng đá (3 tín chỉ), Cầu lông (2 tín chỉ) và Bóng chuyền (2 tín chỉ).

Trước thực nghiệm các giải pháp năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ở cả nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được xác định là tương đương vì chưa ai trong số đối tượng thực nghiệm được học các môn học này. Sau khi kết thúc các môn học ở cả nhóm đối chứng và thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành đánh giá năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài theo 4 tiêu chí đã được xác định là:

1. Soạn thảo kế hoạch, điều lệ các giải thi đấu thể thao;
2. Sắp xếp lịch thi đấu và tổng hợp kết quả thi đấu;
3. Khả năng vận dụng luật và xử lý các tình huống nảy sinh;
4. Tư thế tác phong điều khiển cuộc đấu.

Việc kiểm tra, đánh giá được các giảng viên của Khoa trực tiếp tiến hành theo thang điểm 10. Kết quả thu được như trình bày tại Bảng 2, 3 và 4.

Bảng 2: Năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ở môn Bóng đá của nhóm đối chứng và thực nghiệm - sau thực nghiệm

TT	Các tiêu chí đánh giá năng lực TCTĐ&TT	Kết quả (điểm)				t	P
		Nhóm đối chứng (n=42)		Nhóm thực nghiệm (n=43)			
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$		
1	Soạn thảo kế hoạch, điều lệ các giải thi đấu thể thao	5,4	0,42	7,5	0,52	2,04	< 0,05
2	Sắp xếp lịch thi đấu và tổng hợp kết quả thi đấu	4,8	0,52	7,8	0,45	3,56	< 0,05

3	Khả năng vận dụng luật và xử lý các tình huống nảy sinh	5,0	0,45	7,2	0,25	1,98	< 0,05
4	Tư thế tác phong điều khiển cuộc đấu	4,5	0,42	6,8	0,30	2,34	< 0,05

Bảng 3: Năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ở môn Cầu lông của nhóm đối chứng và thực nghiệm - sau thực nghiệm

TT	Các tiêu chí đánh giá năng lực TCTĐ&TT	Kết quả (điểm)				t	P
		Nhóm đối chứng (n=42)		Nhóm thực nghiệm (n=43)			
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$		
1	Soạn thảo kế hoạch, điều lệ các giải thi đấu thể thao	5,3	0,35	8,5	0,42	3,52	< 0,05
2	Sắp xếp lịch thi đấu và tổng hợp kết quả thi đấu	5,7	0,45	8,5	0,65	2,63	< 0,05
3	Khả năng vận dụng luật và xử lý các tình huống nảy sinh	5,4	0,52	7,8	0,45	2,26	< 0,05
4	Tư thế tác phong điều khiển cuộc đấu	4,9	0,45	6,8	0,30	1,98	< 0,05

Bảng 4: Năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài ở môn Bóng chuyền của nhóm đối chứng và thực nghiệm - sau thực nghiệm

TT	Các tiêu chí đánh giá năng lực TCTĐ&TT	Kết quả (điểm)				t	P
		Nhóm đối chứng (n=42)		Nhóm thực nghiệm (n=43)			
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$		
1	Soạn thảo kế hoạch, điều lệ các giải thi đấu thể thao	5,9	0,32	8,3	0,42	2,64	< 0,05
2	Sắp xếp lịch thi đấu và tổng hợp kết quả thi đấu	5,5	0,40	7,9	0,53	2,42	< 0,05
3	Khả năng vận dụng luật và xử lý các tình huống nảy sinh	4,7	0,36	8,1	0,62	2,91	< 0,05
4	Tư thế tác phong điều khiển cuộc đấu	4,8	0,35	8,5	0,45	3,07	< 0,05

Kết quả thu được tại Bảng 2 cho thấy, ở cả 4 tiêu chí đánh giá năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài của sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao đều thể hiện khác biệt có ý nghĩa giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$) ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Như vậy, kết luận rằng các giải pháp mà đề tài đã xác định ở môn Bóng đá thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho đối tượng nghiên cứu.

Trương tự như vậy, kết quả thu được ở Bảng 3 và 4 cho thấy tất cả tiêu chí đánh giá năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài của sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao có kết quả tương đồng.

Như vậy, các giải pháp được đưa ra kiểm nghiệm ở 3 môn học là: Bóng đá, Cầu lông và Bóng chuyền đều khẳng định được hiệu quả của mình trong nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng.

4. KẾT LUẬN

Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài có vai trò quan trọng trong sự thành công của các giải thi đấu thể dục thể thao. Những năm qua, việc nâng cao chất lượng được quan tâm, chú trọng, đảm bảo đội ngũ ngày càng thực hiện tốt hơn nhiệm vụ tại các giải thể thao. Chính vì vậy, việc bồi dưỡng nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho đội ngũ cán bộ, giảng viên, sinh viên thể dục thể thao là một đòi hỏi tất yếu quá trình nghiên cứu. Đề tài đã đánh giá thực trạng và tìm ra được 3 môn thể thao trọng điểm có tính hiệu quả cao nhất đó là: Bóng đá, Cầu lông và Bóng chuyền.

Đề tài đã xác định được các giải pháp và ứng dụng thực tiễn đó là:

1. Các giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng mà đề tài đã xác định có tính hiệu quả ở 03 môn thể thao chuyên ngành là: Bóng đá, Cầu lông và Bóng chuyền với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê $p < 0,05$.

2. Kết quả của đề tài cần được áp dụng vào công tác giảng dạy tại Khoa Huấn luyện thể thao của Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng, để không ngừng nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài, cũng như nâng cao chất lượng công tác giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên Khoa Huấn luyện thể thao của Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng nói riêng và sinh viên nhà trường nói chung.

3. Trên cơ sở vận dụng và phát huy những ưu điểm của các giải pháp nâng cao năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài đã xác định, đề tài cần được tiếp tục nghiên cứu và kiểm định trên các môn thể thao chuyên ngành khác, để khẳng định chắc chắn tính hiệu quả của các giải pháp trong tất cả các môn học chuyên ngành.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bửu, L., & Truyền, N. T. (1986). *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., & Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Cừ, N. N. (1996). *Cơ sở sinh lý của năng lực vận động, Y học thể thao* (Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ bác sĩ thể thao). Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Hiệp, L. Q. (1994). *Tập bài giảng sinh lý học TDTT* (Tài liệu dùng cho các học viên cao học TDTT). Hà Nội.
5. Lắm, L. V., & Thu, V. Đ. (2000). *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

6. Toán, N. (1998). *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
8. Tôn, P. D. (1991). *Lý luận và phương pháp TDTT* (SGK dùng cho sinh viên các trường Đại học TDTT). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
9. Truyền, N. T. (1991). *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao trẻ*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
10. Văn, N. Đ. (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
11. Viễn, P. N., Xem, L. V., Muôn, M. V., & Nữ, N. T. (1991). *Tâm lý học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
12. Viễn, P. N. (1999). *Phương pháp nghiên cứu tâm lý trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
13. Phương pháp trọng tài, luật các môn bóng đá, bóng chuyền, cầu lông (Cập nhật). (2022 – 2024). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

MỘT SỐ GIẢI PHÁP CHO HOẠT ĐỘNG MARKETING CỦA CÁC TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG RỔ TẠI HÀ NỘI GIAI ĐOẠN 2020-2023

Trịnh Thu Phương, ThS. Nguyễn Quang Huy

Trường Đại học Ngoại thương

TÓM TẮT

Với sự phát triển không ngừng của thể thao và nhu cầu rèn luyện sức khỏe ngày càng tăng, các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội đã trở nên phổ biến hơn bao giờ hết. Sự cạnh tranh gay gắt trong lĩnh vực này đòi hỏi các trung tâm phải có chiến lược Marketing hiệu quả để thu hút và giữ chân học viên. Bài viết này tập trung vào phân tích thực trạng hoạt động Marketing của các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội trong giai đoạn 2020-2023 và đưa ra một số giải pháp nhằm cải thiện hiệu quả hoạt động này.

Bài viết sử dụng các phương pháp khảo sát, phỏng vấn sâu và phân tích số liệu thứ cấp để thu thập thông tin từ các trung tâm đào tạo Bóng rổ nổi tiếng tại Hà Nội. Kết quả cho thấy các trung tâm đã áp dụng một số hoạt động Marketing như quảng cáo trên mạng xã hội, tổ chức các sự kiện và giảm giá, nhưng hiệu quả chưa cao do thiếu chiến lược tổng thể và sự phối hợp giữa các hoạt động.

Dựa trên phân tích thực trạng và xu hướng thị trường đề xuất một số giải pháp cho hoạt động Marketing của các trung tâm đào tạo Bóng rổ, bao gồm: xây dựng chiến lược Marketing tổng thể, tập trung vào khai thác tiềm năng của truyền thông xã hội, tăng cường tương tác với học viên hiện tại và cựu học viên, cải thiện chất lượng dịch vụ và đào tạo đội ngũ nhân viên Marketing chuyên nghiệp, chuyển đổi, xây dựng các hình thức tiếp cận hiện đại.

Các giải pháp nhằm giúp các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội nâng cao hiệu quả hoạt động Marketing, thu hút và giữ chân nhiều học viên hơn, đồng thời tạo ra lợi thế cạnh tranh bền vững trong một thị trường ngày càng sôi động.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phong trào tập luyện và thi đấu thể thao, đặc biệt là môn Bóng rổ, đang ngày càng phát triển và trở nên phổ biến ở Việt Nam, đặc biệt là tại Hà Nội. Sự bùng nổ về số lượng và quy mô hoạt động của các trung tâm và câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ trong những năm gần đây, cạnh tranh trong việc thu hút học viên ngày càng trở nên khốc liệt. Điều này đặt ra một yêu cầu cần thiết là ứng dụng những công cụ Marketing hiệu quả để tăng sức hấp dẫn hình ảnh và thương hiệu của các trung tâm, đồng thời thuyết phục và thu hút khách hàng.

Trong quá trình nghiên cứu và tìm hiểu, người nghiên cứu nhận thấy chưa có quá nhiều công trình nghiên cứu cả trong và ngoài nước về lĩnh vực Marketing trong ngành Bóng rổ. Điều này cho thấy lĩnh vực này vẫn còn rất mới mẻ và chưa được khai thác triệt để. Vì vậy, "**Hoạt động Marketing của các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội giai đoạn 2020-2023**" được lựa chọn nhằm mục đích phân tích những điểm mạnh và điểm yếu trong hoạt động Marketing của các trung tâm Bóng rổ tại Hà Nội. Từ đó, nhằm đưa ra các giải pháp và kiến nghị nhằm cải thiện hoạt động Marketing của các trung tâm này.

Phương pháp nghiên cứu

Các hoạt động Marketing của các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội được tiếp cận định tính để tìm hiểu và nghiên cứu, phương pháp nghiên cứu được sử dụng trong bài viết bao gồm:

- Thu thập số liệu, thông tin về các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội và các quan sát, tích lũy kiến thức về thực tế hoạt động của các trung tâm nói trên.
- Tham khảo tài liệu, giáo trình về kinh tế - Marketing trong và ngoài nước, sách, báo và các trang thông tin, báo mạng trên Internet.
- Các phương pháp phân tích, đánh giá, so sánh, dự báo,... khác

2. NỘI DUNG

2.1 Một số vấn đề lý luận chung trong dịch vụ giáo dục

Tại Việt Nam, xây dựng thương hiệu ngành giáo dục là điều cần thiết nhưng thường chưa nhận được đầu tư đúng đắn. Trong thời đại bùng nổ các hình thức đào tạo dài hạn, ngắn hạn, đào tạo theo nhu cầu công việc,... người học có nhiều lựa chọn khác nhau, việc xây dựng thương hiệu giáo dục lại càng trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết.

Giáo dục là ngành High-Involvement - bao gồm sản phẩm có giá trị và rủi ro cao nếu chọn mua sai. Khi tham gia một chương trình học, người học không chỉ chịu rủi ro về tiền bạc mà còn phải dành thời gian, công sức từ một vài ngày cho tới nhiều năm. Đây là những rào cản tâm lý rất lớn khiến người học không thể quyết định một cách nhanh chóng.

Marketing dịch vụ giáo dục một cách đúng đắn và hợp lý sẽ giúp các trung tâm tăng trưởng, giữ chân và gia tăng lượng khách hàng tiềm năng.

2.2 Phân tích hoạt động Marketing của các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội giai đoạn 2020-2023

Trong giai đoạn hậu Covid-19, các trung tâm Bóng rổ gia tăng các hoạt động Marketing để tăng trưởng doanh thu. Phân tích theo mô hình 7P:

1. Product (Sản phẩm): Các trung tâm cung cấp các khóa đào tạo kỹ năng Bóng rổ cho người chơi ở các cấp độ khác nhau, từ trẻ em đến người lớn. Tuy nhiên, chương trình đào tạo còn thiếu đa dạng và sáng tạo.

2. Price (Giá cả): Mức phí đào tạo tại các trung tâm khá cao so với mặt bằng thu nhập trung bình của người dân tại Hà Nội. Chính sách giảm giá và khuyến mãi chưa được áp dụng hiệu quả để thu hút học viên mới.

3. Place (Địa điểm): Các trung tâm đào tạo tập trung chủ yếu tại các khu vực trung tâm thành phố, khó tiếp cận đối với học viên ở các vùng ngoại thành. Việc mở rộng địa điểm đào tạo chưa được chú trọng đầy đủ.

4. Promotion (Khuyến mãi): Các trung tâm đã sử dụng các kênh truyền thông như mạng xã hội, trang web để quảng bá hoạt động. Tuy nhiên, việc khai thác tiềm năng của truyền thông xã hội và xây dựng thương hiệu vẫn còn hạn chế.

5. People (Nhân viên): Đội ngũ huấn luyện viên và nhân viên tại các trung tâm đào tạo có trình độ chuyên môn tốt ở một số trung tâm, bên cạnh đó vẫn tồn tại các trung tâm chưa đào tạo nhân lực với khả năng thuyết phục để giữ chân học viên.

6. Process (Quy trình): Các quy trình đăng ký, thanh toán và quản lý học viên tại nhiều trung tâm còn phức tạp và chưa được số hóa hiệu quả. Điều này ảnh hưởng đến trải nghiệm của học viên.

7. Physical Evidence (Bằng chứng vật chất): Nhiều trung tâm tạo được độ nhận diện tốt, tuy nhiên, cơ sở vật chất tại một số trung tâm chưa được đầu tư đầy đủ, thiếu các trang thiết bị đào tạo hiện đại, hoặc chỉ tập trung một số cụm đông dân cư.

2.3 Một số giải pháp và kiến nghị nhằm hoàn thiện hoạt động Marketing của các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội

Để hoàn thiện hoạt động Marketing và nâng cao hiệu quả thu hút học viên, các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội cần xây dựng chiến lược Marketing tổng thể và bài bản. Việc xác định rõ mục tiêu, đối tượng khách hàng mục tiêu, định vị thương hiệu và lập kế hoạch Marketing chi tiết sẽ giúp các trung tâm có hướng đi cụ thể và phân bổ ngân sách hợp lý. Bên cạnh đó, các trung tâm cần tập trung khai thác tiềm năng của truyền thông xã hội thông qua xây dựng cộng đồng người hâm mộ, chia sẻ nội dung chất lượng, tương tác tích cực và triển khai các chiến dịch quảng cáo hiệu quả. Tăng cường tương tác, xây dựng mối quan hệ với học viên hiện tại và cựu học viên cũng rất quan trọng.

Bên cạnh đó, việc cải thiện chất lượng dịch vụ, đầu tư cơ sở vật chất và đào tạo đội ngũ nhân viên Marketing chuyên nghiệp sẽ nâng cao trải nghiệm của học viên. Mở rộng địa điểm đào tạo, đa dạng hóa sản phẩm và liên kết hợp tác với các đơn vị liên quan cũng là những giải pháp hiệu quả. Với các giải pháp này, các trung tâm sẽ nâng cao nhận diện thương hiệu, thu hút và giữ chân nhiều học viên hơn, tạo lợi thế cạnh tranh bền vững.

3. KẾT LUẬN

Với sự phát triển của thị trường, các hoạt động thể dục thể thao cũng bùng nổ mạnh mẽ. Nhất là trong bối cảnh các xu hướng thị trường đang ngày càng chuyển dịch hướng tới các giá trị cốt lõi về bên trong, con người quan tâm hơn đến chất lượng cuộc sống và sự phát triển về thể chất, tâm lý các trung tâm đào tạo thể thao càng trở nên quan trọng và đóng vai trò lớn trong nền kinh tế hiện đại. Trong sự cạnh tranh lớn như hiện nay, các loại hình dịch vụ mới mẽ được ra mắt không ngừng, ngành dịch vụ nói chung và dịch vụ giáo dục đào tạo thể chất nói riêng cần liên tục đổi mới, phát triển để thích ứng với các thay đổi liên tục và giữ chân được khách hàng của mình.

Sự sôi động của đào tạo Bóng rổ trên địa bàn Hà Nội được tạo nên bởi rất nhiều trung tâm Bóng rổ lớn cho đến vừa và nhỏ. Trong đó không thể không kể đến các trung tâm hàng đầu như Học viện Giáo dục Thể Thao Hoa Kỳ - ASA, Học viện Bóng rổ Hà Nội - HNBA, Trung tâm Bóng rổ Junsport, Trung tâm thể thao Tuổi trẻ,... khai thác các tệp khách hàng khác nhau tạo nên một thị trường cực kỳ cạnh tranh. Năm 2020, đại dịch COVID-19 bùng phát mang đến nhiều trở ngại cho sự phát triển kinh tế, các trung tâm đã có các hành động khác nhau để khắc phục những sự cố do dịch bệnh gây ra. Từ đó đến nay, các trung tâm trên địa bàn Hà Nội đã quay lại đường đua

và đưa hoạt động dạy và học Bóng rổ trở lại mạnh mẽ hơn. Các hoạt động Marketing ngày càng được chú trọng và hoàn thiện giúp các trung tâm Bóng rổ trên địa bàn Hà Nội có thể tiếp cận được với các khách hàng mục tiêu, đồng thời khơi gợi cho thể hệ trẻ tinh thần học và tập luyện thể dục thể thao, quan tâm hơn đến hoạt động ngoại khoá nâng cao sức khỏe.

Bài viết đã đưa ra các cơ sở lý thuyết về Marketing nói chung và hoạt động Marketing trong dịch vụ giáo dục và giáo dục thể chất nói riêng, dựa vào đó nêu lên thực trạng và đánh giá hoạt động Marketing của các trung tâm đào tạo Bóng rổ tại Hà Nội giai đoạn 2020-2023. Qua những nhận xét đưa ra, nhóm tác giả kiến nghị các giải pháp để hoàn thiện hoạt động Marketing của các trung tâm bóng rổ khu vực Hà Nội sao cho các trung tâm đều có thể áp dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đạo, T. M. (2012). *Giáo trình Marketing căn bản (tái bản lần thứ 3, có sửa đổi bổ sung)*. Nhà xuất bản Đại học Kinh tế Quốc dân, Hà Nội.
2. Ngọc, N. V. (2006). *Từ điển Kinh tế học*, Đại học Kinh tế Quốc dân. Nhà xuất bản Đại học Kinh tế Quốc dân, Hà Nội.
3. David, S., Hans, W., Shayne, Q., & Daniel, F. (2020). *Strategic Sport Marketing 4th edition*.
4. Tổng cục thống kê, *Báo cáo tình hình kinh tế- xã hội quý III và 9 tháng năm 2023* [Truy cập tại: <https://www.gso.gov.vn/du-lieu-va-so-lieu-thong-ke/2023/09/bao-cao-tinh-hinh-kinh-te-xa-hoi-quy-iii-va-9-thang-nam-2023/> 29/09/2023].
5. Xuân, K. *Kiểm ti đô từ kinh tế thể thao*. <https://tuoitre.vn/kiem-ti-do-tu-kinh-te-the-thao-20230604084501911.htm/>
6. Phúc, T. *Các trung tâm huấn luyện bóng rổ nở rộ*. <https://tuoitre.vn/cac-trung-tam-huan-luyen-bong-ro-no-20220326150840872.htm/>
7. Ban Thời sự. *Trẻ em Việt Nam sử dụng mạng xã hội ngày càng nhiều*. <https://vtv.vn/van-hoa-giai-tri/tre-em-viet-nam-su-dung-mang-xa-hoi-ngay-cang-nhieu-20230202120512126.htm/>
8. N.H. *Bóng rổ Việt Nam vươn mình mạnh mẽ*. <https://tdtt.gov.vn/tin-tuc-su-kien/the-thao-quoc-te/bong-ro-viet-nam-vuon-minh-manh-me/>
9. Hà, N. *Thúc đẩy phong trào thể dục, thể thao Thủ đô*. <https://hanoimoi.vn/thuc-day-phong-trao-the-duc-the-thao-thu-do-8844.html/>
10. Kathryn, D. *Basketball Facility Plan*. <https://www.ezfacility.com/blog/basketball-facility-business-plan/>

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NĂM 2 TRƯỜNG TRUNG CẤP THỂ DỤC THỂ THAO CẦN THƠ

ThS. Nguyễn Khánh Duy¹, ThS. Nguyễn Văn Phú²

¹ Đại học Quốc tế Hồng Bàng

² Trường Trung cấp Thể dục Thể thao Cần Thơ

TÓM TẮT

Qua tổng hợp tài liệu, quan sát thực tiễn, đề tài hệ thống được 40 bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng chuyền, tiến hành phỏng vấn, lựa chọn 25 bài tập (8 bài tập sức mạnh tốc độ, 10 bài tập sức mạnh bền, 7 bài tập với bóng) để xây dựng tiến trình tập luyện nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyền ngành Giáo dục thể chất (GDTC) năm 2 Trường Trung cấp Thể dục Thể thao (TDTT) Cần Thơ trên cơ sở nguyên tắc huấn luyện từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, ứng dụng thực nghiệm trong 2 học kỳ với tổng thời lượng là 24 tuần với tổng 72 buổi tập, mỗi tuần tập 3 buổi, mỗi buổi 45 phút.

Từ khóa: Học sinh, bóng chuyền, GDTC, Trường Trung cấp TDTT Cần Thơ

SUMMARY

Through document synthesis and practical observation, the project has systematically developed 40 exercises to develop volleyball expertise, conduct interviews, select 25 exercises, to build progress of training for male students specializing in physical education volleyball in the 2nd year of College Can Tho of Sport, on the basis of training principles from light to heavy, from simple to complex, and experimentally applied in 2 semesters with a total duration of is 24 weeks with a total of 72 training sessions, the duration is 3 sessions per week, each session 45 minutes at the time of training physical.

Keywords: Students, volleyball, Physical Education, College Can Tho of Sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một trong những môn học cơ bản và quan trọng trong hệ thống GDTC, là một trong những môn học chủ yếu đối với học sinh, sinh viên các trường Trung cấp chuyên nghiệp, Cao đẳng và Đại học nhằm đào tạo các em trở thành một con người có sức khỏe lành mạnh. Để đạt hiệu quả cao trong tấn công và phòng thủ suốt quá trình tập luyện và thi đấu thể thao nói chung và môn Bóng chuyền nói riêng, thì việc lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn có ý nghĩa rất cấp thiết và quan trọng trong việc cải thiện thành tích học tập cũng như thi đấu của học sinh, bởi vì việc chọn lựa bài tập là một trong những yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả của chương trình tập luyện nhằm nâng cao thành tích thể thao và tâm lý vững vàng cho học sinh. Chính vì thế, chúng tôi nghiên cứu “**Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyền năm 2 Trường Trung cấp TDTT Cần Thơ**”, với mục đích nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh, cải thiện thành tích học tập cũng như thi đấu của học sinh.

Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết vấn đề trên, đề tài sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: phỏng vấn 24 chuyên gia, HLV, giảng viên Trường Đại học TDTT TP. HCM và Trường Trung cấp TDTT Cần Thơ; ứng dụng cho 30 nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyên ngành GDTC năm 2 Trường Trung cấp TDTT Cần Thơ.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyên năm 2

Để lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn thích hợp cho nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyên ngành GDTC năm 2 Trường Trung cấp TDTT Cần Thơ, vấn đề quan trọng là phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

Dựa vào thời gian và chương trình giảng dạy để biên soạn bài tập. Bài tập lựa chọn phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của bộ môn Bóng chuyên Trường Trung cấp TDTT Cần Thơ (sân bãi, dụng cụ tập luyện,...). Bài tập được căn cứ vào đặc điểm sinh lý lứa tuổi và phải phù hợp với trình độ của đối tượng. Bài tập mang tính đặc trưng để nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh chuyên sâu Bóng chuyên ngành GDTC.

Xuất phát từ các nguyên tắc trên, việc xác định bài tập được tiến hành theo các bước:

Bước 1: Bằng phương pháp đọc và tham khảo tài liệu cũng như quan sát các buổi tập, huấn luyện của giáo viên, HLV bóng chuyên, đề tài tổng hợp được 40 bài tập.

Bước 2: Xây dựng phiếu phỏng vấn với 2 hình thức trả lời “đồng ý” hoặc “không đồng ý” và tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia, HLV, giảng viên đã và đang trực tiếp công tác giảng dạy, huấn luyện Bóng chuyên. Hai lần phỏng vấn cách nhau 2 tuần trên cùng đối tượng khách thể và quy ước các bài tập đạt từ 75% tổng điểm trở lên sẽ được chọn vào ứng dụng. Số phiếu được phát ra là 24 phiếu, thu về 24 phiếu, đạt tỷ lệ 100% phiếu đã phát. Kết quả 2 lần phỏng vấn được trình bày qua Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả 2 lần phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyên năm 2

TT	Nội dung bài tập	Lần 1 (n=24)		Lần 2 (n=24)		Tổng tỷ lệ % 2 lần
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Tỷ lệ %	
1	Bật đôi chân liên tục	17	70.83	18	75	72.92
2	Bật rút gối liên tục 30 giây	19	79.17	20	83.33	81.25
3	Bật rút gối vượt rào	15	62.5	17	70.83	66.67
4	Bật cóc 30 m	17	70.83	17	70.83	70.83
5	Bật bực cao 60 cm liên tục 1 phút	18	75	19	79.17	77.08
6	Bật zic zắc 1 chân	16	66.67	18	75	70.83
7	Bật zic zắc 2 chân	23	95.83	23	95.83	95.83
8	Bật chắn bóng liên tục	19	79.17	18	75	77.08
9	Bật chắn sau đó ngã lăn đờ bó nhỏ	22	91.67	23	95.83	93.75
10	Bật có đà tay chạm rổ (bóng rổ)	18	75	19	79.17	77.08
11	Bật xuống bực rồi bật qua chướng ngại vật	14	58.33	16	66.67	62.5

12	Chạy cây thông	21	87.5	23	95.83	91.67
13	Chạy biến tốc 4 x 100 m	23	95.83	23	95.83	95.83
14	Chạy 30 m tốc độ cao	19	79.17	22	91.67	85.42
15	Chạy 60 m tốc độ cao	15	62.5	15	62.5	62.5
16	Chạy di chuyển 9-3-6-3-9	24	100	24	100	100
17	Chạy 1.500 m	22	91.67	23	95.83	93.75
18	Co tay xà đơn trước mặt	13	54.17	12	50	52.08
19	Co tay xà đơn sau đầu	12	50	14	58.33	54.17
20	Di chuyển ngang đỡ chuyển 1	17	70.83	18	75	72.92
21	Di chuyển từ vạch cuối sân lên đỡ bỏ nhỏ	22	91.67	22	91.67	91.67
22	Di chuyển ngang chắn bóng ở các vị trí 2,3,4	15	62.5	17	70.83	66.67
23	Đứng trên hố cát bật nhảy liên tục 1 phút	17	70.83	18	75	72.92
24	Đập bóng liên tục 15 quả ở vị trí số 4	20	83.33	19	79.17	81.25
25	Đứng tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay qua lưới	21	87.5	21	87.5	87.5
26	Đi xe cút kít bằng 2 tay	17	70.83	16	66.67	68.75
27	Gánh tạ bước lên bục	23	95.83	23	95.83	95.83
28	Gánh tạ trọng lượng nhỏ đập sau 10 lần	19	79.17	22	91.67	85.42
29	Gánh tạ đòn đứng lên ngồi xuống 15 lần	24	100	23	96	97.92
30	Gánh tạ 10 kg đứng bật đổi chân liên tục	24	100	24	100	100
31	Gập bụng thang giống 20 lần	17	70.83	18	75	72.92
32	Giật dây thun sau đầu với 2 tay	22	91.67	24	100	95.83
33	Nhảy đập bóng	20	83.33	20	83.33	83.33
34	Nhảy bậc thang	21	87.5	23	95.83	91.67
35	Nhảy dây	19	79.17	22	91.67	85.42
36	Nằm sấp chống đẩy	16	66.67	17	70.83	68.75
37	Nằm sấp chống đẩy 2 chân trên ghế	18	75	18	75	75
38	Nằm ngửa đẩy tạ	22	91.67	23	95.83	93.75
39	Nâng tạ đòn ngang ngực	17	70.83	15	62.5	66.67
40	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng qua lưới	21	87.5	23	95.83	91.67

Qua Bảng 1, đề tài chọn được 25 bài tập đạt tỷ lệ trên 75% ý kiến đồng ý ở cột tổng tỷ lệ % của 2 lần phỏng vấn đưa vào ứng dụng trong tập luyện gồm:

+ Có 8 bài tập sức mạnh tốc độ: Bài tập 1: Chạy 30 m tốc độ cao x 3 tổ x 30 m; Bài tập 2: Bật rút gối liên tục 30 giây x 3 tổ x 15 lần; Bài tập 3: Gánh tạ trọng lượng nhỏ đập sau 10 lần x 3 tổ; Bài tập 4: Gánh tạ 10kg đứng bật đổi chân liên tục x 3 tổ x 8 lần; Bài tập 5: Giật dây thun sau đầu với 2 tay x 3 tổ x 15 lần; Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy 2 chân trên ghế x 2 tổ x 25-30 lần; Bài tập 7: Nằm ngửa đẩy tạ x 3 tổ x 10 lần; Bài tập 8: Bật có đà tay chạm rổ (bóng rổ) x 3 tổ x 10 lần. *Nhóm bài tập này bổ trợ cho thể lực chuyên môn, nhằm phát triển sức mạnh và tốc độ bật nhảy, đập bóng cho học sinh Bóng chuyền.*

+ Có 10 bài tập sức mạnh bền: Bài tập 9: Bật bục cao 60 cm liên tục 1 phút x 3 tổ x 15 lần; Bài tập 10: Bật zic zác 2 chân x 2 tổ x 20 m; Bài tập 11: Gánh tạ bước lên bục x 3 tổ x 8 lần; Bài tập 12: Gánh tạ đòn đứng lên ngồi xuống 15 lần x 3 tổ; Bài tập 13: Nhảy bậc thang x 2 tổ x 12 m; Bài tập 14: Nhảy dây x 3 tổ x >80 lần; Bài tập 15: Chạy cây thông x 2 tổ; Bài tập 16: Chạy biến tốc 4 x 100 m x 2 tổ; Bài tập 17:

Chạy di chuyển 9-3-6-3-9 x 3 tổ; Bài tập 18: Chạy 1.500 m. *Nhóm bài tập này hướng tới việc phát triển sức mạnh bền chung, bổ trợ thể lực chuyên môn cho học sinh duy trì trong quá trình tập luyện và thi đấu với thời gian kéo dài.*

+ Có 7 bài tập với bóng: Bài tập 19: Bật chẵn bóng liên tục x 2 tổ x 15 lần; Bài tập 20: Bật chẵn sau đó ngã lăn đỡ bỏ nhỏ x 3 tổ x 8 lần; Bài tập 21: Di chuyển từ vạch cuối sân lên đỡ bỏ nhỏ x 3 tổ x 10 lần; Bài tập 22: Đập bóng liên tục 15 quả ở vị trí số 4 x 3 tổ; Bài tập 23: Đứng tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay qua lưới x 2 tổ x 8 lần; Bài tập 24: Nhảy đập bóng x 3 tổ x 10 lần; Bài tập 25: Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng qua lưới x 3 tổ x 8 lần. *Nhóm bài tập này nhằm tạo điều kiện cho học sinh tiếp xúc với các tình huống căng thẳng có thể xảy ra trong thi đấu, nâng cao tinh thần đồng đội, khả năng quan sát, phán đoán và phản ứng nhanh nhẹn với các tình huống xảy ra trên sân giúp cho học sinh tự tin sẵn sàng trong thi đấu.*

2.2 Xây dựng và ứng dụng kế hoạch tập luyện các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyền năm 2

Để xây dựng tiến trình tập luyện cho học sinh, đề tài tuân thủ các nguyên tắc sau: nguyên tắc tăng dần lượng vận động, nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa, nguyên tắc kế hoạch và hệ thống, nguyên tắc trực quan.

Mục tiêu tiến trình: xây dựng dựa trên cơ sở các bài tập được lựa chọn nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho học sinh và ứng dụng vào 2 học kỳ năm 2014-2015.

Bảng 2: Kế hoạch tập luyện các bài tập phát triển thể lực chuyên môn HK I

TT	Giáo án số																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
1	x						x					x						x									x										x			
2			x							x							x										x										x			
3	x							x							x					x					x										x					
4					x					x			x						x											x										
5			x					x									x										x		x								x			
6	x					x									x											x											x			
7				x						x							x								x										x					
8	x						x						x								x					x											x			
9					x							x													x											x				
10			x					x							x						x							x									x			
11			x							x										x																	x			
12						x									x												x										x			
13				x																																				
14	x						x																															x		
15			x					x																															x	
16					x							x																											x	
17				x						x																		x											x	
18	x						x																																	
19					x																																			
20			x							x																														x
21	x						x																																x	
22					x																																			x
23	x							x																																x
24					x																																			x
25						x																																		x

Kiểm tra

Xây dựng tiến trình, giáo án tập luyện căn cứ vào chương trình học tập của trường để ứng dụng bài tập với mục đích phát triển từng tổ chất thể lực trong mỗi buổi tập, 1 tuần tập 3 buổi, 1 buổi tập ứng dụng 4 bài trong 45 phút đầu của phân cơ bản trong buổi tập, nhằm phát triển tối ưu các tổ chất thể lực của học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hiệp, N., Xuyên, Đ. Đ. (2015). *Giáo trình Bóng chuyền*. Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Nhà xuất bản Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Tiến, N. T., Quang, T. H., Thuận, N. H. M., & Duy, N. K. (2016). *Giáo trình NCKH trong TDTT*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Tiến, N. T., Thịnh, Đ. T., Trường, L. V., Bình, D. T., Thiện, T. H., & Duy, N. K. (2017). *Giáo trình Lý luận và Phương pháp huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỰC HÀNH SỰ PHẠM ĐẠI HỌC CẦN THƠ NĂM HỌC 2023 -2024

TS. Nguyễn Hữu Tri, TS. Châu Hoàng Cầu
ThS. Trần Quốc Trọng, ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Thông qua phân tích chương trình giảng dạy nội khóa môn GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa, thực trạng nhu cầu, mức độ hài lòng của học sinh Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm Trường Đại học Cần Thơ, đề tài tiến hành nghiên cứu các giải pháp phát triển hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh nhà trường khoa học, khả thi. Đề tài xây dựng nội dung một số giải pháp ngắn hạn, có thể thực nghiệm trong năm học 2023 – 2024.

Từ khóa: *Giải pháp, thể dục thể thao ngoại khóa, học sinh, Trường Thực hành Sư phạm, Đại học Cần Thơ*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năm 2007, dự án Trường Trung học phổ thông (THPT) Thực hành Sư phạm đã được phê duyệt kinh phí. Tuy nhiên, do nhiều nguyên nhân nên đến ngày 15/04/2009 chính thức khởi công xây dựng Trường Thực hành Sư Phạm từ Dự án Phát triển Giáo viên Trung học phổ thông và Trung cấp chuyên nghiệp của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT). Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ (ĐHCT) phấn đấu trở thành trường THPT chất lượng cao, tiếp cận chuẩn quốc tế và có lộ trình định hướng trở thành trường THPT quốc tế, đáp ứng nhu cầu và nguyện vọng của nhân dân thành phố Cần Thơ, vùng đồng bằng sông Cửu Long và cả nước về nâng cao dân trí và bồi dưỡng nhân tài.

Học sinh của trường ngoài việc học tập kiến thức văn hóa còn được trang bị thêm những kỹ năng mềm thông qua các hoạt động trải nghiệm, văn hóa văn nghệ, thể dục thể thao phong phú khác. Xuất phát từ nhiệm vụ nâng cao chất lượng đào tạo chung của nhà trường, chúng tôi lựa chọn hướng nghiên cứu: “*Giải pháp phát triển hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ năm học 2023 -2024*”.

Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng các phương pháp thường qui, được sử dụng phổ biến trong nghiên cứu khoa học lĩnh vực GDTC, TDTT như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu

Giảng viên, giáo viên, học sinh Trường ĐHCT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

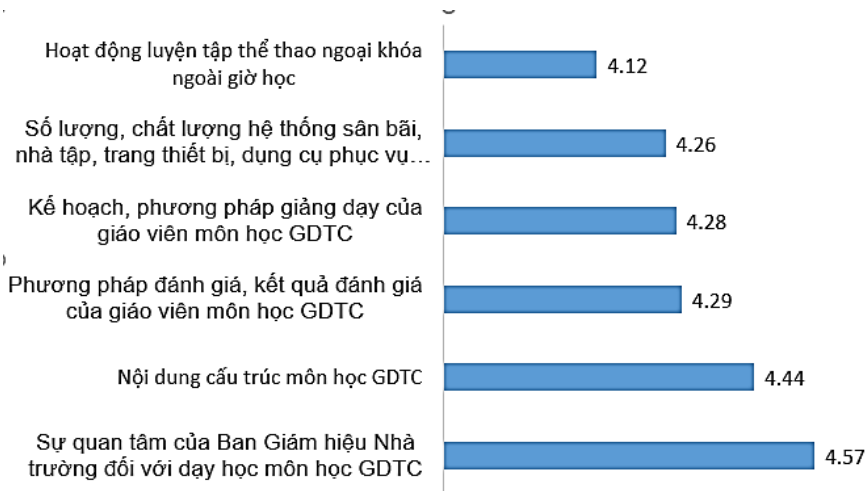
2.1 Thực trạng công tác dạy học môn GDTC Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ năm học 2023 – 2024

Qui mô học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ năm học 2023 – 2024 được trình bày qua Bảng 1:

Bảng 1: Thống kê học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ năm học 2023 – 2024

STT	Khối - Lớp	Số lượng lớp	HS Nam	HS Nữ
1	KHỐI 12	6	89	109
2	KHỐI 11	6	121	122
3	KHỐI 10	6	99	127
Tổng cộng		18	309	358

Qua Bảng 1, ta thấy năm học 2023-2024, tổng số học sinh của Nhà trường là 667 học sinh. Qui mô học sinh của Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ tương đối lớn. Thực trạng chương trình dạy học môn GDTC Trường THPT Thực hành Sư phạm (THSP) Đại học Cần Thơ năm học 2023 – 2024 được thiết kế theo nội dung chương trình môn GDTC THPT năm 2018 (Ban hành kèm theo Thông tư ban hành Chương trình giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo), học sinh được học tập rèn luyện theo các môn thể thao tự chọn: bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá, cầu lông. Thực trạng mức độ hài lòng của học sinh về môn học GDTC được trình bày qua Biểu đồ 1:

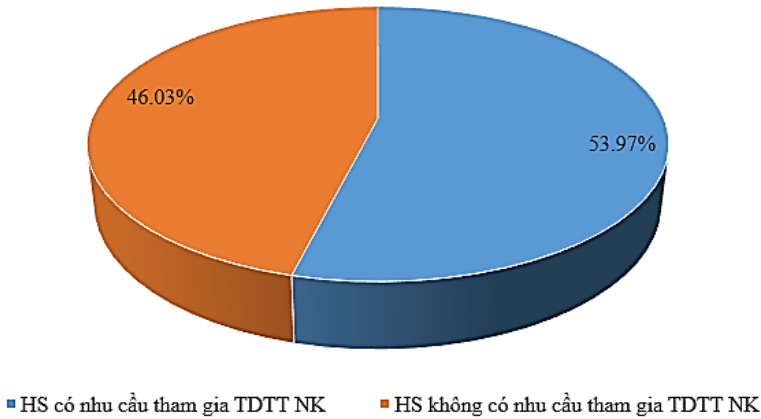


Biểu đồ 1: Thực trạng mức độ hài lòng của học sinh về môn học GDTC, năm học 2023 – 2024 (n=120)

Qua Biểu đồ 1, ta thấy học sinh hài lòng về hoạt động dạy học môn GDTC ở Trường THPT THSP ĐHCĐ, với giá trị trung bình (mean từ 4.12 đến 4.57). Trong đó, mức độ hài lòng về hoạt động TDTT ngoại khóa và hệ thống sân bãi, dụng cụ phục vụ hoạt động TDTT của học sinh cần được quan tâm, cải thiện. Thực tế, hoạt động TDTT ngoại khóa và cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC trường học cần được

quan tâm, đầu tư, phát triển nhằm góp phần nâng cao chất lượng dạy học chung của Trường THPT THSP ĐHCT.

Thực trạng nhu cầu học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa trong trường đầu năm học 2023 – 2024 được trình bày qua Biểu đồ 2:



Biểu đồ 2: Tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa trong trường, năm học 2023 – 2024.

Kết quả khảo sát đầu năm học 2023 – 2024, học sinh trường THPT THSP ĐHCT có nhu cầu tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa chiếm 53.97% (360 HS/ 667HS). Đây là một thông tin quan trọng giúp định hướng xây dựng giải pháp phát triển TDTT ngoại khóa phù hợp, đáp ứng nhu cầu của học sinh.

2.2 Xây dựng giải pháp phát triển hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ

Cơ sở để xác định giải pháp là dựa vào các văn bản, thông tư, nghị định... của Đảng, Chính phủ, và văn bản của Trường ĐHCT, Trường THPT THSP ĐHCT, thông qua phân tích thực trạng dạy học GDTC của Nhà trường là những cơ sở quan trọng, cốt lõi, cụ thể như sau:

- Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Thủ tướng Chính phủ quy định về chương trình GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường;

- Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 06 năm 2016 của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025.

- Thông tư số: 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ giáo dục và Đào tạo ban hành chương trình giáo dục phổ thông.

- Thông tư số: 48/2020/TT-BGDĐT, ngày 31 tháng 12 năm 2020 của Bộ giáo dục và Đào tạo về việc Quy định về hoạt động thể dục thể thao trong Nhà trường.

Để xây dựng được một số giải pháp nhằm phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ, chúng tôi tuân thủ các nguyên tắc sau:

- + Giải pháp có tính thực tiễn
- + Giải pháp có tính toàn diện
- + Giải pháp có tính hợp lý
- + Giải pháp có tính khoa học
- + Giải pháp ứng dụng giai đoạn hiện nay có tính khả thi

Các giải pháp được xây dựng nhằm phát triển hoạt động TDDT ngoại khóa cho học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ một cách khoa học, thực tiễn, đa dạng, toàn diện, hợp lý đều phải dựa vào đặc điểm của công tác GDTC của Trường và các văn bản pháp quy; các điều kiện đảm bảo; đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, nguyện vọng cá nhân học sinh. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 29 nhà quản lý, giảng viên, giáo viên về các giải pháp được xây dựng. Kết quả được trình bày qua Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn nhà quản lý, giảng viên, giáo viên về các giải pháp phát triển hoạt động TDDT ngoại khóa cho học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ (n=29)

STT	Giải pháp	Mean	SD	N
1	Tăng cường công tác tuyên truyền, xây dựng động cơ, thái độ đúng đắn, tính hứng thú của học sinh trong hoạt động TDDT ngoại khóa	4.66	0.48	29
2	Đầu tư cơ sở vật chất, dụng cụ sân bãi tập luyện TDDT ngoại khóa	4.59	0.50	29
3	Tăng cường đầu tư kinh phí cho hoạt động TDDT ngoại khóa	4.62	0.62	29
4	Đẩy mạnh xã hội hóa TDDT ngoại khóa	4.38	0.62	29
5	Tăng cường giáo viên, hướng dẫn viên hỗ trợ, huấn luyện học sinh trong hoạt động TDDT ngoại khóa	4.66	0.55	29
6	Xây dựng chương trình nội dung hoạt động TDDT ngoại khóa theo từng môn thể thao cụ thể	4.69	0.54	29
7	Tổ chức thường xuyên các hoạt động ngoại khóa và thi đấu TDDT nội bộ, ngoài trường học	4.59	0.63	29
8	Thành lập, duy trì hoạt động các Câu lạc bộ TDDT ngoại khóa	4.59	0.68	29
9	Đẩy mạnh công tác thi đua, khen thưởng trong hoạt động TDDT ngoại khóa	4.76	0.44	29

Kết quả trình bày ở Bảng 2, ta thấy các giải pháp có giá trị trung bình mean từ 4.39 đến 4.76, có độ lệch chuẩn SD từ 0.44 đến 0.68, các mức trả lời từ 3 đến 5. Điều này cho thấy các khách thể phỏng vấn đều chọn từ mức bình thường đến mức rất cần thiết. Kiểm nghiệm độ tin cậy Cronbach's Alpha của các giải pháp. Kết quả được trình bày ở Bảng 3 và Bảng 4 như sau:

Bảng 3: Độ tin cậy tổng thể của các giải pháp (Reliability Statistics)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.844	.840	9

Bảng 4: Độ tin cậy của từng giải pháp GDTC (Item-Total Statistics)

Mã hóa	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Squared Multiple Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
NDGP1	36.86	9.552	.612	.594	.823
NDGP2	36.93	9.781	.505	.539	.833
NDGP3	36.90	8.810	.655	.556	.816
NDGP4	37.14	9.837	.357	.411	.850
NDGP5	36.86	9.552	.515	.375	.832
NDGP6	36.83	9.576	.521	.632	.831
NDGP7	36.93	8.281	.814	.832	.796
NDGP8	36.93	8.352	.710	.771	.809
NDGP9	36.76	10.475	.337	.446	.846

Như vậy, đề tài đã xác định được 09 giải pháp nhằm phát triển hoạt động TĐTT ngoại khóa cho học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ đều cần thiết và đảm bảo độ tin cậy để ứng dụng thực nghiệm.

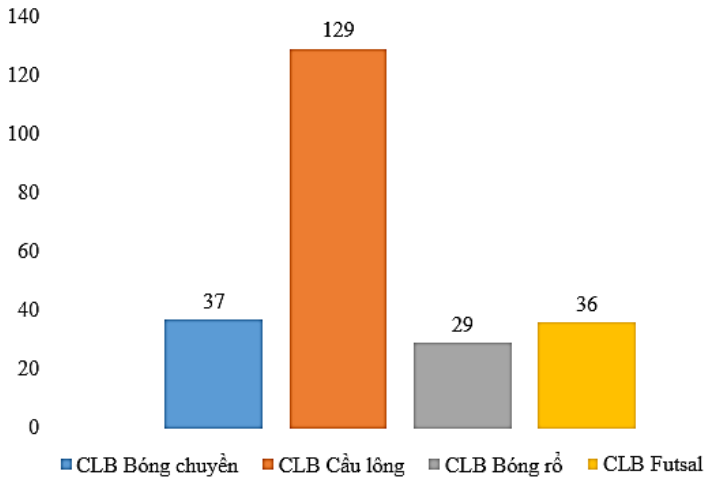
2.2 Lựa chọn ứng một số giải pháp phát triển hoạt động TĐTT ngoại khóa cho học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ, năm học 2023 – 2024

Năm học 2023 – 2024, chúng tôi nghiên cứu xây dựng nội dung chi tiết một số giải pháp có thể ứng dụng ngắn hạn, khả thi, phù hợp với đặc điểm, đặc thù của Nhà trường và đáp ứng nhu cầu của học sinh:

- *Giải pháp:* Tăng cường công tác tuyên truyền, xây dựng động cơ, thái độ đúng đắn, tính hứng thú của học sinh trong hoạt động TĐTT ngoại khóa.
- *Giải pháp:* Đẩy mạnh xã hội hóa TĐTT ngoại khóa.
- *Giải pháp:* Tăng cường giáo viên, hướng dẫn viên hỗ trợ, huấn luyện học sinh trong hoạt động TĐTT ngoại khóa.
- *Giải pháp:* Xây dựng chương trình nội dung hoạt động TĐTT ngoại khóa theo từng môn thể thao cụ thể.
- *Giải pháp:* Thành lập, duy trì hoạt động các Câu lạc bộ TĐTT ngoại khóa.

Thống kê số lượng học sinh tham gia câu lạc bộ ngoại khóa do Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ tổ chức, cụ thể qua Biểu đồ 3.

Kết quả lựa chọn, ứng dụng một số giải pháp ngắn hạn nhằm phát triển hoạt động TĐTT ngoại khóa cho học sinh Nhà trường bước đầu: số lượng CLB TĐTT ngoại khóa là 4, tương ứng với các môn thể thao tự chọn trong chương trình GDTC nội khóa; kết hợp với giảng viên, sinh viên ngành GDTC trong quản lý, hướng dẫn CLB TĐTT ngoại khóa, góp phần nâng cao chất lượng hoạt động, đáp ứng nhu cầu học sinh; đẩy mạnh xã hội hóa, tăng cường kinh phí cho TĐTT ngoại khóa; xây dựng nội dung giảng dạy, kế hoạch hoạt động TĐTT ngoại khóa cụ thể, phù hợp, đáp ứng nhu cầu học sinh tham gia ngoại khóa.



Biểu đồ 3: Số lượng học sinh tham gia CLB TDTT ngoại khóa do Nhà trường tổ chức

3. KẾT LUẬN

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học, phù hợp, kết hợp đánh giá thực trạng chương trình dạy học môn GDTC, khảo sát nhu cầu của học sinh, chúng tôi xây dựng được 09 giải pháp nhằm phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ, năm học 2023 – 2024. Bước đầu đã lựa chọn ứng dụng một số giải pháp ngắn hạn, phù hợp, mang lại hiệu quả tốt.

Cần có thời gian, đầu tư ứng dụng toàn bộ hệ thống giải pháp được xây dựng nhằm phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh một cách bền vững, toàn diện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). Thông tư Số: 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ giáo dục và Đào tạo ban hành chương trình giáo dục phổ thông.
2. Can, L. T. (2015). *Giáo trình giảng dạy xã hội học – thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Thành, L. Q., & Lâm, N. T. (2005). *Đo lường thể thao*. Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Toán, N., & Tôn, P. D. (Ban chủ biên). (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Trường Đại học Thể dục Thể Thao I. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Tường, L. B. (2010). *Toán thống kê*. Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.
6. Tri, N. H. (2019). *Thực trạng và giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Cần Thơ* (Báo cáo đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở). Trường Đại học Cần Thơ.

ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN ĐÀO TẠO BÁC SĨ ĐA KHOA DÀI HẠN QUÂN Y TẠI HỌC VIỆN QUÂN Y

ThS. Nguyễn Ánh Dương

Học viện Quân y

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã đề xuất được một số giải pháp nâng cao thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn quân y tại Học viện Quân y. Bước đầu ứng dụng cho thấy hiệu quả rõ rệt về trình độ thể lực của học viên khóa DHQY46 với tỷ lệ tăng trưởng từ 8.31 đến 58.68%.

Từ khóa: Giải pháp, thể lực, bác sĩ đa khoa, Học viện Quân y

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Quân y là một trung tâm lớn đào tạo cán bộ quân, dân y, nghiên cứu y học quân sự, điều trị của quân đội và cả nước. Trước yêu cầu của nhiệm vụ xây dựng ngành Quân y, đáp ứng mục tiêu xây dựng quân đội cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại. Chương trình và các loại hình đào tạo cho các đối tượng học viên được xây dựng trên cơ sở khung chương trình đào tạo khối ngành Y - Dược của Bộ Giáo dục và Đào tạo và Bộ Quốc phòng quy định, đã đào tạo đội ngũ bác sĩ Quân y có phẩm chất đạo đức, trình độ chuyên môn tốt, đáp ứng yêu cầu công tác, góp phần vào sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Tuy nhiên, qua nhiều năm công tác, chúng tôi nhận thấy quá trình huấn luyện, rèn luyện thể lực cho học viên còn bộc lộ một số hạn chế như: nội dung chương trình chính khóa, công tác quản lý huấn luyện cũng như kiểm tra đánh giá thể lực chưa thực sự hiệu quả, cơ sở vật chất phục vụ cho nhiệm vụ huấn luyện và tự rèn luyện còn thiếu thốn, đội ngũ giảng viên còn thiếu theo yêu cầu chuyên biệt của trường quân đội,... Do vậy, trình độ thể lực của học viên còn thấp, chưa thực sự bảo đảm mục tiêu giáo dục toàn diện đáp ứng nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới. Vì vậy, việc nghiên cứu một số giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn quân y tại Học viện Quân y là yêu cầu cấp thiết và cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng công tác huấn luyện thể lực và hoạt động rèn luyện thể lực của học viên tại Học viện Quân y

Hoạt động thể thao của Học viện chủ yếu là vào thời gian cuối buổi chiều sau giờ học tập, ngày nghỉ, lễ, là hình thức huấn luyện thể lực và cũng là yêu cầu bắt buộc

trong ngày của bộ đội, nhằm giải quyết sự hạn chế về thời gian rèn luyện trong giờ học chính khóa, nâng cao thể lực của học viên, tăng cường sức khỏe, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức, ý chí, tính tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, bổ sung trình độ chuyên môn các môn thể thao quân sự, thể thao dân tộc, góp phần nâng cao đời sống văn hóa, tinh thần của bộ đội, tăng cường tình đoàn kết quân dân.

Đối với học viên bác sĩ Quân y dài hạn, hình thức hoạt động thể thao vào buổi chiều và TDDT ngoại khóa giúp cho học viên hoàn thành mục tiêu, yêu cầu nội dung môn học TDDT quốc phòng, bảo đảm các tiêu chí về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực hàng năm theo yêu cầu huấn luyện thể lực. Đặc biệt là chuẩn bị thể lực cho diễn tập tổng hợp cuối khóa, khi học viên phải hành quân khoảng 30 km.

Kết quả quan sát và ghi chép phỏng vấn các học viên về công tác huấn luyện thể lực và hoạt động rèn luyện thể lực sau giờ học được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn hoạt động rèn luyện thể lực của học viên tại Học viện Quân y (n=250)

TT	Nội dung điều tra	Kết quả phỏng vấn (n=250)		
		n	%	
1	Tham gia rèn luyện thể lực vào thời gian cuối buổi chiều hàng ngày (sau các giờ học lý thuyết)	Tập thường xuyên hàng ngày	42	16.8
		Tập không thường xuyên (thất thường)	208	83.2
		Không tập	0	0.0
2	Thời gian rèn luyện thể lực trong một buổi tập	Nhiều hơn 60 phút	26	10.4
		Tập 30-60 phút	208	83.2
		Tập ít hơn 30 phút	16	6.4
3	Các môn thể thao được lựa chọn tập luyện rèn luyện thể lực	Bơi	230	92.0
		Chạy	160	64
		Xà đơn, xà kép	76	30.4
		Bãi tập thể lực	82	32.8
		Bóng đá	190	76.0
		Bóng chuyền	100	40.0
		Bóng rổ	9	3.6
		Bóng bàn	20	8.0
		Cầu lông	79	31.6
		Các môn võ	112	44.8
Các môn khác	16	6.4		
4	Hình thức rèn luyện thể lực	Tập theo nhóm tập thể	93	37.2
		Tập cá nhân, đơn lẻ	157	62.8

Qua Bảng 1 cho thấy:

Các học viên đều tham gia rèn luyện thể lực vào thời gian cuối buổi chiều hàng ngày, tuy nhiên chưa được thường xuyên. Tỷ lệ học viên thường xuyên hàng ngày rèn luyện thể lực có 42/250 học viên (chiếm 16.8%), còn lại 208/250 học viên (chiếm 83.2%) có tập nhưng không thường xuyên.

Thời gian rèn luyện thể lực trong một buổi tập của các học viên cơ bản đảm bảo yêu cầu tập luyện thể thao ở khoảng 30-60 phút. Tuy nhiên, số lượng học viên dành thời gian rèn luyện nhiều hơn 60 phút/buổi tập còn khiêm tốn có 26/250 học viên, chiếm tỷ lệ 10.4%; nhiều học viên dành 30-60 phút/buổi tập là 208/250 học viên, chiếm tỷ lệ 83.2%; còn lại một số ít học viên dành ít thời gian rèn luyện có 16/250 học viên, chiếm tỷ lệ 6.4%.

Các môn thể thao được các học viên lựa chọn đa dạng để tập luyện, không nhất thiết tập một môn thể thao trong 1 buổi tập, ngoài ra nhiều học viên kết hợp tập 2-3 môn thể thao trong buổi tập, hoặc thay đổi môn tập trong 1 tuần tập.

Hình thức rèn luyện thể lực của học viên chủ yếu là tập cá nhân, đơn lẻ chiếm 62.8%, còn lại là tập các nhóm tập thể chiếm 37.2%.

Như vậy, đánh giá hoạt động rèn luyện thể lực của các học viên tại Học viện Quân y còn có hạn chế về tính thường xuyên liên tục, thời gian rèn luyện, do vậy phần nào dẫn đến sự không đồng đều về trình độ thể lực và ảnh hưởng đến hiệu quả huấn luyện thể lực của các học viên Học viện Quân y.

Để đánh giá hiệu quả việc thường xuyên rèn luyện thể lực của học viên, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học viên đã kết thúc môn học TDTT quốc phòng hai năm trước (DHQY47), sau đó so sánh kết quả với khóa vừa học xong môn TDTT quốc phòng (DHQY49). Đánh giá bằng 5 Test của “Quy tắc kiểm tra Huấn luyện thể lực trong Quân đội” do Bộ Tổng Tham mưu ban hành là: Vượt vật cản K91 (giây), Chạy 100 m (giây), Co tay xà đơn (lần), Bật 3 bước chụm chân (mét), Chạy 3.000 m (phút). Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: So sánh trình độ thể lực của nam học viên DHQY49 và DHQY47

TT	Test	KHÓA					
		DHQY49 (n=244)			DHQY47 (n=223)		
		\bar{x}	$\pm\sigma$	Đánh giá	\bar{x}	$\pm\sigma$	Đánh giá
1	Vượt vật cản K91 (giây)	0.59	0.27	Đạt	0.72	0.45	KĐ
2	Chạy 100 m (giây)	13.38	0.53	Khá	13.89	0.33	Đạt
3	Co tay xà đơn (lần)	16	4.7	Đạt	14	3	KĐ
4	Bật 3 bước chụm chân (mét)	7.30	0.31	Khá	6.99	0.34	Đạt
5	Chạy 3.000 m (phút)	11.84	0.79	Giỏi	13.45	1.16	Đạt

Bảng 2 cho thấy kết quả đánh giá thể lực của học viên khóa 47 yếu hơn, kém hơn so với học viên khóa 49. Từ kết quả này cho thấy, phần nhiều học viên sau khi kết thúc môn học TDTT quốc phòng đã hạn chế tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa cũng như không thường xuyên rèn luyện thể lực theo yêu cầu, dẫn đến thể lực của học viên giảm đi sau khi kết môn học TDTT quốc phòng. Như vậy, hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa theo yêu cầu huấn luyện thể lực tại Học viện chưa thực sự được bảo đảm, số lượng học viên thường xuyên rèn luyện còn ít. Dẫn đến trình độ thể lực của học viên giảm sút dần sau mỗi năm học kể từ khi kết thúc môn học TDTT quốc phòng. Đây chính là nguyên nhân lớn ảnh hưởng đến hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y trong thời gian qua.

3.2 Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y

3.2.1 Phỏng vấn và lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y

Từ phân tích tổng hợp tài liệu, đề tài đề xuất được 06 giải pháp để đưa vào phỏng vấn 23 chuyên gia, giảng viên GDTC, cán bộ quản lý trong các trường đại học và học viên thuộc Bộ Quốc phòng với 3 mức lựa chọn là: Đồng ý, Bất đồng và Không đồng ý. Các kết quả có từ 70% mức đồng ý trở lên sẽ được lựa chọn để ứng dụng nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn quân y tại Học viện Quân y. Kết quả trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn quân y tại Học viện Quân y

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=23)						
		Đồng ý		Bất đồng		Không đồng ý		
		n	%	n	%	n	%	
1	Giải pháp nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa của công tác huấn luyện thể lực.	23	100.0	0	0.0	0	0.0	46.0
2	Giải pháp đổi mới nội dung, chương trình môn học TDTT quốc phòng.	21	91.3	2	8.7	0	0.0	35.0
3	Giải pháp thường xuyên duy trì nghiêm chế độ thể thao chiều và hoạt động TDTT ngoại khóa.	20	87.0	3	13.0	0	0.0	30.3
4	Giải pháp tổ chức kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực.	23	100.0	0	0.0	0	0.0	46.0
5	Giải pháp tăng cường đội ngũ giảng viên và cán bộ quản lý học viên.	19	82.6	4	17.4	0	0.0	26.2
6	Giải pháp tăng cường cơ sở vật chất bảo đảm yêu cầu huấn luyện thể lực.	21	91.3	1	4.3	1	4.3	34.8

Qua kết quả phỏng vấn, các chuyên gia, giảng viên đều đồng ý cả 6 giải pháp ở mức cao từ 82.6 đến 100%. Như vậy, với kết quả phỏng vấn này, đề tài tiến hành áp dụng cả 6 giải pháp vào thực tiễn huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn quân y tại Học viện Quân y.

3.2.2 Tổ chức ứng dụng giải pháp nâng cao huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y

Để đảm bảo tính hiệu quả của các giải pháp, đề tài tiến hành tổ chức ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn vào thực tiễn. Tuy nhiên, trong phạm vi khả năng cho phép, đề tài chỉ có thể tổ chức ứng dụng 4/6 giải pháp, còn lại 02 giải pháp là tăng cường đội ngũ giảng viên và cán bộ quản lý học viên và tăng cường cơ sở vật chất, trong khuôn khổ đề tài chưa thể ứng dụng, mặc dù giải pháp này chính là nhu cầu thực tiễn

giúp các học viên nâng cao thể lực, tuy nhiên liên quan đến con người và cơ sở vật chất cần phải có sự phê chuẩn của Ban lãnh đạo Học viện.

Về giải pháp nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa của công tác huấn luyện thể lực: được tổ chức tuyên truyền thường xuyên liên tục về vai trò, ý nghĩa của công tác huấn luyện thể lực tại các buổi học TDĐT quốc phòng, các buổi rèn luyện thể lực buổi chiều.

Về đổi mới nội dung, chương trình môn học TDĐT quốc phòng: đề xuất bộ môn chương trình môn học TDĐT quốc phòng với sự đổi mới về nội dung và hình thức học.

Về giải pháp thường xuyên duy trì nghiêm chế độ thể thao chiều và hoạt động TDĐT ngoại khóa: tổ chức thời gian tập luyện thể thao hàng ngày (7 ngày/tuần), thời gian từ 16h30 hàng ngày, yêu cầu thời gian tập luyện đảm bảo từ 30 phút đến hơn 60 phút/buổi tập.

Về giải pháp tổ chức kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực: được tiến hành kiểm tra mỗi cuối tuần, đảm bảo các học viên thực hiện tốt các yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của bộ đội nhân dân Việt Nam.

3.2.3 Đánh giá hiệu quả giải pháp nâng cao huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y

** Đánh giá trước áp dụng giải pháp:*

Để đánh giá hiệu quả 06 giải pháp nâng cao huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y chúng tôi lựa chọn 100 học viên khóa DHQY46 ứng dụng giải pháp. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học viên khóa DHQY46 trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng thể lực của học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y trước áp dụng giải pháp - khóa DHQY46 (n=100)

TT	Test	Trước khi học TDĐTQP					Đánh giá
		Kết quả		Tiêu chuẩn			
		\bar{x}	$\pm\sigma$	Giỏi	Khá	Đạt	
1	Vượt vật cản K91 (giây)	1.08	0.32	0.53	0.58	1.03	KĐ
2	Chạy 100 m (giây)	14.54	0.79	13.3	13.6	14.0	KĐ
3	Co tay xà đơn (lần)	14	4	23	19	15	KĐ
4	Bật 3 bước chụm chân (mét)	6.53	0.48	7.70	7.30	6.90	KĐ
5	Chạy 3.000 m (phút)	15.16	1.16	11.30	12.10	12.50	KĐ

Qua Bảng 4 cho thấy, thành tích kiểm tra thể lực của các học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn quân y tại Học viện Quân y đều ở mức không đạt so với quy định về “Quy tắc kiểm tra Huấn luyện thể lực trong Quân đội” do Bộ Tổng Tham mưu ban hành. Như vậy, có thể thấy sau khi không còn học chương trình môn học TDĐT quốc phòng thì trình độ thể lực của các học viên DHQY46 đều ở mức không đạt.

** Đánh giá sau áp dụng giải pháp:*

Sau 01 học kỳ áp dụng các giải pháp, chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả 06 giải pháp nâng cao huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y khóa DHQY46. Kết quả trình bày tại Bảng 5.

Bảng 5: Kết quả trình độ thể lực của học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y sau áp dụng giải pháp - khóa DHQY46 (n=100)

TT	Test	Kết quả		Đánh giá	So sánh	
		\bar{x}	$\pm\sigma$		Trị số tăng trưởng	Nhịp độ tăng trưởng (%)
1	Vượt vật cản K91 (giây)	0.59	0.27	Khá	-0.49	58.68
2	Chạy 100 m (giây)	13.38	0.79	Khá	-1.16	8.31
3	Cơ tay xà đơn (lần)	20	3	Khá	6	35.29
4	Bật 3 bước chụm chân (mét)	7.30	0.31	Khá	0.77	11.14
5	Chạy 3.000 m (phút)	11.84	1.09	Khá	-3.32	24.59

Qua Bảng 5 cho thấy, trình độ thể lực của học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn quân y tại Học viện Quân y sau áp dụng giải pháp - khóa DHQY46 đã có sự tiến bộ vượt bậc về trị số tăng trưởng và nhịp độ tăng trưởng. Trong đó, kết quả kiểm tra thể lực của 5 test “Quy tắc kiểm tra Huấn luyện thể lực trong Quân đội” do Bộ Tổng Tham mưu ban hành đều ở mức Khá, thành tích tốt hơn rất nhiều so với trước khi áp dụng giải pháp.

Như vậy, có thể khẳng định các giải pháp nâng cao huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y do chúng tôi đề xuất có hiệu quả trong thực tiễn với mức độ tăng trưởng từ 8.31 đến 58.68% ở cả 5 test kiểm tra “Quy tắc kiểm tra Huấn luyện thể lực trong Quân đội”.

4. KẾT LUẬN

Kết quả đánh giá công tác huấn luyện thể lực và hoạt động rèn luyện thể lực của học viên tại Học viện Quân y còn thấp có 16,8% học viên rèn luyện thường xuyên, có 64,8% học viên rèn luyện thất thường (hay không rèn luyện), có 62,8% học viên tập luyện không có người hướng dẫn. Đánh giá trình độ thể lực của học viên khóa 47 yếu hơn, kém hơn so với học viên khóa 49 do nhiều học viên (khóa 47) sau khi kết thúc môn học TDDT quốc phòng đã hạn chế tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa, không thường xuyên rèn luyện thể lực theo yêu cầu, dẫn đến trình độ thể lực bị giảm sút.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 06 giải pháp nâng cao huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y. Kết quả kiểm tra thể lực của học viên khóa DHQY46 trước áp dụng giải pháp đều ở mức Không đạt ở cả 5 test “Quy tắc kiểm tra Huấn luyện thể lực trong Quân đội”. Kết quả sau áp dụng 04 giải pháp đã cho thấy hiệu quả rõ rệt về trình độ thể lực của học viên khóa DHQY46 với kết quả cả 5 test kiểm tra đều đạt mức Khá trở lên, với tỷ lệ tăng trưởng từ 8.31 đến 58.68%. Điều đó cho thấy các giải pháp nâng cao huấn luyện thể lực cho học viên đào tạo bác sĩ đa khoa dài hạn Quân y tại Học viện Quân y đã đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy trong thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Tổng Tham mưu. (2010). *Điều lệ công tác thể dục, thể thao Quân đội nhân dân Việt Nam*. Nhà xuất bản Quân đội nhân dân Việt Nam, Hà Nội.
2. Bộ Tổng Tham mưu. (2009). *Quy tắc kiểm tra huấn luyện thể lực trong Quân đội*. Nhà xuất bản Quân đội nhân dân Việt Nam, Hà Nội.
3. Bộ Tổng tham mưu. (2012). *Hướng dẫn phương pháp tổ chức thi đấu các môn thể thao quân sự và kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực*. Nhà xuất bản Quân đội nhân dân, Hà Nội.
4. Chương trình môn học TDDT quốc phòng của Học viện Quân y. (2018).

LỰA CHỌN TEST KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP HỌC PHẦN TỰ CHỌN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN SÂU TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Thu

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TÓM TẮT

Việc xác định các test kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn học tự chọn bóng rổ cho sinh viên để các giảng viên kiểm tra, đánh giá và căn cứ để điều chỉnh trong quá trình giảng dạy là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các test có đủ cơ sở khoa học, đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo có thể ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn môn bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Từ khóa: Môn học tự chọn bóng rổ, kết quả học tập, sinh viên không chuyên sâu, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giảng dạy học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội cho thấy, chất lượng và hiệu quả công tác giảng dạy mang lại còn chưa cao. Một trong các nguyên nhân đã được xác định là do nhà trường chưa xây dựng được các test kiểm tra, đánh giá kết quả môn học một cách có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các yêu cầu của việc phát triển thể lực, tiếp thu kỹ thuật bóng rổ của đối tượng sinh viên không chuyên sâu, trong đó đặc biệt là đối với sinh viên chuyên ngành Sư phạm Giáo dục thể chất (GDTC). Trong quá trình giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên, các giảng viên mới chỉ đưa ra được test kiểm tra - đánh giá dựa trên tham khảo các nội dung giảng dạy của các đơn vị khác, các tài liệu tham khảo khác nhau, hoặc trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân đúc rút từ quá trình giảng dạy hay tập luyện. Vì vậy, trong chương trình giảng dạy mới được xây dựng, việc áp dụng các test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập cho sinh viên còn chưa được kiểm chứng khoa học, thiếu tính thống nhất, thiếu đồng bộ, hiệu quả ứng dụng còn thấp. Nội dung bài viết đề cập đến kết quả lựa chọn các test đảm bảo đủ cơ sở khoa học cần thiết có thể ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn học tự chọn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Căn cứ ý kiến chuyên gia lựa chọn test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các các test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần môn tự chọn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n = 30)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Lần 1		Lần 2		Trung bình	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1.	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	27	90.00	26	86.67	26.50	88.34
2.	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	30	100.00	30	100.00	30.00	100.00
3.	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (lần)	30	100.00	30	100.00	30.00	100.00
4.	Di chuyển chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực (điểm)	30	100.00	30	100.00	30.00	100.00
5.	Bật cao với bảng bằng một chân (cm)	28	93.33	26	92.86	27.00	93.10
6.	Ném bóng vào ô trên tường 30 s (lần)	29	96.67	27	96.43	28.00	96.55

Qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đồng thời quan sát các buổi kiểm tra của các giảng viên, HLV, nghiên cứu đã xác định được 06 test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên và HLV để tìm ra các test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập môn tự chọn Bóng rổ cho sinh viên phù hợp nhất bằng phiếu phỏng vấn. Quá trình nghiên cứu đã phỏng vấn hai lần trên cùng một đối tượng và cùng một loại phiếu phỏng vấn, kết quả phỏng vấn sẽ là tối ưu nhất nếu ở cả hai lần phỏng vấn đều đạt từ 70% tổng số phiếu tối đa trở lên. Kết quả được trình bày ở Bảng 1 cho thấy:

- Kết quả phỏng vấn trên cùng 1 đối tượng (30 chuyên gia) hầu hết đều có sự tập trung và ở mức độ tương đồng khá cao giữa kết quả 02 lần khác nhau.

- Cả 06/06 test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập môn tự chọn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội được đưa ra phỏng vấn thì cả 06/06 test kiểm tra đánh giá đều được các chuyên gia, giảng viên và huấn luyện viên thống nhất là phù hợp trong đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho học viên (có tỷ lệ lựa chọn trung bình của các chuyên gia ở 2 lần phỏng vấn đều đạt trên 85.00% trở lên).

Như vậy, qua 02 lần phỏng vấn, nghiên cứu xác định được 06 test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập môn tự chọn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội để tiếp tục xác định cơ sở khoa học của các test lựa chọn, bao gồm:

1. Dẫn bóng tốc độ 30 m (s).
2. Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần).
3. Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (lần).
4. Di chuyển chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực (điểm).
5. Bật cao với bảng bằng một chân (cm).
6. Ném bóng vào ô trên tường 30 s (lần).

3.2 Xác định độ tin cậy của các test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Nhằm mục đích đánh giá độ tin cậy của các test kiểm tra - đánh giá đã được lựa chọn thông qua phỏng vấn, nghiên cứu đã tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đã lựa chọn bằng phương pháp test lặp lại (retest) trên đối tượng sinh viên không chuyên sâu bóng rổ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Tuần tự các bước kiểm tra trên các đối tượng, quãng nghỉ giữa các lần kiểm tra và điều kiện lập test được đảm bảo như nhau. Hai lần lập test được tiến hành cách nhau 7 ngày. Trên cơ sở đó, để xác định độ tin cậy của test được lựa chọn qua 2 lần phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đã tiến hành tính hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra của 06 test lựa chọn. Đối tượng kiểm tra gồm 230 sinh viên (130 nam và 80 nữ) không chuyên sâu năm thứ ba Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Bảng 2: Kết quả xác định độ tin cậy của các test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập môn tự chọn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội ($n_{\text{nam}} = 150$, $n_{\text{nữ}} = 80$)

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		Hệ số tương quan (r)
			Lần 1	Lần 2	
1	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	Nam	4.55±0.19	4.59±0.22	0.817
		Nữ	5.89±0.23	5.91±0.27	0.833
2	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	5.56±0.33	5.21±0.30	0.848
		Nữ	5.11±0.42	5.18±0.44	0.829
3	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (lần)	Nam	3.36±0.11	3.34±0.12	0.873
		Nữ	3.01±0.17	3.09±0.15	0.887
4	Di chuyển chuyển bắt bóng 2 tay trước ngực (điểm)	Nam	7.76±0.34	7.52±0.29	0.846
		Nữ	7.33±0.38	7.25±0.37	0.860
5	Bật cao với bảng bằng một chân (cm)	Nam	78.86±4.34	78.27±4.68	0.882
		Nữ	57.77±0.45	57.65±0.50	0.821
6	Ném bóng vào ô trên tường 30 s (lần)	Nam	20.03±1.64	20.14±1.76	0.816
		Nữ	15.57±1.22	15.46±1.27	0.844

Kết quả trình bày ở Bảng 2 cho thấy: Cả 06/06 test đã lựa chọn đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0.800$ với $P < 0.05$. Điều đó cho thấy các test kiểm tra - đánh giá (các test) trên thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường ứng dụng trong việc kiểm tra - đánh giá học phần học tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong chương trình giảng dạy.

Như vậy, từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test ứng dụng trong kiểm tra - đánh giá học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên đảm bảo đủ độ tin cậy cần thiết.

3.3 Xác định tính thông báo của các test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Nghiên cứu đã tiến hành xác định mối tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra của 06 test đã lựa chọn ở trên với kết quả học tập ở nội dung thực hành môn Bóng rổ của 230 sinh viên không chuyên sâu năm thứ ba Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả được như trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả xác định tính thông báo của các test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội ($n_{\text{nam}} = 150$, $n_{\text{nữ}} = 80$)

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)	Hệ số tương quan (r)
1	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	Nam	4.55±0.19	0.673
		Nữ	5.89±0.23	0.714
2	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	5.56±0.33	0.623
		Nữ	5.11±0.42	0.692
3	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (lần)	Nam	3.36±0.11	0.701
		Nữ	3.01±0.17	0.655
4	Di chuyển chuyển bắt bóng 2 tay trước ngực (điểm)	Nam	7.76±0.34	0.603
		Nữ	7.33±0.38	0.712
5	Bật cao với bảng bằng một chân (cm)	Nam	78.86±4.34	0.686
		Nữ	57.77±0.45	0.606
6	Ném bóng vào ô trên tường 30 s (lần)	Nam	20.03±1.64	0.611
		Nữ	15.57±1.22	0.697
		Nam		$r_{0.01} = 0.4869$
		Nữ		$r_{0.01} = 0.2830$

Từ kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy: Cả 06/06 test kiểm tra - đánh giá đã lựa chọn và xác định độ tin cậy đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo ($r > 0.6$ với $P < 0.01$, các test này có thể ứng dụng trong thực tiễn kiểm tra - đánh giá kết quả học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã chọn được hệ thống gồm 06 test kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, bao gồm:

1. Dẫn bóng tốc độ 30 m (s).
2. Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần).
3. Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (lần).
4. Di chuyển chuyển bắt bóng 2 tay trước ngực (điểm).

5. Bật cao với bảng bằng một chân (cm).

6. Ném bóng vào ô trên tường 30 s (lần).

Các test kiểm tra - đánh giá trên đây đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo (với $P < 0.01$), có thể sử dụng để kiểm tra, đánh giá kết quả học tập học phần tự chọn môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên sâu Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội trong chương trình giảng dạy học phần môn học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cường, P. C. (2019). *Nghiên cứu xây dựng nội dung chương trình giáo dục thể chất tự chọn (bóng đá, bóng rổ) cho sinh viên trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp* (Luận án Tiến sĩ Giáo dục học). Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
2. Lãm, L. V., & Thành, P. X. (2015). *Giáo trình đo lường và đánh giá thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Thảo, P. V. (2012). *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật bóng rổ*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Văn, N. Đ. (2008). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

ThS. Thang Văn Minh, ThS. Nguyễn Việt Sáng

Trường Đại học Ngoại thương

TÓM TẮT

Trong thực tế, việc đổi mới công tác giáo dục Đại học với vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục trong đó có Giáo dục thể chất đang đứng trước những thử thách to lớn. Để đáp ứng yêu cầu, mục tiêu giáo dục và đào tạo đã đề ra thì công tác Giáo dục thể chất còn bộc lộ nhiều hạn chế. Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác Giáo dục thể chất và tình hình thể lực của sinh viên trong việc thực hiện chương trình Giáo dục thể chất của Trường Đại học Ngoại thương. Qua đó, nghiên cứu đề xuất các giải pháp khả thi nhằm cải tiến, nâng cao thể lực sinh viên góp phần nâng cao hiệu quả Giáo dục thể chất trong nhà trường.

Từ khóa: Sinh viên, Đại học Ngoại thương, thực trạng và giải pháp nâng cao thể lực

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại học Ngoại thương đã tiến hành triển khai chương trình giảng dạy các môn học trong chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên. Thực tiễn công tác giảng dạy môn GDTC cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương cho thấy hiệu quả công tác đào tạo mang lại còn chưa cao. Trước thực trạng hiện nay với yêu cầu cao của công tác GDTC trong nhà trường, đồng thời cơ sở vật chất còn thiếu và điều kiện hạn hẹp thời gian, tác giả cho rằng việc đẩy mạnh công giảng dạy GDTC có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn và sinh viên trường Đại học Ngoại thương là một việc làm vô cùng cấp bách.

Để giải quyết các mục tiêu đã đặt ra trong quá trình nghiên cứu, nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng công tác GDTC ở Trường Đại học Ngoại thương

2.1.1 Nội dung, chương trình GDTC

Căn cứ Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ Giáo dục - Đào tạo quy định về “Chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học”.

Bảng 1: Chương trình GDTC ở Trường Đại học Ngoại thương

I. Học phần bắt buộc		Số tín chỉ	Số tiết	Tổng số
1	Aerobic	1	30	30 tiết
2	Khiêu vũ	2	60	60 tiết
II. Học phần tự chọn (chọn 1 trong 2)				
3	Cầu lông	2	60	60 tiết
4	Bơi	2	60	60 tiết

2.1.2 Tình hình cán bộ, giáo viên

Bảng 2: Thực trạng về giảng viên Bộ môn GDTC

Năm học	Tổng số giáo viên	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ chuyên môn		
		Nam	Nữ	Trên 10 năm	Dưới 10 năm	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học
2022-2023	7	7	0	4	3	1	6	0
Tỷ lệ %		100	0	57,1	42,9	14,2	75,8	0

Người có thâm niên giảng dạy cao nhất đã hơn 23 năm, còn lại đều ít nhất đã trên 10 năm giảng dạy, trong đó chỉ có 03 giáo viên thâm niên công tác dưới 10 năm. Số giáo viên trên có sự phân đều các chuyên ngành đào tạo như: võ, bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bơi lội, cờ vua,...

2.1.3 Về cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất phục vụ cho việc dạy và học cũng như hoạt động phong trào tập luyện và thi đấu của nhà trường còn nhiều thiếu thốn, nhất là khi số lượng sinh viên đào tạo tăng lên nhanh.

Bảng 3: Thực trạng sân bãi dụng cụ TDTT

TT	Sân bãi dụng cụ	Số lượng	Hiệu quả sử dụng		
			Tốt	Trung bình	Kém
1	Sân cầu lông	04		04	
2	Sân bóng chuyền	01			01
3	Sân bóng rổ	01		01	
4	Bóng bàn	01		01	

Bảng trên cho thấy cơ sở vật chất còn ít về số lượng cũng như chất lượng, cần thiết phải tăng cường xây dựng thêm sân bãi để nâng cao chất lượng giảng dạy, đảm bảo cho sinh viên học tập có kết quả tốt trong một buổi học cũng như dành thời gian, sân bãi phục vụ các hoạt động phong trào ngoại khóa và tổ chức các giải thi đấu thể thao của cán bộ, giáo viên và sinh viên.

2.2 Thực trạng thể lực của sinh viên

Để đánh giá mức độ phát triển thể lực của sinh viên, chúng tôi tiến hành sử dụng các test theo nội dung yêu cầu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Nội dung các test bao gồm:

- Chạy 30 m xuất phát cao (giây).
- Bật xa tại chỗ (cm).
- Chạy con thoi 4x10 m (giây).
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây tính số lần đạt được.

Bảng 4: Kết quả khảo sát tình hình thể lực sinh viên

TT	Khóa	Số lượng	Không đạt		Đạt		Tốt	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	K60	2.510	510	20,3	1500	59,7	500	20
2	K61	2.600	700	26,9	1500	57,6	400	15,5
3	K62	2.800	650	23,2	1600	61,5	600	15,3

Qua bảng trên về kết quả kiểm tra thể lực sinh viên, có tới 70% số sinh viên tham gia kiểm tra, đánh giá thể lực có xếp loại chung là từ đạt trở lên. Bên cạnh đó cũng còn tới khoảng 30% số sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD & ĐT đề ra.

2.3 Các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương

Đề tài tiến hành nghiên cứu đưa ra hệ thống các giải pháp tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn trong và ngoài trường, các nhà tổ chức quản lý hoạt động thể dục thể thao, thu được kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Nội dung phỏng vấn các giải pháp được xác định ở ba mức độ

- Mức 1: Rất cần thiết
- Mức 2: Cần thiết
- Mức 3: Không cần thiết

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy GDTC cho sinh viên Đại học Ngoại thương (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả trả lời					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1.	Nâng cao nhận thức về vai trò, vị trí và tác dụng của GDTC trong sinh viên.	15	50	7	23.33	8	26.67
2.	Cải tiến quá trình tổ chức thực hiện chương trình GDTC theo hướng quy trình đào tạo mới.	25	83.33	3	10	2	6.67
3.	Cải tiến phương pháp dạy và học và kiểm tra môn học GDTC.	27	90	1	3.33	2	6.67
4.	Nâng cao hiệu lực của hệ thống tổ chức quản lý công tác GDTC theo hướng vừa tăng cường quản lý nhà nước vừa kết hợp hoạt động của các tổ chức xã hội trong trường.	27	90	2	6.67	1	3.33
5.	Cải tiến và nâng cao dân các điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC và phong trào thể dục thể thao trong trường.	28	93.33	2	6.67	0	0

6.	Đổi mới các hình thức hoạt động thể dục thể thao trong sinh viên theo hướng xã hội hóa.	26	86.66	4	13.34	0	
7.	Tích cực đẩy mạnh công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC và huấn luyện thể thao.	25	83.33	4	13.34	1	3.33

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng trên có thể thấy: Cả 6 nhóm giải pháp mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì có 6/7 nhóm giải pháp đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 80% trở lên.

Sau khi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, các nhà quản lý thể dục thể thao trong và ngoài trường, đề tài tiến hành tổ chức hội thảo bao gồm các thành viên: lãnh đạo nhà trường, giáo viên thể dục thể thao, cán bộ đoàn, đại diện sinh viên các lớp về nội dung các giải pháp mà đề tài đưa ra và đi đến thống nhất lựa chọn 6 nhóm giải pháp cụ thể:

1. Cải tiến quá trình tổ chức thực hiện chương trình GDTC theo hướng quy trình đào tạo mới.
2. Cải tiến phương pháp dạy và học và kiểm tra môn học GDTC.
3. Nâng cao hiệu lực của hệ thống tổ chức quản lý công tác GDTC theo hướng vừa tăng cường quản lý nhà nước vừa kết hợp hoạt động của các tổ chức xã hội trong trường.
4. Cải tiến và nâng cao dần các điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC và phong trào thể dục thể thao trong trường.
5. Đổi mới các hình thức hoạt động thể dục thể thao trong sinh viên theo hướng xã hội hóa.
6. Tích cực đẩy mạnh công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC và huấn luyện thể thao.

2.4 Kết quả thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá tình hình phát triển thể lực của sinh viên ở cả hai nhóm. Các số liệu thu được, đề tài sử dụng phương pháp toán học thống kê để xử lý, so sánh với nhau và với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, theo năm học của sinh viên các trường Đại học ngoài khối kỹ thuật (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Bảng 6 cho thấy thực trạng thể lực của học sinh hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi tiến hành chương trình GDTC không có sự khác biệt đáng kể ($P < 0,05$).

Bảng 6: Kết quả của nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Nam	N =109		N =103			
	Chạy 30 m XPC (s)	4.80	0.496	4.79	0.489	0.10	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.5	0.45	12.6	0.42	1.09	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17	1	18	1	1.14	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	206.5	6.5	206.1	6.7	1.13	<0,05
2	Nữ	N =160		N =152			
	Chạy 30 m XPC (s)	6.15	0.68	6.20	0.64	0.54	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 m (s)	13.0	0.57	12.9	0.60	1.15	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	1	16	1	1.09	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	156.2	16.5	156.8	18.3	1.28	<0,05

Bảng 7: Kết quả của nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Nam	N =109		N =103			
	Chạy 30 m XPC (s)	4.60	0.463	4.38	0.454	2.366	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.2	0.45	11.9	0.40	3.370	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18	3	20	4	7.690	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	209.8	7.4	212.5	6.9	7.297	<0,05
2	Nữ	N =160		N =152			
	Chạy 30 m XPC (s)	5.98	0.57	5.67	0.56	3.647	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.7	0.34	12.4	0.33	4.594	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16	3	18	3	10.20	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.3	18.6	162.5	19.0	6.516	<0,05

Qua bảng 7 về kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đề tài thấy được sau khi ứng dụng các giải pháp nội dung kiểm tra thể lực của sinh viên tham gia nghiên cứu đều cao hơn so với trước khi thực nghiệm ($P < 0,05$). Các chỉ số tăng lên đáng kể đã đánh giá được hiệu quả mà các giải pháp đề tài đã đưa ra để đem vào ứng dụng.

Tất cả 4 nội dung tiến hành kiểm tra đều có sự chuyển biến sau khi tiến hành thực nghiệm sư phạm. Kết quả thu được ở Bảng 7 đã khẳng định các giải pháp đề tài đưa ra đều đem lại hiệu quả nhất định và có tính thực tiễn cao.

So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đề tài chúng tôi thấy: nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng về công tác GDTC ở Trường Đại học Ngoại thương còn một số các hạn chế như: thể lực của sinh viên còn yếu, cơ sở vật chất dành cho hoạt động giảng

dạy và hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa còn eo hẹp, trình độ giảng viên còn chưa đồng đều.

Qua nghiên cứu đề tài, chúng tôi đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao sự phát triển thể lực cho sinh viên trong công tác GDTC, mang tính đặc thù của Trường Đại học Ngoại thương như sau:

1. Cải tiến quá trình tổ chức thực hiện chương trình GDTC theo hướng quy trình đào tạo mới.
2. Cải tiến phương pháp dạy và học và kiểm tra môn học GDTC.
3. Nâng cao hiệu lực của hệ thống tổ chức quản lý công tác GDTC theo hướng vừa tăng cường quản lý nhà nước vừa kết hợp hoạt động của các tổ chức xã hội.
4. Cải tiến và nâng cao dần các điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC và phong trào thể dục thể thao trong nhà trường.
5. Đổi mới các hình thức hoạt động thể dục thể thao trong sinh viên theo hướng xã hội hóa.
6. Tăng cường công tác nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT: *Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, *về việc ban hành qui định tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.*
3. Trung, N. V., & Thảo, P. V. (2002). *Bóng rổ - SGK dùng cho sinh viên Đại học thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể thao Hà Nội.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015, *Quy định về chương trình GDTC thuộc các chương trình đào tạo.*
5. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

TS. Phạm Thanh Giang, ThS. Hồ Văn Cường
ThS. Nguyễn Minh Vương

Trường Đại học Tài chính - Marketing

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy lựa chọn được 06 Test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính – Marketing. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đồng thời tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở kết quả của lần lập Test thử nhất. Trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng sức mạnh của nam sinh viên CLB bóng bàn Trường Đại học Tài chính – Marketing.

Từ khóa: Bóng bàn, sức mạnh, sinh viên, câu lạc bộ, Đại học tài chính – Marketing

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, Bóng bàn trong trường học đã phát triển với tốc độ nhanh, các sinh viên tham gia hoạt động trong các câu lạc bộ (CLB) Bóng bàn trường học đã nâng tầm cả về số lượng và chất lượng, đạt tới mức hoàn thiện cao cả về kỹ - chiến thuật lẫn thể lực. Đối với sinh viên tham gia CLB Bóng bàn tại Trường Đại học Tài chính – Marketing thì trình độ còn ở mức trung bình, đặc biệt là vấn đề thể lực. Vì vậy, trong những năm gần đây, việc phát triển môn Bóng bàn cho sinh viên trong trường luôn được nhà trường, Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất (GDTC) quan tâm, đầu tư và được xem như một nhiệm vụ phát triển GDTC trong nhà trường.

Để phát triển thể lực cho sinh viên, đánh giá trình độ thể lực là vấn đề quan trọng để huấn luyện viên (HLV) trong CLB có cơ sở điều khiển, điều chỉnh quá trình huấn luyện. Từ đó, sinh viên biết được trình độ của mình để có ý thức phấn đấu phù hợp trong tập luyện cũng như tham gia các giải đấu dành cho sinh viên trong khu vực thành phố Hồ Chí Minh và toàn quốc. Tuy nhiên, vấn đề đánh giá thể lực cho sinh viên trong CLB Bóng bàn, đặc biệt là sức mạnh còn chưa được quan tâm nghiên cứu.

Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính – Marketing*”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sơ phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm và phương pháp toán học thông kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing

Để lựa chọn Test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing, đề tài tiến hành theo các bước: đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan. Các giảng viên, HLV hiện đang giảng dạy, huấn luyện môn Bóng bàn tại các trường Đại học, Cao đẳng trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh được phỏng vấn trực tiếp. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các Test.

Kết quả lựa chọn được 06 Test có đủ độ tin cậy và tính thông báo trong đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing, cụ thể gồm:

1. Nằm sấp chống đẩy 15 s (lần)
2. Co tay xà đơn 20 s (lần)
3. Lăn tạ 1,5 kg thuận tay trong 15 s (lần)
4. Cầm vợt 0,5 kg bật thuận tay vào ô $\frac{1}{4}$ bàn trong 20 s (quả)
5. Cầm vợt 0,5 kg giạt trái vào ô $\frac{1}{4}$ bàn trong 20 s (quả)
6. Cầm vợt 0,5 kg di chuyển giạt bóng xoáy lên $\frac{1}{2}$ bàn trong 20 s (lần)

Như vậy, qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 06 Test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing.

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing

Để phục vụ quá trình đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing, nghiên cứu sử dụng tiêu chuẩn đánh giá là biện pháp quan trọng để sinh viên có căn cứ tự đánh giá năng lực bản thân và HLV có cơ sở điều khiển, điều chỉnh quá trình huấn luyện nhằm đạt được kết quả cao trong công tác giảng dạy.

Sau khi xử lý phương pháp toán học thống kê và xác định được độ tin cậy và tính thông báo của các chỉ tiêu lựa chọn qua phỏng vấn, đề tài tiến hành nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cho các chỉ tiêu lựa chọn trên kết quả của lần lập Test thứ nhất.

Cụ thể việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing được xây dựng trên quy tắc 2 δ như sau:

- Giỏi $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá từ $\bar{x} + 2\delta$ đến $\bar{x} + \delta$
- Trung bình từ $\bar{x} - \delta$ đến $\bar{x} + \delta$
- Yếu từ $\bar{x} - \delta$ đến $\bar{x} - 2\delta$
- Kém $\bar{x} - 2\delta$

Kết quả tính toán được trình bày cụ thể ở Bảng 1.

Bảng 1: Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 15 s (lần)	≥18.77	17.00-18.78	13.26-17.01	11.39-13.27	≤11.40
2	Co tay xà đơn 20 s (lần)	≥14.93	13.14-14.94	9.56-13.15	7.57-9.57	≤7.58
3	Lăn tạ 1,5 kg thuận tay trong 15 s (lần)	≥23.33	21.23-23.34	17.03-21.24	14.82-17.04	≤14.83
4	Cầm vợt 0,5 kg bật thuận tay vào ô ¼ bàn trong 20 s (quả)	≥22.23	21.19-22.24	17.11-20.20	14.06-17.12	≤14.07
5	Cầm vợt 0,5 kg giạt trái vào ô ¼ bàn trong 20 s (quả)	≥21.12	20.13-21.11	15.08-19.10	13.10-15.09	≤13.11
6	Cầm vợt 0,5 kg di chuyển giạt bóng xoáy lên ½ bàn trong 20 s (lần)	≥20.4	19.41-20.5	15.23-18.42	12.13-15.24	≤12.14

Bảng 2: Thực trạng sức mạnh của nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing (n=25)

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy 15 s (lần)	2	8.00	5	20.00	13	52.00	3	12.00	2	8.00
2	Co tay xà đơn 20 s (lần)	3	12.00	4	16.00	11	44.00	4	16.00	3	12.00
3	Lăn tạ 1,5 kg thuận tay trong 15 s (lần)	3	12.00	4	16.00	14	56.00	3	12.00	1	4.00
4	Cầm vợt 0,5 kg bật thuận tay vào ô ¼ bàn trong 20 s (quả)	5	20.00	5	20.00	10	40.00	2	8.00	3	12.00
5	Cầm vợt 0,5 kg giạt trái vào ô ¼ bàn trong 20 s (quả)	4	16.00	7	28.00	9	36.00	2	8.00	2	8.00
6	Cầm vợt 0,5 kg di chuyển giạt bóng xoáy lên ½ bàn trong 20 s (lần)	2	8.00	5	20.00	14	56.00	1	4.00	3	12.00

2.3 Thực trạng sức mạnh của nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing

Để đánh giá thực trạng sức mạnh của nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính – Marketing, đề tài tiến hành kiểm tra sức mạnh của 25 nam sinh viên trong CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính – Marketing bằng các Test lựa chọn của đề tài. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 8.00% đến 20.00%. Ở loại khá, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 16.00% đến 28.00%. Ở loại trung bình, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 36.00% đến 56.00%. Ở loại yếu, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 4.00% đến 16.00%. Ở loại kém, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 4.00% đến 12.00%.

Tổng hợp các số liệu phân loại cho thấy kiểm tra sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing chủ yếu đạt loại trung bình từ: 52.27% đến 61.36%. Tỷ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra loại khá, giỏi đạt thấp, còn nhiều sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại yếu và kém.

3. KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn được 06 Test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính – Marketing. Trên cơ sở đó, đề tài xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Nghiên cứu đã đánh giá thực trạng tra sức mạnh cho nam sinh viên CLB Bóng bàn Trường Đại học Tài chính - Marketing chủ yếu đạt loại trung bình. Tỷ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra loại khá, giỏi đạt thấp, còn nhiều sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại yếu và kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Bửu, L., & Truyền, N. T. (1986). *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., Văn, N. Đ., & Chiêu, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Diễm, M. D., & Thái, N. D. (1980). *Bóng bàn*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Harre, Dr. (1996). *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Sơn, V. T. (2006). *Huấn luyện thể lực cho sinh viên bóng bàn*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

ThS. Nguyễn Quang Huy

Trường Đại học Ngoại thương

TÓM TẮT

Bài viết tập trung phân tích tình hình giảng dạy và phương pháp giảng dạy học phần tự chọn môn Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường Đại học Ngoại thương (ĐHNT), trong đó bao gồm 2 môn học là Cầu lông và Bơi lội. Các phương pháp giảng dạy học phần tự chọn môn GDTC tại trường ĐHNT đều dựa trên các phương pháp hiện đại, song do hạn chế bởi nhiều yếu tố nên vẫn có ảnh hưởng tới kết quả rèn luyện thể chất của sinh viên. Việc đổi mới hơn nữa phương pháp giảng dạy học phần tự chọn môn GDTC là điều cần thiết mà giảng viên và Nhà trường cần lưu tâm để nâng cao sức khỏe toàn diện của sinh viên.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Rèn luyện thể dục thể thao để nâng cao sức khỏe và sức lao động luôn là mục tiêu chung của ngành giáo dục Việt Nam, nhất là tại các cơ sở giáo dục đại học. Việc GDTC tại các trường Đại học, Cao đẳng giúp cho nguồn cung lao động của Việt Nam đáp ứng được yêu cầu của thị trường lao động trong và ngoài nước. Đối với sinh viên ĐHNT, ngoài việc tham gia 2 học phần bắt buộc là Aerobic và Khiêu vũ, sinh viên còn tham gia một học phần tự chọn, bao gồm môn học Cầu lông hoặc Bơi lội. Đây là 2 môn học giúp cho sinh viên Ngoại thương rèn luyện sức bền, dẻo dai, đảm bảo sinh viên Ngoại thương có đủ sức khỏe để học tập các học phần chuyên môn tại trường.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Tình hình giảng dạy học phần tự chọn môn GDTC tại Trường ĐHNT

Tại trường ĐHNT, các học phần tự chọn được thiết kế trong 60 tiết/học phần, với hai môn học là Cầu lông và Bơi lội. Số lớp tự chọn hàng năm đối với môn học Cầu lông là 9 đến 10 lớp, số lớp môn học Bơi lội là 4 đến 6 lớp. Số lượng sinh viên được định biên cho mỗi lớp học Cầu lông là 150 sinh viên và 120 sinh viên cho môn phần Bơi lội. Các học phần GDTC tại Trường ĐHNT được diễn ra chủ yếu tại nhà tập từ thứ 2 đến chủ nhật hàng tuần, mỗi ngày 2 buổi, mỗi buổi 2 ca, mỗi ca 3 tiết, mỗi 1 tiết học là 45 phút. Nhà trường đang đào tạo theo học chế tín chỉ nên việc học tập do sinh viên hoàn toàn chủ động. Đầu học kỳ sinh viên được lựa chọn đăng ký môn học và thời gian học căn cứ theo sức khỏe và thời gian học tập các môn học khác, dựa vào số lượng sinh viên đã đăng ký, Phòng đào tạo lên danh sách và phân chia lớp học theo đăng ký của sinh viên.

Đối với môn học Cầu lông, việc giảng dạy được thực hiện tại sân tập đa năng, được rải asphalt, giúp cho việc vận động khi chơi thuận lợi hơn. Sân tập được chia thành 4 sân cầu lông trong nhà, giúp sinh viên có thể thực hành môn học GDTC trong bất cứ điều kiện thời tiết nào. Để thuận tiện cho việc giảng dạy môn học với số lượng sinh viên khá đông, giảng viên cũng được trang bị hệ thống loa, micro để giảng dạy. Việc giảng dạy và học tập môn học Cầu lông khá đơn giản, và linh hoạt, điều kiện tập

luyện cũng không đòi hỏi yêu cầu quá cao, do vậy, số lượng sinh viên lựa chọn môn học này cũng thường tăng hàng năm.

Đối với môn học Bơi lội do điều kiện tập luyện môn học này đòi hỏi cơ sở vật chất có tính đặc thù, đó là bể bơi đạt tiêu chuẩn cho việc giảng dạy và học tập với khối lượng sinh viên lớn, đạt các tiêu chuẩn và trang bị kỹ thuật về an toàn tập luyện. Trường ĐHNT, do hạn chế về diện tích nên không trang bị hệ thống bể bơi, nhà trường đã phối hợp với các trung tâm thể thao, các trường Đại học lân cận trên địa bàn có bể bơi để giảng dạy. Việc phải di chuyển đến một địa điểm khác ngoài trường để tập luyện cũng gây ra một số bất tiện cho cả thầy và trò.

Bảng 1: Số lượng sinh viên tham gia học phần tự chọn môn GDTC tại Trường ĐHNT

Năm học 2020- 2021		Năm học 2021- 2022		Năm học 2022- 2023	
Cầu lông	Bơi lội	Cầu lông	Bơi lội	Cầu lông	Bơi lội
1200	360	1.300	720	1250	950

(Nguồn: Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNT)

Số lượng sinh viên theo học học phần Cầu lông qua 3 năm học gần đây ổn định sự biến động không nhiều.

Đối với học phần Bơi lội, số lượng sinh viên tăng theo từng năm, năm học 2020-2021 có số lượng đăng ký ít do ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 diễn ra vào đầu năm 2020 đã ảnh hưởng đến việc tập luyện các môn học GDTC tại Trường ĐHNT, nhất là đối với học phần Bơi lội. Chính vì vậy, đối với môn học này, số lượng sinh viên theo học chủ yếu rơi vào giai đoạn 2 của học kỳ 2 năm học 2020-2021.

2.2 Phương pháp giảng dạy học phần tự chọn môn GDTC tại Trường ĐHNT

* Về nội dung giảng dạy:

Nội dung giảng dạy các học phần tự chọn môn GDTC đều được chia thành 2 phần: nội dung lý thuyết và phần thực hành. Phần lý thuyết chỉ chiếm 1/5 trong tổng thời gian học tập và đánh giá của môn học với thời lượng 12 tiết lý thuyết. Nội dung lý thuyết chủ yếu đề cập đến giới thiệu môn học, lịch sử hình thành và phát triển của môn học, tác dụng của môn học. Số giờ thực hành và thi đánh giá môn học chiếm 48 tiết. Với thời lượng thực hành chiếm phần lớn nội dung giảng dạy là hợp lý bởi đây là các môn học thiên về rèn luyện, nâng cao sức khỏe của sinh viên. Thông qua việc thực hành rèn luyện trên lớp, sinh viên học được các kỹ thuật chuẩn để tự thực hành tại nhà.

Các kỹ thuật được luyện tập trong nội dung Cầu lông bao gồm: các kỹ thuật di chuyển (đơn bước, đa bước), kỹ thuật cầm vợt, kỹ thuật giao cầu, đánh cầu, kỹ thuật di chuyển ngang, dọc, chéo sân, kỹ thuật di chuyển đánh cầu phải, trái thấp tay. Kỹ thuật tấn công: đánh cầu cao tay trên đầu (phông cầu), đập cầu. Kỹ thuật phòng thủ: đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái.

Đối với môn học Bơi lội, kiểu bơi cơ bản được giảng dạy là bơi ếch. Do vậy các kỹ thuật bơi trong bơi ếch cũng được trang bị để sinh viên có thể thực hành tốt, đảm bảo an toàn. Thông thường giảng viên sẽ giảng theo một trình tự từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp; như từ làm quen môi trường vận động mới (môi trường nước), tập nổi, lướt nước, kỹ thuật chân, kỹ thuật tay, kỹ thuật thở, phối hợp chân tay,

phối hợp tay thờ, phối hợp chân thờ và phối hợp hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Đặc thù của giảng dạy môn học Bơi lội là dễ xuất hiện tâm lý sợ nước, do vậy việc đảm bảo ổn định tâm lý và an toàn trong luyện tập là vấn đề cần được quan tâm hàng đầu. Việc tổ chức lớp học tốt sẽ giúp cho việc học và tiếp thu bài giảng có chất lượng.

*** Về phương pháp giảng dạy:**

+ Đối với phần lý thuyết giảng viên giải thích sự ra đời và phát triển của các học phần Cầu lông và Bơi lội, các phương pháp luyện tập, tác dụng của môn học đối với việc rèn luyện sức khỏe và thể lực con người. Thông qua phương pháp giảng dạy truyền thống, giảng viên là trung tâm. Để bài giảng sinh động hơn và hứng thú, thông thường các giảng viên trong bộ môn đưa ra các tình huống phát sinh để sinh viên xử lý và cùng thảo luận thông qua phương pháp giải quyết vấn đề.

+ Đối với phần thực hành: giảng viên thực hiện các động tác thị phạm vận động, hướng dẫn vận động, chia nhỏ động tác từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp để sinh viên dễ nắm bắt và thực hành.

Môn học Cầu lông là một môn học mang tính quần chúng cao, nhiều người xem việc luyện môn Cầu lông như bài tập thể dục. Song, để thực sự luyện tập đúng cách đối với môn học Cầu lông cần phải bắt đầu từ cách thức di chuyển, giao và nhận cầu, chọn điểm rơi cầu sao cho hợp lý và xử lý tốt từng tình huống cụ thể. Do vậy, việc truyền đạt các kỹ thuật, rèn luyện phản xạ và tư duy là các mục tiêu mà giảng viên mong muốn khi giảng dạy môn học Cầu lông cho sinh viên. Bên cạnh đó, việc truyền lửa yêu thích môn học, sinh viên được bày tỏ quan điểm, các ý tưởng sáng tạo cũng được giảng viên quan tâm thông qua phương pháp truyền đạt. Đặc thù của môn Cầu lông là đối kháng gián tiếp nên giảng viên sẽ sử dụng phương pháp chia nhóm để sinh viên luyện tập cùng với nhau, đồng thời sửa lỗi kỹ thuật giúp nhau. Ngoài ra, đối với môn Cầu lông, giảng viên cũng phổ biến điều luật thi đấu, cũng như sử dụng phương pháp tình huống để sinh viên nắm vững các quy định trong thi đấu. Giảng viên tổ chức thi đấu giữa các nhóm sinh viên để sinh viên hiểu được cụ thể các động tác, tình huống xử lý trong thi đấu. Thông qua việc giảng dạy và tổ chức thi đấu thử trong môn học, giảng viên có thể lựa chọn được những sinh viên có tố chất đưa vào đội tuyển nhà trường để bồi dưỡng, rèn luyện, thi đấu trong các giải Cầu lông sinh viên.

Môn Bơi lội, sinh viên sẽ được thực hành tại bể bơi của các trung tâm thể thao, các trường Đại học lân cận có bể bơi. Dưới sự hướng dẫn của giảng viên, sinh viên được tập động tác trên cạn trước sau đó luyện tập dưới nước. Giảng viên theo dõi việc tập luyện của sinh viên để hướng dẫn và điều chỉnh động tác, đồng thời đảm bảo sự an toàn cho sinh viên trong quá trình luyện tập dưới nước. Với phương pháp trực quan và phương pháp sửa chữa kỹ thuật, giảng viên thị phạm, tập mẫu các động tác các động tác sẽ đi từ dễ đến khó để sinh viên có thể tiếp cận dễ dàng. Trong quá trình tập luyện, giảng viên sẽ sửa chữa các động tác kỹ thuật cho sinh viên. Bên cạnh đó, giảng viên tạo ra bầu không khí vui tươi, cũng như hướng dẫn thêm về các phương pháp đảm bảo an toàn, cách xử lý đối với tình huống khẩn cấp ở dưới nước, cách hỗ trợ lẫn nhau khi sinh viên luyện tập. Điều này khắc phục tâm lý sợ nước và tạo ra sự an tâm cho sinh viên khi tập luyện.

Nhà trường khuyến khích thành lập các câu lạc bộ thể thao, trung tâm GDTC và thể thao phối hợp với các câu lạc bộ Thể thao để tạo ra một sân chơi cho sinh viên ưa thích thể thao, đồng thời cũng là một kênh thông tin để chia sẻ và gây ra sự hứng

thú đối với việc rèn luyện GDTC tại Trường ĐHNT. Câu lạc bộ cũng là cầu nối giúp rút ngắn khoảng cách giữa sinh viên và giảng viên, giúp cho hoạt động giảng dạy GDTC tại nhà trường đạt chất lượng cao hơn.

2.3 Kết quả giảng dạy học phần tự chọn môn GDTC tại Trường ĐHNT

Với các phương pháp giảng dạy tích cực, tăng tính chủ động và tăng thực hành cho sinh viên, học phần tự chọn môn GDTC tại Trường ĐHNT đã thu được một số kết quả như sau:

Bảng 2: Kết quả học tập học phần tự chọn môn Cầu lông tại Trường ĐHNT

Tỉ lệ %	Năm học 2020- 2021	Năm học 2021- 2022	Năm học 2022- 2023
Không đạt	17,4	14,2	12,5
Đạt	82,6	85,8	87,5

(Nguồn: Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNT)

Đối với môn học Cầu lông, hàng năm, số lượng sinh viên không đạt ở mức 12 đến 17%. Năm 2020 – 2021, do ảnh hưởng của đại dịch Covid-19 nên số lượng sinh viên không tham gia thi cuối kỳ tăng, cộng thêm thời gian rèn luyện thực tế với môn học cầu lông giảm nên số lượng sinh viên không đạt cao.

Bảng 3: Kết quả học tập học phần tự chọn môn Bơi lội tại Trường ĐHNT

Tỉ lệ %	Năm học 2020- 2021	Năm học 2021- 2022	Năm học 2022- 2023
Không đạt	9,7	7,1	4,6
Đạt	90,3	92,9	95,4

(Nguồn: Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNT)

Đối với môn học Bơi lội, do tính đặc thù và áp dụng thực tế của môn học là một trong các kỹ năng cần thiết của cuộc sống nên sinh viên cũng tập trung và chú ý hơn trong tập luyện. Vì vậy, kết quả học tập môn học Bơi lội tương đối khả quan. Số lượng sinh viên không đạt chỉ ở <10%.

Các phương pháp giảng dạy mặc dù đã theo hướng chủ động, tích cực yếu tố thực hành được nhấn mạnh giúp sinh viên có thể nâng cao thể lực và kỹ năng vận động. Do số lượng sinh viên học đông, nên trong quá trình giảng dạy, giảng viên cũng chỉ sửa lỗi được cho số ít cho sinh viên làm sai, sinh viên còn e ngại chưa chủ động tiếp cận và hỏi trực tiếp giảng viên những vấn đề mắc phải, đa số các sinh viên sẽ tự luyện tập và sửa lỗi cho nhau.

Phương pháp đánh giá học phần chủ yếu tập trung vào đánh giá năng lực phối hợp vận động khi thực hiện bài tập khi kiểm tra, thi học phần.

Cơ sở vật chất tại ĐHNT còn hạn chế, chỉ có một nhà tập đa năng cho nhiều môn học và các hoạt động thể thao ngoại khoá. Bể bơi cũng là đi tập nhờ bên ngoài. Đây là những thách thức, khiến cho việc áp dụng các phương pháp giảng dạy theo hướng thực hành như các môn học GDTC gặp nhiều khó khăn.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đề xuất đổi mới phương pháp giảng dạy học phần tự chọn môn Giáo dục thể chất tại Trường ĐHNH. Môn học Cầu lông cần tăng cường sử dụng các phương pháp làm việc nhóm, phân chia thi đấu đối kháng đa dạng để kích thích tinh thần thi đấu và tập luyện của sinh viên, phân cấp sinh viên thi đấu ở các hạng có trình độ khác nhau. Qua đó khơi dậy tính hiếu thắng trong thi đấu thể thao để làm động lực lớn hơn cho sinh viên trong tập luyện.

Đối với môn học Bơi lội, hiện do hạn chế về điều kiện sân bãi nên hiện chưa có câu lạc bộ Bơi lội và đội tuyển Bơi của trường. Bởi vậy, thông qua giảng dạy trên lớp, giảng viên cần phát hiện các ứng viên tiềm năng, thành lập đội dự tuyển Bơi tham gia thi đấu ở các giải sinh viên. Giảng viên tăng cường đưa ra các tình huống giả định trong giờ học để giúp sinh viên có khả năng xử lý nhiều trường hợp khác nhau, đa dạng các bài tập đề ngoài giờ tập trên lớp sinh viên vẫn có thể tự tập luyện và hỗ trợ nhau tập luyện ngoại khoá.

Về phương pháp đánh giá kết quả môn học, tiêu chí được đưa ra cần cụ thể và rõ ràng hơn trong việc đánh giá năng lực, thêm các yếu tố điểm cộng tích cực, sáng tạo trong quá trình học tập vào nội dung đánh giá môn học.

Các cơ chế cộng điểm khuyến khích cần được tạo ra với những thành viên của các đội dự tuyển thể thao của nhà trường, những thành viên tham gia thi đấu tại các giải thể thao từ cấp thành phố trở lên có thành tích, thứ hạng được quy đổi điểm tương đương với thành tích đạt được cho một môn học trong chương trình học GDTC.

Đưa thêm nhiều môn học khác vào chương trình giảng dạy tự chọn để có nhiều lựa chọn môn học theo sở thích, sở trường qua đó kích thích sự ham học và tự giác của sinh viên.

Với việc tăng cường đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần tự chọn môn GDTC tại Trường ĐHNH sẽ góp phần nâng cao sức khỏe của sinh viên, hướng đến mục tiêu phát triển toàn diện cho người học của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNH. (2021). *Đề cương chi tiết học phần GDTC môn Bơi lội*.
2. Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNH. (2021). *Đề cương chi tiết học phần GDTC môn Cầu lông*.
3. Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNH. *Bảng điểm tổng kết học phần môn Cầu lông, Bơi lội năm học 2020 – 2021*.
4. Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNH. *Bảng điểm tổng kết học phần môn Cầu lông, Bơi lội năm học 2021 – 2022*.
5. Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐHNH. *Bảng điểm tổng kết học phần môn Cầu lông, Bơi lội năm học 2022 – 2023*.

UỐNG NƯỚC LẠNH PHA TINH DẦU BẠC HÀ GIÚP GIẢM MỆT MỎI TRONG QUÁ TRÌNH CHẠY 10 KM Ở ĐIỀU KIỆN MÔI TRƯỜNG NÓNG ẨM

ThS. Đoàn Thanh Phong

Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật - Công nghiệp

TÓM TẮT

Nghiên cứu này điều tra tác động của uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà liệu có giúp tăng thành tích chạy 10 km ở vận động viên (VDV) không chuyên. Tổng số 18 vận động viên chạy 10 km trong môi trường nóng ẩm. Vận động viên tham gia 02 thử nghiệm. Ở mỗi thử nghiệm (uống nước lạnh 3°C – 4°C pha tinh dầu bạc hà nồng độ 0,05% hoặc nước ở nhiệt độ tương đương nhiệt độ môi trường), VDV được cung cấp 200 mL nước trước khi khởi động, trong khi chạy 10 km, được cung cấp 50 mL nước ở các thời điểm trước lúc xuất phát, ở mỗi một km đường chạy và khi về đích. Kết quả: Uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà làm tăng 3,98% thành tích, mức cảm nhận mệt mỏi khi kết thúc 10 km không khác nhau giữa 02 điều kiện thử nghiệm.

Từ khóa: Tinh dầu bạc hà, chạy 10 km, thời tiết nóng ẩm

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích ở các môn thể thao ưu khí (sức bền) bị suy giảm khi bài tập thực hiện trong điều kiện khí hậu nóng, nóng ẩm. Những nguyên nhân được cho là liên quan tới sự suy giảm đó bao gồm: hệ tuần hoàn phải tăng tải trọng hoạt động, cơ thể bị mất nước, tăng nhiệt độ của cơ thể. Trong đó sự tăng cao của nhiệt độ cơ thể được coi là nguyên nhân chủ yếu [2].

Khi vận động, cơ bắp sinh ra nhiệt lượng lớn, từ đó làm tăng nhiệt độ cơ thể. Để cân bằng nhiệt độ, khoảng 37°C, các cơ chế thải nhiệt của cơ thể như bức xạ, truyền nhiệt và chủ yếu là do bốc hơi mồ hôi được tăng cường. Tuy vậy, trong môi trường nóng ẩm thì quá trình bốc hơi mồ hôi bị suy giảm mạnh mẽ. Do đó, nhiệt độ cơ thể nhanh chóng tăng cao, đặc biệt là nhiệt độ trung tâm cơ thể - nhiệt độ ở cơ quan nội tạng, dẫn tới hiện tượng căng thẳng nhiệt (*heat stress*). Những thông tin hướng tâm về sự tăng cao của nhiệt độ trung tâm gây ra một sự ức chế ở trung khu điều khiển sự huy động đơn vị vận động trên não, dẫn đến số lượng đơn vị vận động tham gia vào vận động giảm [4], vì vậy giảm thành tích bài tập.

Để giảm mức độ thông tin hướng tâm về nhiệt độ của cơ thể hoặc/và môi trường truyền tới não bộ thì nhiều chiến lược đã được áp dụng như như tạo quá trình thích nghi với môi trường nóng trước thi đấu, làm mát cơ thể từ bên ngoài (ngâm cơ thể trong nước lạnh, mặc áo khoác lạnh), làm mát cơ thể từ bên trong (uống nước lạnh, đá nghiền). Tất cả các phương pháp đó đã được chỉ ra là làm tăng thành tích bài tập thông qua tác dụng tạo cảm giác mát ở khu vực hầu họng (khi uống nước lạnh) và làm chậm quá trình tăng nhiệt độ cơ thể.

Cảm giác mát ở khoang mũi, miệng cũng xuất hiện khi sử dụng tinh dầu bạc hà qua đường miệng. Tinh dầu bạc hà là một hợp chất hữu cơ tự nhiên được chiết xuất từ cây bạc hà. Hợp chất này được pha vào nhiều sản phẩm như kẹo cao su, kem đánh

răng, dầu gội đầu,... Gần đây, nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã chỉ ra rằng súc miệng với nước chứa tinh dầu bạc hà làm tăng thành tích bài tập ưa khí [3]. Đây được coi là phương tiện thích hợp ứng dụng trong thực tế tập luyện và thi đấu thể thao bởi việc áp dụng là khá đơn giản. Các ảnh hưởng tích cực của việc súc miệng bằng nước chứa tinh dầu bạc hà đã được xác thực ở VĐV thể thao có trình độ tập luyện cao [3, 5]. Tuy nhiên, cho tới nay, ở Việt Nam nghiên cứu những ảnh hưởng của tinh dầu bạc hà tới thành tích ưa khí, đặc biệt là ở đối tượng VĐV không chuyên vẫn chưa được nêu ra và tập trung nghiên cứu. Do đó, mục đích của nghiên cứu này là xác định liệu uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà có giúp tăng thành tích cho VĐV không chuyên chạy 10 km trong điều kiện môi trường nóng ẩm. Chúng tôi giả thuyết rằng thành tích chạy bền sẽ tăng lên khi uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp thực nghiệm so sánh và phương pháp toán học thống kê.

2.2 Đối tượng thực nghiệm

Nghiên cứu lựa chọn 18 VĐV không chuyên, luyện tập chạy 10 km. Các VĐV này tập luyện thường xuyên 3 đến 4 buổi/tuần, $VO_2\text{Max} = 56,5 \pm 3,3$ ml/kg/phút, trọng lượng trung bình cơ thể $61,6 \pm 8,4$ kg, tự nguyện và tích cực tham gia vào các thử nghiệm của nghiên cứu. Trong khoảng thời gian 48 giờ trước các thử nghiệm, các VĐV được yêu cầu giữ chế độ sinh hoạt như không thức đêm, không dùng các chất kích thích, chất có cồn, hạn chế hoạt động vận động với cường độ lớn.

2.3 Quá trình thử nghiệm

Tổng số 18 VĐV tham gia vào 02 thử nghiệm chạy 10 km, trong đó một thử nghiệm VĐV được uống nước lạnh có nhiệt độ $3^\circ\text{C} - 4^\circ\text{C}$ pha tinh dầu bạc hà để đạt nồng độ 0,05%, một thử nghiệm thứ hai VĐV được uống nước ở nhiệt độ thường (tương đương nhiệt độ môi trường) không pha tinh dầu bạc hà. Buổi thử nghiệm thứ nhất có 09 VĐV uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà và 09 VĐV uống nước ở nhiệt độ môi trường. Ở buổi thử nghiệm thứ hai, 09 VĐV uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà ở buổi thử nghiệm thứ nhất sẽ chuyển sang dùng nước ở nhiệt độ môi trường, 09 VĐV còn lại sử dụng nước lạnh pha tinh dầu bạc hà. Trước khi bước vào mỗi thử nghiệm các VĐV được giới thiệu cách thức, tiến trình và đường chạy thử nghiệm. Cụ thể: 15 phút ngồi nghỉ tại chỗ, tiếp theo là 15 phút khởi động và sau đó là chạy 10 km. VĐV được cung cấp 200 mL nước trước khi khởi động; trong khi chạy 10 km, được cung cấp 50 mL nước ở các thời điểm trước lúc xuất phát, ở mỗi một km đường chạy và khi về đích. Hai buổi thử nghiệm cách nhau 01 tuần, nhiệt độ môi trường $32 \pm 3^\circ\text{C}$, độ ẩm $71 \pm 4\%$.

2.4 Thu thập và xử lý số liệu

Các thử nghiệm diễn ra ngoài trời, thời gian từ 8 giờ 30 đến 10 giờ 30 trong ngày, nhiệt độ môi trường $32 \pm 3^\circ\text{C}$, độ ẩm $71 \pm 4\%$. Các chỉ số về môi trường được đo bằng đồng hồ đo độ ẩm, nhiệt độ HTC, thành tích chạy 10 km được đo bằng đồng hồ bấm giây Casio HS 30-W.

Để đánh giá tác động của nước súc miệng pha tinh dầu bạc hà, hai tiêu chí đánh giá được sử dụng là thành tích chạy 10 km và thang đánh giá mức độ mệt mỏi khi kết thúc bài tập - thang Borg [1]. Kiểm định thống kê t-Test cặp đôi được lựa chọn khi phân tích sự khác biệt thống kê thành tích chạy 10 km và mức độ mệt mỏi giữa 02 thử nghiệm, với ngưỡng khác biệt ở $P < 0,05$. Các dữ liệu được biểu thị ở giá trị trung bình \pm độ lệch chuẩn.

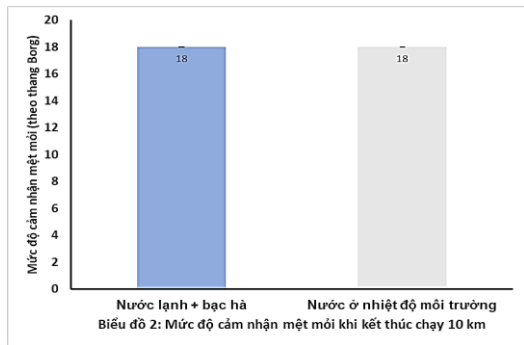
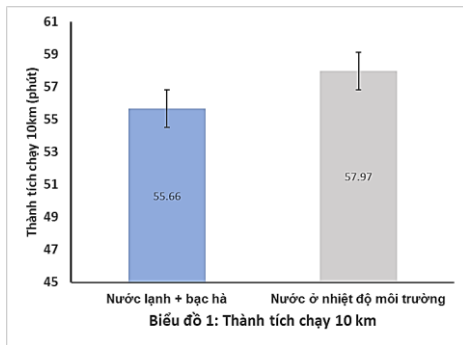
3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1 Kết quả

Thành tích chạy 10 km tăng 3,98 % khi VĐV sử dụng nước lạnh pha tinh dầu bạc hà so với nước ở nhiệt độ môi trường ($55,66 \pm 2,09$ phút so với $57,97 \pm 2,14$ phút, tương ứng, $P < 0,01$), (Bảng 1 và Biểu đồ 1). Mức độ cảm nhận mệt mỏi khi kết thúc chạy 10 km là không có sự khác nhau giữa điều kiện nước lạnh pha tinh dầu bạc hà và nước ở nhiệt độ môi trường (18 ± 1 so với 18 ± 1 , tương ứng, $P > 0,05$), (Biểu đồ 2).

Bảng 1: Phân tích dữ liệu về thành tích

Loại nước	Thành tích trung bình (phút)	Độ lệch chuẩn
Nước lạnh + bạc hà	55,66	2,09
Nước ở nhiệt độ môi trường	57,97	2,14
Kiểm định t-Test cặp đôi		
	T Stat	T Critical
	-9,485	2,920
		Mức ý nghĩa
		0,01



3.2 Thảo luận

Kết quả nhận được của nghiên cứu này cho thấy khi uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà giúp tăng thành tích chạy 10 km ở VĐV không chuyên. Kết quả nghiên cứu trước đây của Mundel và Jones [3] đã chỉ ra rằng thành tích đạp xe đạp của VĐV ở ngưỡng công suất không đổi 65% VO_{2max} tăng 9% khi các VĐV súc miệng với nước pha tinh dầu bạc hà. Ở nghiên cứu hiện tại của chúng tôi, mức tăng thành tích là thấp hơn, chỉ tăng 3,98%. Tuy nhiên, mức tăng này là tương đương trong nghiên cứu Stevens và cộng sự [4]. Họ đã chỉ ra rằng thành tích chạy 5 km tăng 4% khi các VĐV súc miệng với nước pha tinh dầu bạc hà trong khi thực hiện bài tập. Sự khác nhau về mức tăng thành tích bài tập ở nghiên cứu của chúng tôi và của Stevens và cộng sự

[4] so với của Mundel và Jones [3] có thể giải thích bởi sự khác nhau về dạng bài tập được sử dụng trong các thử nghiệm. Thật vậy, trong khi các nghiên cứu của chúng tôi, Stevens và cộng sự [4] sử dụng bài tập với nhịp độ bài tập biến đổi tùy theo chiến thuật thực hiện bài tập thì Mundel và Jones [3] sử dụng bài tập có cường độ cố định (65% VO_{2max}). Những thử nghiệm sử dụng bài tập có cường độ cố định thường có mức tăng thành tích cao hơn so với những thử nghiệm sử dụng bài tập có cường độ biến đổi.

Một kết quả nữa mà nghiên cứu hiện tại của chúng tôi nhận được là thành tích chạy 10 km tăng lên nhưng VĐV không bị gia tăng mức độ cảm nhận mệt mỏi ở thời điểm kết thúc bài tập (Biểu đồ 2). Trong nghiên cứu trước đây, [3] súc miệng với tinh dầu bạc hà khi thực hiện bài tập giúp hạn chế mức độ cảm nhận mệt mỏi. Giảm cảm nhận mệt mỏi được giải thích rằng tinh dầu bạc hà tạo đã ra cảm giác mát ở khoang mũi, miệng; tạo cảm giác thông thoáng ở đường hô hấp khi hít thở [3, 5]. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy không có sự khác nhau về mức độ cảm nhận mệt mỏi giữa hai điều kiện thử nghiệm. Giải thích cho điều này, chúng tôi cho rằng trong khi nghiên cứu trước đây [3] sử dụng các bài tập với cường độ không thay đổi thì bài tập được sử dụng trong nghiên cứu hiện tại có cường độ thay đổi. Ở bài tập có cường độ biến đổi, khi tăng cường độ bài tập (đồng nghĩa tăng thành tích) thì đồng thời cũng có sự gia tăng cảm nhận mức độ mệt mỏi. Tuy nhiên trong trường hợp uống nước lạnh chứa tinh dầu bạc hà, do tác dụng của tinh dầu bạc hà mà mức độ cảm nhận mệt mỏi đã không gia tăng. Như vậy, tinh dầu bạc hà giúp tăng thành tích bài tập trong môi trường nóng ẩm mà không làm gia tăng mức độ cảm nhận mệt mỏi.

4. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Kết quả của nghiên cứu cho thấy uống nước lạnh pha tinh dầu bạc hà giúp tăng thành tích chạy 10 km ở đối tượng VĐV không chuyên, hơn nữa còn giúp giảm cảm giác mệt mỏi khi tập luyện.

Những kết quả từ nghiên cứu này cùng với sự tiện lợi khi áp dụng chúng tôi khuyến nghị việc sử dụng tinh dầu bạc hà trong quá trình tập luyện và thi đấu chạy bền trong điều kiện môi trường nóng ẩm cho VĐV không chuyên. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng tinh dầu bạc hà tạo cảm giác mát ở khoang miệng và khoang mũi phụ thuộc vào nồng độ tinh dầu bạc hà trong nước. Ở nồng độ quá thấp, mức độ tạo cảm giác mát sẽ ít, dẫn tới mức độ ảnh hưởng tích cực đến thành tích là không nhiều. Ngược lại ở nồng độ quá cao sẽ gây ra cảm giác nóng, cay, rát ở khoang miệng và có thể ảnh hưởng tiêu cực tới thành tích bài tập. Do đó, để đem lại lợi ích về thành tích bài tập thì cần lựa chọn một nồng độ bạc hà hợp lý. Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng nồng độ bạc hà là 0,05%, đây là nồng độ có tác dụng tạo cảm giác mát ở khoang hầu họng. Thêm nữa các VĐV được yêu cầu uống nước 01 lần/1 km đường chạy. Khoảng giãn cách 1 km được lựa chọn nhằm mục đích duy trì liên tục khả năng tạo cảm giác mát của bạc hà. Như vậy khi sử dụng nước chứa tinh dầu bạc hà cần chú ý cả nồng độ bạc hà và thời gian giãn cách giữa các lần uống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Borg, G. (1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scand J Rehabil Med*, 2(2), 92-8.
2. Hue, O. (2011). The challenge of performing aerobic exercise in tropical environments: applied knowledge and perspectives. *Int J Sports Physiol Perform*, 6(4), 443-54.
3. Mündel, T., & Jones, D. A. (2010). The effects of swilling an L(-)-menthol solution during exercise in the heat. *European Journal of Applied Physiology*, 109(1), 59-65.
4. Noakes, T. D. (2012). Fatigue is a brain-derived emotion that regulates the exercise behavior to ensure the protection of whole body homeostasis. *Front Physiol*, 3(82).

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TỔ CHỨC GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYÊN CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

Trần Huy Thảo¹, Nguyễn Quốc Việt¹, Vũ Trung Tuấn²

¹ Học viện Tài chính

² Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

TÓM TẮT

Từ thực trạng về nội dung giảng dạy, thực trạng việc sử dụng phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn Bóng chuyên cho sinh viên còn tồn tại những hạn chế, nhược điểm. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi có 8 đề xuất cải tiến, trong đó về nội dung có 4 đề xuất cải tiến cơ bản, về phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy có 4 đề xuất cải tiến đều được các chuyên gia đánh giá ở mức rất cao, tổng điểm phỏng vấn đều đạt từ 88% đến 100%.

Từ khóa: Giảng dạy, Bóng chuyên, sinh viên, Học viện Tài chính

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Bóng chuyên là một trong những môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo do Bộ giáo dục và Đào tạo quy định. Từ năm 2020, Học viện Tài chính quy định giảng dạy trong 60 tiết, trong đó có 2 tiết lên lớp lý thuyết, còn lại 58 tiết lên lớp thực hành nhưng đòi hỏi giáo viên phải trang bị đầy đủ các kỹ năng cơ bản như lịch sử phát triển, luật thi đấu, dụng cụ sân bãi. Các kỹ thuật cơ bản như: chuyên bóng, đệm bóng, phát bóng, chiến thuật thi đấu, ngoài ra còn cho các em làm quen với công tác tổ chức thi đấu và trọng tài với mục đích sau này ra trường các em có đầy đủ kiến thức và kỹ năng môn Bóng chuyên cần thiết để phục vụ trong lĩnh vực công tác của mình. Với nội dung tương đối lớn như vậy, việc giảng dạy môn Bóng chuyên hiện đang gặp rất nhiều khó khăn.

Vì vậy, việc cải tiến phương pháp và hình thức giảng dạy nhằm mục đích ngày càng nâng cao chất lượng học tập cho sinh viên đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội là việc làm hết sức quan trọng và được mọi người quan tâm chú ý tới. Việc cải tiến phương pháp và hình thức tập trung phải xoay quanh trọng tâm nâng cao trình độ lý luận cũng như thực hành cho các em sinh viên.

Đề tài đã tiến hành cải tiến về mặt phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn Bóng chuyên cho sinh viên, nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thực hiện chương trình môn Bóng chuyên cho sinh viên

Kết quả khảo sát thống kê được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Thời gian tập luyện kỹ thuật và thể lực trong khi học tập môn Bóng chuyên của sinh viên

TT	Khoá	Thời gian học lý thuyết (tiết)	Thời gian tập kỹ thuật cơ bản		Thời gian tập thể lực và thi đấu		Số giờ kiểm tra (tiết)
			Tổng thời gian tập (phút)	Tỷ lệ % so với chương trình	Tổng thời gian tập (phút)	Tỷ lệ % so với chương trình	
1	59	2	2197	73,23	603	20,10	2
2	60	2	2292	76,40	508	16,93	2

Qua Bảng 1, ta có thể rút ra nhận xét: Tất cả các sinh viên khoá 59, 60 đều có thời gian tập luyện kỹ thuật chiếm từ 73,23% đến 76,40% tổng quỹ thời gian của chương trình. Trong khi đó, tổng thời gian tập thể lực chỉ chiếm từ 16,93% đến 20,10% tổng quỹ thời gian của chương trình.

2.2 Thực trạng sử dụng phương pháp tổ chức giảng dạy môn Bóng chuyên cho sinh viên

2.2.1 Thực trạng về lực lượng giáo viên và sân bãi dụng cụ giảng dạy môn Bóng chuyên cho sinh viên

Bảng 2: Thực trạng về giảng viên Bộ môn Giáo dục thể chất ở Học viện Tài chính

Năm học	Tổng số giáo viên	Giáo viên nữ	Đào tạo chuyên ngành		Trình độ chuyên môn				Tuổi đời		
			Chuyên ngành khác	Bóng chuyên	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	Cao đẳng	Trên 50	40 đến 50	Dưới 40
2023 - 2024	12	2	10	2	1	9	2	0	5	5	3

Qua bảng trên cho thấy, số lượng giảng viên đào tạo chuyên ngành Bóng chuyên là 02 giảng viên, đây cũng là những khó khăn trong công tác giảng dạy tại Học viện.

Bảng 3: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn Bóng chuyên ở Học viện Tài chính

TT	Sân bãi dụng cụ	SL	Hiệu quả sử dụng		
			Tốt	Trung bình	Kém
1	Đồng hồ bấm giây	12	05	05	02
2	Sân bóng chuyên	04	01	02	01
3	Quả bóng chuyên tập luyện	280	110	130	40
4	Quả bóng chuyên thi đấu	40	25	10	5
5	Lưới, cột bóng chuyên	6	2	2	2

Bảng 3 cho thấy cơ sở vật chất khá phong phú và đa dạng, tuy nhiên số lượng rất hạn chế chưa đáp ứng được nhu cầu tham gia tập luyện của sinh viên.

2.3 Thực trạng việc tổ chức giảng dạy môn Bóng chuyên cho sinh viên

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn thực trạng sử dụng các hình thức tổ chức giảng dạy của giáo viên

Nội dung phỏng vấn	Mức độ					
	Thường xuyên		Có sử dụng		Ít sử dụng	
	Số người sử dụng	Tỷ lệ %	Số người sử dụng	Tỷ lệ %	Số người sử dụng	Tỷ lệ %
A. Dạy lý thuyết						
1. Hình thức tổ chức giảng dạy toàn lớp	12	100	-	-	-	-
2. Hình thức giảng dạy phân nhóm	-	-	-	-	2	16,66
3. Hình thức lên lớp cá biệt	-	-	1	8,33	-	-
B. Dạy thực hành						
1. Hình thức tổ chức giảng dạy toàn lớp	10	83,34	1	8,33	1	8,33
2. Dạy theo phân nhóm cố định	8	66,68	2	16,66	2	16,66
3. Dạy theo phân nhóm không cố định	1	8,33	2	16,66	9	75,01

Qua Bảng 4, ta rút ra nhận xét: Các giáo viên đã chủ yếu dùng hình thức giảng dạy theo hình thức tổ chức tập đồng loạt cả lớp chiếm 83,34%. Thực trạng trên cho thấy các hình thức giảng dạy truyền thống vẫn còn tồn tại phổ biến trong cách tổ chức giảng dạy môn Bóng chuyên.

2.4 Thực trạng sử dụng các phương pháp tập luyện môn Bóng chuyên cho sinh viên

Bảng 5: Thực trạng mức độ sử dụng các phương pháp tập luyện môn Bóng chuyên cho sinh viên

Kết quả phỏng vấn	Mức độ sử dụng					
	Thường xuyên sử dụng		Có sử dụng		Ít sử dụng	
	Số người sử dụng	Tỷ lệ %	Số người sử dụng	Tỷ lệ %	Số người sử dụng	Tỷ lệ %
1. Phương pháp dạy học trình tự	12	100	-	-	-	-
2. Phương pháp tập hoàn chỉnh	-	-	7	58,33	5	41,67
3. Phương pháp phân chia	10	83,33	2	16,67	-	-
4. Phương pháp lặp lại	12	100	-	-	-	-
5. Phương pháp biến đổi	7	58,33	4	33,34	1	8,33
6. Phương pháp trò chơi	1	8,33	3	25	8	66,67
7. Phương pháp thi đấu	1	8,33	4	33,34	7	58,33
8. Phương pháp tập theo “kê đơn”	-	-	-	-	3	25
9. Phương pháp vòng tròn	-	-	-	-	1	8,33
10. Phương pháp học tự luyện	-	-	-	-	2	16,67

Bảng 5 cho ta nhận xét: Các giáo viên đã rất coi trọng, sử dụng thường xuyên các phương pháp tập luyện và tập theo trình tự kỹ thuật động tác, thường xuyên sử dụng phương pháp phân chia, phương pháp biến đổi,... Các phương pháp này được từ 58,33% đến 100% số giáo viên thường xuyên sử dụng. Các phương pháp tập luyện hoàn chỉnh, phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu mặc dù trong điều kiện sân bãi tập luyện khó khăn vẫn có từ 25% đến 58,33% số người sử dụng.

2.5 Thực trạng về kết quả học tập

Bảng 6: Kết quả học tập kỹ thuật môn Bóng chuyên của sinh viên

T T	Đối tượng kiểm tra	Kết quả học tập (CQ 59, n = 70; CQ 60, n=75)									
		Loại giỏi		Loại khá		Loại TB		Loại yếu		Loại kém	
		Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	CQ 59	3	4,28	30	42,87	36	51,43	1	1,42	-	-
2	CQ 60	4	5,33	36	48	33	44,01	2	2,66	-	-

Qua Bảng 6, chúng ta có thể thấy rõ tỷ lệ sinh viên đạt điểm kỹ thuật loại giỏi là từ 4,28% đến 5,33%, loại trung bình và loại khá từ 42,87% đến 51,43% và không có sinh viên đạt loại kém.

2.6 Kết quả phỏng vấn nội dung và phương pháp tổ chức giảng dạy môn Bóng chuyên cho sinh viên

Bảng 7: Kết quả phỏng vấn xác định các yêu cầu cơ bản trong việc cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy môn Bóng chuyên cho sinh viên

TT	Các yêu cầu cơ bản	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Ít cần thiết		Không cần thiết	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Những nội dung và phương pháp cải tiến phải mang tính khoa học	25	100	-	-	-	-
2	Những nội dung và phương pháp cải tiến phải có tính hiệu quả	25	100	-	-	-	-
3	Nội dung và phương pháp cải tiến phải có tính khả thi	23	92	2	8	-	-
4	Nội dung và phương pháp cải tiến phải có tính đồng bộ	22	88	3	12	-	-
5	Nội dung và phương pháp cải tiến phải có tính tiếp cận hiện đại	23	92	2	8	-	-

Qua Bảng 7, ta nhận thấy: Tất cả 5 yêu cầu cơ bản đề tài nghiên cứu đề xuất đã được từ 88% đến 100% số ý kiến đánh giá ở mức độ rất cần thiết. Vì vậy, chúng tôi đã sử dụng cả 5 yêu cầu cơ bản này để làm thành tiêu chí nhằm rà soát đối chiếu khi lựa chọn các phương án cải tiến.

Bảng 8: Kết quả phỏng vấn của các nội dung cải tiến giảng dạy môn Bóng chuyền cho sinh viên

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		(n = 25)	
		Số điểm đạt được (điểm tối đa 125)	Tỷ lệ %
1	A. Cải tiến nội dung Cải tiến sửa đổi mục tiêu môn học (căn cứ theo nội dung sửa đổi)	118	94,40
2	Cải tiến nội dung giảng dạy kỹ thuật và điều chỉnh khối lượng giảng dạy cơ bản	120	96,00
3	Cải tiến nội dung, điều chỉnh thời lượng tập luyện phát triển thể lực chung, thể lực chuyên môn	110	88,00
4	Cải tiến nội dung và cách đánh giá (điểm kiểm tra) kết quả học tập môn học	116	92,80
5	B. Cải tiến phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy Cải tiến mỗi tuần 2 buổi học cách đều nhau (đầu tuần và cuối tuần)	125	100,00
6	Cải tiến hình thức tổ chức giảng dạy phân nhóm cố định sang phân nhóm luân chuyển	120	96,00
7	Cải tiến tăng cường sử dụng bài tập vòng tròn để phát triển thể lực chung và chuyên môn	123	98,40
8	Cải tiến việc cho bài tập về nhà chung chung thành kiểu “kê đơn” cho từng nhóm tập luyện	122	97,60

Qua Bảng 8, ta có thể thấy trong các đề xuất cải tiến của chúng tôi về nội dung có 4 đề xuất cải tiến cơ bản, về phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy có 4 đề xuất cải tiến đều được các chuyên gia đánh giá ở mức rất cao, tổng điểm trong phỏng vấn đều đạt từ 88% đến 100%.

Bảng 9: Đánh giá thể chất sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_{\text{nam ĐC}} = 32$, $n_{\text{nữ ĐC}} = 36$; $n_{\text{nam TN}} = 31$, $n_{\text{nữ TN}} = 34$)

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
Nam	Chạy 30 m XPC (s)	4.86	0.496	4.87	0.50	0.494	> 0.05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.55	0.98	11.59	0.86	0.696	> 0.05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	20.15	1.9	20.25	1.7	0.697	> 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	219.5	9.1	219.9	9.3	0,228	> 0.05
Nữ	Chạy 30 m XPC (s)	6.00	0.60	6.04	0.62	0.896	> 0.05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.44	1.26	12.49	1.14	0.769	> 0.05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	15.35	1.6	15.45	1.7	0.492	> 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	155.22	10.45	155.27	10.35	0.555	> 0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 9 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu ở 4 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho hai nhóm đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều đó chứng tỏ thành tích các test giữa hai nhóm là không có sự khác biệt có ý nghĩa hay nói cách khác trình độ thể chất của 2 nhóm là tương đương nhau.

Bảng 10: Đánh giá thể chất sinh viên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ($n_{\text{nam ĐC}} = 32, n_{\text{nữ ĐC}} = 36; n_{\text{nam TN}} = 31, n_{\text{nữ TN}} = 34$)

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
Nam	Chạy 30 m XPC (s)	4.56	0.80	4.37	0.75	3.454	< 0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.25	0.68	11.09	0.86	2.676	< 0,05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	22.15	1.7	24.25	1.9	2.193	< 0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	223.5	8.3	228.9	9.5	6,245	< 0,05
Nữ	Chạy 30 m XPC (s)	5.84	0.70	5.44	0.72	3.675	< 0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.24	1.25	12.09	1.18	2.159	< 0,05
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	16.35	1.8	17.89	1.6	3.452	< 0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.2	10.37	166.27	11.39	5.235	< 0,05

Từ kết quả thu được ở Bảng 10 cho thấy: Hầu hết các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tăng lên đáng kể. Khi chúng tôi tiến hành so sánh thì toán học thống kê đã tìm thấy sự khác biệt rất có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Vì vậy, có thể khẳng định là hiệu quả tác động của các nội dung và phương pháp giảng dạy môn Bóng chuyền cải tiến đã tốt hơn hẳn nội dung và phương pháp tổ chức giảng dạy trước khi được cải tiến đối với việc nâng cao trình độ thể lực cũng như kỹ thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền cho sinh viên.

Bảng 11: Nhịp tăng trưởng thành tích đánh giá thể chất của sinh viên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng			Thực nghiệm		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
Nam	Chạy 30 m XPC (s)	4.86	4.56	6,36	4.87	4.37	10,82
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.55	11.25	2,63	11.59	11.09	4,40
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	20.15	22.15	9,45	20.25	24.25	17,82
	Bật xa tại chỗ (cm)	219.5	223.5	1,80	219.9	228.9	4,01
Nữ	Chạy 30 m XPC (s)	6.00	5.84	2,70	6.04	5.44	10,45
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.44	12.24	1,62	12.49	12.09	3,25
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	15.35	16.35	6,30	15.45	17.89	14,64
	Bật xa tại chỗ (cm)	155.22	159.2	2,53	155.27	166.27	6,84

Qua Bảng 11, ta rút ra nhận xét: Sau tập luyện theo nội dung và phương pháp tổ chức giảng dạy cải tiến, nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng khá cao từ 3,25% đến 17,82%. Trong khi đó, nhóm đối chứng tập theo nội dung và phương pháp tổ chức giảng dạy cũ có nhịp tăng trưởng rất thấp từ 1,62% đến 9,45%. Điều đó chứng tỏ nội

dung và phương pháp tổ chức giảng dạy cải tiến đã có tác dụng rõ rệt đối với việc nâng cao nhịp tăng trưởng thể chất cho sinh viên.

3. KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu môn Bóng chuyền để thực hiện mục tiêu giáo dục thể chất cho các sinh viên Học viện Tài chính có một số bất cập sau:

+ Nội dung chương trình môn học còn có một số mặt chưa thật hợp lý như: mục tiêu và nội dung môn học còn nặng nề về truyền thụ kỹ năng mà coi nhẹ mục tiêu phát triển thể chất và các tố chất thể lực chuyên môn cho sinh viên.

+ Phương pháp và cách sắp xếp tập luyện 1 tuần 2 buổi gần nhau là không hợp lý, việc phân nhóm cố định không kích thích sự nỗ lực của sinh viên, chưa ứng dụng các phương pháp tập luyện tiên tiến,...

2. Qua phương pháp nghiên cứu tổng hợp, 8 nội dung và phương pháp tổ chức được lựa chọn để cải tiến và nâng cao hiệu quả giảng dạy:

3. Tám nội dung và phương pháp cải tiến trên được thử nghiệm ứng dụng đã cho thấy hiệu quả hơn hẳn giảng dạy theo nội dung và phương pháp tổ chức giảng dạy môn Bóng chuyền theo phương pháp chưa được cải tiến với độ tin cậy $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015, Quy định về chương trình GDTC thuộc các chương trình đào tạo.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2012). Thông tư 57/2012/TT-BGDĐT ngày 27/12/2012, Về Sửa đổi, bổ sung một số điều của Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ ban hành kèm theo Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT ngày 15/8/2007.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. V/v Ban hành qui định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
4. Toán, N., & Tôn, P. D. (2000). Lý luận và phương pháp TĐTT. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Thành, P. X., & Lê Văn Lãm, L. V. (2007). Đo lường TĐTT. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN JUDO LỨA TUỔI 16-19 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

TS. Bùi Trọng Phương

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TĐTT, đề tài lựa chọn được 5 test sức mạnh tốc độ (trong đó có 2 test sức mạnh tốc độ chung, 3 test sức mạnh tốc độ chuyên môn) cho nam vận động viên Judo lứa tuổi 16 -19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân. Trên cơ sở kết quả lập test, xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ cho vận động viên theo từng lứa tuổi.

Từ khóa: Công an nhân dân, nam vận động viên Judo, tiêu chuẩn đánh giá, sức mạnh tốc độ

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tiêu chuẩn đánh giá là thước đo các thuộc tính của sự vật và hiện tượng bị đo lường và đánh giá [3]. Trong thực tế, tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho vận động viên (VĐV) Judo được áp dụng thông qua việc dựa vào giá trị giới hạn của thành tích đạt được làm cơ sở để xếp loại trình độ tập luyện của VĐV [1], [2]. Trong tập luyện và thi đấu Judo, tố chất sức mạnh tốc độ giúp cho VĐV tạo nên những yếu tố gây bất ngờ cho đối phương, thể hiện đòn đánh, nhanh chóng khống chế đối phương để đạt được điểm số cao hoặc thắng tuyệt đối trong thời gian ngắn, từ đó tạo nên hiệu quả thi đấu [4]. Hiện nay, trong công tác huấn luyện cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân (CAND) còn tồn tại, hạn chế về việc kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ. Vì chưa có các test sức mạnh tốc độ phù hợp nên HLV khó đánh giá được trình độ sức mạnh tốc độ của VĐV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 40 nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân (CAND).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 ở Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn các chuyên gia. Đồng thời, nghiên cứu xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính thông báo của các test bằng cách tính hệ số tương quan thứ bậc Spermen giữa kết quả

kiểm tra các test và thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả lựa chọn được 5 test, gồm các test sau: Test 1: Gánh tạ 30 kg ngồi xuống đứng lên trong 20 s (số lần); Test 2: Giật tạ 30 kg ngang ngực trong 20 s (lần); Test 3: Ippon seio Nage với người đồng cân trong 20 s (lần); Test 4: Koshi Guruma với người đồng cân trong 20 s (lần); Test 5: Quạt hình nôm 30 kg trong 20 giây (lần).

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

2.2.1 Kiểm tra phân bố chuẩn và tính đại diện của mẫu nghiên cứu

Đề tài tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn và tính đại diện của mẫu nghiên cứu. Chỉ khi mẫu nghiên cứu đảm bảo tính phân phối chuẩn và tính đại diện, mới tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho VĐV trên cơ sở thang độ C và quy tắc 2 δ . Kết quả trình bày ở Bảng 1 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra đều có tính đồng đều của tập hợp mẫu thể hiện ở C_v từ 2.84 đến 9.34% <10%. Giá trị ϵ thu được ở tất cả các test kiểm tra đều < 0.05. Như vậy, mẫu nghiên cứu là đồng đều, đảm bảo tính đại diện và có thể sử dụng làm cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra các test đánh giá tổ chất sức mạnh tốc độ của nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND (n=40)

TT	Test sức mạnh tốc độ	Lứa tuổi (m _i =10)	($\bar{x} \pm \delta$)	C _v (%)	ϵ
1	Test 1	16	16.1±0.876	5.44	0.039
		17	16.2±0.789	4.87	0.035
		18	17.9±0.831	4.64	0.037
		19	18±0.775	4.31	0.034
2	Test 2	16	25±0.816	3.26	0.036
		17	25.1±0.738	2.94	0.032
		18	27.8±0.789	2.84	0.035
		19	27.9±0.876	3.14	0.039
3	Test 3	16	15.8±0.789	4.99	0.035
		17	15.9±0.738	4.64	0.032
		18	18.1±0.876	4.84	0.039
		19	18.2±0.789	4.34	0.035
4	Test 4	16	16±0.816	5.1	0.036
		17	16.1±0.876	5.44	0.039
		18	18.1±0.738	4.08	0.032
		19	18.2±0.789	4.34	0.035
5	Test 5	16	5.7±0.483	8.47	0.021
		17	5.9±0.539	9.14	0.024
		18	7.8±0.632	8.1	0.028
		19	7.9±0.738	9.34	0.032

2.2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu

- So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

Đề tài tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19. Kết quả thu được tại Bảng 2 cho thấy: lứa tuổi 16 - 17, các test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.228$ ($p > 0.05$); lứa tuổi 18-19, các test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.228$ ($P > 0.05$) và lứa tuổi 17-18 các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.228$ ($P < 0.05$); lứa tuổi 17-19 các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.228$ ($P < 0.05$); lứa tuổi 16-18 các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.228$ ($P < 0.05$); lứa tuổi 16-19 các test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.228$ ($P < 0.05$). Do vậy, có thể xếp lứa tuổi 16-17 chung một nhóm và lứa tuổi 18-19 chung một nhóm. Từ đó, thang điểm và tiêu chuẩn chung cho lứa tuổi 16-17 và lứa tuổi 18-19 cần được tiến hành phân loại, xây dựng để phục vụ cho quá trình đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND.

Bảng 2: So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa các lứa tuổi của nam VĐV Judo từ 16 tuổi đến 19 tuổi Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

T	Test SMTĐ	Kết quả so sánh											
		LT 16-17		LT 16-18		LT 16-19		LT 17-18		LT 17-19		LT 18-19	
		t	P	t	P	t	P	t	P	t	P	t	P
1	Test 1	0.245	>0.05	4.357	<0.05	4.676	<0.05	4.224	<0.05	4.551	<0.05	0.250	>0.05
2	Test 2	0.254	>0.05	6.989	<0.05	7.050	<0.05	6.909	<0.05	6.970	<0.05	0.245	>0.05
3	Test 3	0.256	>0.05	5.637	<0.05	6.042	<0.05	5.476	<0.05	5.886	<0.05	0.245	>0.05
4	Test 4	0.243	>0.05	5.327	<0.05	5.491	<0.05	4.978	<0.05	5.147	<0.05	0.256	>0.05
5	Test 5	0.626	>0.05	6.289	<0.05	6.317	<0.05	5.552	<0.05	5.614	<0.05	0.270	>0.05

- Phân loại kết quả kiểm tra tố chất sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16 - 19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 ở Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND trên cơ sở quy tắc 2Đ. Kết quả chi tiết được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Bảng phân loại tố chất sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND (n=40)

TT	Test SMTĐ	LT (m _i =20)	$(\bar{x} \pm \delta)$	Phân loại				
				Kém	Yếu	TB	Khá	Giỏi
1	Test 1	16-17	16.150±0.813	14.524	15.337	16.963	17.776	17.776
		18-19	17.950±0.828	16.294	17.122	18.778	19.606	19.606
2	Test 2	16-17	25.050±0.759	23.532	24.291	25.809	26.568	26.568
		18-19	27.850±0.813	26.224	27.037	28.663	29.476	29.476
3	Test 3	16-17	15.850±0.745	14.36	15.105	16.595	17.34	17.34
		18-19	18.150±0.813	16.524	17.337	18.963	19.776	19.776
4	Test 4	16-17	16.050±0.826	14.398	15.224	16.876	17.702	17.702
		18-19	18.150±0.745	16.66	17.405	18.895	19.640	19.640
5	Test 5	16-17	5.800±0.523	4.754	5.277	6.323	6.846	6.846
		18-19	7.850±0.671	6.508	7.179	8.521	9.192	9.192

- Xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

Đề tài xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh tốc độ thông qua thang độ C, để quy đổi kết quả kiểm tra của các test ra thang điểm 10. Từ đó, cho phép đánh giá được chính xác trình độ sức mạnh tốc độ của VĐV. Kết quả được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4: Bảng điểm đánh giá tổ chất sức mạnh tốc độ cho VĐV Judo nam lứa tuổi 16-19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND (n=40)

TT	Test SMTĐ	LT m _i =20	Điểm									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Test 1	16-17	18.18	17.78	17.37	16.96	16.56	16.15	15.74	15.34	14.93	14.52
		18-19	20.02	19.61	19.19	18.78	18.36	17.95	17.54	17.12	16.71	16.29
2	Test 2	16-17	26.95	26.57	26.19	25.81	25.43	25.05	24.67	24.29	23.91	23.53
		18-19	29.88	29.48	29.07	28.66	28.26	27.85	27.44	27.04	26.63	26.22
3	Test 3	16-17	17.71	17.34	16.97	16.60	16.22	15.85	15.48	15.11	14.73	14.36
		18-19	20.18	19.78	19.37	18.96	18.56	18.15	17.74	17.34	16.93	16.52
4	Test 4	16-17	18.12	17.70	17.29	16.88	16.46	16.05	15.64	15.22	14.81	14.40
		18-19	20.01	19.64	19.27	18.90	18.52	18.15	17.78	17.41	17.03	16.66
5	Test 5	16-17	7.11	6.85	6.58	6.32	6.06	5.80	5.54	5.28	5.02	4.75
		18-19	9.53	9.19	8.86	8.52	8.19	7.85	7.51	7.18	6.84	6.51

- Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

Kết quả nghiên cứu ở Bảng 3 và 4 cho thấy đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND có 5 test. Giá trị tối đa của mỗi test là 10 điểm nên tổng điểm đạt được tối đa của VĐV ở 5 test là 50 điểm, đánh giá tổng hợp theo 5 mức độ: tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Như vậy, mỗi mức đánh giá là 10 điểm. Đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ. Kết quả được trình bày tại Bảng 5.

Bảng 5: Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

TT	Tiêu chuẩn phân loại tổng hợp	Lứa tuổi 16-17	Lứa tuổi 18-19
1	Giỏi	41 - 50	41 - 50
2	Khá	31 - 40	31 - 40
3	Trung bình	21-30	29 - 10
4	Yếu	11- 20	11- 20
5	Kém	0 - 10	0 - 10

3. KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 5 test đánh giá sức mạnh tốc độ đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho nam VĐV Judo lứa tuổi 16-19 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND gồm: 02 test đánh giá sức mạnh tốc độ chung (Gánh tạ 30 kg ngồi xuống đứng lên trong 20 s - số lần; Giật tạ 30 kg ngang ngực trong 20 s - lần); 03 test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn (Ippon seio Nage với người đồng cân trong 20 s - lần;

Koshi Guruma với người đồng cân trong 20 s - lần; Quạt hình nộm 30 kg trong 20 giây - lần).

2. Xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại và 01 bảng điểm theo thang độ C và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ môn Judo cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chí, D. N. (1983). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao (Giáo trình dùng cho giảng dạy Đại học, Cao học TDTT)*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Lãm, L. V., & Thành, P. X. (2007). *Giáo trình Đo lường Thể dục thể thao - Sách dùng cho sinh viên Đại học và Cao đẳng Sư phạm TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội
4. Lan, N. T. (2017). *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho VĐV Judo nữ lứa tuổi 14 – 15 Trung tâm huấn luyện thể thao Công an nhân dân (Luận văn thạc sĩ)*. Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

ẢNH HƯỞNG CỦA ÂM NHẠC ĐẠI CHÚNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN KHI THAM GIA HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Trần Ngọc Cương, PGS.TS. Trần Minh Tuấn, ThS. Lê Thu Hiền

Trường Đại học Sài Gòn

TÓM TẮT

Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của âm nhạc đại chúng đến sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên khi tham gia học phần giáo dục thể chất 1 (GDTC 1) tại Trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG), chúng tôi đã dựa trên những kết quả so sánh đạt được về sự phát triển thể lực chung của sinh viên qua ứng dụng âm nhạc vào tất cả các học phần GDTC của trường, điển hình như: Thành tích ban đầu về thể lực chung của sinh viên là tương đối đồng đều với $Cv < 10\%$, cảm nhận về cường độ bài tập trong học phần GDTC 1 qua bảng đánh giá cảm nhận RPE (Borg, 1977) là nhẹ nhất trong các học phần GDTC, lựa chọn và ứng dụng được 12 bài hát đại chúng vào phần khởi động, 18 bài hát đại chúng cho phần tập luyện và 9 bài hát đại chúng cho phần thả lỏng, thành tích về thể lực chung sau thực nghiệm đều thể hiện sự đồng đều về số lượng với $Cv < 10\%$, ứng dụng các bài tập âm nhạc đại chúng vào học phần thể chất 1 có tác động tích cực lên cảm giác về cường độ bài tập, mức tăng trưởng về thể lực chung ở các nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng sau ứng dụng, đặc biệt là nhóm học phần GDTC 1 có sự tăng trưởng tốt hơn so với học phần các môn thể thao tự chọn.

Từ khóa: Ảnh hưởng, âm nhạc đại chúng, thể lực chung, học phần giáo dục thể chất

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Âm nhạc đại chúng còn được gọi là nhạc bình dân, nhạc quần chúng, ở một số nước còn gọi là nhạc nhẹ, đôi khi còn được gọi là nhạc Pop (Popular music), là một trường phái âm nhạc có sự cuốn hút rất lớn, là loại hình âm nhạc cho mọi lứa tuổi có tính thị hiếu cao.

Âm nhạc đại chúng trong thể thao được xem như là một công cụ hỗ trợ tiềm năng nhằm giúp cải thiện tinh thần (Bigliassi et al., 2013), kéo dài thời gian vận động (Maddigan et al., 2018; Thakare et al., 2017) và là công cụ quan trọng để kích thích những người chưa có thói quen tập luyện thể dục thể thao (TDTT) tham gia vào các bài tập cường độ thấp (Patania et al., 2020). Dựa trên nhiều nghiên cứu trước đây cho thấy âm nhạc đại chúng thực sự giúp tăng cường khả năng chịu đựng và thời gian hoạt động khi thực hiện các bài tập thể chất (Schwartz et al., 1990; Crust 2004; Bucket et al., 2002), nguyên nhân được lý giải là âm nhạc có thể làm tăng sự hứng thú ở người tập và gây xao lãng hệ thần kinh trung ương về cảm giác mệt mỏi (Thakur & Yardi, 2013). Tác dụng tích cực từ âm nhạc đến các hoạt động thể thao nhằm tăng cường và tối ưu hóa khả năng vận động là không thể chối bỏ (Terry et al., 2019), âm nhạc còn được sử dụng như một động lực giúp cá nhân chưa có đủ quyết tâm để thực hiện các bài tập thể chất một cách trọn vẹn (Mohammadzadeh et al., 2008).

Trong những năm qua công tác GDTC tại Trường ĐHSG đã góp phần định hướng cho sinh viên trong rèn luyện thể chất, đáp ứng nhu cầu tập luyện ngày càng cao của sinh viên cũng như tạo môi trường lành mạnh trong nhà trường. Tuy nhiên,

với đặc thù tập luyện với cường độ cao trong các buổi tập, cùng với các phương pháp giảng dạy động tác mang tính sự phạm thường gây ra sự nhàm chán, đòi hỏi cần có một “liều thuốc tinh thần” cho sinh viên khi tham gia tập luyện để quá trình học tập được sôi nổi hơn, nâng cao thể chất và đáp ứng nhu cầu thực tiễn từ Bộ môn GDTC nhằm đổi mới phương pháp trong giai đoạn mới. Trong giới hạn của bài báo này. Chúng tôi xin được công bố một số kết quả nghiên cứu điển hình về **“Ảnh hưởng của âm nhạc đại chúng đến sự phát triển thể lực chung của sinh viên khi tham gia học phần GDTC 1 tại Trường Đại học Sài Gòn”**.

Phương pháp tiếp cận:

Quá trình nghiên cứu, sử dụng một số phương pháp như: phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp phỏng vấn trực tiếp, phương pháp thực nghiệm sự phạm, test đánh giá cảm nhận (RPE – Rating Perceived Exertion, Borg, 1977), phương pháp thống kê toán học.

Khách thể nghiên cứu: 20 chuyên gia trong lĩnh vực âm nhạc và thể thao, 73 sinh viên nữ môn GDTC 1.

2. PHẦN NỘI DUNG

2.1 Đánh giá sự ảnh hưởng của âm nhạc đại chúng đến sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên khi tham gia học phần GDTC 1 tại Trường ĐHS

Để tiến hành đánh giá sự ảnh hưởng của âm nhạc đại chúng đến sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên ở học phần GDTC 1 chúng tôi lựa chọn 3 lớp (có cùng điều kiện tập luyện về thời gian, sân bãi, trang thiết bị dụng cụ tập luyện, chương trình tập luyện, hình thức và phương pháp tập luyện), được chia ngẫu nhiên thành 3 nhóm, với nhóm 1 là nhóm đối chứng, nhóm không ứng dụng âm nhạc vào các buổi tập những vẫn tập luyện bình thường theo chương trình môn học như các lớp khác (control group-Nhóm C), nhóm 2 được tiến hành ứng dụng âm nhạc trong 7 tuần cuối, tương ứng với thời gian sau khi tiến hành kiểm tra giữa kỳ (7-week experimental group – nhóm 7e) và nhóm ứng dụng âm nhạc toàn thời gian, tương ứng với thời gian học tập trong 15 tuần (15-week experimental group – nhóm 15e). Nội dung ứng dụng là kết quả của việc phỏng vấn 20 chuyên gia và lựa chọn ra được 12 bài hát đại chúng vào phần khởi động, 18 bài hát đại chúng cho phần tập luyện và 9 bài hát đại chúng cho phần thả lỏng, sau đó ứng dụng vào các học phần GDTC (Trần Minh Tuấn - 2022). Dựa trên nội dung ứng dụng lập kế hoạch thực nghiệm âm nhạc đại chúng vào trong một buổi tập (thời gian ứng dụng âm nhạc là 60 phút), mô tả kế hoạch buổi tập chung (100 phút) được thể hiện qua bảng 1 như sau:

Bảng 1: Kế hoạch thực nghiệm âm nhạc trong một buổi tập

TT	Diễn giải hoạt động	Thời gian	Thực nghiệm âm nhạc
1	Ôn định lớp, điểm danh,...	5 phút	x
2	Khởi động	15 phút	Ứng dụng âm nhạc phần khởi động
3	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút	Ứng dụng âm nhạc phần khởi động
4	Tiến hành tập luyện kỹ thuật	20 phút	x
5	Nghỉ giải lao giữa tiết	10 phút	x
6	Tiến hành phát triển thể lực	25 phút	Ứng dụng âm nhạc phần tập luyện

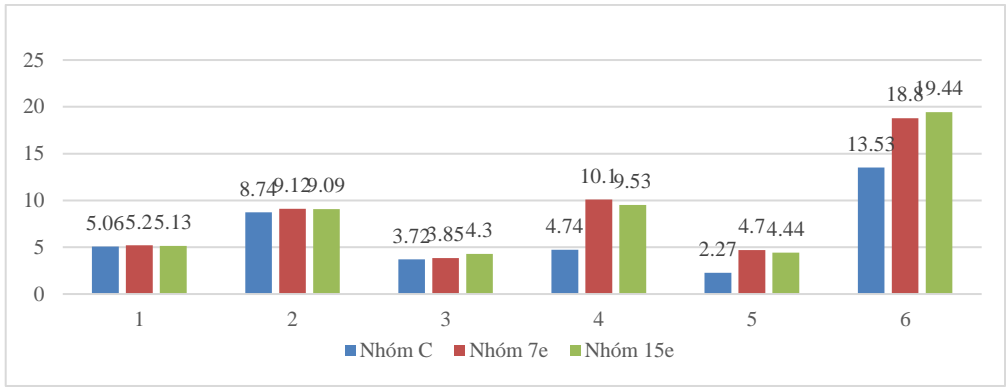
7	Hồi phục và bổ sung nước	5 phút	Ứng dụng âm nhạc phân thả lỏng
8	Tiến hành thả lỏng, giãn cơ	10 phút	Ứng dụng âm nhạc phân thả lỏng
9	Đánh giá buổi tập	5 phút	x
	Tổng cộng	100	60 phút

Từ kết quả đạt được trước và sau ứng dụng âm nhạc đại chúng, chúng tôi đánh giá sự phát triển về thể lực chung của nữ sinh viên khi tham gia học phần GDTC 1 tại Trường ĐHSG, số liệu được thể hiện ở Bảng 2 như sau:

Bảng 2: Đánh giá sự phát triển thể lực chung của nữ sinh viên khi ứng dụng âm nhạc đại chúng vào học phần GTDC 1 (n=73)

df=24	Nhóm C					df=23	Nhóm 7e				
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	Cv	t	W%		$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	Cv	t	W%
	T	S	S				T	S	S		
1	26.1 ± 2.04	27.46 ± 2.48	7.82	-6.896	5.06	1	26.23 ± 2.06	27.63 ± 2.55	9.22	-4.438	5.2
2	14.88 ± 1.39	16.24 ± 1.61	9.37	-9.714	8.74	2	14.83 ± 1.4	16.25 ± 1.57	9.66	-6.549	9.12
3	158.48 ± 8.54	164.48 ± 7.9	5.39	-9.409	3.72	3	157.17 ± 11.18	163.33 ± 8.75	5.36	-6.577	3.85
4	6.31 ± 0.26	6.02 ± 0.35	4.19	7.305	4.74	4	6.38 ± 0.33	5.76 ± 0.4	6.89	21.09	10.1
5	13.2 ± 0.39	12.91 ± 0.4	3.02	4.56	2.27	5	13.24 ± 0.52	12.64 ± 0.4	3.13	11.46	4.7
6	730.4 ± 42.08	836.4 ± 78.2	5.76	-10.51	13.53	6	727.92 ± 43.93	879.17 ± 60.1	6.83	-20.29	18.8
df=23	Nhóm 15e					Ghi chú: SD: Phương sai 1: Lực bóp tay (kg) 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30 s (lần) 3: Bật xa tại chỗ (cm) 4: Chạy 30 m xuất phát cao (s) 5: Chạy 4x10 m (s) 6: Chạy 5 phút tùy sức (m) T: Trước thực nghiệm S: Sau thực nghiệm	df: Bậc tự do (n-1) Cv: Hệ số biến thiên W%: Nhịp tăng trưởng t: Phân phối t-student: có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ngưỡng p < 0.01				
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	Cv	t	W%						
	T	S	S								
1	26.19 ± 1.95	27.57 ± 2.35	8.53	-5.093	5.13						
2	14.88 ± 1.39	16.29 ± 1.49	9.14	-8.949	9.09						
3	157.25 ± 12.54	164.17 ± 11.7	7.19	-5.497	4.3						
4	6.32 ± 0.32	5.75 ± 0.4	7.03	8.601	9.53						
5	13.22 ± 0.35	12.65 ± 0.38	2.99	15.68	4.44						
6	729.58 ± 43.89	886.67 ± 77.1	8.69	-16.52	19.44						

Bảng 1 cho thấy hệ số biến thiên ở tất cả các test đánh giá của cả 3 nhóm (C, 7e, 15e) sau thực nghiệm là tương đối đồng đều khi chỉ số Cv < 10%. Ngoài ra, bằng thuật toán Paired sample T-test, số liệu từ Bảng 1 còn cho thấy sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa trước và sau thực nghiệm ở tất cả các test đánh giá. Kết quả này gián tiếp cho thấy nội dung ứng dụng trong chương trình học ở học phần GDTC 1 là phù hợp và đáp ứng nhu cầu phát triển thể lực chung ở nhóm đối tượng là sinh viên nữ (đều ngưỡng P < 0.01) tại Trường ĐHSG. Đồng thời, số liệu từ Bảng 1 còn chỉ ra nhịp tăng trưởng thể hiện cao nhất là ở test chạy 5 phút tùy sức (dao động từ 13.53-19.44%), thấp nhất là chạy 4x10 (dao động từ 2.27 đến 4.7%) ở cả 3 nhóm nghiên cứu (C, 7e và 15e), ngoài ra, chỉ số nhịp tăng trưởng ở hầu hết các test ở hai nhóm 7e và 15e (nhóm có sử dụng âm nhạc) đều cao hơn so với nhóm C (nhóm không sử dụng âm nhạc), được thể hiện qua Biểu đồ 1:



Ghi chú: 1: Lực bóp tay (kg), 2: Nằm ngửa gập bụng trong 30 s (lần), 3: Bật xa tại chỗ (cm), 4: Chạy 30 m xuất phát cao (s), 5: Chạy 4x10 m (s), 6: Chạy 5 phút tùy sức (m)

Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng thể lực chung của nữ sinh viên khi ứng dụng âm nhạc đại chúng vào học phần GDTC 1

2.2 Đánh giá cảm nhận về cường độ bài tập của nữ sinh viên sau thực nghiệm khi tham gia học học phần GDTC 1

Để đánh giá cảm nhận về cường độ bài tập, chúng tôi đo lường nhịp tim thông qua bảng cảm nhận RPE với công thức: Nhịp tim (số lần/phút) = mức độ RPE x 10, (Borg, 1977), Mức độ RPE được phân chia từ cấp độ 6 đến 12 tương ứng từ “rất nhẹ” đến “khá nặng”, được mô tả tại Bảng 2 như sau:

Bảng 3: Đánh giá cảm nhận về cường độ bài tập của nữ sinh viên trước và sau thực nghiệm tham gia học phần GDTC 1

Môn	Phần	Nhóm (T)			Nhóm (S)		
		C	7e	15e	C	7e	15e
GDTC 1	1	13.16±0.55	13.25±0.78	13.13±0.8	13.12±0.93	12.25±0.85	12.21±0.93
	2	19.08±0.64	18.96±0.75	19.04±0.69	19.04±0.68	17.38±0.88	17.42±0.93
	3	11.88±0.83	11.83±0.76	11.88±0.8	12.08±0.64	10.96±0.75	11.04±0.69
Môn	Phần	Sự khác biệt các nhóm (S)			Ghi chú: 1: Phần khởi động, 2: Tập luyện, 3: Thả lỏng, T: Trước thực nghiệm, S: Sau thực nghiệm, *, **, ***: có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$, $p < 0.01$ và $P < 0.001$, ns: không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê		
		C-7e	C-15e	7e-15e			
GDTC 1	1	**	**	ns			
	2	***	***	ns			
	3	***	***	ns			

Bảng 3 cho thấy sau thực nghiệm hai nhóm sử dụng âm nhạc đại chúng (nhóm 7e và 15e) có cảm nhận về cường độ bài tập nhẹ hơn so với nhóm không sử dụng âm nhạc (Nhóm C) ở học phần GDTC 1, sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. Đồng thời, kết quả còn cho thấy không có sự khác biệt giữa hai nhóm có sử dụng âm nhạc (7e và 15e) ở học phần GDTC 1.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy âm nhạc ứng dụng trong học phần GDTC 1 tại Trường ĐHSJ có ảnh hưởng tích cực đến nữ sinh viên nhằm phát triển các tố chất thể lực chung, sự tăng trưởng thể hiện cao nhất là ở test chạy 5 phút tùy sức (dao động từ 13.53-19.44%), thấp nhất là chạy 4x10 m (dao động từ 2.27 đến 4.7%) ở cả 3 nhóm

ngiên cứu (C, 7e và 15e), ngoài ra, chỉ số nhịp tăng trưởng ở hầu hết các test ở hai nhóm 7e và 15e (nhóm có sử dụng âm nhạc) đều cao hơn so với nhóm C (nhóm không sử dụng âm nhạc).

Sau thực nghiệm nhóm ứng dụng âm nhạc có cảm nhận về cường độ bài tập nhẹ hơn so với nhóm không ứng dụng nhạc với phần khởi động: (12.21 ± 0.93 - 13.12 ± 0.93), tập luyện (17.38 ± 0.88 - 19.04 ± 0.68), thả lỏng (10.96 ± 0.75 - 12.08 ± 0.64). Đồng thời, kết quả còn cho thấy không có sự khác biệt giữa hai nhóm (7e và 15e) có sử dụng âm nhạc ở học phần GDTC 1.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bigliassi, M., Estanislau, C., Carneir, J. G., Kanthack, T. F. D., & Altimari, L. R. (2013). Music: A psychophysiological aid to physical exercise and sport. *Arch med Deporte*, 30(5), 311-320.
2. Bucket, J., Crombez, G., Debode, P., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., & Vinaimont, F. (2002). Effects of distraction on treadmill running time in severely obese children and adolescents. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord*, 26(8), 1023-1029. Doi: 10.1038/sj.ijo.0802052. PMID: 12119566”.
3. Crust, L. (2004). Carry-over effects of music in an isometric muscular endurance task. *Percept. Motor Skills*, 98(3), 985-991. Doi: 10.2466/pms.98.3.985-991. PMID: 15209316.
4. Maddigan, G., Paulin, J., & Aasa, U. (2013). Physical and psychological effects from supervised aerobic music exercise. *American Journal of Health Behavior*, 37, p.780-793. <http://dx.doi.org/10.5993/AJHB.37.6.7>.

NGHIÊN CỨU MỐI QUAN HỆ GIỮA ĐẶC ĐIỂM HÌNH THÁI CƠ THỂ VÀ CHỨC NĂNG HỆ VẬN CHUYỂN OXY VỚI THÀNH TÍCH THI ĐẤU CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Phạm Thị Phương¹, Phạm Quang Thiệp²

¹ Khoa GDTC – ĐHQĐN

² Trường THPT Trần Phú-Đà Nẵng

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản có đủ độ tin cậy và tính khả thi đề tài đã lựa chọn được 16 chỉ số, trong đó có 8 chỉ số về hình thái cơ thể và 8 chỉ số về chức năng hệ vận chuyển oxy có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu của sinh viên – đội tuyển cầu lông trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Đà Nẵng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao vừa đòi hỏi về kỹ thuật tốt vừa đòi hỏi về trình độ thể lực cao. Muốn đạt được điều đó thì công tác giảng dạy huấn luyện phải hệ thống và khoa học, việc theo dõi hiệu quả quá trình huấn luyện phải được tiến hành thường xuyên, liên tục trên cơ sở kết quả lập test của các chỉ số kiểm tra đánh giá có tính thông báo và tính toàn diện cao. Một trong những chỉ số phản ánh sự biến đổi thích nghi của cơ thể trong hoạt động tập luyện và thi đấu được nhiều nhà nghiên cứu sử dụng đó là chỉ số về hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy.

Ngày nay với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật, hệ thống trang thiết bị hiện đại được ứng dụng trong TDTT cho phép xác định chính xác các chỉ số hình thái, chức năng cơ thể, điều này có ý nghĩa rất lớn trong việc xác định trình độ tập luyện, năng lực thi đấu và khả năng hồi phục của học sinh, VĐV, cũng như hiệu quả công tác huấn luyện, giảng dạy. Để lựa chọn được các chỉ số hình thái và chức năng phản ánh sự biến đổi thích nghi của cơ thể trong hoạt động tập luyện và thi đấu cần phải xác định được mối tương quan của chúng với thành tích thi đấu. Đây cũng chính là cơ sở đánh giá tính thông báo của các test đo lường.

Xuất phát từ những cơ sở phân tích nêu trên đề tài nghiên cứu mối quan hệ giữa đặc điểm hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy với thành tích thi đấu của học sinh – đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Đà Nẵng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn tiêu chí đặc trưng phản ánh đặc điểm hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy có liên quan đến đặc điểm hoạt động vận động của môn Cầu lông

Tiến hành lựa chọn tiêu chí đặc trưng phản ánh đặc điểm hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy có liên quan đến đặc điểm hoạt động vận động của môn Cầu lông qua các bước:

- Phân tích đặc điểm hoạt động vận động chuyên môn trong Cầu lông.
 - + Đặc điểm sân bãi dụng cụ;
 - + Đặc điểm kỹ thuật;
 - + Đặc điểm chiến thuật;
 - + Đặc điểm hoạt động thể lực.
- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, huấn luyện viên môn Cầu lông.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả nghiên cứu qua các bước đã thu được 18 chỉ tiêu đặc trưng phản ánh đặc điểm hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy có liên quan đến đặc điểm hoạt động vận động của môn Cầu lông cho đối tượng nghiên cứu.

2.2 Xác định mối quan hệ giữa đặc điểm hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy với thành tích thi đấu của đối tượng khảo sát

2.2.1 Xác định thành tích thi đấu của đối tượng khảo sát

Để xác định thành tích thi đấu của sinh viên – đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Đà Nẵng, chúng tôi dựa vào thành tích thi đấu giải Đại hội TDTT sinh viên Đại học Đà Nẵng, có xếp hạng theo thứ bậc. Từ kết quả xếp hạng thành tích, đề tài đã chia đối tượng khảo sát làm 3 nhóm. Nhóm 1 là nhóm có thứ hạng cao nhất của giải - nằm trong top từ 1 đến 16 đối với nam, và top từ 1 đến 8 đối với nữ, nhóm 2 là nhóm sinh viên xếp thứ hạng của giải trong top từ 16 đến 32 đối với nam và top từ 9 đến 16 đối với nữ, nhóm 3 là nhóm có sinh viên nam, nữ xếp thứ hạng của giải trong top cuối.

2.2.2 Xác định kết quả kiểm tra hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy của đối tượng khảo sát

Để giải quyết nhiệm vụ trên, đề tài tiến hành tổ chức kiểm tra các sinh viên – đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Đà Nẵng bằng phương pháp nhân trắc để xác định 10 chỉ số hình thái và thực hiện trên hệ thống máy Cortex MetaMax 3B với bài tập gắng sức tăng dần tới tối đa được thực hiện trên thảm chạy xác định 08 chỉ số chức năng.

Qua đó ta có thể nhận định sơ bộ rằng: nam, nữ sinh viên – đội tuyển Cầu lông có thể hình cân đối, có khả năng thích nghi với đặc điểm hoạt động thể thao nói chung và đặc điểm của môn Cầu lông nói riêng và kết quả kiểm tra cũng cho thấy nhóm có thành tích thi đấu cao hơn có những chỉ số hình thái cơ thể và chức năng tốt hơn các nhóm còn lại.

2.2.3 So sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra các chỉ số hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy giữa các nhóm

Nhóm 1 đều là các VĐV từng có một quá trình tập luyện lâu dài nên các bộ phận chức năng của cơ thể đã có sự thay đổi tốt hơn để thích nghi với cường độ tập

luyện. Tuy thành tích của nhóm 2 kém hơn nhóm 1 nhưng sự chênh lệch đó không lớn, vì vậy mà không có sự khác biệt rõ rệt ở các chỉ số hình thái cơ thể và chức năng. Nhóm 3 là nhóm có những học sinh đã từng tập luyện và thi đấu trước khi vào trường, nhưng tập luyện không đều và với cường độ chưa cao nên các chỉ số chức năng của nhóm này vẫn còn ở mức thấp. Các chỉ số của nhóm 3 có sự chênh lệch so với nhóm 1 và cũng thấp nhất trong ba nhóm là hoàn toàn hợp lý.

2.2.4 Xác định mối quan hệ giữa các đặc điểm hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy với thành tích thi đấu của đối tượng khảo sát

Từ kết quả lập test thu được, đề tài tiến hành xác định hệ số tương quan của các chỉ tiêu với thành tích thi đấu theo từng nhóm đẳng cấp trình độ tập luyện. Kết quả thu được trình bày trong các Bảng 1 và 2.

Bảng 1: Mối tương quan giữa các chỉ số hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy với thành tích thi đấu trong nhóm 2 của sinh viên đội tuyển Cầu lông

TT	Chỉ số	Giới tính	n	r	P
1	Chiều cao đứng (cm)	Nam	12	0.892	< 0.05
		Nữ	8	0.886	< 0.05
2	Dài tay (cm)	Nam	12	0.808	< 0.05
		Nữ	8	0.801	< 0.05
3	Dài chân H (cm)	Nam	12	0.879	< 0.05
		Nữ	8	0.863	< 0.05
4	Cao vòm bàn chân (cm)	Nam	12	0.476	> 0.05
		Nữ	8	0.433	> 0.05
5	Vòng cánh tay thuận co (cm)	Nam	12	0.863	< 0.05
		Nữ	8	0.852	< 0.05
6	Vòng ngực trung bình (cm)	Nam	12	0.873	< 0.05
		Nữ	8	0.846	< 0.05
7	Vòng đùi chân thuận (cm)	Nam	12	0.831	< 0.05
		Nữ	8	0.823	< 0.05
8	Rộng vai (cm)	Nam	12	0.478	> 0.05
		Nữ	8	0.476	> 0.05
9	Cân nặng (kg)	Nam	12	0.534	> 0.05
		Nữ	8	0.521	> 0.05
10	Chỉ số Quetelet (g/cm)	Nam	12	0.487	< 0.05
		Nữ	8	0.452	< 0.05
11	Tần số hô hấp (lần/phút)	Nam	12	0.446	> 0.05
		Nữ	8	0.423	> 0.05
12	Thông khí phổi MV (L/phút)	Nam	12	0.434	> 0.05
		Nữ	8	0.432	> 0.05
13	Khả năng hấp thụ oxy tuyệt đối (L/phút)	Nam	12	0.843	< 0.05
		Nữ	8	0.826	< 0.05
14	Khả năng đào thải cacbonic tuyệt đối (L/phút)	Nam	12	0.873	< 0.05
		Nữ	8	0.846	< 0.05

15	Thương số hô hấp RER	Nam	12	0.812	< 0.05
		Nữ	8	0.802	< 0.05
16	Khả năng hấp thụ oxy tương đối (ml/p/kg)	Nam	12	0.836	< 0.05
		Nữ	8	0.847	< 0.05
17	Tần số mạch tối đa (lần/phút)	Nam	12	0.866	< 0.05
		Nữ	8	0.858	< 0.05
18	Chỉ số oxy mạch (ml)	Nam	12	0.823	< 0.05

Bảng 2: Mối tương quan giữa các chỉ số hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy với thành tích thi đấu trong nhóm 3 của sinh viên đội tuyển Cầu lông

TT	Chỉ số	Giới tính	n	r	P
1	Chiều cao đứng (cm)	Nam	12	0.756	< 0.05
		Nữ	8	0.743	< 0.05
2	Dài tay (cm)	Nam	12	0.718	< 0.05
		Nữ	8	0.709	< 0.05
3	Dài chân H (cm)	Nam	12	0.702	< 0.05
		Nữ	8	0.701	< 0.05
4	Cao vòm bàn chân (cm)	Nam	12	0.417	> 0.05
		Nữ	8	0.413	> 0.05
5	Vòng cánh tay thuận co (cm)	Nam	12	0.473	> 0.05
		Nữ	8	0.452	> 0.05
6	Vòng ngực trung bình (cm)	Nam	12	0.453	> 0.05
		Nữ	8	0.443	> 0.05
7	Vòng đùi chân thuận (cm)	Nam	12	0.728	< 0.05
		Nữ	8	0.719	< 0.05
8	Rộng vai (cm)	Nam	12	0.325	> 0.05
		Nữ	8	0.316	> 0.05
9	Cân nặng (kg)	Nam	12	0.434	> 0.05
		Nữ	8	0.421	> 0.05
10	Chỉ số Quetelet (g/cm)	Nam	12	0.427	> 0.05
		Nữ	8	0.412	> 0.05
11	Tần số hô hấp (lần/phút)	Nam	12	0.458	> 0.05
		Nữ	8	0.437	> 0.05
12	Thông khí phổi MV (L/phút)	Nam	12	0.436	> 0.05
		Nữ	8	0.434	> 0.05
13	Khả năng hấp thụ oxy tuyệt đối (L/phút)	Nam	12	0.428	> 0.05
		Nữ	8	0.416	> 0.05
14	Khả năng đào thải cacbonic tuyệt đối (L/phút)	Nam	12	0.429	> 0.05
		Nữ	8	0.438	> 0.05
15	Thương số hô hấp RER	Nam	12	0.424	> 0.05
		Nữ	8	0.427	> 0.05
16	Khả năng hấp thụ oxy tương đối (mL/p/kg)	Nam	12	0.476	> 0.05
		Nữ	8	0.469	> 0.05

17	Tần số mạch tối đa (lần/phút)	Nam	12	0.767	< 0.05
		Nữ	8	0.765	< 0.05
18	Chỉ số oxy mạch (mL)	Nam	12	0.404	> 0.05
		Nữ	8	0.403	> 0.05

Bảng 1 cho thấy có 12 chỉ số có mối tương quan chặt với thành tích thi đấu của nam, nữ sinh viên chuyên ngành Cầu lông. Tuy nhiên, vẫn còn 6 chỉ số khác là: cao vòm bàn chân, rộng vai, cân nặng, chỉ số Quetelet, tần số hô hấp, thông khí phổi có sự tương quan chưa đảm bảo tới mức độ tin cậy. Điều này cho thấy đối với những sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Đà Nẵng thi đấu chưa phải ở đỉnh cao thì một số chỉ số hình thái và chức năng cũng chưa có ảnh hưởng nhiều tới thành tích thi đấu của họ.

Kết quả Bảng 2 cho thấy chỉ có 5/18 chỉ số hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy của nhóm 3 có mối tương quan chặt với thành tích thi đấu. Điều này được lý giải bởi nhóm 3 là nhóm có thành tích thi đấu thấp nhất trong ba nhóm kiểm tra. Các sinh viên trong nhóm đều chỉ tập luyện khi gần tới một giải thi đấu nào đó của Đại học Đà Nẵng, thành tích thi đấu của các em còn thấp và đặc biệt là tính ổn định không cao.

Kết quả xác định hệ số tương quan đã cho thấy, thành tích thi đấu càng cao thì mối tương quan giữa các chỉ số hình thái và chức năng hệ vận chuyển oxy với thành tích thi đấu càng cao và ngược lại.

Như kết quả của nhóm 1 thì các chỉ số: cao đứng, dài tay, dài chân, cao vòm bàn chân, vòng cánh tay phải co, vòng đùi phải, vòng ngực trung bình, chỉ số Quetelet, tần số hô hấp, khả năng hấp thụ oxy tuyệt đối, khả năng đào thải cacbonic tuyệt đối, thương số hô hấp, tần số mạch tối đa, khả năng hấp thụ oxy tương đối, chỉ số oxy mạch có mối tương quan rất cao (từ 0.816 đến 0.969). Sở dĩ có mối tương quan cao như vậy vì nó mang những đặc tính chuyên môn của môn Cầu lông như khả năng di chuyển, bật nhảy của chi dưới và sức mạnh tốc độ của chi trên, cũng như khả năng phối hợp chức năng của hệ vận chuyển oxy: hệ tuần hoàn, hệ hô hấp và hệ máu.

3. KẾT LUẬN

1. Đối với đặc điểm hoạt động vận động chuyên môn trong Cầu lông chỉ số hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy có ảnh hưởng nhiều đến thành tích thi đấu của VĐV.

2. Đối với các sinh viên – đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Đà Nẵng, cả 16 chỉ số hình thái và chức năng hệ vận chuyển oxy trên đều có mối tương quan rất chặt đến thành tích thi đấu của họ. Điều này được thể hiện ở nhóm 1 là nhóm có những sinh viên đều đã đạt đẳng cấp 1 hoặc kiện tướng VĐV và đều có các chỉ số hình thái và chức năng hệ vận chuyển oxy trung bình tốt hơn so với 2 nhóm còn lại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1992). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Quy chế “Công tác GDTC trong nhà trường các cấp” (ban hành theo nghị định số 93/QĐRLTT ngày 29/4/1993 của Bộ trưởng BGD – ĐT.
3. Cường, N. T. (1999). *Nghiên cứu một số thông số hô hấp của vận động viên trường Đại học TDTT - Tuyển tập nghiên cứu khoa học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Chí, D. N. (1991). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., & Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Dietrich, H. (1983 – 1995). Dịch: Trương Anh Tuấn. *Học thuyết huấn luyện*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã xác định được 5 yếu tố chính ảnh hưởng đến hứng thú trong giờ học Giáo dục thể chất (GDTC) của sinh viên (SV). Trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng mức độ ảnh hưởng của từng yếu tố tới hứng thú trong giờ học GDTC của SV Đại học Cần Thơ (ĐHCT).

Từ khóa: Yếu tố ảnh hưởng, hứng thú, giờ học GDTC, sinh viên, ĐHCT

SUMMARY

Using the common scientific research methods, the study has identified 5 main factors that affect the student's interest in the physical education classes. On such basis, the study has evaluated the current status of the influence of each factor on interest in physical education classes by Can Tho University's students.

Keywords: Factors, interest, physical education classes, students, Can Tho University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hứng thú trong giờ học là một dạng của hứng thú nhận thức, một biểu hiện cụ thể của hứng thú học tập, đồng thời là sự lựa chọn của cá nhân hướng vào nhận thức môn học cùng với cảm xúc và hành động tích cực nhằm nắm bắt kiến thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo một cách sâu sắc và toàn diện. Nhờ có hứng thú học tập môn học mà cá nhân đã tích cực hoạt động, đam mê khám phá cái mới, cái bản chất của môn học để vận dụng kiến thức môn học giải quyết các tình huống trong học tập và cuộc sống.

Giờ học GDTC trong trường học các cấp nói chung và trong các trường Đại học nói riêng có tác dụng rèn luyện, phát triển thể chất, đạo đức cho học sinh, SV. Tuy nhiên, trên thực tế tại nhiều thành phố nói chung và Đại học Cần Thơ nói riêng, nhiều SV chưa có hứng thú trong giờ học GDTC. Câu hỏi "Làm thế nào để tạo được hứng thú học tập nói chung và hứng thú trong giờ học GDTC cho SV?" là vấn đề mà các nhà trường, gia đình và xã hội luôn quan tâm, trăn trở.

Để trả lời được câu hỏi trên, trước tiên, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng những yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT, làm cơ sở lựa chọn và tác động các biện pháp, giải pháp nâng cao hứng thú học tập của SV.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp tọa đàm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê, phương pháp xác định chất lượng ý kiến đánh giá theo thang độ Likert.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Xác định những yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT

Tiến hành xác định các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các 45 giảng viên (GV) và 200 cán bộ quản lý SV tại Trường ĐHCT, đồng thời tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 5 nhóm yếu tố với 16 nhân tố chính ảnh hưởng tới hứng thú trong giờ học GDTC của SV Trường ĐHCT gồm:

- **Đội ngũ GV:** bao gồm trình độ chuyên môn của GV, phương pháp giảng dạy của GV và tình cảm, tinh thần trách nhiệm nghề nghiệp của GV.

- **Cơ sở vật chất, phương tiện kỹ thuật dạy - học:** bao gồm cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ học tập luyện tập thực hành; hệ thống giáo trình, tài liệu tham khảo phong phú và phương tiện kỹ thuật dạy học hiện đại.

- **Nội dung môn học GDTC:** bao gồm vị trí của môn học trong chương trình đào tạo; tính thiết thực, cập nhật của nội dung và tính vừa sức với khả năng tập luyện, nhận thức của SV.

- **Người học:** bao gồm động cơ học tập môn GDTC của SV (động cơ nghề nghiệp, động cơ xã hội, động cơ tự khẳng định, động cơ vụ lợi (có tính cá nhân), vốn sống, kinh nghiệm và sự từng trải, khả năng tiếp thu, phương pháp học tập và kết quả học tập môn GDTC của SV).

- **Môi trường xã hội khách quan:** bao gồm sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường, sự quan tâm, động viên của gia đình, quan hệ giữa các bạn bè trong trường lớp, CLB và bầu không khí tâm lý trong giờ học, buổi tập luyện.

3.2 Mức độ ảnh hưởng của những yếu tố đến hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT

Để xác định mức độ ảnh hưởng của những yếu tố đến hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT, chúng tôi đã tiến hành khảo sát trên 900 SV khóa 2022; 45 giảng viên (GV) và 200 cán bộ quản lý SV tại ĐHCT.

Khảo sát tiến hành theo thang Likert 5 mức.

4.21 – 5.00: Rất hứng thú

3.41 – 4.20: Hứng thú

2.61 – 3.40: Trung bình

1.81 – 2.60: Ít hứng thú

1.00 – 1.80: Không hứng thú

Kết quả được trình bày ở Bảng 1:

Bảng 1: Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đến tổ hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHTC

TT	Nhóm các yếu tố Yếu tố thành phần	SV (n = 900)					Tổng điểm	Điểm TB	GV (n = 45)					Tổng điểm	Điểm TB	Cán bộ quản lý SV (n = 200)					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1			5	4	3	2	1			5	4	3	2	1		
Đội ngũ GV																						
1	Trình độ chuyên môn của GV	128	705	5	10	52	3547	3.94	8	29	4	2	2	174	3.86	50	116	13	9	12	783	3.91
2	Phương pháp giảng dạy của GV	256	423	29	71	121	3322	3.69	20	22	0	1	2	194	4.31	106	91	1	1			
3	Tinh cảm, tinh thần trách nhiệm nghề nghiệp của GV	100	124	44	156	476	1916	2.12	13	27	1	1	3	181	4.02	107	51	22	10	10	835	4.17
Người học																						
4	Động cơ học tập môn GDTC của SV	101	751	4	6	38	3571	3.96	23	20	0	0	2	197	4.37	131	60	1	2	6	908	4.54
5	Vốn sống, kinh nghiệm và sự từng trải	102	297	24	76	401	2323	2.58	5	25	2	5	8	149	3.11	31	101	17	31	20	692	3.46
6	Khả năng tiếp thu và phương pháp học tập	301	370	77	23	129	3391	3.76	6	31	2	3	3	169	3.75	61	101	18	13	7	796	3.98
7	Kết quả học tập môn GDTC của SV	205	382	213	62	38	3354	3.72	23	4	11	6	1	177	3.93	113	6	37	22	22	766	3.83
Cơ sở vật chất, phương tiện kỹ thuật																						
8	Cơ sở vật chất	75	300	7	13	505	2127	2.36	14	1	25	4	11	158	3.51	52	8	102	16	14	676	3.38
9	Hệ thống giáo trình, tài liệu tham khảo phong phú	99	221	80	187	313	2306	2.56	11	20	1	1	12	152	3.37	37	101	1	2	59	656	3.28
10	Phương tiện kỹ thuật dạy học hiện đại	287	400	113	33	67	3507	3.89	9	18	7	1	10	150	3.33	17	102	13	37	31	637	3.18
Nội dung môn học GDTC																						
11	Vị trí của môn học trong chương trình đào tạo	273	201	87	13	326	2782	3.09	11	17	3	6	8	152	3.37	27	98	32	13	30	679	3.39
12	Tính thiết thực, cập nhật của nội dung	171	200	115	65	349	2479	2.75	10	32	1	1	1	184	4.08	17	170	2	7	4	789	3.94
13	Tính vừa sức với khả năng học tập của sv	203	372	110	94	121	3142	3.49	1	16	11	1	16	120	2.66	35	40	25	65	35	575	2.87
Môi trường Xã hội khách quan																						
14	Sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường	106	200	90	194	310	2298	2.55	7	13	2	6	17	122	2.71	32	77	21	34	36	635	3.17
15	Sự quan tâm, động viên của gia đình	126	201	81	119	373	2288	2.54	3	9	5	15	13	109	2.42	31	60	25	25	59	579	2.89
16	Bầu không khí tâm lý trong giờ học, buổi tập	499	102	24	63	212	3313	3.68	17	8	11	2	7	161	3.57	52	1	2	9	136	424	2.12

Từ kết quả ở Bảng 1 cho thấy:

+ *Đánh giá của SV về mức độ tác động của những yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú trong giờ học GDTC như sau:*

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố người học đạt điểm trung bình từ 2.58 đến 3.96 (xếp thứ 1).

Trong nhóm yếu tố này, động cơ học tập môn GDTC được người học đánh giá ở mức độ cao nhất (3.96 điểm). Điều này cũng hoàn toàn dễ hiểu, vì vậy đây là nhân tố bên trong thuộc về chủ thể có tác động trực tiếp đến hứng thú học tập của họ.

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố đội ngũ GV đạt điểm trung bình từ 2.12 đến 3.94 (xếp thứ 2). Trong nhóm này, trình độ chuyên môn của GV là yếu tố được SV đánh giá cao nhất (3.94 điểm). Tuy nhiên, cũng không ít SV cho rằng: bài giảng, giờ giảng có hấp dẫn, thu hút được họ hay không phụ thuộc nhiều vào phương pháp giảng dạy và trình độ hiểu biết của GV.

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố nội dung môn học GDTC đạt điểm trung bình từ 2.75 đến 3.49 (xếp thứ 3). Trong nhóm này tính vừa sức với khả năng tập luyện của SV là yếu tố được SV đánh giá cao hơn cả (3.49 điểm).

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố cơ sở vật chất, phương tiện kỹ thuật dạy - học đạt điểm trung bình từ 2.36 đến 3.89 (xếp thứ 4). Trong nhóm này phương tiện kỹ thuật dạy học hiện đại là yếu tố được SV đánh giá khá cao (3.89 điểm).

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố môi trường xã hội khách quan đạt điểm trung bình từ 2.55 đến 3.68 (xếp thứ 5). Trong nhóm yếu tố này, bầu không khí tâm lý trong giờ học, buổi tập luyện là yếu tố đáng lưu ý hơn cả (đạt 3.68 điểm).

+ *Đánh giá của GV về mức độ tác động của những yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú trong giờ học GDTC như sau:*

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố môi trường xã hội khách quan đạt điểm trung bình từ 2.42 đến 3.57 (xếp vị trí thứ 5). Trong nhóm này, bầu không khí tâm lý trong tập thể lớp học là nhân tố được nhiều GV quan tâm hơn (đạt 3.57 điểm).

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố nội dung môn học GDTC đạt điểm trung bình từ 2.66 đến 4.08 (xếp vị trí thứ 4). Trong nhóm này, tính thiết thực, cập nhật của nội dung môn học cũng được GV đánh giá cao (đạt 4.08 điểm).

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố cơ sở vật chất và phương tiện kỹ thuật dạy - học đạt điểm trung bình từ 3.33 đến 3.51 (xếp vị trí thứ 3). Trong nhóm này, cơ sở vật chất là yếu tố được GV đánh giá ở mức độ cao hơn cả (đạt 3.51 điểm). Trên thực tế, đa số GV cho rằng cơ sở vật chất chưa được chú trọng và đầu tư một cách đúng mức.

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố người học đạt điểm trung bình từ 3.11 đến 4.37 (xếp vị trí thứ 2). Trong nhóm này, động cơ học tập môn GDTC của SV là yếu tố được GV đánh giá ở mức độ rất mạnh (đạt 4.37 điểm).

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố đội ngũ GV đạt điểm trung bình từ 3.86 đến 4.31 (xếp vị trí thứ 1). Trong nhóm yếu tố này, phương pháp giảng dạy được chính GV thừa nhận có sự tác động rất mạnh đến hứng thú học tập của SV (đạt 4.31 điểm).

+ Đánh giá của cán bộ quản lý SV về mức độ tác động của những yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú trong giờ học GDTC như sau:

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố môi trường xã hội khách quan đạt điểm trung bình từ 2.12 đến 3.17 (xếp thứ 5). Trong nhóm này, sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với chất lượng dạy - học môn GDTC là yếu tố có sự ảnh hưởng đáng kể nhất đến hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT.

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ tập luyện và phương tiện kỹ thuật dạy - học đạt điểm trung bình từ 3.18 đến 3.38 (xếp thứ 4). Trong đó yếu tố cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ tập luyện được cán bộ quản lý quan tâm hơn cả (đạt 3.38 điểm).

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố nội dung môn học GDTC đạt điểm trung bình từ 2.87 đến 3.94 (xếp thứ 3). Trong nhóm yếu tố này, tính thiết thực, cập nhật của nội dung môn học được cán bộ quản lý đánh giá cao hơn cả (đạt 3.94 điểm).

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố người học đạt điểm trung bình từ 3.46 đến 4.54 (xếp thứ 2). Trong nhóm này, động cơ học tập môn GDTC của SV là yếu tố được cán bộ quản lý SV đánh giá ở mức độ cao nhất (đạt 4.54 điểm). Tuy nhiên, theo một số cán bộ quản lý SV, đã có không ít SV xác định động cơ học tập môn GDTC chưa thực sự đúng đắn, học chủ yếu là vì điểm, vì chứng chỉ môn GDTC và vì một số lợi ích cá nhân,...

- Các yếu tố thuộc nhóm yếu tố đội ngũ GV đạt điểm trung bình từ 3.91 đến 4.50 (xếp thứ 1). Trong nhóm yếu tố này, phương pháp giảng dạy được đánh giá rất cao (đạt 4.50 điểm).

Tóm lại:

- Sự đánh giá của các khách thể nghiên cứu về mức độ ảnh hưởng của các nhóm yếu tố cũng như mức độ ảnh hưởng của từng yếu tố thành phần đến hứng thú trong giờ học của SV ĐHCT là tương đối thống nhất.

- Ảnh hưởng các nhóm yếu tố nội dung môn học, điều kiện phương tiện vật chất kỹ thuật dạy học và những tác động từ môi trường xã hội có sự chênh lệch giữa các khách thể nghiên cứu.

Tuy nhiên, tỷ lệ chênh lệch trên thực tế là không đáng kể.

- Trong nhóm yếu tố người học thì nhân tố “Động cơ học tập môn GDTC của SV” có tác động mạnh (với điểm đạt được ở mức 3.96 - 4.54). Trong nhóm yếu tố đội ngũ GV thì nhân tố “phương pháp giảng dạy của GV” có tác động mạnh (với điểm đạt được ở mức 3.69 - 4.50).

Kết quả xác định mức độ ảnh hưởng các yếu tố đến hứng thú trong giờ học GDTC của SV được đề tài sử dụng làm cơ sở cho việc lựa chọn biện pháp nâng cao HTHT cho SV trong quá trình học môn này.

4. KẾT LUẬN

1. Xác định được 5 nhóm yếu tố với 16 yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT gồm:

- **Đội ngũ GV:** bao gồm trình độ chuyên môn của GV, phương pháp giảng dạy của GV và tình cảm, tinh thần trách nhiệm nghề nghiệp của GV.

- **Cơ sở vật chất, phương tiện kỹ thuật dạy - học:** bao gồm cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ học tập luyện tập thực hành, hệ thống giáo trình, tài liệu tham khảo phong phú và phương tiện kỹ thuật dạy học hiện đại.

- **Nội dung môn học GDTC:** bao gồm vị trí của môn học trong chương trình đào tạo; tính thiết thực, cập nhật của nội dung và tính vừa sức với khả năng tập luyện, nhận thức của SV.

- **Người học:** bao gồm động cơ học tập môn GDTC của SV (động cơ nghề nghiệp; động cơ xã hội; động cơ tự khẳng định; động cơ vụ lợi (có tính cá nhân); vốn sống, kinh nghiệm và sự từng trải; khả năng tiếp thu, phương pháp học tập và kết quả học tập môn GDTC của SV).

- **Môi trường xã hội khách quan:** bao gồm sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường; sự quan tâm, động viên của gia đình, quan hệ giữa các bạn bè trong trường lớp, CLB và bầu không khí tâm lý trong giờ học, buổi tập luyện.

2. **Kết quả đánh giá mức độ ảnh hưởng của những yếu tố tới hứng thú trong giờ học GDTC cho SV cho thấy:** hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT chịu sự ảnh hưởng của nhiều yếu tố, trong đó các yếu tố người học và đội ngũ GV tác động mạnh nhất; sự đánh giá của các khách thể nghiên cứu về mức độ ảnh hưởng của các nhóm yếu tố cũng như mức độ ảnh hưởng của từng yếu tố đến hứng thú trong giờ học GDTC của SV ĐHCT là tương đối thống nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Anh, V. L. (2009). *Các biện pháp tạo hứng thú cho học sinh nhằm nâng cao hiệu quả dạy học tiếng Việt ở tiểu học* (Luận án Tiến sĩ Giáo dục học). Đại học Sư phạm Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Sự phát triển của hệ thống giáo dục đại học, các giải pháp đảm bảo và nâng cao chất lượng đào tạo*.
3. Hà, Đ. T. T. (2021). *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn GDTC cho sinh viên ĐHĐN* (Đề tài cấp Đại học Đà Nẵng).
4. Lũy, N. V., & Son, L. Q. (đồng Chủ biên). (2009). *Từ điển Tâm lý học*. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
5. Nguyễn Thanh Tùng, N. T. (2017). *Giáo trình đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thông tin & Truyền thông, Đà Nẵng.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO SINH VIÊN HỌC PHỔ TU BÓNG CHUYÊN KHÓA 48 NĂM HỌC 2022 - 2023

TS. Nguyễn Hữu Tri¹, TS. Châu Hoàng Cầu¹
ThS. Tạ Thành Dũng²

¹ Trường Đại học Cần Thơ

² Trường Cao đẳng Cộng đồng Cà Mau

TÓM TẮT

Trên cơ sở phân tích tổng hợp tài liệu có liên quan, đề tài đã lựa chọn được 06 chỉ tiêu đánh giá thể lực cho sinh viên học phổ tu bóng chuyên khóa 48, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ. Đề tài đã xây dựng được thang điểm, thang phân loại trình độ thể lực cho khách thể nghiên cứu khoa học, phù hợp.

Từ khóa: Thể lực, sinh viên, phổ tu bóng chuyên, ĐHCT

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyên cũng như các môn thể thao khác khi tập luyện có tác dụng củng cố và nâng cao sức khỏe, giáo dục con người những phẩm chất quý giá như: tính tập thể, tinh thần đoàn kết và ý chí vững vàng. Ngoài mục đích giải trí lành mạnh, bóng chuyên còn là phương tiện phát triển con người toàn diện: đức- trí- thể- mỹ, tạo cho người tập đủ năng lực trong cuộc sống và sự nghiệp, góp phần xây dựng Tổ Quốc.

Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT) là cơ sở đào tạo trọng điểm trong cả nước, cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho khu vực Đồng bằng sông Cửu Long, toàn quốc. Ngành Giáo dục thể chất (GDTC) được tổ chức đào tạo từ năm 2004. Môn Bóng chuyên là một trong các môn thể thao chuyên sâu cho sinh viên ngành GDTC. Xuất phát từ nhiệm vụ nâng cao chất lượng đào tạo, đáp ứng chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (CTĐT), chúng tôi lựa chọn hướng nghiên cứu: “*Nghiên cứu xây dựng thang điểm đánh giá thể lực cho sinh viên học phổ tu bóng chuyên khóa 48 năm học 2022 – 2023*”.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp thường qui, được sử dụng phổ biến trong nghiên cứu khoa học lĩnh vực GDTC, TDTT như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: giảng viên, sinh viên ngành GDTC.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thể lực sinh viên học phổ tu Bóng chuyên khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHCT, năm học 2022 – 2023

2.1.1 Lựa chọn các tiêu chí đánh giá trạng thể lực sinh viên học phổ tu Bóng chuyền khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHCT

Trong quá trình tham khảo tài liệu, chúng tôi đã thu thập được các test đánh giá thể lực trong bóng chuyền như: *Iu.N.Klesep- A.G.Airianx đánh giá trình độ thể lực của VĐV, Nguyễn Hữu Hùng trong quyển sách “Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền”, Nguyễn Toán – Phạm Danh Tồn đã đưa ra những chỉ tiêu thể lực chung trong tuyển chọn VĐV bóng chuyền trẻ, TS. Nguyễn Thành Lâm đã xây dựng được các tổ chất thể lực đặc trưng của VĐV bóng chuyền nữ 15-18 tuổi*, chúng tôi đã thống kê được 11 test được sử dụng thường xuyên để đánh giá thể lực cho sinh viên ngành GDTC học phổ tu bóng chuyền khóa 48 Trường ĐHCT, cụ thể như sau:

+ Sức nhanh: 04 test

- Chạy 30 m xuất phát cao (s)
- Chạy 30 m (9-3-6-3-9) (s)
- Chạy con thoi 30 m (5x6 m) (s)
- Chạy cây thông 92 m (s)

+ Sức mạnh: 05 test

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)
- Bóp lực kế tay thuận (kg)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Bật cao có đà (cm)

+ Sức bền: 02 test

- Chạy 5 phút tùy sức (m)
- Chạy 1.500 m (s)

Để xác định các chỉ tiêu đánh giá cho sinh viên ngành GDTC học phổ tu Bóng chuyền khóa 48 Trường ĐHCT, đối tượng được phỏng vấn bằng phiếu hỏi in sẵn cho 30 sinh viên ngành GDTC. Mục đích của phiếu phỏng vấn là nhằm tìm hiểu, lựa chọn các chỉ tiêu cần thiết để đánh giá thể lực cho sinh viên ngành GDTC học phổ tu bóng chuyền khóa 48 Trường ĐHCT. Các câu hỏi được trả lời theo 3 phương án: *Rất phù hợp, phù hợp, không phù hợp*. Qua kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá cho sinh viên ngành GDTC học phổ tu bóng chuyền khóa 48 Trường ĐHCT như sau: Kết quả tổng hợp phương án: Rất phù hợp và phù hợp từ 80% trở lên thì đề tài sẽ chọn chỉ tiêu đó. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Đánh giá một cách tổng thể, các tiêu chí khảo sát theo thứ tự từ 01 đến 11, của sinh viên ngành GDTC Trường ĐHCT, chúng tôi đã lựa chọn ra các tiêu chí được các ý kiến cho là rất phù hợp và phù hợp chiếm tỷ lệ 84% đến 87% so với ý kiến cho là không phù hợp chiếm tỷ lệ 13% đến 16%, với X^2 tính là 7.80 đến 11.40 lớn hơn X^2 bảng là 5.991 với ($P < 0.03$ đến < 0.01).

Bảng 1: Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu tổng mức rất phù hợp, phù hợp, không phù hợp để đánh giá thể lực cho sinh viên ngành GDTC học phổ tu bóng chuyên khóa 48 Trường ĐHCT (n=30) qua phỏng vấn từ 80% trở lên

TT	Tiêu chí	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	18	60	8	27	4	13
2	Chạy con thoi 30 m (5x6 m) (s)	15	50	7	23	8	27
3	Chạy 30 m 9-3-6-3-9 (s)	17	57	8	27	5	16
4	Chạy cây thông 92 m (s)	16	53	6	20	8	27
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	17	57	6	20	7	23
6	Bóp lực kế tay thuận (kg)	15	50	7	23	8	27
7	Bật cao có đà (cm)	18	60	8	27	4	13
8	Bật xa tại chỗ (cm)	18	60	8	27	4	13
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17	57	9	30	4	13
10	Chạy 1.500 m (s)	16	53	6	20	8	27
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	18	60	8	27	4	13

Từ đó, chúng tôi đã lựa chọn 6 tiêu chí khảo sát có ý nghĩa về mặt thống kê, nên đề tài chọn làm các tiêu chí đánh giá thể lực cho SV K48, ngành GDTC Trường ĐHCT học môn phổ tu bóng chuyên là:

- Chạy 30 m xuất phát cao (giây)
- Bật cao có đà (cm)
- Chạy 30 m: 9-3-6-3-9 (giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)
- Chạy 5 phút tùy sức (m)

2.1.2 Trạng thể lực sinh viên học phổ tu bóng chuyên khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHCT

Kết quả kiểm tra sự phạm, thực trạng thể lực sinh viên học phổ tu bóng chuyên khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHCT được trình bày qua Bảng 2 và Bảng 3:

Bảng 2: Thực trạng thể lực của nam SV ngành GDTC học phổ tu bóng chuyên Khóa 48 Trường ĐHCT (n=19)

TT	Tiêu chí	Tham số đặc trưng					
		\bar{X}	σ	$C_V\%$	ε	X_{\max}	X_{\min}
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.05	0.15	3.62	0.02	3.82	4.31
2	Bật cao có đà (cm)	61.32	5.67	9.24	0.04	72	53
3	Chạy 30 m: 9-3-6-3-9 (s)	7.65	0.42	5.44	0.02	7	8.57
4	Bật xa tại chỗ (cm)	271.32	13.90	5.12	0.02	302	252
5	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	25.63	2.30	8.97	0.04	31	22
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1153.26	77.32	6.70	0.03	1261	976

Bảng 3: Thực trạng thể lực của nữ SV ngành GDTC học phổ tu bóng chuyên Khóa 48 Trường ĐHCT (n=13)

TT	Tiêu chí	Tham số đặc trưng					
		\bar{X}	σ	$C_V\%$	ε	X_{\max}	X_{\min}
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.04	0.02	0.36	0.00	5.01	5.07
2	Bật cao có đà (cm)	48.77	2.29	4.70	0.03	53	45
3	Chạy 30 m: 9-3-6-3-9 (s)	9.70	0.64	6.63	0.04	8.57	10.62
4	Bật xa tại chỗ (cm)	238.38	11.72	4.92	0.03	261	219
5	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	18.77	1.37	7.29	0.04	22	17
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	919.69	41.03	4.46	0.02	1013	872

2.2 Xây dựng thang điểm đánh giá thể lực cho sinh viên ngành GDTC học phổ tu bóng chuyên khóa 48 Trường ĐHCT

Trên cơ sở dữ liệu đã thu thập được ở Bảng 1 và Bảng 2, đề tài đã xác định được giá trị trung bình (\bar{X}) và độ lệch chuẩn (σ) và căn cứ vào đó để xây dựng thang điểm đánh giá thể lực cho sinh viên khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHCT học môn Bóng chuyên phổ tu năm học 2022 – 2023. Áp dụng công thức $C = 5 + 2Z$ để qui điểm cho SV, khi qui điểm theo thang độ C các tiêu chí đo bằng thời gian thì thành tích giảm càng nhỏ điểm càng cao, và ngược lại các tiêu chí đo bằng số lần, kg, m, cm thì thành tích càng lớn điểm càng cao. Từ giá trị trung bình trở lên ta sử dụng công thức $C = 5 + 2Z$, từ giá trị trung bình trở xuống ta sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$ và được qui ước tính điểm như sau:

$$\begin{aligned}
 & - \bar{X} \pm 0.25 \sigma = 5 & - \bar{X} + 1.5 \sigma = 10 \\
 & - \bar{X} - 0.50 \sigma = 4 & - \bar{X} + 1.25 \sigma = 9 \\
 & - \bar{X} - 0.75 \sigma = 3 & - \bar{X} + 1.00 \sigma = 8 \\
 & - \bar{X} - 1.00 \sigma = 2 & - \bar{X} + 0.75 \sigma = 7 \\
 & - \bar{X} - 1.25 \sigma = 1 & - \bar{X} + 0.50 \sigma = 6 \\
 & - \bar{X} - 1.50 \sigma = 0
 \end{aligned}$$

Kết quả được trình bày cụ thể qua bảng 4 và bảng 5 như sau:

Bảng 4: Thang điểm đánh giá thể lực cho nam sinh viên ngành GDTC học phổ tu bóng chuyên khóa 48 trường ĐHCT (n=19)

Tiêu chí	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Chạy 30 m xuất phát cao (s)	3.83	3.91	3.94	3.98	4.09	4.13	4.16	4.20	4.24	4.27	<4.27
Bật cao có đà (cm)	69.82	68.40	66.98	65.57	64.15	62.73	58.48	57.07	55.65	52.82	<52.82
Chạy 30 m: 9-3-6-3-9 (s)	7.02	7.23	7.34	7.44	7.75	7.86	7.96	8.06	8.17	8.27	<8.27

Bật xa tại chỗ (cm)	292	289	285	281	278	274	264	261	257	250	<250
Nằm ngựa gấp bụng (30s/lần)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	<20
Chạy 5 phút tùy sức (m)	1269	1249	1230	1211	11910	11720	1114	1095	1075	1037	<1037

Bảng 5: Thang điểm đánh giá thể lực cho nữ sinh viên ngành GDTC học phổ tu bóng chuyền khóa 48 Trường ĐHTC (n=13)

Tiêu chí	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.01	5.02	5.03	5.03	5.04	5.05	5.05	5.06	5.06	5.07	< 5.07
Bật cao có đà (cm)	52.21	51.63	51.06	50.49	49.92	49.34	47.62	47.05	46.48	45.33	< 45.33
Chạy 30 m: 9-3-6-3-9 (s)	8.74	9.06	9.22	9.38	9.86	10.02	10.18	10.34	10.50	10.66	< 10.66
Bật xa tại chỗ (cm)	255	253	250	247	244	241	232	229	226	220	< 220
Nằm ngựa gấp bụng (30s/lần)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	< 12
Chạy 5 phút tùy sức (m)	981	970	960	950	940	929	899	888	878	858	< 858

Phân loại tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực sinh viên học phổ tu bóng chuyền khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC.

Các bảng tính điểm các thông số về thể lực sinh viên học phổ tu bóng chuyền khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC, cho phép đề tài có thể tính điểm cho bất cứ sinh viên nào, ở bất cứ test nào, yếu tố nào, hay tổng hợp các test, các yếu tố. Để dễ dàng, thuận tiện cho việc lượng hóa các yếu tố khác nhau trong đánh giá, phân loại tổng hợp cho từng sinh viên, đề tài quy ước phân loại tiêu chuẩn từng test thành 05 mức sau:

- Rất cao 9 – 10 điểm
- Cao 7 – ≤ 9 điểm
- Trung bình 4.5 – ≤ 7 điểm
- Thấp 2 – ≤ 4.5 điểm
- Rất thấp 0 – ≤ 2 điểm

Tổng hợp trình độ thể sinh viên học phổ tu bóng chuyền khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC gồm 06 test tương ứng với tổng điểm tối đa là 60 điểm. Phân loại từng yếu tố và tổng hợp trình độ thể lực sinh viên học phổ tu bóng chuyền khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC:

- Rất cao 54 – 60 điểm
- Cao 42 – ≤ 54 điểm
- Trung bình 27 – ≤ 42 điểm
- Thấp 12 – ≤ 27 điểm
- Rất thấp 0 – ≤ 12 điểm

Cách tính điểm chung phân loại tổng hợp đánh giá trình độ thể lực sinh viên học phổ tu bóng chuyên khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC được thực hiện theo quy trình gồm bốn bước như sau:

-*Bước 1:* Ứng dụng các test được chọn để kiểm tra thể lực và kỹ thuật cho sinh viên.

-*Bước 2:* Vào điểm từng test theo bảng điểm chuẩn tương ứng từng thời điểm.

-*Bước 3:* Tính tổng các điểm riêng lẻ của từng test lại với nhau.

-*Bước 4:* Dựa vào giá trị điểm tổng hợp để tiến hành phân loại đánh giá trình độ thể lực sinh viên học phổ tu bóng chuyên khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC.

Ví dụ minh chứng cụ thể cho 1 trường hợp sau:

Bảng 6: Tính điểm tổng hợp trình độ thể lực cho sinh viên học phổ tu bóng chuyên khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC

TÊN SV	Chỉ tiêu	Giá trị chỉ tiêu	Điểm của từng chỉ tiêu (Thang độ 10)	Tổng điểm chỉ tiêu
Hoàng Nguyên	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	7.72	10.0	50
	Bật cao có đà (cm)	66.51	8.0	
	Chạy 30 m: 9-3-6-3-9 (s)	7.20	9.0	
	Bật xa tại chỗ (cm)	282	8.0	
	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	26	7.0	
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1235	8.0	
Tổng cộng				50.0

Qua Bảng 6, sau khi có kết quả kiểm tra, đề tài dùng bảng điểm tương ứng với từng thời điểm, như sau:

Tổng điểm chung M = 50.0 điểm. Như vậy, với 50 điểm nằm trong thang điểm 42 – ≤ 54 điểm, SV Hoàng Nguyên đạt mức “CAO” trong phân loại trình độ thể lực.

3. KẾT LUẬN

Thông qua phương pháp nghiên cứu khoa học phù hợp, đề tài đã xây dựng được thang điểm đánh giá thể lực cho SV khóa 48 ngành GDTC Trường ĐHTC.

Đề tài đã xây dựng thang phân loại trình độ thể lực cho SV khóa 48 ngành GDTC, học phổ tu bóng chuyên, Trường ĐHTC, năm học 2022 – 2023.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Can, L. T. (2015). *Giáo trình giảng dạy xã hội học – thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (1995). *Sinh lý thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Nghiệp, N. T., & Tri, N. H. (2016). Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nam sinh viên khoá 41 ngành Giáo dục Thể chất trường Đại học Cần Thơ năm học 2015 – 2016. *Kỷ yếu Hội thảo NCKH sinh viên toàn quốc lĩnh vực Thể dục Thể thao*.
4. Thanh, N. T. Q., & Tri, N. H. (2016). *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập sức bật cho đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Cần Thơ năm học 2016-2017*.
5. Thành, L. Q., & Lâm, N. T. (2005). *Đo lường thể thao*. TP.HCM.
6. Tường, L. B. (2010). *Toán thống kê*. Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.

XÂY DỰNG NỘI DUNG VÀ TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN FUTSAL NAM NĂNG KHIẾU U10 QUẬN 1 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Võ Đăng Khoa¹, Phan Việt Thái², Nguyễn Hiền Triết³

¹ Trường Tiểu học Nguyễn Văn Lương, quận 6,
Thành phố Hồ Chí Minh

² Trường Đại học Cần Thơ

³ Trường Đại học Sân khấu - Điện ảnh
Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Nghiên cứu này được thực hiện với mục đích nhằm xây dựng được nội dung -test tuyển chọn (lựa chọn được 11 test), xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn (thang điểm) và đánh giá mức độ phát triển của đội tuyển Futsal nam năng khiếu U10 quận 1, thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện. Từ đó, trình độ vận động viên được nâng cao hơn nữa và làm cơ sở để tuyển chọn một cách có khoa học góp phần nâng cao chất lượng của đội tuyển Bóng đá Futsal nam năng khiếu U10 của Trung tâm ngày một tốt hơn.

Từ khóa: Futsal U10, test tuyển chọn, quận 1

1. PHẦN ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại thành phố Hồ Chí Minh, Futsal là một trong những môn thể thao thu hút đông đảo các đối tượng tham gia tập luyện, nhất là lứa tuổi học sinh. Với sự góp mặt của rất nhiều câu lạc bộ lớn như Thái Sơn Nam, Tân Hiệp Hưng,... Đặc biệt trong năm 2021, đội tuyển Futsal Việt Nam đã xuất sắc hai lần liên tiếp tham dự vòng chung kết FIFA Futsal World Cup tổ chức tại Lithuania. Hiện tại, quận 1 là địa phương có thuận lợi về cơ sở vật chất đủ chuẩn, các học viên được phụ huynh quan tâm và trang bị đầy đủ. Tuy nhiên, khó khăn của quận 1 là các học viên thường chú trọng việc học tập nên ảnh hưởng đến việc tập luyện thường xuyên chưa được đảm bảo. Với mong muốn góp một phần nhỏ trong việc nâng cao chất lượng vận động viên (VĐV) trẻ tuổi cho tuyển trên, chúng tôi thiết nghĩ việc xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn là việc làm rất cần thiết và quan trọng để có thể đánh giá, tuyển chọn một cách khoa học, phù hợp và chính xác nhất, góp phần nâng cao công tác đào tạo trẻ. Xuất phát từ nhận thức trên để từng bước xây dựng, hoàn thiện nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên, chúng tôi tiến hành: “Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1, thành phố Hồ Chí Minh”.

Phần phương pháp:

Các phương pháp đã được sử dụng như: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

2. PHẦN NỘI DUNG

2.1 Lựa chọn nội dung (test) tuyển chọn vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh

Để xây dựng nội dung tuyển chọn VĐV Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi thực hiện các bước sau: tổng hợp các test tuyển chọn vận động viên Futsal nam năng khiếu U10; dùng phiếu phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên; kiểm định độ tin cậy, tính thông báo của các test được lựa chọn.

Bảng 1: So sánh tỷ lệ phần trăm của hai lần phỏng vấn test tuyển chọn VĐV Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh

Chỉ tiêu		Kết quả phỏng vấn				χ^2	P
		Lần 1 n = 50		Lần 2 = 50			
		Đôn g ý	Tỷ lệ %	Đôn g ý	Tỷ lệ %		
HÌNH THÁI	Chiều cao (cm)	49	98	48	96	0.34	>0.05
	Cân nặng (kg)	49	98	48	96	0.34	>0.05
	Vòng đùi (cm)	25	50	22	44	0.36	>0.05
	Vòng cẳng chân (cm)	23	46	23	46	0	<0.05
	Vòng ngực hít vào (cm)	10	20	12	24	0.23	>0.05
	Vòng ngực thở ra (cm)	9	18	11	22	0.25	>0.05
THỂ LỰC	Chạy 15 m tốc độ cao (s)	20	40	23	46	0.37	>0.05
	Chạy 30 m tốc độ cao (s)	47	94	46	92	0.15	>0.05
	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	19	38	21	42	0.17	>0.05
	Chạy 60 m xuất phát cao (s)	19	38	20	40	0.04	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	48	96	47	94	0.21	>0.05
	Bật cao tại chỗ (cm)	21	42	23	46	0.16	>0.05
	Gánh tạ (kg)	9	18	11	22	0.25	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	8	16	10	20	0.27	>0.05
	Chạy 800 m (phút)	46	92	47	94	0.15	>0.05
	Chạy 400 m (s)	16	32	18	36	0.18	>0.05
	Chạy 5 phút (m)	16	32	17	34	0.05	>0.05
	Chạy cooper (m)	14	28	16	32	0.19	>0.05
	Chạy luân cọc 20 m (s)	49	98	47	94	1.04	>0.05
	Nhảy dây 2 phút (lần)	14	28	14	28	0	<0.05
	Các bài tập xoay trở (s)	18	36	19	38	0.04	<0.05
KỸ THUẬT	Tâng bóng di chuyển (quả)	12	24	14	28	0.21	>0.05
	Tâng bóng bằng 2 chân (quả)	44	88	45	90	0.1	>0.05
	Tâng bóng các bộ phận cơ thể (quả)	8	16	9	18	0.07	>0.05
	Dẫn bóng tốc độ cao 20 m (s)	18	36	20	40	0.17	>0.05
	Dẫn bóng luân cọc 30 m (s)	16	32	20	40	0.69	>0.05
	Dẫn bóng luân cọc 30 m sút cầu môn (s)	50	100	48	96	2.04	>0.05
	Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 15 m (quả)	15	30	16	32	0.05	>0.05
	Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20 m (quả)	49	98	48	96	0.34	>0.05
	Đá bóng xa với hành lang 5 m (m)	45	90	47	94	0.54	>0.05
	Đá bóng xa với hành lang 7 m (m)	22	44	24	48	0.16	>0.05
	Sút bóng vào ô qui định của cầu môn từ cự ly 10 m (quả)	19	38	21	42	0.17	>0.05
	Sút bóng bằng lòng trong vào cầu môn từ cự ly 10 m (quả)	20	40	20	40	0	<0.05
	Sút bóng bằng má ngoài vào cầu môn từ cự ly 10 m (quả)	20	40	22	44	0.16	>0.05
	Sút bóng chính diện vào cầu môn từ cự ly 10 m (quả)	50	100	48	96	2.04	>0.05

Kết quả bảng trên cho thấy qua hai lần phỏng vấn trị số χ^2 tính $< \chi^2$ bảng (= 3.84) nên sự khác biệt không độc lập ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Vậy kết quả có sự đồng nhất về ý kiến trả lời. Tóm lại, qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 1 và kiểm định

độ trùng lặp giữa 2 lần phỏng vấn ở Bảng 2, chúng tôi lựa chọn được 11 test có sự tán đồng ít nhất từ 80% trở lên (đồng ý) và giữa 2 lần phỏng vấn chuyên gia có sự đồng nhất trả lời. Chúng tôi chọn được 11 test dung để tuyển chọn vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh.

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chiều cao (cm)	≤ 128.73	128.74→ 131.66	131.67→ 134.59	134.60→ 137.52	137.53→ 140.44	140.45→ 143.37	143.38→ 146.30	146.31→ 149.23	149.24→ 151.16	≥ 152.17
2	Chạy 30 m tốc độ cao (s)	≥ 5.13	5.12→ 4.94	4.93→ 4.75	4.74→ 4.55	4.54→ 4.36	4.35→ 4.16	4.15→ 3.97	3.96→ 3.78	3.77→ 3.58	≤ 3.57
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≤ 149.06	149.07→ 155.15	155.16→ 161.23	161.24→ 167.32	167.33→ 173.40	173.41→ 179.48	179.49→ 185.57	185.58→ 191.65	191.66→ 197.74	≥ 197.75
4	Chạy 800 (phút)	≥ 7.18	7.17→ 6.98	6.97→ 6.78	6.77→ 6.58	6.57→ 6.38	6.37→ 6.18	6.17→ 5.98	5.97→ 5.78	5.77→ 5.58	≤ 5.57
5	Chạy luôn cọc 20 m(s)	≥ 6.06	6.05→ 5.81	5.80→ 5.55	5.54→ 5.30	5.29→ 5.05	5.04→ 4.80	4.79→ 4.55	4.54→ 4.30	4.29→ 4.05	≤ 4.04
6	Tâng bóng bằng 2 chân (quả)	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
7	Dẫn bóng luôn cọc 30 m sút cầu môn (s)	≥ 9.10	9.09→ 8.93	8.92→ 8.77	8.76→ 8.61	8.60→ 8.45	8.44→ 8.29	8.28→ 8.12	8.11→ 7.96	7.95→ 7.80	≤ 7.79
8	Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20 m (quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Đá bóng xa với hành lang 5 m (m)	≤ 27.74	27.75→ 28.12	28.13→ 28.51	28.52→ 28.89	28.90→ 29.27	29.28→ 29.65	29.66→ 30.03	30.04→ 30.41	30.42→ 30.79	≥ 30.80
10	Sút bóng chính diện vào cầu môn từ cự ly 10 m (quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2.3 Xác định sự tăng trưởng của các nội dung hình thái, thể lực và kỹ thuật của vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện để kiểm định tính hợp lý (tính chuẩn) của các nội dung tuyển chọn

- Sự tăng trưởng về hình thái của vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện.

Các tham số	Chỉ số hình thái			
	Chiều cao (cm)		Cân nặng (kg)	
	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm
\bar{X}	137.53	140.58	38.83	40.80
S	5.86	5.97	3.37	3.32
Cv %	4.26	4.25	8.69	8.14
ε	0.01	0.01	0.03	0.03
W	2.2		5.01	
T-student	11.09		10.52	
P	< 0.05		< 0.05	

- Sự tăng trưởng về thể lực của vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện.

Các tham số	Tổ chất thể lực							
	Chạy 30m tốc độ cao (s)		Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 800m (phút)		Chạy bền cự 20m (s)	
	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm
\bar{X}	4.54	4.52	167.33	169.80	6.57	6.55	5.29	5.26
S	0.39	0.40	12.17	12.28	0.40	0.40	0.50	0.50
CV %	8.54	8.82	7.27	7.23	6.10	6.06	9.47	9.57
ε	0.03	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02	0.03	0.03
W%	- 0.55		1.47		- 0.37		- 0.59	
T-student	3.56		8.38		7.96		9.40	
P	< 0.05		< 0.05		< 0.05		< 0.05	

- Sự tăng trưởng về kỹ thuật của vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện.

Các tham số	Tổ chất kỹ thuật									
	Tâng bóng bằng 2 chân (quả)		Dẫn bóng luân cự 30 m sút cầu môn (s)		Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20 m (quả)		Đá bóng xa với hành lang 5 m (m)		Sút bóng chính diện vào cầu môn từ cự ly 10 m (quả)	
	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm	Ban đầu	Sau 1 năm
\bar{X}	32.88	38.10	8.60	8.55	6.05	7.43	28.90	30.64	7.38	8.08
S	1.90	3.70	0.32	0.32	0.96	0.87	0.76	1.05	0.59	0.53
CV %	5.77	9.71	3.77	3.70	15.86	11.77	2.64	3.42	7.94	6.51
E	0.02	0.03	0.01	0.01	0.05	0.04	0.01	0.01	0.03	0.02
W%	14.42		0.57		20.92		5.83		9.16	
T-student	8.34		5.42		14.85		10.76		6.83	

3. KẾT LUẬN

- Đã xác định được 11 nội dung tiêu chuẩn tuyển chọn gồm (2 test hình thái, 4 test thể lực, 5 test kỹ thuật).

- Thông qua nghiên cứu, đã xây dựng được tiêu chuẩn tuyển chọn (thang điểm, bảng phân loại) cho vận động viên Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh.

- Thông qua đánh giá sự tăng trưởng hình thái, thể lực, kỹ thuật của vận động viên đội tuyển Futsal nam năng khiếu U10 quận 1 thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện, ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t > t$ bảng từ đó kiểm định được tính hợp lý (tính chuẩn) của các nội dung tuyển chọn. Ở các test thể lực, nhịp tăng trưởng cao nhất là test bật xa tại chỗ (cm) $W= 1.47\%$ và thấp nhất là test chạy 800 m (phút) $W= 0.37\%$. Ở các test kỹ thuật, nhịp tăng trưởng cao nhất là chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20 m (quả) $W= 20.92\%$ và thấp nhất là test dẫn bóng luôn cọc 30 m sút cầu môn (s) $W= 0.57\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chí, D. N. (2001). Một số vấn đề về đào tạo vận động viên bóng đá trẻ, Thông tin khoa học TDTT, số 5/2001.
2. Chí, D. N., & Tuấn, T. Q. (2004). Viện Khoa học TDTT - *Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng đá trẻ nam từ 11 – 18 tuổi*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Chí, D. N. (1987). *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*. Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Harre, D. (1996). *Học thuyết huấn luyện*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Hiều, T. T., & Hà, N. S. (1994). *Huấn luyện thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

BIỆN PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

TS. Trần Lê Nhật Quang¹, ThS. Nguyễn Văn Tiến²

¹ Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Đà Nẵng

² Trường Cao đẳng Công nghiệp Huế

TÓM TẮT

Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, điều tra xã hội học, phỏng vấn trực tiếp và toán học thống kê, đề tài đánh giá thực trạng hứng thú trong giờ học chính khóa môn Giáo dục thể chất (GDTC). Căn cứ vào thực trạng, chúng tôi nghiên cứu biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC, giúp các em hiểu và có cái nhìn đúng đắn về môn học, không chỉ của sinh viên Trường Đại học Sư phạm mà từ đó áp dụng mô hình trong toàn Đại học Đà Nẵng.

Từ khóa: *Thực trạng, biện pháp, hứng thú, Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hứng thú trong GDTC đề cập đến sự yêu thích, đam mê và động lực mà sinh viên có đối với việc tham gia hoạt động thể chất và GDTC nói chung. Khi sinh viên có hứng thú trong môn học này, họ thường sẽ tham gia tích cực và hiệu quả hơn, từ đó đạt được những lợi ích to lớn về sức khỏe và phát triển cá nhân.

Mục tiêu của việc tạo hứng thú trong GDTC là tạo ra một môi trường GDTC tích cực và hấp dẫn đối với sinh viên, khuyến khích họ tham gia vào các hoạt động thể chất một cách tự nguyện và vui vẻ. Điều này có thể đạt được thông qua việc điều chỉnh chương trình học sao cho phù hợp với sở thích và nhu cầu cá nhân của từng sinh viên, cung cấp sự đa dạng trong hoạt động thể chất và tạo ra những trải nghiệm tích cực và thành tựu đối với sinh viên.

Tạo hứng thú trong GDTC cũng đòi hỏi sự đa dạng trong phong cách dạy, sử dụng thiết bị và công cụ học tập hấp dẫn, cùng với việc tạo ra môi trường GDTC an toàn, hỗ trợ và động viên. Điều này giúp sinh viên cảm thấy hạnh phúc và tự tin khi tham gia vào các hoạt động thể chất, từ đó tạo nên sự hứng thú và đam mê với việc rèn luyện sức khỏe và thể chất.

Những biện pháp tạo hứng thú xuất phát từ 3 luận điểm cơ bản: Một là: *Hiệu quả thực sự của việc dạy học là sinh viên biết tự học, tự hoàn thiện kiến thức và tự rèn luyện kỹ năng*; hai là: *Nhiệm vụ khó khăn và quan trọng nhất của GV là làm sao cho sinh viên thích học*; ba là: *Dạy học phải làm cho sinh viên cảm thấy biết thêm kiến thức của mỗi bài học ở mỗi môn học là có thêm những điều bổ ích, lý thú từ một góc nhìn cuộc sống.*

Qua tìm hiểu các tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu về GDTC trong các trường Đại học, Cao đẳng cho thấy đã có một số kết quả nghiên cứu về nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC cho sinh viên. Các công trình này đã có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên nói chung, nhưng

chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

Xuất phát từ lý do nêu trên, cũng như tầm quan trọng của việc nâng cao chất lượng giờ học chính khóa môn GDTC trong Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành đánh giá: **“Biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất - Đại học Sư phạm Đà Nẵng”**.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng hứng thú trong giờ học chính khóa môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng

3.1.1 Thái độ của sinh viên đối với môn học GDTC

Để nắm được thái độ của sinh viên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn ngẫu nhiên 200 sinh viên và phỏng vấn được lặp lại 2 lần sau 2 tuần. Chúng tôi đưa ra 3 câu hỏi ở 3 mức: rất hứng thú, hứng thú, không hứng thú, với câu hỏi:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn sự hứng thú của sinh viên đối với môn học GDTC (n = 200)

Phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
	Rất hứng thú		Hứng thú		Không hứng thú	
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm
Lần 1	20	60	25	50	155	155
Lần 2	19	57	26	52	155	155

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy phần lớn các sinh viên Trường Đại học Sư phạm đều không có hứng thú với môn học, thể hiện rất rõ qua 2 lần phỏng vấn, không hứng thú hầu như chiếm đa số trong tổng sinh viên được phỏng vấn.

Để biết thực trạng thái độ của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng trong giờ học môn GDTC, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 200 sinh viên khoá 2022-2023. Kết quả phỏng vấn trình bày trên Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thái độ của sinh viên trong giờ học môn Giáo dục thể chất (n=200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Mức 1		Mức 2		Mức 3	
		n	%	n	%	n	%
1	Hết sức tập trung	35	17,5	50	25	115	57,5
2	Chuyên tâm lắng nghe lời giảng của giảng viên	40	20	63	31,5	97	48,5
3	Chú ý quan sát động tác mẫu của thầy và của bạn	35	17,5	47	23,5	118	59
4	Đến lớp đúng giờ	73	36,5	103	51,5	24	12

5	Hết giờ học vẫn ở lại ngoại khóa	5	2,5	10	5	185	92,5
6	Có kết quả học tập tốt	5	2,5	25	12,5	170	85
7	Theo dõi các thông tin có liên quan đến TĐTT	0	0	18	9	182	91
8	Ra sức hoàn thành nội dung Giảng viên giao cho ở trên lớp	5	2,5	50	25	145	72,5
9	Chịu khó hỏi han thầy về bài học	5	2,5	55	27,5	140	70
10	Nhiệt tình giúp đỡ bạn bè trên lớp	5	2,5	50	25	145	72,5
11	Không bỏ giờ học GDTC	100	50	65	32,5	35	17,5
12	Ham muốn tập luyện khi giảng viên công bố nội dung buổi học	10	5	30	15	160	80

Qua Bảng 2 cho thấy, trong số 12 câu hỏi phỏng vấn có tới 10 câu hỏi đã được trả lời ở mức 3 với tỷ lệ % rất cao (từ 48,5% đến 92,5%). Có hai chỉ tiêu “đến lớp đúng giờ và không bỏ giờ học Giáo dục thể chất” có số phiếu trả lời ở mức 3 thấp (12% và 17,5%). Kết quả này cho thấy sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng ít hứng thú với môn học GDTC, họ có thái độ thờ ơ và không quan tâm tới môn học này. Đại đa số ý kiến đều thể hiện thái độ không quan tâm tới môn học này.

3.1.2 Thực trạng hứng thú của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng trong giờ học Giáo dục thể chất

Chúng tôi đã tiến hành quan sát 04 lớp đang học môn Giáo dục thể chất có tổng số 200 sinh viên niên khoá 2022 - 2023 để đánh giá thái độ của họ trong thực tế.

Bảng 3: Kết quả khảo sát giờ học GDTC của sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng (n=200)

TT	Nội dung khảo sát	Chú ý		Không chú ý	
		n	%	n	%
1	Hết sức tập trung	45	22,5	155	77,5
2	Chuyên tâm lắng nghe lời giảng của giảng viên	65	32,5	135	67,5
3	Chú ý quan sát động tác mẫu của thầy và của bạn	78	39,0	122	61,0
4	Đến lớp đúng giờ	162	81,0	38	19
5	Hết giờ học vẫn ở lại ngoại khóa	13	6,5	187	93,5
6	Có kết quả học tập tốt	85	42,5	115	57,5
7	Theo dõi các thông tin có liên quan đến TĐTT	32	16,0	168	84
8	Ra sức hoàn thành nội dung Giảng viên giao cho ở trên lớp	68	34,0	132	66
9	Chịu khó hỏi han thầy về bài học	25	12,5	175	77,5
10	Nhiệt tình giúp đỡ bạn bè trên lớp	76	38,0	124	62
11	Không bỏ giờ học GDTC	168	84,0	32	16
12	Ham muốn tập luyện khi giảng viên công bố nội dung buổi học	81	40,5	119	59,5

Bảng 3 cho thấy số sinh viên không chú ý tới giờ học Giáo dục thể chất chiếm tỷ lệ cao hơn nhiều so với số sinh viên có ý thức tốt trong toàn bộ giờ học. Chỉ có hai chỉ tiêu “Đến lớp đúng giờ” và “Không bỏ giờ học Giáo dục thể chất” là có tỷ lệ cao, chiếm 81.0 % và 84.0%.

Tóm lại, thông qua phỏng vấn và trực tiếp khảo sát thực tế cho thấy kết quả của cả 2 hình thức được sử dụng để tìm hiểu hứng thú của sinh viên trong giờ học môn GDTC là tương đối giống nhau và rất logic. Kết quả này có thể khẳng định sinh viên Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng không hứng thú với môn GDTC. Sinh viên chưa quan tâm đến môn học này, chưa thấy được vai trò, ý nghĩa của môn học đối với việc rèn luyện nâng cao sức khỏe để hoàn thành nhiệm vụ học tập của môn học.

3.2 Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học môn Giáo dục thể chất

Để lựa chọn biện pháp nâng cao hứng thú trong học tập GDTC cho sinh viên, chúng tôi đã tham khảo các tài liệu có liên quan, dựa vào nguyên tắc và cơ sở xây dựng biện pháp vào nguyên nhân ảnh hưởng tới hứng thú học môn GDTC của sinh viên, ý kiến của các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên đang trực tiếp giảng dạy, học tập môn GDTC. Chúng tôi đã tổng hợp được 28 biện pháp nâng cao hứng thú cho sinh viên trong quá trình học môn GDTC. Kết quả phỏng vấn trình bày trên Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ, giảng viên để lựa chọn biện pháp nâng cao hứng thú học môn GDTC (n=30)

T T	Nội dung	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Nhà trường cần quan tâm hơn nữa môn GDTC	17	56,66	13	43,34
2	Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT	25	83,33	5	16,67
3	Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện,...	23	76,66	7	23,34
4	Cải tổ hệ thống tổ chức và quản lý công tác GDTC	15	50,00	15	50,00
5	Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy cho phù hợp	22	73,33	8	26,67
6	Tăng cường đội ngũ giảng viên TDTT	17	56,66	13	43,34
7	Giảng viên cần nhiệt tình trong giờ dạy	18	60,00	12	40,00
8	Giảng viên cần nâng cao năng lực thị phạm	15	50,00	15	50,00
9	Giảng viên cần thường xuyên động viên, Giáo dục sinh viên về GDTC	16	53,33	14	46,67
10	Giảng viên TDTT cần tôn trọng sinh viên	19	63,33	11	36,67
11	Cần giới thiệu kiến thức về TDTT	15	50,00	15	50,00
12	Nâng cao số lượng và trình độ giảng viên, nêu cao tinh thần trách nhiệm của các nhà quản lý, cán bộ giảng viên TDTT. Có chế độ chính sách thoả đáng đối với cán bộ, giảng viên TDTT	30	100,00	0	0
13	Cần bố trí giờ học vào thời điểm thích hợp	17	56,66	13	43,34

14	Giảng viên tạo ra không khí thi đua trong lớp học	18	60,00	12	40,00
15	Áp dụng phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học	23	76,66	7	23,34
16	Giảng viên biết cổ vũ, khích lệ động viên các em học tập	20	66,66	10	33,34
17	Thường xuyên và định kỳ kiểm tra thể lực của sinh viên	15	50,00	15	50,00
18	Giảng viên đưa ra chỉ tiêu phấn đấu cho từng nội dung và toàn lớp học	17	56,66	13	43,34
19	Giảng viên là tấm gương tốt về rèn luyện TĐTT	18	60,00	12	40,00
20	Đưa thêm một số môn thể thao mới vào giờ GDTC	15	50,00	15	50,00
21	Thành lập CLB TĐTT dành cho sinh viên trong trường	25	83,33	5	16,67
22	Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tham gia thi đấu các giải thể thao bên ngoài	27	90,00	3	10,00
23	Có chế độ chính sách thoả đáng đối với cán bộ, giảng viên TĐTT	19	63,33	11	36,67
24	Có chế độ ưu tiên với sinh viên học tốt môn GDTC	17	56,66	13	43,34
25	Giảng viên đưa ra chỉ tiêu phấn đấu cho từng nội dung và toàn lớp học	15	50,00	15	50,00
26	Sau buổi tập, giảng viên giao nhiệm vụ về nhà cho sinh viên	18	60,00	12	40,00
27	Giảng viên biết cổ vũ, khích lệ động viên các em học tập	19	63,33	11	36,67
28	Cố gắng sắp xếp nhiều giảng án có giá trị rèn luyện lớn mà sinh viên yêu thích	15	50,00	15	50,00

Kết quả phỏng vấn ở Bảng 4 và cho thấy: Những vấn đề các chuyên gia, cán bộ, giảng viên quan tâm để nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC cho sinh viên đều có điểm chung giống nhau. Các đối tượng phỏng vấn đều khẳng định trong số 28 biện pháp chúng tôi nêu ra, biện pháp nào cũng có vai trò quan trọng. Tuy nhiên có 07 biện pháp số phiếu đồng ý đạt từ 70% trở lên và 21 biện pháp có số phiếu chiếm từ dưới 70% đến 50%; đặc biệt không có phiếu trả lời dưới 50%. Căn cứ vào nguyên tắc lựa chọn biện pháp đã đề ra, để đảm bảo tính trung thực, khách quan, chúng tôi chỉ chọn những biện pháp có số phiếu tán thành từ 70% trở lên. Kết quả lựa chọn biện pháp nâng cao hứng thú cho sinh viên trong giờ học GDTC Trường Đại học Sư phạm bao gồm 7 biện pháp sau:

Biện pháp 1: Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TĐTT.

Biện pháp 2: Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện.

Biện pháp 3: Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy phù hợp.

Biện pháp 4: Nâng cao số lượng và trình độ giảng viên, nêu cao tinh thần trách nhiệm của các nhà quản lý, cán bộ giảng viên TDTT. Có chế độ chính sách thoả đáng đối với cán bộ, giảng viên TDTT.

Biện pháp 5: Áp dụng phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học.

Biện pháp 6: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tham gia thi đấu các giải thể thao bên ngoài.

Biện pháp 7: Thành lập CLB TDTT dành cho sinh viên trong trường.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu, chúng tôi đi đến một số kết luận sau:

1. Đa đa số sinh viên Trường Đại học Sư phạm không thích (hứng thú) học môn GDTC. Điều này được biểu hiện qua thái độ ứng xử của sinh viên với môn học, qua việc sinh viên không chú ý trong quá trình học tập, kết quả học môn GDTC rất thấp.

2. Chúng tôi đã lựa chọn 07 biện pháp nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học môn GDTC cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO.

1. Bích, N. N. (1998). *Tâm lý học nhân cách*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2001). *Quy chế GDTC và y tế trường học*. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.
3. Hiệp, L. Q., Thủy, V. C., Chương, L. Đ., & Hưng, L. H. (2000). *Y học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (2003). *Sinh lý học TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Hiếu, T. T. (2001). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA SINH VIÊN THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH QUA THANG ĐO SF-36

Lê Kim Vũ, Nguyễn Đức Thành, Đỗ Hoàng Long
Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Mục tiêu: Nghiên cứu này nhằm đánh giá sức khỏe tinh thần thông qua tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa của sinh viên (SV) Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (ĐH SPKT TPHCM). Qua đó làm cơ sở để theo dõi chất lượng thể lực đầu vào, đầu ra để điều chỉnh, thay đổi nội dung môn học Giáo dục thể chất (GDTC) chính khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa sao cho phù hợp với đối tượng SV và yêu cầu từng ngành nghề đặc thù được đào tạo trong trường, góp phần đào tạo ra nguồn nhân lực cường tráng về thể chất lẫn tinh thần. **Phương pháp:** Sử dụng thang đo SF-36 để đánh giá 8 nhóm tiêu chí: hoạt động thể lực, chức năng vận động, cảm giác đau của cơ thể, hoạt động sức khỏe chung, chức năng cảm xúc, sức sống, trạng thái tâm lý, chức năng xã hội cho mẫu gồm 518 SV nam nữ đang tập luyện TDTT ngoại khóa tại Trường ĐH SPKT TPHCM. **Kết quả:** Trung bình chung các tiêu chí đánh giá của SV nam có giá trị Mean = 51,49, SD = 2,85, giá trị Min = 45,75, giá trị Max = 55,25. Trung bình chung các tiêu chí đánh giá của SV nữ có giá trị Mean = 50,79, SD = 2,64, giá trị Min = 45,50, giá trị Max = 56,75. Trung bình chung các tiêu chí đánh giá sức khỏe tinh thần của SV nam và nữ đạt $51,25 \pm 2,79$. **Kết luận:** SV (nam, nữ) đều có cảm nhận tương đồng theo chiều hướng tích cực về tinh thần, các giá trị xã hội, chất lượng cuộc sống mà TDTT đã mang lại cho họ, tuy nhiên mức đánh giá chưa cao lắm. Do đó cần có hành động cấp thiết và khả thi để điều chỉnh chương trình, phương pháp giảng dạy GDTC, cải tiến cho thực trạng này.

Từ khóa: Sinh viên, sức khỏe, tinh thần, thực trạng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục ở nhà trường có ba điều cần quan tâm đó là: giáo dục trí tuệ, GDTC và giáo dục kỹ thuật. Vì thế, Mác đã viết: “Kết hợp lao động sản xuất với trí dục và thể dục. Đó không những là biện pháp để tăng thêm sức sản xuất của xã hội, mà còn là biện pháp duy nhất để đào tạo những con người phát triển toàn diện” [4]. Lê Nin cho rằng: “Thanh niên đặc biệt cần sự yêu đời và sáng khoái, cần có thể thao lành mạnh, thể dục, bơi lội, tham gia các bài tập thể lực, những hứng thú phong phú về tinh thần, học tập, phân tích nghiên cứu và cố gắng phối hợp tất cả các hoạt động ấy với nhau” [7]. Lê Nin còn khẳng định: “Tinh thần khỏe mạnh phụ thuộc vào thân thể khỏe mạnh”. Chủ tịch Hồ Chí Minh đã khuyên bảo thiếu nhi và thanh niên, học sinh, SV hãy cố gắng tập luyện TDTT để cho thân thể khỏe mạnh. Đối với thế hệ trẻ, Bác quan tâm sâu sắc đến việc bồi dưỡng và phát triển về mọi mặt. Bác đã nói: “Thanh niên phải rèn luyện TDTT vì thanh niên là tương lai của đất nước”. [3] Một khi thế hệ trẻ được giáo dục và chăm sóc chu đáo cả về thể chất và tinh thần thì họ sẽ phát triển lành mạnh, hoàn thiện, trở thành người năng động để xây dựng xã hội mới, kế tục sự nghiệp cách mạng của cha anh.

Với quy mô hơn 25.000 người học ở các hệ đào tạo, hoạt động TDTT ngoại khóa luôn được Nhà trường tiến hành thường xuyên, định kỳ hàng năm theo quy định của Bộ GD&ĐT. Hiện trường có các câu lạc bộ (CLB) ngoại khóa (CLB Bóng đá, CLB Bóng chuyền, CLB Bóng rổ, CLB Cầu lông, CLB Vovinam, CLB Karate, CLB Taekwondo, CLB Cờ vua - Cờ tướng, CLB Thể thao điện tử). Tuy nhiên, việc kiểm tra sức khỏe tinh thần của SV chưa được đánh giá cụ thể. Từ những lý do trên, chúng tôi thực hiện nghiên cứu thực trạng sức khỏe tinh thần của SV Trường ĐH SPKT TPHCM. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để theo dõi chất lượng thể chất đầu vào, đầu ra, từ đó có biện pháp tăng cường các hoạt động ngoài giờ, tạo sân chơi lành mạnh, giúp cân bằng thể chất và tinh thần cho SV.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU VÀ VẬT LIỆU NGHIÊN CỨU

Các phương pháp được sử dụng bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học (phỏng vấn), phương pháp kiểm tra tư phạm, phương pháp toán thống kê [5] được sử dụng để khảo sát và tính toán dữ liệu định tính và định lượng nhằm đánh giá thực trạng sức khỏe tinh thần của SV Trường ĐH SPKT TPHCM.

Mẫu nghiên cứu bao gồm 518 SV (339 nam và 179 nữ) đang học môn học GDTC tại Trường ĐH SPKT TPHCM.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1 Công cụ đánh giá sức khỏe thể chất và tinh thần của SV

Trong nghiên cứu này, để đo lường sức khỏe tinh thần, cũng như chất lượng cuộc sống của SV, đề tài sử dụng thang đo SF-36 phiên bản 2.0 để đánh giá thực trạng chất lượng cuộc sống của SV. SF-36 là một thước đo về tình trạng sức khỏe và một biến thể viết tắt của nó là SF-6D thường được sử dụng trong kinh tế y tế như là một biến số trong tính toán năm sống được điều chỉnh chất lượng để xác định mức độ hiệu quả của việc điều trị y tế. Bản gốc SF-36 được đưa ra từ nghiên cứu kết quả y khoa, do Tổng Công ty RAND thực hiện. Kể từ đó, một nhóm các nhà nghiên cứu từ nghiên cứu ban đầu đã phát hành phiên bản thương mại của SF-36 [10].

Bộ câu hỏi SF-36 (Short Form-36) là một trong số các bộ câu hỏi được sử dụng rộng rãi hiện nay trong đánh giá chất lượng cuộc sống. SF-36 đã được sử dụng và phát triển ở hơn 60 quốc gia, trong đó có Việt Nam. SF-36 được chứng minh là một công cụ phù hợp và đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu đánh giá chất lượng cuộc sống của các con người ở nhiều lĩnh vực khác nhau.

SF-36 đánh giá 8 nhóm vấn đề: hoạt động thể lực, chức năng vận động, cảm giác đau của cơ thể, hoạt động sức khỏe chung, chức năng cảm xúc, sức sống, trạng thái tâm lý, chức năng xã hội. Kết quả được trình bày chi tiết tại Bảng 1.

Trong đó, điểm được chia thành 2 nhóm chính: điểm tóm tắt của thành phần thể chất và điểm tóm tắt của thành phần tinh thần (hội tụ nên chất lượng cuộc sống). Trong mỗi câu hỏi, người trả lời đánh dấu vào ô vuông ở sau mỗi lựa chọn. Giới hạn trong nghiên cứu này, nhóm tác giả chỉ tập trung nghiên cứu, khảo sát 4 mục (5-8) của sức khỏe tinh thần.

Bảng 1: Các vấn đề đánh giá trong bộ câu hỏi SF-36

TT	Mục đánh giá	Câu hỏi	Số câu	Phân nhóm
1	Hoạt động thể lực	3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 3f, 3g, 3h, 3i, 3j	10	Sức khỏe thể chất
2	Chức năng vận động	4a, 4b, 4c, 4d	4	
3	Cảm giác đau của cơ thể	7, 8	2	
4	Hoạt động sức khỏe chung	1, 2, 11a, 11b, 11c, 11d	6	
5	Chức năng cảm xúc	5a, 5b, 5c	3	Sức khỏe tinh thần
6	Sức sống	9a, 9e, 9g, 9i	4	
7	Trạng thái tâm lý	9b, 9c, 9d, 9f, 9h	5	
8	Chức năng xã hội	6, 10	2	

(Nguồn: The RAND 36 - Item Health Survey, Version 2.0)

Cách tính điểm:

- Điểm cho mỗi câu được tính từ 0 đến 100, trong đó, điểm càng cao tương ứng với chất lượng cuộc sống càng tốt. Điểm cụ thể với từng câu xác định dựa vào thứ tự câu trả lời được lựa chọn theo bảng.

- Điểm cho từng mục đánh giá của chất lượng cuộc sống được tính bằng trung bình điểm của tất cả các câu trả lời thuộc mục đó.

- Điểm sức khỏe tinh thần được tính bằng trung bình điểm của các mục số 5, 6, 7 và 8.

- Cách phân loại chất lượng cuộc sống: sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống nói chung được phân thành 3 mức dựa vào số điểm:

- Thấp: ≤ 30 điểm.
- Trung bình: từ 30 đến 80 điểm.
- Cao: từ 80 đến 100 điểm.

Bảng 2: Cách tính điểm cho mỗi câu trả lời trong bộ câu hỏi SF-36

Số câu hỏi (Item numbers)	Tùy chọn từ các mục trong các câu trả lời (Change original response category)	Phiên đổi điểm từ các mục trong câu phản hồi (To recoded value of:)
1, 2, 6, 8, 11b, 11d	1 →	100
	2 →	75
	3 →	50
	4 →	25
	5 →	0
3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 3f, 3g, 3h, 3i, 3j	1 →	0
	2 →	50
	3 →	100
4, 5, 9a, 9b, 9c, 9d, 9e, 9g, 9f, 9h, 9i	1 →	0

	2 →	25
	3 →	50
	4 →	75
	5 →	100
7	1 →	100
	2 →	80
	3 →	60
	4 →	40
	5 →	20
	6 →	0

3.2 Đánh giá thực trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên

Hiệu quả của tập luyện TDTT không chỉ đơn thuần về giá trị phát triển thể chất, mà còn về giá trị tinh thần do nó mang tính nhân văn và càng có ý nghĩa to lớn về mặt xã hội.

Tiến hành phân tích chỉ số Cronbach's Alpha dựa trên phần mềm SPSS. Qua phân tích cho thấy các yếu tố trong thang điểm SF-36 đều có hệ số Cronbach's Alpha từ 0.74 - 0.88 (các mức giá trị của Alpha: >0.8 là thang đo lường tốt; từ 0.7 ~ 0.8 là sử dụng được; từ 0.6 trở lên là có thể sử dụng trong trường hợp khái niệm nghiên cứu là mới hoặc là mới trong bối cảnh nghiên cứu (Nunnally, 1978; Peterson, 1994; Slater, 1995; dẫn theo Trọng và Ngọc, 2008) [9] đạt yêu cầu để tiến hành các phân tích tiếp theo.

Bảng 3: Độ tin cậy của các yếu tố trong thang điểm SF - 36

TT	Mục đánh giá	Mục hỏi	Hệ số Cronbach's Alpha	Phân nhóm
1	Chức năng cảm xúc	3	0,88	Sức khỏe tinh thần
2	Sức sống	4	0,77	
3	Trạng thái tâm lý	5	0,80	
4	Chức năng xã hội	2	0,79	
Total			14	

Vận dụng thang đo SF36 để khảo sát SV, kết quả được trình bày như sau:

Bảng 4: Đánh giá sức khỏe tinh thần của SV

TT	Tiêu chí	Giới tính	N	Mean	SD	SE	Min	Max
1	Chức năng cảm xúc	SV nam	339	50,39	3,15	0,17	43,00	55,00
		SV nữ	179	51,20	3,67	0,27	43,00	56,00
		Total	518	50,67	3,36	0,15	43,00	56,00
2	Sức sống	SV nam	339	52,28	4,49	0,24	44,00	56,00
		SV nữ	179	52,96	4,53	0,34	44,00	56,00
		Total	518	52,52	4,51	0,20	44,00	56,00
3	Trạng thái tâm lý	SV nam	339	53,26	4,46	0,24	44,00	56,00
		SV nữ	179	49,88	5,72	0,43	44,00	60,00
		Total	518	52,09	5,18	0,23	44,00	60,00

4	Chức năng xã hội	SV nam	339	50.03	6.54	0.36	44,00	68,00
		SV nữ	179	49.11	5.02	0.38	43,00	68,00
		Total	518	49.71	6.07	0.27	43,00	68,00
Trung bình chung		SV nam	339	51.49	2.85	0.15	45,75	55,25
		SV nữ	179	50.79	2.64	0.20	45,50	56,75
		Total	518	51.25	2.79	0.12	45,50	56,75

Kết quả trình bày ở Bảng 4 cho thấy: Trung bình chung các tiêu chí đánh giá của SV nam có giá trị Mean = 51,49; SD = 2.85; giá trị Min = 45,75; giá trị Max = 55,25. Trung bình chung các tiêu chí đánh giá của SV nữ có giá trị Mean = 50,79; SD = 2,64; giá trị Min = 45,50; giá trị Max = 56,75.

Trung bình chung các tiêu chí đánh giá sức khỏe tinh thần của SV nam và nữ đạt $51,25 \pm 2,79$. Như vậy, SV có cảm nhận tích cực về tinh thần, các giá trị xã hội, chất lượng cuộc sống mà TDTT ngoại khóa đã mang lại cho họ. Về tổng thể, SV nam có cảm nhận về mặt tinh thần ở mức trung bình tương đương với SV nữ.

Qua đó cho thấy, tập luyện TDTT không những có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển các tố chất vận động cơ bản (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động) mà còn phát triển các phẩm chất cá nhân cấu thành nhân cách tốt của con người (tính độc lập tự chủ, sáng tạo, khả năng thích nghi nhanh, trí thông minh, tính năng động xã hội) và cuộc sống nội tâm phong phú. TDTT góp phần phát triển đồng thời các mặt thể chất, tâm lý và còn hướng việc phát triển hài hòa các yếu tố đó trong mỗi con người tùy thuộc vào mức độ hoạt động của người đó trong việc tham gia tập luyện với các hình thức khác nhau. GDTC và hoạt động TDTT đóng góp trực tiếp và gián tiếp vào sự hình thành môi trường xã hội và lối sống lành mạnh, làm thay đổi hành vi ứng xử của con người. Hoạt động TDTT cũng tạo ra môi quan hệ giao tiếp lành mạnh trong xã hội và hạn chế các hiện tượng tiêu cực như cờ bạc, nghiện hút, sống buông thả...[6].

4. KẾT LUẬN

Qua ứng dụng, phân tích các yếu tố trong thang điểm SF-36 ghi nhận: Những giá trị tinh thần mà TDTT đã mang lại cho người tập sau tập luyện có ý nghĩa còn cao hơn giá trị tăng trưởng thể chất đơn thuần. SV (nam, nữ) đều có cảm nhận tương đồng theo chiều hướng tích cực (nhưng chỉ đạt ở mức trung bình) về tinh thần, các giá trị xã hội mà TDTT đã mang lại cho họ. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở hữu ích để điều chỉnh nội dung, chương trình TDTT ngoại khóa, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho người học, đáp ứng yêu cầu của xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Chính trị. (2012). *Nghị quyết 08-NQ/TW ngày 02/5/2012 “Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020”*.
2. Bộ GD&ĐT. Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về ban hành *Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*.
3. Bửu, L. (1995). *Bác Hồ với TDTT Việt Nam*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. *Các Mác. F. Anghen tuyển tập*. Nhà xuất bản Chính trị Quốc gia.

5. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., & Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Đề tài KX 07.06. (1997). *Vai trò của GDTC và hoạt động TDTT trong sự hình thành và phát triển nhân cách con người Việt Nam. Thông tin Khoa học kỹ thuật TDTT (1)*. Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
7. Lê Nin, V.I. (1935). *Bàn về thanh niên*. Nhà xuất bản Thanh niên cận vệ.
8. Quốc hội. (2018). Văn bản hợp nhất 09/VBHN-VPQH 2018 ngày 29 tháng 6 năm 2018, *Luật Thể dục thể thao*.
9. Trọng, H., & Ngọc, C. N. M. (2008). *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*. Nhà xuất bản Hồng Đức.
10. Romina-Marina, S. (2021). Evaluation of the SF-36 questionnaire for assessment of the quality of life of endometriosis patients undergoing treatment: A systematic review and meta-analysis. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 22, 1283.

THỰC TRẠNG SỰ PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MỘT SỐ MÔN THỂ THAO THỂ MẠNH CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

ThS. Phan Chí Quyết

TÓM TẮT

Sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp và quan sát thống kê, đề tài đánh giá thực trạng sự phát triển phong trào tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương, góp phần tìm hiểu những tồn tại trong thực trạng công tác rèn luyện thể chất của Trường.

Từ khóa: Thực trạng, phong trào tập luyện, môn thể thao thể mạnh, sinh viên, Ngoại thương

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiên cứu thực trạng sự phát triển phong trào tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại Thương là một công việc quan trọng trong việc phát triển phong trào Thể dục thể thao trong học sinh, sinh viên các Trường Đại học và Cao đẳng, Trung học chuyên nghiệp,... mục đích để góp phần hiểu rõ và có biện pháp phát triển các môn thể thao phù hợp, nâng cao hiệu quả rèn luyện thân thể trong học sinh, sinh viên các trường. Để nghiên cứu thực trạng vấn đề này, chúng tôi tiến hành theo các bước:

- Nhu cầu tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương.

- Thực tế sinh viên tham gia tập luyện một số môn thể thao thể mạnh trong Trường Đại học Ngoại thương.

- Hệ thống thi đấu một số môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương.

- Thành tích thi đấu một số môn thể thao thể mạnh của Đại học Ngoại thương trong những năm gần đây.

2. MỤC TIÊU VÀ NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU

- **Mục tiêu nghiên cứu:** Trên cơ sở nghiên cứu đánh giá thực trạng sự phát triển phong trào tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương, chúng tôi xác định và lựa chọn một số môn thể thao mũi nhọn làm cơ sở nòng cốt cho sự phát triển phong trào hoạt động TDTT của trường, góp phần nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương.

- **Nhiệm vụ nghiên cứu:**

+ **Nhiệm vụ 1:** Đánh giá thực trạng sự phát triển phong trào tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương.

+ **Nhiệm vụ 2:** Lựa chọn một số môn thể thao mũi nhọn làm cơ sở nòng cốt cho sự phát triển phong trào hoạt động TDTT của trường, giúp phần nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương.

3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1 Nhu cầu tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương

Để xác định thực tế nhu cầu tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 750 sinh viên (trong đó có 550 sinh viên nữ, 200 sinh viên nam) về động cơ, nguyện vọng tập luyện, cũng như nhu cầu tập luyện và các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện một số môn thể thao thể mạnh. Kết quả được xử lý theo từng chỉ tiêu thành phần và được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn sinh viên (n = 750)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Nữ (n = 550)		Nam (n = 200)		Tổng số	
		n	%	n	%	n	%
Động cơ tập luyện một số môn thể thao thể mạnh							
1	- Ham thích	381	69.27	135	67.95	516	68.80
	- Nhận thấy có tác dụng rèn luyện thân thể	343	62.36	119	59.50	462	61.60
	- Bắt buộc phải tập môn thể dục	185	33.63	65	32.50	250	33.33
	- Lười kéo	197	35.81	61	30.50	258	34.40
Nguyện vọng tập luyện một số môn thể thao thể mạnh							
2	- Rất muốn tập	487	88.54	169	84.50	647	86.26
	- Không muốn tập	25	4.54	13	6.50	38	5.06
	- Không trả lời	38	6.90	19	9.50	57	7.60
Nhu cầu tập luyện và thi đấu một số môn thể thao thể mạnh							
3	- Bóng rổ	501	91.09	165	82.50	666	88.80
	- Karate	332	60.36	127	63.50	459	61.20
	- Bóng đá	56	10.18	105	52.50	161	21.46
	- Cờ vua	279	50.72	95	47.50	374	49.86
	- Dancesport	365	66.36	73	36.50	438	58.40
	- Cầu lông	120	21.81	75	37.50	195	26.00
	- Bóng chuyền	109	19.81	55	27.50	164	21.86
Nhu cầu tham gia tập luyện trong câu lạc bộ thể thao							
4	- Cần thiết	305	55.45	101	50.50	407	54.13
	- Không cần thiết	191	34.72	51	25.50	242	32.26
Động cơ ưa thích							
5	- Sôi nổi	420	76.36	127	63.50	547	72.93

	- Nâng cao sức khoẻ	365	66.36	102	56.00	467	62.26
	- Rèn luyện ý chí	354	64.36	97	48.50	451	60.13
	- Muốn có thành tích thể thao	59	10.72	17	8.50	76	10.13
	- Được tham gia thi đấu	60	10.90	14	7.00	75	9.86
	Những yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện các môn TT thể mạnh						
6	- Không có giáo viên hướng dẫn	463	84.18	136	68.00	599	79.86
	- Không có thời gian	80	14.54	47	23.50	127	16.93
	- Không đủ sân bãi, dụng cụ tập luyện	455	82.72	155	77.50	610	81.33
	- Không được sự ủng hộ của bạn bè	166	30.18	54	27.00	220	29.33
	- Không ham thích môn thể thao nào	43	7.81	19	9.50	62	8.26

Bảng 1 cho thấy:

Về nhu cầu tập luyện và tham gia thi đấu các môn thể thao thể mạnh, đa số sinh viên thích tổ chức thi đấu môn Bóng rổ (88.80%), Karate (61.20%), Dancesport (58.40%), Cờ vua (49.86%) sau đó là Cầu lông, Bóng chày và Bóng đá. Phần lớn các sinh viên đều cho rằng các môn này sôi nổi có hứng thú cao, rèn luyện ý chí và nâng cao sức khoẻ. Tuy nhiên, còn có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú và kết quả tập luyện của các em như:

- Không có giáo viên hướng dẫn
- Không có thời gian
- Không đủ sân bãi, dụng cụ tập luyện
- Không được sự ủng hộ của bạn bè
- Không ham thích môn thể thao nào

Khi huấn luyện phong trào TDTT tại Trường Đại học Ngoại thương cần chú ý những điều này để nâng cao kết quả tập luyện và thi đấu cho sinh viên.

4.2 Thực tế số sinh viên tham gia tập luyện một số môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương

Để đánh giá một cách khách quan thực tế tham gia tập luyện một số môn thể thao thể mạnh trong sinh viên, chúng tôi điều tra và phỏng vấn 750 sinh viên. Trong đó, 550 sinh viên nữ để tìm hiểu thực trạng công tác tập luyện TDTT ngoại khoá của các sinh viên. Kết quả thu được được xử lý theo từng chỉ tiêu thành phần và được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Thực tế số sinh viên tham gia tập luyện các môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương (n = 750)

TT	Môn	Số sinh viên tham gia tập luyện					
		Nữ (n = 550)		Nam (n = 200)		Tổng số	
		n	%	n	%	n	%
1	Bóng rổ	315	57.27	95	47.50	410	54.66
2	Karate	250	45.45	85	42.50	335	44.66
3	Bóng đá	70	12.72	97	48.50	167	22.26
4	Cờ vua	280	50.90	88	44.00	368	49.06
5	Dancesport	320	58.18	75	37.50	395	52.66

6	Cầu lông	105	19.09	71	35.50	176	23.46
7	Bóng chuyền	99	18.00	89	44.50	188	25.06

Qua điều tra thực tế tham gia tập luyện về các môn TDTT ở Bảng 2 cho thấy, nhìn chung sinh viên tham gia tập luyện rất đa dạng, nhưng tập nhiều nhất vẫn là môn Bóng rổ (54.66%), Dancesport (52.66%), Cờ vua (49.06%), Karate (44.66%). Các môn này rất được sinh viên yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện. Các môn khác như Bóng đá, Cầu lông và Bóng chuyền ít được sinh viên quan tâm hơn tập luyện hơn.

4.3 Hệ thống thi đấu các môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương

Qua theo dõi và thống kê các giải thi đấu truyền thống của Trường Đại học Ngoại thương và hệ thống thi đấu của thành phố Hà Nội, chúng tôi trình bày kết quả ở Bảng 3.

Bảng 3: Hệ thống thi đấu các môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương

TT	Môn thi đấu	Giải nội bộ Trường Đại học Ngoại thương			Giải các trường Đại học, Học viện và Cao đẳng khu vực HN			Giải toàn quốc		
		2021	2022	2023	2021	2022	2023	2021	2022	2023
1	Bóng rổ	+	+	+	+	+	+	0	0	+
2	Karate	+	+	+	+	+	+	0	0	0
3	Bóng đá	0	0	+	+	+	+	0	0	+
4	Cờ vua	+	+	+	+	+	+	0	0	0
5	Dancesport	+	+	+	+	+	+	0	0	0
6	Cầu lông	0	+	0	+	+	+	0	0	0
7	Bóng chuyền	0	0	0	0	+	+	0	0	0

Ghi chú: (+) là môn thi đấu, (0) là môn không thi đấu

Bảng 3 cho thấy rằng các giải thi đấu truyền thống của Trường Đại học Ngoại thương, trong những năm gần đây thường tập trung vào các môn Bóng rổ, Karate, Cờ vua, Dancesport là thường xuyên.

4.4 Thành tích thi đấu một số môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương

Để tìm hiểu về thành tích thi đấu các môn thể thao thể mạnh của Trường Đại học Ngoại thương, chúng tôi tiến hành thống kê thành tích các môn thể thao thể mạnh của trường trong các năm 2021, 2022 và 2023. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4 cho thấy tổng số huy chương đạt được thì tổng số huy chương các số môn thể thao thể mạnh (Bóng rổ, Karate, Cờ vua, Dancesport) chiếm tỷ lệ rất cao trong các môn thi đấu, cụ thể là năm 2021 chiếm 58.82%, năm 2022 chiếm 61.53% và năm 2023 chiếm 68.96%.

Bảng 4: Thành tích thi đấu của Trường Đại học Ngoại thương

TT	Năm thi đấu	Thành tích						Tổng số huy chương của các môn TT thể mạnh
		Huy chương vàng		Huy chương bạc		Huy chương đồng		
		Tổng số	Các môn TT thể mạnh	Tổng số	Các môn TT thể mạnh	Tổng số	Các môn TT thể mạnh	
1	2021	3	2	3	2	11	6	10/17 58.82%
2	2022	6	4	7	4	13	8	16/26 61.53%
3	2023	7	5	10	7	12	8	20/29 68.96%

5. KẾT LUẬN

Từ những kết quả trên với tỷ lệ % cao về nhu cầu tập luyện và thi đấu và thực tế tham gia tập luyện của sinh viên, dựa trên cơ sở các môn thi đấu truyền thống của trường, qua các giải thi đấu của Trường Đại học Ngoại thương và thành phố Hà Nội cũng như phát huy thành tích đã đạt được trong những năm qua, **chúng tôi xác định và lựa chọn môn Bóng rổ, Karate, Cờ vua, Dancesport là những môn thể thao mũi nhọn** làm cơ sở nòng cốt cho sự phát triển phong trào hoạt động TDTT của trường, góp phần nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Anh, N. K., & Thu, V. Đ. (1994). *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường đại học* (Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. *Báo cáo công tác phát triển TDTT quần chúng ở nước ta trong năm 2004-2005 của Ủy ban TDTT*, Hà Nội, 24-25/02/2004.
3. Bằng, L. K. (2000). *Nâng cao chất lượng và hiệu quả dạy - học ở đại học cho phù hợp với những yêu cầu mới của đất nước và thời đại - Tài liệu dùng để nghiên cứu chuyên đề - Giáo dục đại học*. Nhà xuất bản Hà Nội.
4. Bầm, P. Đ. (1997). *Giáo trình quản lý TDTT* (dùng cho cao học TDTT Trường Đại học TDTT). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Bầm, P. Đ., & Trường, Đ. H. (2000). *Một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả tính GD - ĐT cho học sinh trường đại học TDTT I, Tuyển tập NCKH TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. *Chương trình GDTC trong các trường đại học* (Ban hành theo quyết định 203/QĐ TDTT ngày 23/10/1989 của Bộ Đại học trung học chuyên nghiệp và dạy nghề).
7. Lãm, Đ. B. (1995). Các phương pháp kiểm tra đánh giá trong giảng dạy đại học. *Tạp chí KHTDTT*, Số 3.
8. Nghị quyết hội nghị lần thứ 2 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam khoá VIII về định hướng chiến lược phát triển giáo dục đào tạo trong thời kỳ công nghiệp hoá, hiện đại hoá - Hà Nội 1997.
9. Thu, V. Đ., Hải, N. T., Hoà, P. T., & Huệ, V. B. (1998). *Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TDTT trong Nhà trường các cấp, Tuyển tập NCKH GDTC, Sức khoẻ trong trường học các cấp*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH AN TOÀN THÔNG TIN TẠI HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN HỌC MÔN QUÂN SỰ

ThS. Trần Xuân Khang
Học viện An ninh nhân dân

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, dựa trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập có tác dụng nâng cao sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân nhằm đáp ứng tốt thể lực cho môn học Quân sự.

Từ khóa: Bài tập phát triển sức bền, An toàn thông tin, Học viện An ninh nhân dân, môn Quân sự

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, cuộc đấu tranh phòng chống tội phạm ngày càng phức tạp và nguy hiểm, các nhóm tội phạm hoạt động tinh vi, manh động, táo bạo, hành vi phạm tội đã man, sẵn sàng chống trả quyết liệt bằng các loại vũ khí nóng khi bị phát hiện. Vì vậy, sinh viên các trường Công an nhân dân (CAND) nói chung và sinh viên Học viện An ninh nhân dân (ANND) nói riêng bên cạnh trau dồi trình độ chuyên môn nghiệp vụ cần học tập tốt các môn thực hành đặc thù của ngành như môn Quân sự, Võ thuật CAND. Môn học Quân sự trong Học viện ANND gồm nhiều nội dung khác nhau, trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lý thuyết và thực hành thành thạo các kỹ năng bắn súng tiểu liên và các loại súng ngắn, kỹ thuật vận động chiến đấu cá nhân đồng thời sử dụng công cụ hỗ trợ được trang bị để tấn công, truy bắt tội phạm. Để học tập tốt môn Quân sự, sinh viên cần có sức khỏe tốt để đáp ứng những nội dung thực hành khó và vận động nhiều của môn học. Sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin có đặc thù sử dụng nhiều thời gian để nghiên cứu, thực hành với máy tính nên thường có thói quen ít vận động tập luyện thể dục thể thao hàng ngày. Vì vậy, tại Học viện ANND sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin thường có thực trạng thể lực hạn chế hơn so với sinh viên các chuyên ngành khác.

Trên cơ sở phân tích thực trạng và tính thiết thực của vấn đề, nhằm khắc phục những hạn chế và góp phần nâng cao chất lượng học tập môn Quân sự, đáp ứng yêu cầu dạy học ngày càng cao trong tình hình hiện nay, chúng tôi nghiên cứu: *Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân học môn Quân sự.*

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao thường quy như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân học môn Quân sự

2.1.1 Cơ sở khoa học để lựa chọn bài tập

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn công tác giảng dạy môn Quân sự tại Học viện ANND, nghiên cứu lựa chọn được các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân học môn Quân sự có tính khoa học, chúng tôi lựa chọn bài tập dựa theo trình tự sau:

- Hệ thống hóa các bài tập qua các tài liệu tham khảo.
- Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập trên thực tế.
- Lựa chọn bài tập theo 3 nguyên tắc:
 - + Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với đối tượng tập luyện.
 - + Các bài tập được xây dựng phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ giảng dạy môn Quân sự tại Học viện ANND.
 - + Các bài tập phải có độ tin cậy cao (có số phiếu đồng ý từ 80% trở lên).

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn xác định nguyên tắc lựa chọn bài tập (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với đối tượng tập luyện	20	100	-	-
2	Các bài tập được xây dựng phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ giảng dạy môn Quân sự tại Học viện ANND	19	95	1	5
3	Các bài tập phải có độ tin cậy cao (có số phiếu đồng ý từ 80% trở lên)	17	85	3	15

Kết quả thu được ở Bảng 1 cho thấy: Cả 3 nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân học môn Quân sự mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ từ 80.0% trở lên.

Như vậy, đề tài đã xác định được trình tự và 3 nguyên tắc lựa chọn bài phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân học môn Quân sự.

2.1.2 Kết quả lựa chọn bài tập

Để lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin học môn Quân sự tại Học viện ANND, chúng tôi tiến hành qua các bước: thống kê bài tập qua nghiên cứu tài liệu chuyên môn, phỏng vấn lấy ý kiến giảng viên có nhiều kinh nghiệm và nghiên cứu thực tế công tác giảng dạy môn Quân sự tại Học viện ANND. Nghiên cứu lựa chọn bài tập qua phỏng vấn 25 chuyên gia, giảng viên bằng phiếu hỏi về bài tập đã thống kê theo nguyên tắc chỉ lựa chọn bài tập

có độ tin cậy cao với số phiếu phỏng vấn đồng ý từ 80% trở lên. Qua đó, chúng tôi đã thống kê được 3 nhóm với 19 bài tập đưa vào phỏng vấn, kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân học môn Quân sự (n= 25)

TT	Bài tập	Kết quả			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Nhóm bài tập không súng:					
1	Nằm sấp chống đẩy (3 đợt, 30 lần/ đợt, nghỉ 2 phút giữa đợt)	15	60	10	40
2	Plank tay cao (1,5 phút, tập 3 lần)	20	80	5	20
3	Plank tay thấp (1,5 phút, tập 2 lần)	10	40	15	60
4	Chạy biến tốc 100 m	13	52	12	48
5	Chạy nhanh 50 m, nín thở 15 giây với tư thế đứng bần	22	88	3	12
6	Đứng nâng gạch bằng 1 tay (40 giây, thời gian tăng dần)	24	96	1	4
7	Giữ đường ngắm ổn định bằng mô hình súng AK	20	80	5	20
Nhóm bài tập với súng không có đạn:					
8	Nằm giữ súng AK với bộ tỷ có lò xo	25	100	0	0
9	Đứng giữ ổn định súng AK với vỏ đạn	20	80	5	20
10	Quỳ giữ ổn định súng AK với vỏ đạn	15	60	10	40
11	Nằm bắn AK có người kéo bộ khóa nòng tạo lực giật của súng	17	68	8	32
12	Chạy 50 m, đứng bắn súng ngắn	22	88	3	12
13	Chạy tại chỗ 30 giây, bắn súng ngắn 2 tư thế (đứng, quỳ).	24	96	1	4
14	Giữ ổn định súng ngắn với đèn laze.	21	84	4	16
15	Giương súng, lấy đường ngắm nhanh súng ngắn	23	92	2	8
Nhóm bài tập với súng có bắn đạn thật:					
16	Bắn đạn thật AK 2 tư thế, 5 viên đạn	24	96	1	4
17	Bắn nhanh súng ngắn, 5 viên đạn	22	88	3	12
18	Bắn ứng dụng 3 tư thế súng ngắn 5 viên đạn	23	92	2	08
19	Vận động bắn nhanh súng ngắn 2 tư thế, 5 viên đạn	25	100	0	0

Qua kết quả phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn 3 nhóm với 14 bài tập để tiến hành nghiên cứu các bước tiếp theo như sau:

Nhóm bài tập không súng:

Bài tập 1: Plank tay cao (1,5 phút, tập 3 lần).

Bài tập 2: Chạy nhanh 50 m, nín thở với tư thế đứng bắn.

Bài tập 3: Đứng nâng gạch bằng 1 tay (40 giây, tăng dần thời gian).

Bài tập 4: Duy trì đường ngắm ổn định bằng mô hình súng AK.

Nhóm bài tập với súng không đạn:

Bài tập 5: Nằm giữ súng AK với bệ tỳ có lò xo.

Bài tập 6: Đứng giữ ổn định súng AK với vỏ đạn.

Bài tập 7: Chạy 50 m, đứng bắn súng ngắn.

Bài tập 8: Chạy tại chỗ 30 giây, bắn súng ngắn 2 tư thế (đứng, quỳ).

Bài tập 9: Giữ ổn định súng ngắn với đèn laze.

Bài tập 10: Giương súng, lấy đường ngắm nhanh súng ngắn.

Nhóm bài tập với súng có bắn đạn thật:

Bài tập 11: Bắn đạn thật AK 2 tư thế, 5 viên đạn.

Bài tập 12: Bắn nhanh súng ngắn 5 viên đạn.

Bài tập 13: Bắn ứng dụng 3 tư thế súng ngắn 5 viên đạn.

Bài tập 14: Vận động bắn nhanh súng ngắn 2 tư thế, 5 viên đạn.

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện An ninh nhân dân học môn Quân sự

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

Từ các bài tập đã lựa chọn đề tài tiến hành lập kế hoạch tập luyện cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện ANND theo lịch trình học môn Quân sự. Kế hoạch thực nghiệm được tiến hành như sau:

- Địa điểm: Trường bắn Học viện ANND.
- Thời gian: tiến hành trong 3 tháng theo lịch học chính khóa.
- Thời lượng tập luyện: 2 buổi/1 tuần.
- Đối tượng thực nghiệm: gồm 50 sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin (Khóa D53) Học viện ANND được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm:
 - + Nhóm 1 (nhóm đối chứng): gồm 25 sinh viên được duy trì tập luyện theo chương trình, kế hoạch giảng dạy hiện tại.
 - + Nhóm 2 (nhóm thực nghiệm): gồm 25 sinh viên tập luyện theo chương trình, kế hoạch giảng dạy kết hợp các bài tập đã lựa chọn.

2.2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập

- Kết quả trước thực nghiệm:

Để đảm bảo tính khách quan và khoa học trong quá trình thực hiện, trước khi thực nghiệm các bài tập đã chọn, chúng tôi sử dụng các test đã xác định để kiểm tra, đánh giá và so sánh trình độ ban đầu về sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	NTN (n=25)		NĐC (n=25)		Kết quả	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	p
1	Đứng nâng gạch bằng 1 tay (giây)	40.52	0.78	40.40	0.96	0.86	>0,05
2	Nắm giữ súng AK với bệ tỷ có lò xo (giây)	12.16	0.99	12.12	0.45	0.96	>0,05
3	Bắn đạn thật AK 2 tư thế (điểm trung bình)	5.84	0.65	5.72	0.98	1.74	>0,05
4	Vận động bắn nhanh súng ngắn 2 tư thế (điểm trung bình)	5.94	1.07	6.06	1.16	1.12	>0,05

Bảng 4 cho thấy kết quả thu được ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Chứng tỏ, sự phân nhóm là ngẫu nhiên, khách quan và sức bền chuyên môn của 2 nhóm trước khi thực nghiệm là đồng đều với nhau, không có sự khác biệt đáng kể về trình độ ban đầu.

- Kết quả sau thực nghiệm:

Sau khi áp dụng kế hoạch tập luyện các bài tập đã lựa chọn trên nhóm thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test đã lựa chọn để kiểm tra, so sánh sức bền chuyên môn cho cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại Bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	NTN (n=25)		NĐC (n=25)		Kết quả	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	p
1	Đứng nâng gạch bằng 1 tay (giây)	59.76	0.86	55.72	1.09	3.06	<0.05
2	Nắm giữ súng AK với bệ tỷ có lò xo (giây)	18.56	0.55	16.64	0.63	4.92	<0.05
3	Bắn đạn thật AK 2 tư thế (điểm trung bình)	7.68	0.75	6.48	0.90	5.89	<0.05

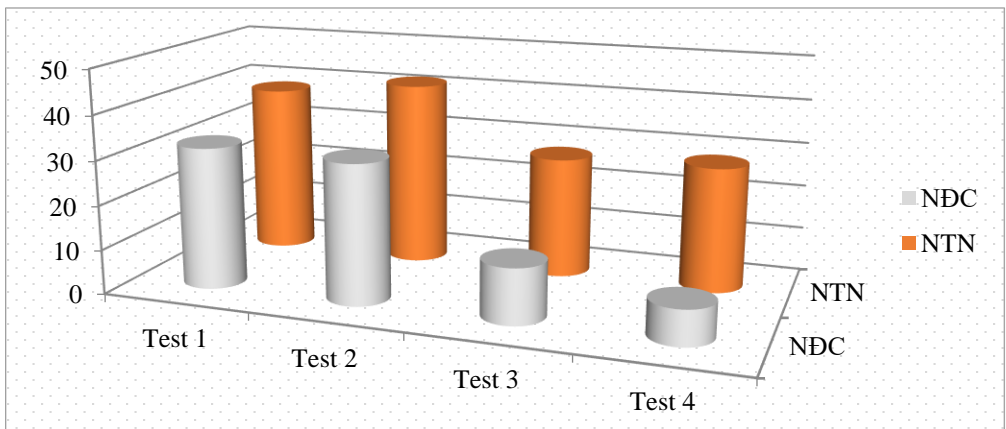
4	Vận động bắn nhanh súng ngắn 2 tư thế (điểm trung bình)	7.88	1.19	6.56	1.25	6.75	<0.05
---	---	------	------	------	------	------	-------

Kết quả thu được ở Bảng 4 cho thấy sau thời gian thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ($p < 0.05$), nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để đánh giá một cách khách quan và chính xác chúng tôi tiến hành đối chiếu kết quả của NTN và NĐC sau thực nghiệm.

Bảng 6: Đối chiếu nhịp độ tăng trưởng của các test sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		Nhịp tăng trưởng (%)	Nhóm đối chứng		Nhịp tăng trưởng (%)
		TTN	STN		TTN	STN	
1	Đứng nâng gạch bằng 1 tay (giây)	40.52	59.76	38.4	40.40	55.72	31.9
2	Nắm giữ súng AK với bệ tỷ có lò xo (giây)	12.16	18.56	41.7	12.12	16.64	31.4
3	Bắn đạn thật AK 2 tư thế, (điểm trung bình)	5.84	7.68	27.2	5.72	6.48	12.5
4	Vận động bắn nhanh súng ngắn 2 tư thế (điểm trung bình)	5.94	7.88	28.1	6.06	6.56	7.9



Biểu đồ 1: Kết quả đối chiếu mức độ tăng trưởng của NTN và NĐC sau thực nghiệm (n=50)

Kết quả thu được tại Bảng 6 và Biểu đồ 1 cho thấy các nội dung kiểm tra có sự khác biệt rõ rệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, nhóm đối chứng có sự tăng trưởng mạnh. Như vậy, việc áp dụng những bài tập chúng tôi lựa chọn bước đầu

có tác dụng phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện ANND học môn Quân sự.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành An toàn thông tin tại Học viện ANND học môn Quân sự. Sau thời gian 3 tháng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn, so sánh kết quả sau thực nghiệm cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng với 4/4 test có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Qua đó, việc áp dụng 14 bài tập đã lựa chọn trên nhóm thực nghiệm được chứng minh hiệu quả rõ rệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường, Đ. H. (2016). *Giáo trình Bắn súng*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Hiệp, L. H., và cộng sự. (2022). *Tài liệu Huấn luyện Quân sự và Công cụ hỗ trợ*. Nhà xuất bản Công an nhân dân.
3. Văn, N. Đ. (2015). *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Tổng cục Xây dựng lực lượng - BCA. (2006). *Giáo trình Giáo dục Quốc phòng*. Nhà xuất bản Công an nhân dân.
5. Huy, T. Đ. (2021). *Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân* (Luận án tiến sĩ Giáo dục học). Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.

GIÁO DỤC VÕ THUẬT TRONG TRƯỜNG HỌC VIỆT NAM: ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ CÁC VẤN ĐỀ CÒN TỒN TẠI

TS. Lê Xuân Diệp¹, ThS. Trần Văn Tiên¹, ThS. Nguyễn Hữu Lực²

¹ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

² Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Thông qua thu thập và phân tích các tài liệu nghiên cứu, kết hợp phân tích khách quan thực trạng Giáo dục Võ thuật trong trường học Việt Nam, nghiên cứu này xem xét và xác định vấn đề còn tồn tại chủ yếu đối với Giáo dục Võ thuật trong các trường học Việt Nam là: có định hướng phát triển nhưng mới chỉ mang tính mô hình đại diện. Thêm vào đó, Giáo dục Võ thuật có tính mô phỏng với các hình thức Giáo dục Võ thuật hiện đại của nước ngoài. Thông qua đánh giá thực trạng, nghiên cứu lý thuyết, các báo cáo cùng hướng và có liên quan, nghiên cứu đề xuất thay đổi Giáo dục Võ thuật trường học Việt Nam theo hướng thúc đẩy ý thức văn hóa truyền thống để thay đổi và phát triển, từ đó thay đổi các hạn chế và xác định xu hướng phát triển cho Giáo dục Võ thuật trường học ở Việt Nam hiện nay.

Từ khóa: Giáo dục Thể chất, Giáo dục Võ thuật, thực trạng, vấn đề tồn tại, hướng phát triển

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Về xu thế giáo dục (GD) hiện đại trên thế giới và ở Việt Nam hiện nay, mô hình GD và hệ thống tri thức nước ngoài đã thay thế gần như hoàn toàn mô hình GD truyền thống, sự thay thế này hiện nay được xem là không thể xóa bỏ. Đối với Giáo dục Thể chất (GDTC) nói chung, GD Võ thuật (GDVT) nói riêng, hệ thống văn hóa, kiến thức nước ngoài đang thay thế hệ thống văn hóa, kiến thức Võ thuật truyền thống (VTTT) Việt Nam bằng một xu hướng không thể cưỡng lại. Sự suy thoái của nền GDVT Việt Nam, tuy rằng không muốn thừa nhận, nhưng khi xem xét về “quan niệm thể thao” về nội hàm kiến thức và văn hóa VTTT, việc chiếm lĩnh lại sự quan tâm từ người học là khó khăn so với GDVT hiện đại nước ngoài. Có quan điểm cho rằng, GDVT Việt Nam trong các trường học cần học tập theo mô hình của nước ngoài để tự thay đổi, thích ứng và phát triển. Điều này là sự thực cần phải xác định và tiếp nhận để có thể xác định được chính mình và phát triển theo hướng thực tế, hiệu quả.

Trước thực trạng GDVT Việt Nam hiện nay, nghiên cứu này thông qua tìm kiếm phân tích các tài liệu có liên quan, qua đó xem xét lại thực tế và lý thuyết, từ đó đánh giá thực trạng và những vấn đề tồn tại của GDVT Việt Nam, sau đó đưa ra những quan điểm phù hợp.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Nghiên cứu được tiến hành dưới dạng nghiên cứu tổng hợp và phân tích lý luận, thông qua đó hình thành các luận thuyết lý luận liên quan đến vấn đề nghiên cứu quan tâm. Các tài liệu nghiên cứu được tổng hợp từ các nguồn nghiên cứu có uy tín. Các nguồn tài liệu được lấy từ Pub, Science, CNKI,... với các từ khóa cơ bản như “Physical Education”, “Martial Arts Education”, “Reality”, “Problems exist”, “Development”,...

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng, vấn đề: GDVT Việt Nam trong trường học đang ở mức độ xây dựng mô hình, được hiểu theo kiểu đề án “phục hồi văn hóa truyền thống” có giá trị như yếu tố “phúc lợi”

Là một phần quan trọng của nền văn hóa đậm đà bản sắc của dân tộc, VTTT Việt Nam từ lâu đã là một phương tiện GD quan trọng cho các thành viên trong xã hội và đóng một giá trị và chức năng độc đáo trong lịch sử lâu dài của đất nước. Dù được sử dụng như một phương tiện rèn luyện thể chất để bảo vệ gia đình, đất nước hay như một cách GD đạo đức, kế thừa văn hóa thì chức năng GD và giá trị của VTTT Việt Nam luôn chiếm một vị trí rất quan trọng trong thực tiễn xã hội và các hoạt động của dân tộc Việt Nam. Sự kết hợp giữa Võ thuật và GD, dù ở thời phong kiến khi GD thực là hình thức GD chính, hay thời kỳ đầu của các trường học thời đại mới, Võ thuật trong GD luôn có vai trò quan trọng, luôn tồn tại có giá trị, liên tục mặc dù có thời điểm thoái trào.

Từ khi Việt Nam thực hiện đổi mới GD toàn diện, các ý kiến về việc thay đổi các vấn đề trong GD hiện tại như tăng cường GD các giá trị tư tưởng, đạo đức, văn hóa dân tộc,... vào nội hàm GD cơ bản. Cũng từ đó, đưa VTTT (ví dụ: Võ Bình Định, Vovinam, Nhất Nam,...) vào nội dung GDTC trường học. Cho đến nay, GDVT trong trường học đã có những bước tiến rõ ràng và được xác định là có ý nghĩa lớn đối với cả chương trình GDTC và ý nghĩa GD văn hóa, bảo tồn các giá trị nhân văn đặc sắc của dân tộc Việt. Tuy nhiên, sự tồn tại của VTTT so với vị thế của các nền văn hóa truyền thống khác trong GD học đường, hiện đang ở trạng thái tồn tại “áp dụng làm mẫu, thí điểm”.

Về mặt ý nghĩa, GDVT trong các trường học được xác định là phương thức truyền tải văn hóa dân tộc quan trọng và là nơi đảm bảo cho sự tồn tại và phát triển của VTTT. GDVT được xác định sẽ là một nội dung quan trọng trong việc hoàn thiện hiệu quả của GD phổ thông. VTTT với tư cách là một trong những tài sản văn hóa dân tộc phi vật chất quan trọng và tiêu biểu, VTTT có những quy định nghiêm ngặt về nội dung và giờ giảng trong các giai đoạn khác nhau của hệ thống GD và sẽ trở thành một phần quan trọng của GDTC trường học.

GDVT trong trường học hiện nay, nếu xét vị thế GD của nó với tất cả các cấp học thì nó chiếm giữ phần rất nhỏ trong hệ thống GD. Nếu chúng ta sử dụng việc “phổ biến hóa” và “cải tiến” nội dung GD để đánh giá phạm vi đối tượng của nó thì sẽ có giá trị thực tiễn đối với yếu tố GD văn hóa truyền thống dân tộc. Tuy nhiên, khi chúng ta xem xét một cách toàn diện những thành tựu của việc GDVT trường học về mặt chất lượng và hiệu quả thì GDVT trường học trong GDTC, thể thao trường học: Nền GDVT trường học ở Việt Nam hiện nay mới bắt đầu và có rất nhiều vấn đề.

Theo khảo sát sơ lược về GDVT ở các trường Tiểu học, Trung học Cơ sở và Phổ thông trên cả nước cho thấy, tỷ lệ các trường có giảng dạy Võ thuật nói chung và VTTT chỉ chiếm $\approx 13\%$. Đa phần trong số đó là các Câu lạc bộ Võ thuật mượn địa điểm. Thêm vào đó, 94% số trường sử dụng Võ thuật hiện đại để dạy học và phát triển phong trào. Chương trình, kế hoạch giảng dạy Võ thuật các trường cũng không thống nhất. Thực trạng “thiếu giáo viên”, “học sinh không hiểu biết về Võ thuật”, “nội dung giảng dạy còn đơn lẻ”, “học sinh thích võ nhưng không muốn tham gia các lớp học

võ”,... đã trở thành từ xuất hiện thường xuyên nhất trong các tư duy và nhận định chung của các nhà chuyên môn.

So với việc GDVT ở các trường Tiểu học và Trung học, việc GDVT ở các trường Cao đẳng, Đại học thông thường hiện nay cũng tồn tại nhiều vấn đề. Các báo cáo nghiên cứu về thực trạng GDVT ở các trường Cao đẳng, Đại học được công bố trong các Tạp chí Khoa học trong, ngoài nước những năm gần đây cho thấy, tài liệu giảng dạy Võ thuật ở các trường Cao đẳng, Đại học tại Việt Nam đã quá cũ, thiếu chuẩn hóa, đổi mới và không thể cung cấp cho sinh viên không gian để học tập và trau dồi sở thích của mình,... Các lớp, chương trình dạy Võ thuật còn chưa khoa học, phương pháp giảng dạy còn đơn điệu và cứng nhắc, lý thuyết và thực hành thường xuyên xa rời nhau. Điều này không thể khơi dậy tư duy và huy động nhiệt tình của học sinh.

Khi GD Việt Nam tiếp nhận sự ảnh hưởng và phương pháp GD của thế giới, nền GD đã hoàn toàn học tập theo các phương pháp GD tiên tiến của nước ngoài, chưa bao giờ thoát ra được sự thống trị về mọi mặt GD theo mô hình thế giới.

3.2 Tư duy từ lý thuyết đến thực tiễn, giải pháp: Từ “ý thức” đến “niềm tin” văn hóa

GD là một trong những phương tiện quan trọng để kế thừa và phát triển văn hóa. Sự xuất hiện nhiều vấn đề khác nhau trong quá trình phát triển VTTT Việt Nam ngày nay phần lớn là do các vấn đề của GDVT. Vì vậy, việc giải quyết các vấn đề của GDVT trong trường học sẽ có tác động tích cực đến việc hình thành các tư duy bảo tồn và phát triển các giá trị VTTT. Để thay đổi những vấn đề tồn tại trong trường học, chúng ta không thể sử dụng những phương pháp như “cứ làm để nhận ra và sửa chữa” trong việc đưa VTTT trong GDVT trường học. Để có thể đạt được các hiệu quả tối ưu, hợp lý và khoa học, cần phải quyết tâm và xuất phát từ nhiệm vụ căn bản của GD và nhu cầu thực tế liên quan đến nhiệm vụ bảo vệ, kế thừa và phát triển văn hóa dân tộc trước sự xâm lấn của các yếu tố văn hóa hiện đại nước ngoài, qua đó tiến hành xây dựng hệ thống GDVT trường học với những sự khởi đầu từ “vạch số 0”.

3.3 Thông qua lý thuyết GD, kết hợp lý luận “hình thành ý thức văn hóa” để tăng cường giá trị của GDVT trong trường học

Trước những vấn đề trong GDVT trong trường học hiện nay, yếu tố ảnh hưởng cốt lõi đến từ việc lâu nay chúng ta thiếu “nhận thức văn hóa” thực sự về VTTT của Việt Nam.

Thực tế, Võ thuật, một sản phẩm văn hóa phi vật thể, hình thành và hoàn thiện qua toàn bộ chiều dài lịch sử của dân tộc. VTTT Việt Nam được ví như một bông hoa tuyệt vời trong kho tàng văn hóa truyền thống của dân tộc Việt Nam, đã hình thành nên hệ thống văn hóa độc đáo của riêng mình trong quá trình hoàn thiện lâu dài, bao gồm cả các mặt hình thái kỹ thuật, hiệu quả, quy định và thi đấu, dù là trình độ kỹ thuật, thể chế, cho đến các giá trị tinh thần, cốt lõi của Võ thuật phù hợp với đặc điểm con người và giá trị nhân văn dân tộc Việt. VTTT Việt Nam phù hợp với tinh hoa văn hóa truyền thống của dân tộc, đề cao tinh thần dân tộc, các giá trị “đạo đức, dũng cảm và các giá trị niềm tin”, đồng thời rèn luyện những giá trị nhân văn “đạo đức là trên hết”. Trong quá trình lịch sử, VTTT không còn chỉ là một kỹ năng thực hành đơn giản được nội hóa và phát huy thành một loại hình GD.

Xem xét về khía cạnh số lượng tập luyện và ưu tiên lựa chọn trước đây, trong các môn thể thao dân tộc, sự lựa chọn hàng đầu và số lượng tham gia đông đảo vẫn luôn là Võ thuật. Thêm vào đó, VTTT có lối truyền bá theo cách thức tập luyện thường xuyên và liên tục, hàng ngày, hàng tuần và hàng năm, kéo dài. Có quan điểm cho rằng, VTTT ở các quốc gia phương Đông có vai trò và vị thế chủ đạo trong văn hóa thể chất và chiến đấu thời phong kiến. Tuy nhiên hiện nay, xét về tỷ lệ và số lượng các môn thể thao nói chung, Võ thuật và VTTT chỉ là 1/40→50 nội dung thể thao tại Việt Nam.

Ngay từ đầu những năm 1990, đã có những quan điểm cho rằng, “nên bổ sung một lượng nội dung thích hợp như VTTT Việt Nam vào các lớp GDTC trường học” để nội địa hóa hoạt động GD theo hướng chuyển đổi từng phần, phát triển văn hóa dân tộc, GD đạo đức, nhân cách theo hướng văn hóa dân tộc. Tuy nhiên, sự khó khăn về kinh tế và các yếu tố hình mẫu GD cản trở và hạn chế các ý tưởng trong thực tế, thêm vào đó các chính sách không nhất quán dẫn đến ý tưởng, mặc dù đã thực hành nhưng vẫn chỉ mang giá trị thử nghiệm mô hình. Ngoài ra, xét về quan điểm ý thức, xã hội Việt Nam thời điểm đó đến nay, chưa ghi nhận được giá trị nội hàm và ý nghĩa, vị thế của VTTT trong nền GD học đường, cũng chưa xác định chính xác vị trí, ý nghĩa của VTTT trong hình thái ngành Thể thao Việt Nam. Sự thừa nhận rằng VTTT tương đương với các môn thể thao nước ngoài vẫn là điều mong đợi, thể thao hiện đại nước ngoài vẫn có tầm ảnh hưởng sâu sắc và GDVT thuộc GDTC vẫn không thay đổi cho đến ngày nay, tồn tại trên định hướng, có thử nghiệm và đợi chờ các đánh giá.

Vì vậy, để GD văn hóa Võ thuật trong GD phổ thông, trước hết cần xem xét xây dựng và phát triển “nhận thức văn hóa” về văn hóa VTTT Việt Nam, thông qua hoạt động này, hướng cộng đồng đến mục tiêu hiểu một cách toàn diện về lịch sử, nội hàm, ý nghĩa và giá trị của VTTT Việt Nam. Theo quan điểm của nghiên cứu, thông qua xây dựng các ý thức văn hóa cộng đồng xã hội mới có thể làm cơ sở vững chắc để phát triển GDVT trường học theo hướng chủ động, hợp lý hơn, khoa học hơn và bền vững hơn.

3.4 Thông qua hình thành và liên tục phát triển ý thức “tự tôn về văn hóa” để xác định và xây dựng lộ trình cho GDVT trong các trường học tại Việt Nam

Trước thực trạng phát triển của VTTT Việt Nam và thực trạng lúng túng của GDVT trường học, lý do cơ bản nhất khiến GDVT trường học tồn tại từ lâu trong các rào cản của các mô hình lớp GDTC hiện đại là do chúng ta đối với văn hóa VTTT Việt Nam thiếu lòng “tự tôn về văn hóa”.

Khi Võ thuật thế giới chuyển đổi chính mình từ hình thái vận động và GD truyền thống về thể chất thành một môn thể thao, các giá trị truyền thống không phù hợp của nó đã được thay đổi theo hướng phù hợp để phát triển theo hướng thể thao cạnh tranh lành mạnh và cộng đồng hơn. Khi tiếp nhận các mô hình GD hiện đại từ thế giới, GD Việt Nam chấp nhận và phát triển GDTC hiện đại như một trong các sự đổi mới ưu việt. Thực tế sau này, GDTC cũng phát huy vai trò của nó trong việc nâng cao ý thức rèn luyện sức khỏe, thể chất con người Việt Nam. Cảm nhận hiệu quả sẽ thúc đẩy nhận thức về GDTC hiện đại nhiều hơn các giá trị văn hóa, đạo đức, các trị nội hàm về VTTT sẽ bị xem nhẹ, lãng quên trong đa số người, bao gồm cả những người làm về văn hóa và các nhà GD. Hiện nay, sự phát triển mới, GD cần xác định hướng đi để thể hiện giá trị văn hóa con người Việt Nam trong cộng đồng GD thế giới. GDTC trường học lựa chọn VTTT là sự lựa chọn tối ưu.

Chính việc theo đuổi con đường phát triển theo định hướng thể thao đã đổi mới của VTTT Việt Nam (mô hình của Vovinam) đã khiến chúng ta ngày càng tin tưởng vào sự phát triển tương lai đưa VTTT Việt Nam ra ngoài thế giới. Thông qua tự thay đổi mình, lấy gương đi trước, tự mình thay đổi theo hướng điều chỉnh phù hợp, khoác tấm áo mới phù hợp với xu thế thời đại và nhu cầu phát triển, Vovinam đã đạt được sự đơn giản hóa và đáp ứng các tiêu chuẩn của thể thao thế giới và đã được coi như một tấm gương, một tọa độ cho việc phát triển các môn VTTT Việt Nam hiện đại, đồng thời “đạt được” các hiệu quả phát triển các giá trị đặc sắc văn hóa dân tộc Việt Nam.

Vì vậy, để khôi phục việc GDVT và tạo ra một kế hoạch phát triển mới cho GDVT trường học Việt Nam, việc thiết lập một lập trường tự tin về văn hóa võ thuật Việt Nam trong cộng đồng xã hội Việt Nam là ý thức chúng ta phải thiết lập. Bởi vì, so với nội hàm văn hóa của thể thao nước ngoài, văn hóa VTTT Việt Nam của chúng ta có lịch sử lâu đời hơn, giá trị văn hóa phong phú hơn và tinh thần sâu sắc hơn. Những môn VTTT và hiện đại như Vovinam có con đường hình thành và phát triển riêng, tiêu chuẩn đánh giá ưu nhược điểm riêng, phù hợp với triết học, khoa học quân sự, đạo đức, thẩm mỹ,... gắn liền với nội tâm và lĩnh vực tâm linh của người Việt Nam. Trên thực tế, trong quá trình hình thành và phát triển, các môn Võ thuật này đã hoàn toàn tách mình ra khỏi kỹ thuật vận động thuần túy và trở thành một loại hình văn hóa, là công cụ truyền bá các đặc điểm nhân văn của con người và quan điểm triết học xã hội.

GDVT trường học theo hướng “tự tôn văn hóa” đòi hỏi chúng ta phải khẳng định lớp GDTC và lớp Võ thuật, thể dục và GD Võ thuật đi liền, đan xen hỗ trợ nhau cùng phát triển, cùng thực hiện các mục tiêu GD toàn diện. Chỉ bằng cách này, nền GDVT Việt Nam của chúng ta mới nhận ra được “không bao giờ quên cội nguồn” của sự kế thừa văn hóa Võ thuật, đồng thời cũng qua đó có thể nhận ra “sự coi mở” của các quá trình kế thừa văn hóa Võ thuật và nhận ra được sức sống của sự kế thừa các giá trị văn hóa Võ thuật này. Bởi vì, sự tự tôn về văn hóa là sự khẳng định đầy đủ của một quốc gia, một dân tộc, một đảng phái chính trị về giá trị văn hóa của mình và niềm tin vững chắc vào sức sống của nền văn hóa của mình. Chỉ có niềm tin vững chắc vào nền văn hóa của mình mới có được sự tự tôn về văn hóa. Điều cần làm là các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, giáo viên phải tự nâng cao nhận thức, phương pháp để kiên trì và tập trung, cố gắng cùng chung tay hướng đến truyền bá và phát triển các quan điểm đổi mới GD Võ thuật và GDVT trường học tại Việt Nam. Sự can đảm để dám nghĩ dám làm là sức sống của sự đổi mới và sáng tạo.

4. KẾT LUẬN

GD là con đường quan trọng để kế thừa văn hóa, GDVT trường học gánh vác sứ mệnh lịch sử và trách nhiệm kế thừa nền văn hóa đặc sắc của dân tộc. Đối mặt với thực tế là sự phát triển chung của GDVT trong trường học Việt Nam là chưa đủ để thay đổi các quan điểm của xã hội về hiệu quả và giá trị nội hàm của VTTT truyền thống Việt Nam. Việc khôi phục GDVT nói chung và trong trường học ở Việt Nam nói riêng, trước hết phải tuân thủ quan điểm hướng đến sự truyền bá và phát triển từ các khái niệm và nhận thức văn hóa xã hội. Chỉ bằng cách hình thành các nhận thức văn hóa về Võ thuật Việt Nam trong một lĩnh vực rộng lớn hơn, đồng thời thiết lập khái niệm “sự tự tôn về văn hóa” để đặt nền tảng vững chắc cho sự hồi sinh và phục hồi nền GDVT tại Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phương, B. T. (2019). *Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân* (Luận án Tiến sĩ Giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
2. Có nên đưa Võ thuật vào chương trình Giáo dục ở trường học?. (2015). <https://www.vothuat.vn/vo-thuat-cuoc-song/co-nen-dua-vo-thuat-va-cho-trong-giao-duc-o-truong-hoc.html>.
3. Vai trò Võ thuật trong phát triển GDTC. (2022). <https://saigonthe thao.vn/xe-the-thao/vai-tro-vo-thuat-trong-phat-trien-giao-duc-the-chat.html>.
4. Origua Rios, S. (2018). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *J Sports Sci. Jul*, 36(14), 1614-1622.
5. Han, Q., Huo, S., & Li, R. (2021). Martial Arts Routine Training Method Based on Artificial Intelligence and Big Data of Lactate Measurement. *J Healthc Eng*, 5522899.
6. Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *J Bodyw Mov Ther*, 24(4), 402-412.
7. Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2019). The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes: a randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. *BMC Psychol*, 7(1), 60.
8. Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *Br J Educ Psychol*, 91(4), 1369-1394. doi: 10.1111/bjep.12422.

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Nguyễn Hữu Trí¹, ThS. Lê Đức Hiếu²

¹ Trường Đại học Cần Thơ

² Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Đề tài đã nghiên cứu, lựa chọn 11 chỉ tiêu đánh giá thể chất sinh viên Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT) phù hợp, khoa học, đảm bảo độ tin cậy. Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên Trường ĐHCT, kết quả tương đối tốt hơn so với “Thể chất người Việt Nam thế kỷ XXI”. Tuy nhiên, cần phải có giải pháp, biện pháp cải thiện sức bền chung, sức mạnh bật hai chân, sức mạnh cơ toàn thân,... về thể lực chung của sinh viên Nhà trường.

Từ khóa: Thể chất, sinh viên, ĐHCT

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Cần Thơ là một trong 10 trường đại học trọng điểm của quốc gia, được thành lập vào ngày 31 tháng 03 năm 1966, tọa lạc tại phường Xuân Khánh, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ. Nhiệm vụ chính của trường là đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyên giao công nghệ phục vụ phát triển kinh tế – xã hội trong khu vực.

Khoa Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Cần Thơ được Ban Giám hiệu Nhà trường phân giao nhiệm vụ giáo dục thể chất chính khóa và hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa toàn trường. Nâng cao chất lượng dạy và học các môn học Giáo dục thể chất theo hướng tự chọn cho sinh viên không chuyên của nhà trường là một nhiệm vụ quan trọng, xuyên suốt trong quá trình đào tạo. Xuất phát từ nhiệm vụ nâng cao chất lượng đào tạo, đáp ứng chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (CTĐT), chúng tôi lựa chọn hướng nghiên cứu: “Thực trạng thể chất sinh viên Trường Đại học Cần Thơ”.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp thường qui, được sử dụng phổ biến trong nghiên cứu khoa học lĩnh vực GDTC, TDTT như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: giảng viên, sinh viên ngành GDTC.

Thời gian nghiên cứu: năm học 2022 – 2023.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể chất sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

Trên cơ sở phân tích, tổng hợp các đề tài nghiên cứu khoa học, kết quả các luận án nghiên cứu có liên quan đến công tác GDTC trường học có liên quan, chúng tôi đã tổng hợp được các test đánh giá thể chất (hình thái, y sinh, thể lực) phù hợp cho sinh viên Trường ĐHCT. Đề tài tiến hành phỏng vấn 30 nhà chuyên môn, nhà quản lý, giảng viên các trường đại học khu vực, TP. HCM,... nhằm xác định các tiêu chí đánh

giá thể chất sinh viên Trường Đại học Cần. Phỏng vấn được tiến hành 02 lần, mỗi lần cách nhau 30 ngày (lần 1 phát ra 30 phiếu, thu vào 30 phiếu; lần 2 phát ra 30 phiếu, thu về 30 phiếu, đạt tỷ lệ 100%), sử dụng mức đánh giá “Đồng ý” và “Không đồng ý”. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua Bảng 1 như sau:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các nhà chuyên môn, nhà quản lý, giảng viên các test đánh giá thể chất sinh viên Trường ĐHTC

TT	Tên Test	KQPV lần 1				KQPV lần 2			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		N	Tỷ lệ %	N	Tỷ lệ %	N	Tỷ lệ %	N	Tỷ lệ %
1	Chiều cao đứng (cm)	29	96.67	1	3.33	30	100	0	0.00
2	Cân nặng (kg)	28	93.33	2	6.67	29	96.67	1	3.33
3	Chỉ số BMI	29	96.67	1	3.33	29	96.67	1	3.33
4	Công năng tim (HW)	28	93.33	2	6.67	28	93.33	2	6.67
5	Đứng dẻo gập thân (cm)	28	93.33	2	6.67	29	96.67	1	3.33
6	Lực bóp tay thuận (kG)	29	96.67	1	3.33	28	93.33	2	6.67
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	29	96.67	1	3.33	29	96.67	1	3.33
8	Bật xa tại chỗ (cm)	30	100.00	0	0.00	30	100	0	0.00
9	Chạy 30 m XPC	29	96.67	1	3.33	29	96.67	1	3.33
10	Chạy con thoi 4 x 10 m	29	96.67	1	3.33	30	100	0	0.00
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	28	93.33	2	6.67	29	96.67	1	3.33

Qua 2 lần phỏng vấn, đề tài lựa chọn các tiêu chí đánh giá thể chất phù hợp cho sinh viên Trường ĐHTC đảm bảo tính khách quan, phù hợp trong nghiên cứu dựa trên cơ sở đánh giá của các chuyên gia, nhà quản lý, giảng viên có tổng tỷ lệ “Đồng ý” từ 75% trở lên. Đánh giá độ tin cậy của các tiêu chí qua 2 lần phỏng vấn, đề tài kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở Bảng 2 như sau:

Bảng 2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn các tiêu chí đánh giá thể chất phù hợp cho sinh viên Trường ĐHTC

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
LAN 2 - LAN 1	Negative Ranks	1 ^a	3.00	3.00
	Positive Ranks	4 ^b	3.00	12.00
	Ties	25 ^c		
	Total	30		
a. LAN 2 < LAN 1				
b. LAN 2 > LAN 1				
c. LAN 2 = LAN 1				
Test Statistics^a				
				LAN 2 - LAN 1

Z	-1.342 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.180
A. Wilcoxon Signed Ranks Test	
B. Based on negative ranks.	

Giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là $\text{sig.} = 0.180 > 0.05$ (ngưỡng xác suất đối chứng có ý nghĩa tại $p = 0.05$). Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Như vậy, theo kiểm định Wilcoxon có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Như vậy, đề tài đã lựa chọn được 11 tiêu chí đánh giá thể chất phù hợp cho sinh viên Trường ĐHTC đảm bảo tính khách quan, khoa học, cụ thể như sau:

- Chiều cao đứng (cm)
- Cân nặng (kg)
- Chỉ số BMI
- Công năng tim (HW)
- Đứng dẻo gập thân (cm)
- Lực bóp tay thuận (kG)
- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 30 m XPC
- Chạy con thoi 4 x 10 m
- Chạy tùy sức 5 phút (m)

2.2 Thực trạng thể chất sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

Đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm sinh viên học kỳ 1, năm học 2022 – 2023, 4.000 sinh viên các ngành khóa 45, khóa 46, khóa 47 và khóa 48 Trường ĐHTC. Trong đó, 2.000 sinh viên nam và 2.000 sinh viên nữ. Kết quả kiểm tra thực trạng thể chất sinh viên nam – nữ Trường ĐHTC được trình bày qua Bảng 3, Bảng 4, Bảng 5 và Bảng 6.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thể chất nam sinh viên Trường ĐHTC năm học 2022 – 2023 (N = 2.000)

TT	Tên Test kiểm tra	SV Khóa 45 (n=500)		SV Khóa 46 (n=500)		SV Khóa 47 (n=500)		SV Khóa 48 (n=500)	
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$
1	Chiều cao đứng (cm)	166.33	5.87	165.58	6.00	165.73	5.79	164.29	5.73
2	Cân nặng (kg)	55.86	8.64	58.73	8.45	54.85	8.05	56.11	8.53
3	Chỉ số BMI	20.17	2.75	21.42	2.87	19.95	2.62	20.77	2.82
4	Công năng tim (HW)	10.35	0.90	10.12	0.90	11.41	0.89	11.19	0.91

5	Đứng dẻo gập thân (cm)	11.30	2.60	10.98	2.08	10.84	1.91	12.94	2.03
6	Lực bóp tay thuận (kG)	44.56	2.27	45.00	2.13	45.42	2.56	46.20	2.38
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.57	2.44	17.97	2.36	19.32	2.43	18.85	2.07
8	Bật xa tại chỗ (cm)	217.25	26.21	210.60	20.17	213.29	22.33	208.33	26.03
9	Chạy 30 m XPC	5.20	0.58	5.21	0.57	5.34	0.58	5.27	0.58
10	Chạy con thoi 4 x 10 m	11.07	0.92	11.19	0.91	10.81	0.91	11.34	0.92
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	989.20	131.75	985.94	128.41	1,009.20	131.75	1,004.46	133.03

Bảng 4: Kết quả kiểm tra thể chất nữ sinh viên Trường ĐHCT năm học 2022-2023 (N = 2.000)

TT	Tên Test kiểm tra	SV Khóa 45 (n=500)		SV Khóa 46 (n=500)		SV Khóa 47 (n=500)		SV Khóa 48 (n=500)	
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$
1	Chiều cao đứng (cm)	156.08	5.60	155.58	5.19	155.08	5.57	155.49	5.67
2	Cân nặng (kg)	48.29	7.94	47.18	7.16	46.74	7.13	47.20	5.91
3	Chỉ số BMI (kg/cm ²)	19.80	2.88	19.48	2.66	19.42	2.62	19.54	2.36
4	Công năng tim (HW)	12.83	0.85	11.72	0.83	12.61	0.85	12.82	0.82
5	Đứng dẻo gập thân (cm)	11.45	3.75	10.56	2.19	15.06	3.55	11.63	3.25
6	Lực bóp tay thuận (kG)	28.75	2.17	28.65	2.13	29.46	2.67	28.13	2.20
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	14.58	3.73	11.89	3.83	13.90	3.58	15.21	3.98
8	Bật xa tại chỗ (cm)	167.83	21.00	161.14	14.89	166.13	16.14	168.02	16.44
9	Chạy 30 m XPC	6.05	0.52	6.15	0.42	6.11	0.50	6.09	0.53
10	Chạy con thoi 4 x 10 m	11.85	1.13	12.10	0.85	12.05	1.12	11.77	1.07
11	Chạy tùy sức 5 phút (m)	839.22	82.93	820.68	79.05	831.96	78.11	858.15	62.76

Bảng 5: So sánh thể chất sinh viên nam Trường ĐHTC với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi, giới tính

Test kiểm tra	SV Nam Khóa 45	VN 21-22 tuổi	t	p	SV Nam Khóa 46	VN 21-22 tuổi	t	p	SV Nam Khóa 47	VN 20 tuổi	t	p	SV Nam Khóa 48	VN 19 Tuổi	t	p	
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
Chiều cao đứng (cm)	166.33±5.87	163.66±5.45	8.50	<0.05	165.58±6.00	163.66±5.45	6.01	<0.05	165.73±5.79	165.14±5.61	1.98	<0.05	164.29±5.73	164.87±5.41	1.99	<0.05	
Cân nặng (kg)	55.86±8.64	54.4±5.93	3.41	<0.05	58.73±8.45	54.4±5.93	10.26	<0.05	54.85±8.05	53.16±5.71	4.34	<0.05	56.11±8.53	53.16±5.71	7.21	<0.05	
Chỉ số BMI	20.17±2.75	20.29±1.95	0.88	>0.05	21.42±2.87	20.29±1.95	7.96	<0.05	19.95±2.62	19.55±1.77	3.21	<0.05	20.77±2.82	19.55±1.81	9.08	<0.05	
Công năng tim (HW)	10.35±0.90	10.69±2.97	3.32	<0.05	10.12±0.90	10.69±2.97	5.22	<0.05	11.41±0.89	12.95±3.62	15.12	<0.05	11.19±0.91	13.2±3.71	19.37	<0.05	
Đứng dẻo gấp thân (cm)	11.30±2.60	10±6.78	5.34	<0.05	10.98±2.08	10±6.78	4.65	<0.05	10.84±1.91	14±5.95	18.01	<0.05	12.94±2.03	13±6.01	9.32	<0.05	
Lực bóp tay thuận (KG)	44.56±2.27	42.5±7.35	8.15	<0.05	45.00±2.13	42.5±7.35	9.97	<0.05	45.42±2.56	44.57±6.42	4.20	<0.05	46.20±2.38	44.44±6.12	9.24	<0.05	
Nằm ngang gấp bụng (đàn/20 giây)	18.57±2.44	15±4	21.39	<0.05	17.97±2.36	15±4	18.08	<0.05	19.32±2.43	20±4	4.56	<0.05	18.85±2.07	20±3.59	8.75	<0.05	
Bật xa tại chỗ (cm)	217.25±26.21	206±25.7	7.90	<0.05	210.60±20.17	206±25.7	5.28±1.01	1.70	>0.05	213.29±22.33	220±20.8	5.91	<0.05	208.33±26.03	2.18±20.7	7.55	<0.05
Chạy 30 m XPC	5.20±0.58	5.28±1.01	1.94	>0.05	5.21±0.57	5.28±1.01	1.70	>0.05	5.34±0.58	4.95±0.53	13.39	<0.05	5.27±0.52	4.85±0.49	14.53	<0.05	
Chạy con thoi 4 x 10 m	11.0±0.92	11.74±1.3	11.58	<0.05	11.19±0.91	11.74±1.3	9.45	<0.05	10.81±0.91	10.61±0.97	4.20	<0.05	11.34±0.92	10.59±0.94	15.56	<0.05	
Chạy tùy sức 5 phút (m)	989.20±131.75	852±1.34	23.28	<0.05	985.94±128.41	852±1.34	23.32	<0.05	1.009.20±131.75	942±118	10.13	<0.05	1.004.46±135.03	954±122	7.50	<0.05	

Bảng 6: So sánh thể chất sinh viên nữ Trường ĐHTC với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi, giới tính

Test kiểm tra	SV Nữ Khóa 45	VN 21-22 tuổi	t	p	SV Nữ Khóa 46	VN 21-22 tuổi	t	p	SV Nữ Khóa 47	VN 20 tuổi	t	p	SV Nữ Khóa 48	VN 19 tuổi	t	p
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
Chiều cao đứng (cm)	156.08±5.60	153.85±5.19	7.45	<0.05	155.58±5.19	153.85±5.19	6.10	<0.05	155.08±5.57	153.88±5.28	4.23	<0.05	155.49±5.67	153.66±4.98	6.43	<0.05
Cân nặng (kg)	48.29±7.94	47.2±5.32	2.79	<0.05	47.18±7.16	47.2±5.32	0.04	>0.05	46.74±7.13	45.77±5.33	2.79	<0.05	47.20±5.91	45.77±5.03	4.87	<0.05
Chỉ số BMI	19.80±2.88	19.9±1.87	0.70	>0.05	19.48±2.66	19.9±1.87	3.17	<0.05	19.42±2.62	19.43±1.97	0.11	>0.05	19.54±2.36	19.48±1.85	0.51	>0.05
Công năng tim (HW)	12.83±0.85	11.22±2.69	17.35	<0.05	11.72±0.83	11.22±2.69	5.38	<0.05	12.61±0.85	14.13±3.3	16.30	<0.05	12.82±0.82	14.04±3.3	13.17	<0.05
Đứng dẻo gấp thân (cm)	11.45±3.75	9±6.6	9.17	<0.05	10.56±2.19	9±6.6	6.81	<0.05	15.06±3.55	12±5.78	14.07	<0.05	11.63±3.25	13±6	6.43	<0.05
Lực bóp tay thuận (KG)	28.7±2.17	28.5±5.59	1.22	>0.05	28.65±2.13	28.5±5.59	0.77	>0.05	29.46±2.67	28.83±4.74	3.67	<0.05	28.13±2.20	29.15±4.91	6.33	<0.05
Nằm ngang gấp bụng (đàn/20 giây)	14.58±3.73	8±4.34	30.52	<0.05	11.89±3.83	8±4.34	17.76	<0.05	13.90±3.58	12±3.88	10.04	<0.05	15.21±3.98	12±3.99	15.63	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	167.83±21.00	154±23.1	11.64	<0.05	161.14±14.89	154±23.1	7.24	<0.05	166.13±16.14	157±17.1	10.79	<0.05	168.02±16.44	159±17.1	10.52	<0.05
Chạy 30 m XPC	6.05±0.52	6.85±1.29	17.06	<0.05	6.15±0.42	6.85±1.29	15.56	<0.05	6.11±0.50	6.22±0.62	3.91	<0.05	6.09±0.53	6.19±0.61	3.40	<0.05
Chạy con thoi 4 x 10 m	11.85±1.13	13.85±1.63	27.72	<0.05	12.10±0.85	13.85±1.63	27.32	<0.05	12.05±1.12	12.62±1.09	9.92	<0.05	11.77±1.07	12.62±1.09	15.26	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	839.22±82.93	697±104	28.75	<0.05	820.68±79.05	697±104	25.67	<0.05	831.96±78.11	721±96.7	25.84	<0.05	858.15±62.76	729±101	33.71	<0.05

Qua Bảng 3, Bảng 4, đề tài tiến hành so sánh chỉ số thể chất của sinh viên Trường ĐHCT với kết quả nghiên cứu “*Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi đầu thế kỷ XXI*”, thể chất sinh viên các khóa 45, 46 Trường ĐHCT các chỉ số trung bình kiểm tra tương đối tốt hơn, phần lớn sự khác biệt đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p \leq 0.05$. Thể chất sinh viên khóa 47, 48 Trường ĐHCT có chỉ số kiểm tra tốt hơn, có chỉ số kiểm tra kém hơn so với thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi, giới tính. Thành tích chạy tùy sức 5 phút (sức bền) của sinh viên nam – nữ Trường ĐHCT tốt hơn so với thể chất người Việt Nam cùng độ tuổi, giới tính, sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê.

Đánh giá, xếp loại thể lực nam – nữ sinh viên Trường ĐHCT năm học 2022 - 2023 theo từng chỉ tiêu, trên cơ sở QĐ 53/2008 của Bộ GD&ĐT. Kết quả được trình bày cụ thể qua Bảng 7, Bảng 8 như sau:

Bảng 7: Kết quả đánh, giá xếp loại theo từng chỉ tiêu thể lực nam sinh viên Trường ĐHCT năm học 2022-2023 (N=2.000)

Đối tượng	Xếp loại	N Tỷ lệ (%)	Tên Test đánh giá, xếp loại					
			Lực bóp tay thuận (kG)	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m XPC	Chạy con thoi 4 x 10 m	Chạy tùy sức 5 phút (m)
SV NAM K45 (n = 500)	Tốt	n	23	58	161	41	395	161
		%	4.60	11.60	32.20	8.20	79.00	32.20
	Đạt	n	424	307	192	367	43	140
		%	84.80	61.40	38.40	73.40	8.60	28.00
	Không đạt	n	53	135	147	92	62	199
		%	10.60	27.00	29.40	18.40	12.40	39.80
SV NAM K46 (n = 500)	Tốt	n	12	24	78	33	383	149
		%	2.40	4.80	15.60	6.60	76.60	29.80
	Đạt	n	450	299	265	375	49	148
		%	90.00	59.80	53.00	75.00	9.80	29.60
	Không đạt	n	38	177	157	92	68	203
		%	7.60	35.40	31.40	18.40	13.60	40.60
SV NAM K47 (n = 500)	Tốt	n	41	55	125	22	412	196
		%	8.20	11.00	25.00	4.40	82.40	39.20
	Đạt	n	401	337	227	362	44	133
		%	80.20	67.40	45.40	72.40	8.80	26.60
	Không đạt	n	58	108	148	116	44	171
		%	11.60	21.60	29.60	23.20	8.80	34.20
SV NAM K48 (n = 500)	Tốt	n	144	12	124	52	361	199
		%	28.80	2.40	24.80	10.40	72.20	39.80
	Đạt	n	333	339	181	362	66	124
		%	66.60	67.80	36.20	72.40	13.20	24.80
	Không đạt	n	23	149	195	86	73	177
		%	4.60	29.80	39.00	17.20	14.60	35.40

Bảng 8: Kết quả đánh, giá xếp loại theo từng chỉ tiêu thể lực nữ sinh viên Trường ĐHCT năm học 2022-2023 (N=2.000)

Đối tượng	Xếp loại	N	Tên Test đánh giá, xếp loại					
		Tỷ lệ (%)	Lực bóp tay thuận (kG)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC	Chạy con thoi 4 x 10m	Chạy tùy sức 5 phút (m)
SV NỮ K45 (n = 500)	Tốt	n	35	48	239	98	283	30
		%	7.00	9.60	47.80	19.60	56.60	6.00
	Đạt	n	372	166	139	334	123	177
		%	74.40	33.20	27.80	66.80	24.60	35.40
	Không đạt	n	93	286	122	68	94	293
		%	18.60	57.20	24.40	13.60	18.80	58.60
SV NỮ K46 (n = 500)	Tốt	n	35	7	195	32	272	15
		%	7.00	1.40	39.00	6.40	54.40	3.00
	Đạt	n	363	106	161	399	143	164
		%	72.60	21.20	32.20	79.80	28.60	32.80
	Không đạt	n	102	387	144	69	85	321
		%	20.40	77.40	28.80	13.80	17.00	64.20
SV NỮ K47 (n = 500)	Tốt	n	91	44	272	82	248	27
		%	18.20	8.80	54.40	16.40	49.60	5.40
	Đạt	n	298	79	118	338	138	101
		%	59.60	15.80	23.60	67.60	27.60	20.20
	Không đạt	n	111	377	110	80	114	372
		%	22.20	75.40	22.00	16.00	22.80	74.40
SV NỮ K48 (n = 500)	Tốt	n	28	92	299	128	308	42
		%	5.60	18.40	59.80	25.60	61.60	8.40
	Đạt	n	343	126	127	309	112	183
		%	68.60	25.20	25.40	61.80	22.40	36.60
	Không đạt	n	129	282	74	63	80	275
		%	25.80	56.40	14.80	12.60	16.00	55.00

Như vậy, đánh giá xếp loại thể lực chung sinh viên Trường ĐHCT năm học 2022 - 2023 ta nhận thấy, cần phải có giải pháp, biện pháp cải thiện sức bền chung, sức mạnh bật hai chân, sức mạnh cơ toàn thân,...

3. KẾT LUẬN

Bằng hệ thống các phương pháp nghiên cứu khoa học, đề tài đã lựa chọn được 11 chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể chất sinh viên Trường ĐHCT năm học 2022 – 2023.

Đánh giá thực trạng thể chất sinh viên Trường ĐHCT, kết quả tương đối tốt hơn với “*Thể chất người Việt Nam thế kỷ XXI*”. Tuy nhiên, cần phải có giải pháp, biện pháp cải thiện sức bền chung, sức mạnh bật hai chân, sức mạnh cơ toàn thân,... về thể lực chung của sinh viên Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Can, L. T. (2015). *Giáo trình giảng dạy xã hội học – thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Hiệp, L. Q., & Uyên, P. T. (1995). *Sinh lý thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Thành, L. Q., & Lâm, N. T. (2005). *Đo lường thể thao*. TP.HCM.
4. Tường, L. B. (2010). *Toán thống kê*. Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.
5. Viện Khoa học TDTT. (2001). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. <https://www.ctu.edu.vn/gioi-thieu/gioi-thieu.html>

NGHIÊN CỨU NÂNG CAO NĂNG LỰC GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Nguyễn Trần Đăng Khánh, ThS. Nguyễn Lâm Minh Đăng
TS. Nguyễn Văn Thái

TÓM TẮT

Nghiên cứu nâng cao năng lực giảng dạy cho sinh viên (SV) ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học Cần Thơ, bằng các phương pháp nghiên cứu thường qui như phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán thống kê. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 80 chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực GDTC; từ đó xác định được 14 tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy cho SV. Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng năng lực giảng dạy 30 SV khóa 39 ngành GDTC đã học hết năm thứ 4. Đề tài vận dụng thang đo Rubric cho điểm để đánh giá năng lực giảng dạy của SV, kết quả điểm đạt được là 6.34. Đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia và đã lựa chọn được 05 biện pháp để nâng cao năng lực giảng dạy cho giáo viên GDTC tương lai và áp dụng thực nghiệm cho 60 SV khóa 41 ngành GDTC trong thời gian một học kỳ đang học năm thứ 4 với kết quả thực nghiệm cho thấy SV có sự tiến bộ rất rõ rệt điểm đạt là 7.95. Chứng tỏ các biện pháp được lựa chọn là phù hợp.

Từ khóa: Năng lực giảng dạy, biện pháp, sinh viên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Cần Thơ

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) là hoạt động có hiệu quả tích cực trong việc nâng cao sức khỏe của nhân dân, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần, xây dựng lối sống lành mạnh, đẩy lùi tệ nạn xã hội. Vì vậy, Đảng ta luôn coi phát triển TDTT là một bộ phận quan trọng thuộc chính sách xã hội. Hiện nay, việc đào tạo nguồn nhân lực giáo viên Giáo dục thể chất (GDTC) đạt chuẩn trình độ về chuyên môn, năng lực giảng dạy tốt, đạo đức trong sáng và yêu ngành, yêu nghề đáp ứng được với công cuộc đổi mới sách giáo khoa đang diễn ra là nhiệm vụ vô cùng quan trọng tại các trường Đại học. Công tác GDTC không những góp phần nâng cao sức khỏe cho sinh viên, mà còn giúp các bạn cải thiện các vấn đề sức khỏe tâm thần sau những giờ học tập căng thẳng. Nhằm mục đích nâng cao chất lượng giáo viên GDTC đề tài tiến hành **“Nghiên cứu nâng cao năng lực giảng dạy cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ”**.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Năng lực giảng dạy của sinh viên ngành GDTC – ĐHCT.

Khách thể nghiên cứu: 30 SV khóa 39, 60 SV khóa 41 ngành GDTC, ĐHCT.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Nghiên cứu lựa chọn các tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy cho sinh viên

Nhằm lựa chọn các tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy của SV ngành GDTC, đề tài đã tham khảo các tài liệu có liên quan sâu đến kỹ năng giảng dạy môn GDTC và đã lọc ra 18 tiêu chí để tiến hành phỏng vấn 80 chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực GDTC; kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Xác định các tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy của SV (n= 80)

TT	Tiêu chí	Hoàn toàn không phù hợp	Không phù hợp	Phù hợp một phần	Phù hợp	Hoàn toàn phù hợp	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha	\bar{X} Thang đo Likert	Đánh giá
		n	n	n	n	n		0,960		
1	Biết giới thiệu mục tiêu, nhiệm vụ buổi học, kiểm tra bài cũ	0	3	0	18	59	0,727	0,958	4.7	RPH
2	Hướng dẫn lớp khởi động chung, chuyên môn	0	3	1	18	58	0,838	0,956	4.6	RPH
3	Biết thị phạm động tác đúng	0	3	1	12	64	0,856	0,956	4.7	RPH
4	Biết kết hợp lời nói với thị phạm động tác	0	3	0	22	55	0,842	0,956	4.6	RPH
5	Biết phân tích kết hợp với giảng giải kỹ thuật động tác	0	3	0	28	49	0,812	0,957	4.5	RPH
6	Biết tổ chức lớp tập luyện theo nội dung giáo án	0	3	0	36	41	0,813	0,957	4.4	RPH
7	Biết điều chỉnh lượng vận động cho lớp tập luyện	0	9	0	25	46	0,432	0,964	0	0
8	Biết cách hướng dẫn học sinh sửa sai động tác	0	3	1	27	49	0,880	0,956	4.5	RPH
9	Biết thiết kế bài tập để phát triển thể lực HS	0	9	0	43	28	0,438	0,964	0	0
10	Biết tổ chức đối đãi các học sinh cá biệt	0	3	0	36	41	0,797	0,957	4.4	RPH
11	Biết vận dụng phương pháp trò chơi trong quá trình lên lớp	0	3	0	35	42	0,677	0,959	4.5	RPH
12	Biết xử lý tình huống bất ngờ quá trình lên lớp	0	3	2	27	50	0,817	0,957	4.6	RPH

13	Biết kiểm tra và đánh giá môn học	0	3	0	21	54	0,779	0,957	4.5	RPH
14	Biết hướng dẫn học sinh hồi phục sau vận động	0	3	0	29	48	0,825	0,957	4.5	RPH
15	Biết nhận xét, đánh giá buổi học một cách đầy đủ	0	3	0	39	38	0,753	0,958	4.4	RPH
16	Biết giao bài tập về nhà và kiểm tra thực hiện của học sinh	0	3	2	39	36	0,774	0,957	4.4	RPH
17	Biết điều khiển lượng vận động trong giảng dạy	0	9	0	43	28	0,438	0,964	0	0
18	Biết phát hiện sai và sửa động tác	0	9	0	42	29	0,439	0,964	0	0
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.(KMO)								0,91		
Bartlett's Test of Sphericity		Approx. Chi-Square						1.338,85		
		df						120		
		Sig.						0,00		
Tổng phương sai trích								68,54		

Kết quả thực hiện kiểm định Cronbach's Alpha xác định các tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy của SV được thể hiện ở Bảng 1. Kết quả nghiên cứu cho thấy hệ số Cronbach's Alpha của thang đo là 0.960 lớn hơn 0.6 cho nên thang đo đạt giá trị tin cậy. Tuy nhiên, các tiêu chí biết điều chỉnh lượng vận động cho lớp tập luyện, biết thiết kế các bài tập để phát triển thể lực học sinh, biết điều khiển LVĐ trong giảng dạy, biết phát hiện sai và sửa động tác có giá trị Cronbach's Alpha là 0.964 lớn hơn giá trị Cronbach's Alpha tổng, cho nên để thang đo có độ tin cậy cao cần loại 4 tiêu chí này khỏi thang đo.

Kết quả phân tích nhân tố khám phá thang đo bằng giá trị kiểm định KMO, giá trị kiểm định Bartlett's và giá trị tổng phương sai trích đều phù hợp. Thang đo Likert cũng cho kết quả tương ứng với số điểm phỏng vấn bình quân từ 4.4 đến 4.7 nghĩa là rất phù hợp. Những phân tích ở trên cho ta xác định được 14 tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy của SV: biết giới thiệu mục tiêu, nhiệm vụ buổi học, kiểm tra bài cũ; biết hướng dẫn lớp khởi động chung và chuyên môn; biết thị phạm động tác đúng; biết kết hợp lời nói với thị phạm động tác; biết phân tích kết hợp với giảng giải kỹ thuật động tác; biết tổ chức lớp tập luyện theo nội dung giáo án; biết cách hướng dẫn học sinh sửa sai động tác; biết tổ chức đối đãi các học sinh cá biệt; biết vận dụng phương pháp trò chơi trong quá trình lên lớp; biết xử lý tình huống bất ngờ trong quá trình lên lớp; biết kiểm tra và đánh giá môn học; biết hướng dẫn học sinh hồi phục sau vận động; biết nhận xét, đánh giá buổi học một cách đầy đủ; biết giao bài tập về nhà và kiểm tra thực hiện của học sinh.

3.2 Khảo sát thực trạng kỹ năng giảng dạy của sinh viên ngành GDTC ĐHCT

Bảng 2: Thực trạng năng lực giảng dạy của SV (n=30)

TT	Tiêu chí (Điểm)	Tham số đặc trưng			
		\bar{x}	δ	C_v	ε
1	Biết giới thiệu mục tiêu, nhiệm vụ buổi học, kiểm tra bài cũ	6.30	0.49	7.83	0.02
2	Biết hướng dẫn lớp khởi động chung, chuyên môn	6.42	0.53	8.19	0.02
3	Biết thị phạm động tác đúng	6.47	0.53	8.22	0.02
4	Biết kết hợp lời nói với thị phạm động tác	6.32	0.50	7.91	0.02
5	Biết phân tích kết hợp với giảng giải kỹ thuật động tác	6.27	0.44	7.06	0.02
6	Biết tổ chức lớp tập luyện theo nội dung GA	6.25	0.47	7.52	0.02
7	Biết cách hướng dẫn học sinh sửa sai động tác	6.38	0.52	8.14	0.02
8	Biết tổ chức đối đãi các học sinh cá biệt	6.32	0.47	7.36	0.02
9	Biết vận dụng phương pháp trò chơi trong quá trình lên lớp	6.37	0.52	8.09	0.02
10	Biết xử lý tình huống bất ngờ quá trình lên lớp	6.48	0.59	9.12	0.02
11	Biết kiểm tra và đánh giá môn học	6.28	0.49	7.74	0.02
12	Biết hướng dẫn học sinh hồi phục sau vận động	6.28	0.45	7.17	0.02
13	Biết nhận xét, đánh giá buổi học một cách đầy đủ	6.32	0.47	7.36	0.02
14	Biết giao bài tập về nhà và kiểm tra học sinh thực hiện	6.35	0.51	8.04	0.02
Đánh giá chung		6.34	0.50	7.89	0.02

Năng lực giảng dạy của người thầy được thể hiện ở Bảng 2 cho ta thấy, từ tiêu chí 1 đến tiêu chí 5 có điểm số đánh giá từ 6.27 ở tiêu chí biết phân tích kết hợp với giảng giải kỹ thuật động tác đến 6.47 ở tiêu chí biết thị phạm động tác đúng.

Tiếp theo là các tiêu chí đánh giá năng lực tổ chức, quản lý điều hành lớp học tập luyện theo sự hướng dẫn của người thầy với kết quả ở Bảng 2 cho thấy từ tiêu chí biết tổ chức lớp tập luyện theo nội dung giáo án (6.25 điểm), biết cách hướng dẫn học sinh sửa sai động tác (6.38 điểm), biết tổ chức đối đãi các học sinh cá biệt (6.32 điểm), biết vận dụng phương pháp trò chơi trong quá trình lên lớp (6.37 điểm), biết xử lý tình huống bất ngờ trong quá trình lên lớp (6.48 điểm), đến tiêu chí biết kiểm tra và đánh giá môn học (6.28 điểm). Tất cả kết quả đánh giá cho thấy năng lực tổ chức quản lý và điều hành lớp học đều được đánh giá ở mức độ trên trung bình. Các tiêu chí biết hướng dẫn học sinh hồi phục sau vận động, biết nhận xét đánh giá buổi học một cách đầy đủ, biết giao bài tập về nhà và kiểm tra học sinh thực hiện, đây là các tiêu chí đánh giá phần kết thúc tiết học. Điểm số ở 3 tiêu chí này đạt được cũng chỉ ở mức trên trung bình (6.28 – 6.35 điểm).

Tóm lại, thông qua 14 tiêu chí đánh giá có thể thấy năng lực lên lớp giảng dạy của SV ngành GDTC Trường ĐHCT chỉ đạt được ở ngưỡng trên trung bình và phát triển khá đồng đều ($C_v < 10\%$), cũng như giá trị trung bình cũng có thể đại diện cho giá trị trung bình tổng thể ($\varepsilon = 0.02 < 0.05$).

3.3 Xác định các biện pháp nâng cao năng lực giảng dạy cho SV ngành GDTC Trường ĐHTC

TT	Biện pháp	Hoàn toàn không phù hợp	Không phù hợp	Phù hợp một phần	Phù hợp	Hoàn toàn phù hợp	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha	X̄ Thang đo Likert	Đánh giá
		n	n	n	n	n		0,899		
1	Bồi dưỡng năng lực nghiệp vụ sư phạm	0	2	0	50	28	0,594	0,894	4.3	RPH
2	Hướng dẫn giảng dạy của đội ngũ giảng viên có kinh nghiệm	0	2	1	30	47	0,819	0,874	4.5	RPH
3	Tạo môi trường học tập phù hợp với nghề nghiệp	0	2	0	38	40	0,777	0,879	4.5	RPH
4	Ứng dụng công nghệ thông tin vào giảng dạy học tập	0	2	0	29	49	0,758	0,880	4.6	RPH
5	Phát huy trí tuệ của người học	0	2	0	34	44	0,762	0,880	4.5	RPH
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.(KMO)								0,87		
Bartlett's Test of Sphericity								Approx. Chi-Square		386,31
								df		21
								Sig.		0,00
Tổng phương sai trích								67,54		

Kết quả thực hiện kiểm định Cronbach's Alpha xác định các biện pháp nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm cho SV được thể hiện ở Bảng 3. Kết quả nghiên cứu cho thấy, hệ số Cronbach's Alpha của thang đo là 0.899 lớn hơn 0.6 cho nên thang đo đạt giá trị tin cậy. Bên cạnh đó, giá trị hệ số tương quan biến tổng không có giá trị bé hơn 0.3 nên phù hợp. Kết quả phân tích nhân tố khám phá thang đo bằng giá trị kiểm định KMO là 0.870 nằm trong khoảng từ 0.5 đến 1 cho nên phù hợp. Giá trị kiểm định Bartlett's là 0.000 bé hơn 0.05 cho nên dữ liệu tương thích với tổng thể. Giá trị tổng phương sai trích là 67.541% lớn hơn 50% cho nên mô hình nghiên cứu là phù hợp. Thang đo Likert có giá trị trung bình từ 4.3 đến 4.6 có nghĩa là rất phù hợp. Trên cơ sở phân tích kết quả phỏng vấn chuyên gia đề tài đã chọn được 5 biện pháp để nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm cho SV ngành GDTC là: bồi dưỡng nghiệp vụ sư phạm, hướng dẫn giảng dạy của đội ngũ giảng viên có kinh nghiệm, tạo môi trường học tập phù hợp với nghề nghiệp, ứng dụng CNTT vào giảng dạy và học tập, phát huy trí tuệ của người học.

3.4 Kết quả thực nghiệm các biện pháp nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm

Tiến hành tổ chức thực nghiệm 5 biện pháp nâng cao năng lực nghiệp vụ sư phạm cho 60 SV khóa 41 ngành GDTC Trường ĐHTC trong thời gian từ tháng 01/2020 đến tháng 6/2020, kết quả thu được:

Biện pháp 1: Bồi dưỡng năng lực nghiệp vụ sư phạm cho SV

- Trong giao tiếp với học sinh, phụ huynh và bạn bè, SV đã biết cởi mở thân thiện hơn, biết lắng nghe và biết kìm chế bản thân, cơ bản gây được niềm tin với đối tượng giao tiếp.

- SV về cơ bản đã xây dựng được giáo án môn học GDTC để lên lớp giảng dạy.
- SV về cơ bản đã có thể thiết kế được công cụ đánh giá trong giáo dục, đã biết cách thu thập thông tin cần thiết có thể đánh giá định tính và định lượng trong quá trình dạy học và giáo dục học sinh khi đi thực tập sư phạm, đồng thời có khả năng sử dụng phần mềm để hỗ trợ khi dạy học.
- SV về cơ bản đã biết sử dụng một số hình thức và phương pháp khác nhau để tuyên truyền, vận động những người xung quanh tham gia vào các hoạt động cộng đồng, xây dựng môi trường văn hóa, có thể tham gia tổ chức hoạt động xã hội.

Biện pháp 2: Hướng dẫn giảng dạy của đội ngũ GV có nhiều kinh nghiệm

- Các GV trong bộ môn chuyên sâu thành thạo môn thể thao nào đều được sử dụng đến mức tối đa có thể dạy cho SV.
- Bộ môn đã mời không ít chuyên gia trong và ngoài trường có trình độ GS, PGS, TS, ThS tham gia giảng dạy cho SV ở các môn học như: Lý luận và phương pháp TDTT, Lý luận và phương pháp TDTT trường học, Sinh lý học TDTT, Y học TDTT, Tâm lý học đại cương, Tâm lý học TDTT, Giáo dục học đại cương, Giáo dục học TDTT, Đánh giá môn học cũng như CNTT.

Biện pháp 3: Tạo lập môi trường học tập phù hợp với nghề nghiệp SV

- Đối với các môn học học thực hành TDTT, bộ môn bố trí sân tập, nhà tập, trang thiết bị dụng cụ tập luyện, ánh sáng đảm bảo thuận lợi nhất để SV có thể phát huy tối đa năng lực tập luyện các kỹ năng chuyên môn về TDTT trong giờ học chính khóa cũng như giờ tập luyện ngoại khóa.
- Đối với các môn học thuộc lĩnh vực lý thuyết, BM bố trí các phòng học có đầy đủ các trang thiết bị về CNTT cũng như đường truyền Internet cho SV có điều kiện tốt nhất để học tập.
- Đồng thời, nhà trường cũng đã xây dựng trung tâm học liệu với rất nhiều loại sách chuyên về TDTT cũng như các loại sách khoa học có liên quan để SV tham gia nghiên cứu học tập.

Biện pháp 4: Ứng dụng CNTT vào giảng dạy và học tập cho SV

- SV cơ bản đã nắm được những kiến thức về sử dụng máy tính.
- SV đã soạn được giáo án trên máy tính.
- SV đã có kiến thức và kỹ năng học online thông qua sử dụng phần mềm Google Meet hoặc phần mềm Zoom.

Biện pháp 5: Phát huy trí tuệ người học

- SV có thể điều hành một cuộc họp về Đoàn, lớp nhờ đã được trang bị những kiến thức và phương pháp cơ bản về vấn đề này.
- SV về cơ bản có thể tổ chức và điều hành một giải thể thao nhỏ, tổ chức một cuộc tham quan, du lịch, về nguồn,...

3.5 Đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao năng lực giảng dạy của SV ngành GDTC Trường ĐHCT

Bảng 4: Đánh giá sự tiến bộ năng lực giảng dạy của SV (Điểm)

TT	Tiêu chí	K39 (n=30)		K41 (n=60)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Biết giới thiệu mục tiêu, nhiệm vụ buổi học, kiểm tra bài cũ	6.30	0.49	8.02	0.56	6.20	<0.05
2	Biết hướng dẫn khởi động chung và chuyên môn	6.42	0.53	7.95	0.78	6.64	<0.05
3	Biết thị phạm động tác đúng	6.47	0.53	7.90	0.79	6.21	<0.05
4	Biết kết hợp lời nói với thị phạm động tác	6.32	0.50	7.88	0.78	7.43	<0.05
5	Biết phân tích kết hợp với giảng giải kỹ thuật động tác	6.27	0.44	7.97	0.73	5.23	<0.05
6	Biết tổ chức lớp tập luyện theo nội dung giáo án	6.25	0.47	7.85	0.73	5.96	<0.05
7	Biết cách hướng dẫn học sinh sửa sai động tác	6.28	0.52	8.00	0.71	5.97	<0.05
8	Biết tổ chức đối đãi các học sinh cá biệt	6.32	0.47	7.92	0.74	5.60	<0.05
9	Biết vận dụng phương pháp trò chơi trong quá trình lên lớp	6.37	0.52	7.95	0.72	5.59	<0.05
10	Biết xử lý tình huống bất ngờ trong quá trình lên lớp	6.48	0.59	8.03	0.77	5.36	<0.05
11	Biết kiểm tra và đánh giá môn học	6.28	0.49	7.90	0.75	5.99	<0.05
12	Biết hướng dẫn học sinh hồi phục sau vận động	6.28	0.45	7.87	0.72	5.85	<0.05
13	Biết nhận xét, đánh giá buổi học một cách đầy đủ	6.32	0.47	7.98	0.67	5.96	<0.05
14	Biết giao bài tập về nhà và kiểm tra thực hiện của học sinh	5.35	0.51	8.05	0.64	5.53	<0.05
Đánh giá chung		6.34	0.50	7.95	0.72	12.38	<0.05

Căn cứ vào Bảng 4 về việc đánh giá năng lực giảng dạy giữa SV K41 và SV K39 ngành GDTC Trường ĐHCT, ta thấy điểm số đạt được của SV K41 tốt hơn so với SV K39 ($P < 0.05$). Điều đó được thể hiện thông qua t nhỏ nhất là 5.23 ở nội dung biết phân tích kết hợp với giảng giải kỹ thuật và lớn nhất là $t = 7.43$ ở nội dung biết kết hợp lời nói với thị phạm động tác và đánh giá chung về năng lực giảng dạy với điểm đạt được là 7.95 (cận giới); chứng tỏ các biện pháp đã lựa chọn để áp dụng cho SV K41 đã đem lại hiệu quả đáng kể cho SV về năng lực giảng dạy.

4. KẾT LUẬN

1. Đề tài đã lựa chọn được 14 tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy môn GDTC cho SV ngành GDTC Trường ĐHCT: 14 tiêu chí đánh giá kỹ năng giảng dạy của SV, trên cơ sở đó đề tài đã khảo sát được thực trạng kỹ năng giảng dạy của sinh viên ngành GDTC chỉ đạt điểm ở ngưỡng trung bình khá.

2. Đề tài đã lựa chọn được 5 biện pháp để nâng cao năng lực giảng dạy cho SV ngành GDTC là: 5 biện pháp để nâng cao năng lực NVSP cho SV ngành GDTC. Kết quả thực nghiệm các biện pháp đã lựa chọn cho thấy SV có sự tiến bộ rõ rệt với điểm đạt là 7.95 cận giỏi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Anh, P. T. K. (2011). Đổi mới rèn luyện NVSP giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo giáo viên. *Tạp chí Giáo dục*, 269(1).
2. Chí, D. N. (2000). Phương pháp toán thống kê trong TĐTT. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Cường, N. V. (2018). *Lý luận dạy học hiện đại*. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm Hà Nội.
4. Đại, H. N. (2012). Nghiệp vụ sư phạm hiện đại tập I. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
5. Đại, H. N. (2012). Nghiệp vụ sư phạm hiện đại tập II. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
6. Dũng, Đ. N. (2004). *Xây dựng hệ thống đánh giá năng lực nghiệp vụ, kỹ năng chuyên môn cho sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Tây* (Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ mã số B2004-74-09). Hà Tây.
7. Lắm, L. V., & Thành, P. X. (2007). Giáo trình đo lường TĐTT. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ SO SÁNH THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG CHUYỀN

TS. Nguyễn Thế Tinh, TS. Phạm Văn Hiếu
ThS. Nguyễn Mậu Hiền, ThS. Đỗ Văn Tùng

Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực Thể dục thể thao và Giáo dục thể chất, 6 tháng tham gia tập luyện thể thao theo mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền của 62 sinh viên Đại học Huế đã mang lại những lợi ích tích cực đến sự phát triển thể chất, thể hiện ở sự phát triển thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều đó có nghĩa là tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt, nhưng nhóm thực nghiệm kết quả thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Từ khóa: Câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền, thể lực, sinh viên, Đại học Huế

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao giải trí của giới trẻ khá phổ biến, là môn thể thao có lối chơi lôi cuốn và thú vị. Khi chơi bóng chuyền, với các hoạt động liên tục như chạy, bật người, nhảy, đánh bóng, chắn bóng,... khi đó máu, oxy và các chất khác sẽ được vận chuyển đến các cơ quan trong cơ thể. Từ đó, sức khỏe được cải thiện và cơ thể bạn sẽ tràn đầy năng lượng. Bên cạnh những lợi ích nêu trên, môn Bóng chuyền còn giúp các cơ săn chắc, hình thành phản xạ tốt hơn. Khi quan sát bóng di chuyển ở tốc độ cao, sẽ thúc đẩy tuần hoàn máu ở mắt, nâng cao cơ mắt. Trong suốt thời gian dài tập luyện môn Bóng chuyền, người tập sẽ thấy được sự cải thiện tốc độ phản ứng linh hoạt của cơ thể, các tổ chức thể lực cũng có những thay đổi tích cực. Với những tác động tích cực của tham gia hoạt động Bóng chuyền, chúng tôi cho rằng rất cần tổ chức các hoạt động một cách bài bản, khoa học nhằm hỗ trợ sinh viên tập luyện có hệ thống, thường xuyên, liên tục và theo dõi được sự phát triển về thể lực hay không trong mỗi giai đoạn tập luyện. Xuất phát từ ý nghĩa đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá so sánh thể lực của sinh viên Đại học Huế tham gia tập luyện tại Câu lạc bộ Thể thao giải trí Bóng chuyền*”.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thông kê để xử lý và phân tích các số liệu nghiên cứu với 217 sinh viên Đại học Huế. Trong đó, nhóm thực nghiệm (TN) là nhóm tham gia tập luyện theo mô hình Câu lạc bộ (CLB) giải trí Bóng chuyền với 62 sinh viên trong đó có 32 nam, 30 nữ; nhóm đối chứng (ĐC) là nhóm sinh viên không tham gia CLB mà chỉ thực hiện chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) hiện hành với 155 sinh viên trong đó có 95 nam, 60 nữ từ tháng 6 đến tháng 12 năm 2024 tại Đại học Huế.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá hiệu quả tăng cường thể lực của việc tham gia tập luyện Bóng chuyền theo mô hình CLB Thể thao giải trí, đề tài tiến hành so sánh song song các nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo mô hình CLB Thể thao giải trí Bóng chuyền ở thời điểm trước và sau 6 tháng tập luyện theo mô hình CLB Bóng chuyền. Ngoài ra cũng tiến hành so sánh nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo CLB thể thao giải trí Bóng chuyền với nhóm sinh viên học theo chương trình GDTC hiện tại đang được áp dụng tại Đại học Huế.

3.1 Đánh giá thể lực của sinh viên Đại học Huế tham gia Câu lạc bộ Thể thao giải trí Bóng chuyền

Bảng 1: Đánh giá thể lực của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia Câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Trước TN	Sau TN	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Nam (n=32)					
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.85 ± 0.28	5.02 ± 0.36	2.345	0.042
2	Bật xa tại chỗ (cm)	211.2 ± 10.2	223 ± 13.5	2.652	0.038
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.4 ± 2.15	24.7 ± 2.28	2.743	0.036
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	956 ± 36	1013 ± 34	3.731	0.033
5	Ngồi gập người về trước (cm)	11.4 ± 3.4	15.6 ± 2.3	2.712	0.031
6	Nhắm mắt đứng một chân thẳng bằng (s)	27.8 ± 2.5	33.7 ± 3.5	2.734	0.047
7	Chạy dè quạt (cây thông) (s)	25.6 ± 1.2	23 ± 0.9	3.224	0.050
8	Chạy Zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	8.45 ± 1.32	7.7 ± 0.82	3.416	0.025
9	Bật với có đá (cm)	289 ± 12	312 ± 18	4.211	0.043
Nữ (n=30)					
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.57 ± 0.35	6.11 ± 0.26	2.453	0.029
2	Bật xa tại chỗ (cm)	156.6 ± 10.2	169 ± 9.8	2.821	0.047
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.7 ± 1.24	20.2 ± 1.4	2.346	0.034
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	843 ± 45	935 ± 48	3.350	0.032
5	Ngồi gập người về trước (cm)	14.3 ± 2.0	19.2 ± 3.8	2.462	0.036
6	Nhắm mắt đứng một chân thẳng bằng (s)	28.2 ± 3.5	32.4 ± 4.2	2.327	0.041
7	Chạy dè quạt (cây thông) (s)	27.6 ± 1.6	25.2 ± 1.2	2.550	0.048
8	Chạy Zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	9.66 ± 1.6	8.8 ± 1.2	3.210	0.045
9	Bật với có đá (cm)	252 ± 10.2	269 ± 15.5	4.104	0.037

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy kết quả thể lực của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia CLB thể thao giải trí Bóng chuyền trên cả đối tượng nam và nữ đều có sự khác biệt rõ rệt, thể hiện ở kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, điều này giải thích cho việc tham gia tập luyện theo mô hình CLB thể thao giải trí mang lại hiệu quả nhất định, điển hình ở đây là nhóm sinh viên tham gia

CLB Thể thao giải trí Bóng chuyên sau thực nghiệm đã có sự phát triển về mặt thể chất hơn hẳn so với trước lúc chưa tham gia thực nghiệm về mặt thể lực chung và thể lực chuyên môn.

Ngoài ra, để khẳng định được sự phát triển về các chỉ số thể chất của nhóm thực nghiệm đề tài tiến hành so sánh với nhóm đối chứng, nhóm đối chứng sẽ không tham gia vào các CLB Thể thao giải trí Bóng chuyên, mà đơn thuần học theo chương trình GDTC hiện hành của Đại học Huế.

3.2 So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng

3.2.1 So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Bảng 2: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=95)	Nhóm TN (n=32)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.87 ± 0.50	5.85 ± 0.28	1.523	0.079
2	Bật xa tại chỗ (cm)	214 ± 9.5	211.2 ± 10.2	1.632	0.170
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.9 ± 3.10	18.4 ± 2.15	1.672	0.168
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	935 ± 46	942 ± 43	1.652	0.169
5	Ngồi gập người về trước (cm)	10.9 ± 3.2	11.4 ± 3.4	1.556	0.380
6	Nhắm mắt đứng một chân thẳng bằng (s)	26.5 ± 3.6	27.8 ± 2.5	1.512	0.260
7	Chạy dè quạt (cây thông) (s)	26.2 ± 1.5	25.6 ± 1.2	1.343	0.356
8	Chạy Zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	8.72 ± 1.21	8.45 ± 1.32	1.287	0.420
9	Bật với có đá (cm)	280 ± 15	289 ± 12	1.649	0.671

Bảng 3: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=60)	Nhóm TN (n=30)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.51 ± 0.35	6.84 ± 0.35	1.523	0.470
2	Bật xa tại chỗ (cm)	160.2 ± 11.3	156.6 ± 10.2	1.606	0.081
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.2 ± 0.72	17.7 ± 1.24	1.526	0.148
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	850 ± 42	843 ± 45	1.657	0.312
5	Ngồi gập người về trước (cm)	12.6 ± 3.8	14.3 ± 2.3	1.546	0.089
6	Nhắm mắt đứng một chân thẳng bằng (s)	26.7 ± 4.6	28.8 ± 3.8	1.837	0.153
7	Chạy dè quạt (cây thông) (s)	28.2 ± 2.1	27.6 ± 1.6	1.764	0.127
8	Chạy Zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	10.15 ± 2.3	9.66 ± 1.6	1.822	0.451
9	Bật với có đá (cm)	244 ± 13.2	252 ± 10.2	1.709	0.621

Kết quả thu được được trình bày ở Bảng 2 và Bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng $P > 0.05$, có nghĩa là trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay sự phân nhóm hoàn toàn khách quan, đảm bảo yêu cầu tổ chức thực nghiệm.

3.2.2 So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Bảng 4: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=95)	Nhóm TN (n=32)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.37 ± 0.38	5.02 ± 0.36	3.041	0.035
2	Bật xa tại chỗ (cm)	218.2 ± 10.2	223 ± 13.5	2.333	0.040
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	21.2 ± 2.12	24.7 ± 2.28	2.721	0.035
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	993 ± 42	1029 ± 48	3.542	0.024
5	Ngồi gập người về trước (cm)	13.6 ± 2.16	15.6 ± 2.8	2.235	0.035
6	Nhắm mắt đứng một chân thẳng bằng (s)	29.7 ± 2.38	33.7 ± 3.5	2.715	0.041
7	Chạy dè quạt (cây thông) (s)	25.1 ± 1.2	23 ± 0.9	3.221	0.050
8	Chạy Zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	7.95 ± 0.88	7.7 ± 0.82	2.762	0.032
9	Bật với có đá (cm)	302 ± 10	312 ± 18	3.445	0.050

Bảng 5: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=60)	Nhóm TN (n=30)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 30 m XPC (s)	6.01 ± 0.52	5.41 ± 0.26	2.427	0.025
2	Bật xa tại chỗ (cm)	164 ± 10	169 ± 9.8	2.631	0.026
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.7 ± 0.65	20.2 ± 1.4	3.640	0.044
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	889 ± 45	935 ± 48	2.814	0.035
5	Ngồi gập người về trước (cm)	18.2 ± 3.1	19.2 ± 3.8	3.541	0.032
6	Nhắm mắt đứng một chân thẳng bằng (s)	31.2 ± 1.8	34.4 ± 4.2	2.622	0.043
7	Chạy dè quạt (cây thông) (s)	27 ± 1.5	25.2 ± 1.2	3.210	0.050
8	Chạy Zíc zắc 9-3-6-3-9 (s)	9.5 ± 1.6	8.8 ± 1.2	2.560	0.033
9	Bật với có đá (cm)	256 ± 14.2	269 ± 15.5	3.366	0.027

Kết quả thu được được trình bày ở Bảng 4 và Bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm, thực trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$, có nghĩa là tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt, nhưng ở nhóm thực nghiệm kết quả thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

4. KẾT LUẬN

Sau 6 tháng thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$, có nghĩa là tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt và đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng đáng kể hơn ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra và tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Với việc các chỉ số có sự khác biệt, nhóm thực nghiệm có sự phát triển tốt hơn ở các tổ chất được kiểm tra, đánh giá đã chứng tỏ việc tham gia vào tập luyện ở các CLB Thể thao giải trí Bóng chuyền đã được ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất cho sinh viên nhóm thực nghiệm và điều này cũng khẳng định việc tham gia vào các CLB Thể thao giải trí có hiệu quả trong quá trình rèn luyện nâng cao thể lực của sinh viên Đại học Huế. Do vậy, cần tiếp tục duy trì tổ chức tập luyện cho sinh viên theo mô hình này để bảo đảm sự phát triển thể lực và các chỉ số khác một cách toàn diện nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chí, D. N., Dũng, T. Đ., Hiếu, T. H., & Văn, N. Đ. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
2. Tình, N. T. (2022). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Đại học Huế.
3. Lãm, Đ. V. và cộng sự. (2006). *Giáo trình Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
4. 潘绍伟 · 于可红. (2015) .学校体育学. 中国高等教育出版社. (Pan Shaowei, Yu Kehong (2015) *Giáo dục thể chất trường học*. Nhà xuất bản Giáo dục đại học Trung Quốc.
5. 年教育部关于印发《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》的通知 - 教育部网站. (Thông báo của Bộ Giáo dục về việc ban hành “Tiêu chuẩn quốc gia về sức khỏe thể chất học sinh (sửa đổi năm 2014)” - Trang web của Bộ Giáo dục).

Nguồn bài báo: “Nghiên cứu xây dựng mô hình Câu lạc bộ thể thao giải trí cho sinh viên Đại học Huế”. Đề tài khoa học và công nghệ cấp Đại học Huế năm 2023 do TS. Nguyễn Thế Tinh chủ nhiệm.

NHỮNG BÀI HỌC VỀ PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN SỨC KHỎE TỪ TẤM GƯƠNG CÁC LÃNH TỤ V.I. LÊNIN VÀ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Quang Thỏa, ThS. Cao Duy Chương

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

TÓM TẮT

Qua tổng hợp những tư liệu ghi nhận về cách thức rèn luyện sức khỏe của các lãnh tụ Lênin và Hồ Chí Minh, mục tiêu của bài viết này làm nổi bật thêm những giá trị bài học về tập luyện thể dục thể thao gìn giữ sức khỏe. Ngoài ra, bài báo cũng trình bày góc nhìn mới về giá trị sáng tạo từ hình thức và phương pháp luyện tập thể thao của lãnh tụ V.I. Lênin và Hồ Chí Minh.

Từ khóa: *Lênin với thể thao, Hồ Chí Minh với thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) - Văn hóa thể chất là thành tựu của nhân loại trong việc sáng tạo ra những phương tiện, phương pháp rèn luyện và hoàn thiện thể chất, tinh thần của con người. TDTT là một lĩnh vực hoạt động có giá trị xã hội và nhân văn sâu sắc. Nhiều lãnh tụ cách mạng trước đây đều nhận thấy rõ giá trị của TDTT trong việc bồi dưỡng, phát huy nguồn lực con người và rất coi trọng việc rèn luyện thân thể. Họ cho rằng con người phát triển toàn diện là con người được phát triển về trí lực, thể lực, đạo đức, thẩm mỹ và kỹ năng lao động. C. Mác tập thể dục đều đặn, thích đi bộ, bơi lội và tắm biển. Ph. Ăngghen rất tích cực tập chạy, nhảy, múa gươm, đấu kiếm, leo núi và phi ngựa. Ph. Ăngghen luyện tập phi ngựa không biết mệt mỏi với lòng dũng cảm phi thường, tài phi ngựa của ông có thể sánh ngang với những kỵ binh thiện chiến nhất đương thời. V.I. Lênin rèn luyện thân thể một cách toàn diện. Người tập thể dục trong mọi hoàn cảnh, kể cả lúc bị tù. Lênin thích trượt tuyết, đi săn, bách bộ, dạo chơi bằng xe đạp, đánh cờ và leo núi. Chủ tịch Hồ Chí Minh, lãnh tụ kính yêu của dân tộc Việt Nam, cũng là một tấm gương mẫu mực về rèn luyện thân thể. Bác tập luyện nhiều môn thể thao như đi bộ, leo núi, bóng chuyền, thái cực quyền,... Tấm gương của Người luôn được nhân dân ta và thế hệ trẻ noi theo.[5, 7]

Trong những tấm gương ấy, tấm gương luyện tập thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe của Lênin và Hồ Chí Minh được để lại dấu ấn sâu rộng hơn cả. Cả hai đều rất chú trọng tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe cho bản thân, cũng như quan tâm đến bồi dưỡng tinh thần thể thao để giáo dục thế hệ trẻ của đất nước. Từ những năm đầu thành lập nhà nước, chính quyền Xô Viết đã tuyên truyền mạnh mẽ để khuyến khích phong trào thể thao quần chúng và phát triển thể dục. Để xây dựng một đất nước mới thì cần có tầng lớp công - nông - binh khỏe mạnh và dẻo dai. Các cơ quan nhà nước đã tập cho người dân quen với thể thao ngay từ khi còn nhỏ, với khẩu hiệu quen thuộc và dễ nhớ “Bên trong cơ thể khỏe mạnh là tinh thần khỏe mạnh”.[1] Ở Việt Nam, ngay khi đất nước giành độc lập năm 1945, Bác Hồ đã khuyến khích toàn dân tập thể dục thông qua *Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục*. Người nói: “Mỗi công dân yêu là cả nước yêu, mỗi công dân khỏe là cả nước khỏe”. Người nhấn mạnh: “Giữ vững dân chủ, xây dựng đất nước, tạo dựng cuộc sống mới, cái gì cũng cần có sức khỏe mới thành công”. [3]

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp chính được sử dụng trong nghiên cứu này là phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu. Từ những tư liệu về đời sống thể thao, rèn luyện sức khỏe của V.I. Lênin và Hồ Chí Minh, nghiên cứu phân tích, rút ra những bài học từ góc nhìn mới.

3. NHỮNG BÀI HỌC VỀ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE TỪ CÁC LÃNH TỰ V.I. LÊNIN VÀ HỒ CHÍ MINH

3.1 V.I. Lênin và Hồ Chí Minh là những tấm gương về tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện sức khỏe để phục vụ Tổ quốc, phục vụ cách mạng

V.I. Lênin có niềm say mê tập luyện thể thao từ khi còn nhỏ, với các môn thể thao ngoài trời. Những năm 1880 cho đến năm 1893 tại khu đất của gia đình ở Kokushkino, Người thường tập luyện môn bơi trong mỗi mùa hè. Năm 8 tuổi đã tập bơi qua sông Ushna và bơi lội được Lênin theo tập suốt cuộc đời của mình. Khi Lênin bị kết án ba năm "lưu đày hành chính" ở miền trung Siberia (từ năm 1897) vì hoạt động cách mạng, trong điều kiện khó khăn, hàng ngày Người vẫn thức dậy vào lúc 6 giờ sáng để tập luyện bơi lội. Lênin cũng được biết đến như một người đam mê với môn thể thao chèo thuyền. Người thường chèo thuyền trong mùa hè dọc theo sông Volga. Có những chuyến du ngoạn kéo dài ba hoặc bốn ngày, quãng đường dài hơn một trăm km với những dòng nước chảy xiết. Ngoài bơi lội, chèo thuyền thì trượt tuyết, trượt băng cũng là những môn thể thao được Lênin say mê tập luyện. Khi còn nhỏ, Lênin thường đi trượt tuyết ở trên núi. Bơi ngoài rèn luyện thể chất thì Người thấy rằng ở trên núi vào mùa đông thật tuyệt, thật đáng yêu và có mùi nước Nga. Thời kỳ ở Siberia, mỗi khi mùa đông đến với nhiều dòng sông bị đóng băng, thay vì đi săn, Lênin đi trượt băng. Không chỉ với những môn thể thao dưới nước, Lênin cũng yêu thích tập luyện nhiều môn thể thao khác như leo núi, đạp xe, đi bộ,... mỗi khi có cơ hội. Khi ở Thụy Sĩ, Người thường tập luyện đạp xe và có những chuyến đạp xe ở vùng nông thôn của Thụy Sĩ và Pháp. Mỗi chuyến dài 70 đến 75 km, bắt đầu từ lúc sáu hoặc bảy giờ sáng và kéo dài đến tận khuya. Thời gian ở Krakow, Lênin cùng một số người bạn thực hiện những chuyến du ngoạn đi bộ, chèo thuyền, leo núi và Người nói rằng đây là những "chuyến du lịch vòng quanh thế giới". Lênin từng nói với một người bạn: Tôi sẽ luân phiên làm việc và thư giãn. Ví dụ, vào khoảng bốn giờ chiều hàng ngày, tôi đi dạo nửa giờ hoặc bốn mươi phút. Đó là một thói quen cũ của tôi. Nhờ tinh thần tập luyện thể thao nghiêm túc, thường xuyên mà Lênin có một cơ thể cường tráng. Khi Nikolay Valentinov, một người bạn của Lênin, đến Geneva năm 1904 đã rất ấn tượng bởi thân hình cơ bắp và sự quan tâm của Lênin đối với nhiều môn thể thao và rèn luyện thể chất.[1]

Hồ Chí Minh, người học trò xuất sắc của lãnh tụ Lênin, cũng là một tấm gương trong rèn luyện thân thể. Thời gian ở nước Nga, vào mùa đông rét mướt, Bác Hồ vẫn đều đặn dậy sớm tập thể dục tay không, kết hợp với tập các loại tạ và dây thun... Lúc ở Liễu Châu (Trung Quốc), Bác vẫn tập luyện thể dục đều đặn, nhiều hôm Bác tập Thái cực quyền và chạy bộ 4-5 km, rồi xuống sông tắm cho dù nhiều hôm trời rất giá rét. Tháng 9/1943, vừa ra khỏi nhà tù Quốc dân Đảng, Bác Hồ đã tập leo núi để hồi phục sức khỏe với mục đích nhanh chóng về nước phục vụ cách mạng. Sau khi về nước, ở hang Pác Bó, Bác lấy đất đắp một nền phẳng đủ rộng để ngày ngày ra tập thể dục. Người dùng dao đẽo gọt những cái chày gỗ to nhỏ làm tạ tay. Mỗi lần thay đổi

địa điểm hoạt động Cách mạng, trong hoàn cảnh nào Bác cũng đều yêu cầu mọi người chọn cho được nơi làm sân bóng chuyên và gần suối. Bác Hồ rất thích tập bơi và đánh bóng chuyên. Chiều chiều sau giờ làm việc, Bác lại cùng các đồng chí đi tăng gia sản xuất hoặc đánh bóng chuyên. Ngay sau khi đất nước giành độc lập, mặc dù bận trăm công ngàn việc, Bác Hồ vẫn giữ nền nếp dậy sớm tập thể dục. Bác thường xuyên cùng cán bộ, chiến sỹ rèn luyện thể lực bằng cách chạy, đi bộ, bơi lội, leo núi, đánh bóng chuyên.[7] Những năm 1957-1958, Bác thường cùng những đồng chí cảnh vệ tập Thái cực quyền trên sân thượng của Bắc bộ phủ. Sống cùng các chiến sỹ, Bác thường tìm hiểu và tập luyện những bài quyền mới. Bác tập bài mới rất say sưa và chú ý đến từng thế tấn, thế đỡ gạt. Mỗi động tác đều vận gân cốt và tập trung tinh thần, vì vậy Bác đi quyền rất sinh động.[6] Năm 1967, Bác đề xuất với Bộ Chính trị bố trí cho Bác vào Nam thăm đồng bào ruột thịt. Để chuẩn bị cho ý nguyện đó, Bác lên kế hoạch rèn luyện sức khỏe hàng ngày bằng cách đi bộ, tập mang ba lô nặng để có thể vượt Trường Sơn. Mỗi ngày Bác đi bộ 5-10 km, có hôm đến 20 km, băng rừng, lội suối, vượt sông, vai mang ba lô nặng 25 kg. Những năm cuối đời, Bác tuổi cao, sức yếu dần đi. Nhưng sáng sủa Bác vẫn tập thể dục đều đặn. Bác rất chú ý tập đi bộ. Có khi chân bị tê thấp, rất yếu, Bác vẫn tập đi từng bước, từng bước, hoặc ngồi tĩnh tại luyện khí công.[5, 7] Vì Tổ quốc, vì nhân dân, vì đồng bào miền Nam mà Bác luôn luôn cố gắng tập luyện để quyết thắng bệnh tật. Bác Hồ cũng rất thích chơi cờ và Người chơi cờ tướng rất giỏi. Theo Bác thì ngoài việc rèn luyện tư duy thì chơi cờ còn giúp suy tưởng sâu sắc nghệ thuật đánh cờ với phương pháp luận trong đấu tranh cách mạng và chiến thuật quân sự.[4]

Qua những sự kiện trên, có thể thấy rằng V.I. Lênin và Hồ Chí Minh hiểu rõ vai trò của việc tập luyện thể dục thể thao đối với sức khỏe con người; lấy việc tập luyện như một lẽ sống giản dị, là trách nhiệm của mỗi người dân, thể hiện tình yêu đất nước. Theo nhà nghiên cứu Carter Elwood (2010), V.I. Lênin đam mê tập luyện thể thao vì thấy thấy rằng việc này khiến Người trở thành một nhà cách mạng tốt hơn.[1] Theo Hồ Chí Minh thì tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe, tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe; tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người dân yêu nước. Dân cường thì nước thịnh.[3]

3.2 V.I. Lênin và Hồ Chí Minh là những tấm gương sáng tạo trong tập luyện thể dục thể thao

Trong lao động, để đạt được kết quả cao thì sự sáng tạo là một trong những yếu tố quyết định để đạt hiệu quả công việc. Cả V.I. Lênin và Hồ Chí Minh đều ý thức việc tập luyện thể thao, rèn luyện sức khỏe cũng như lao động đều cần sự sáng tạo. Đối với cả hai, dù ở hoàn cảnh nào cũng có thể luyện tập thể dục thể thao thông qua sự sáng tạo về cách thức tập luyện, dụng cụ tập. Thật vậy, năm 8 tuổi Lênin học bơi qua sông Ushna, trước tiên là học cách nổi trên lưng mà không di chuyển, lao đầu xuống trước, vót một quả bóng đất sét từ đáy sông, nhảy xuống sông từ nóc nhà tắm. Khi điều kiện về dụng cụ tập luyện còn thiếu thốn, với lòng đam mê trượt tuyết Lênin đã tự làm ván trượt tuyết cho mình. Người từng thảo luận về thể dục dụng cụ và chế độ tập luyện thể thao với Nikolay Valentinov, một người bạn và là vận động viên cử tạ. Lênin kể với bạn rằng khi sống ở Alekaevka, Người đã dựng hai cây cột có thanh ngang ở giữa để dùng làm thanh buộc dây treo tập thể dục dụng cụ. Thời gian bị tù đày ở Seberia, Lênin luôn tự mình đánh bóng sàn phòng giam bằng cách để hai tay sau lưng, nhảy tới nhảy lui trong phòng giam với một chiếc bàn chải hoặc một miếng

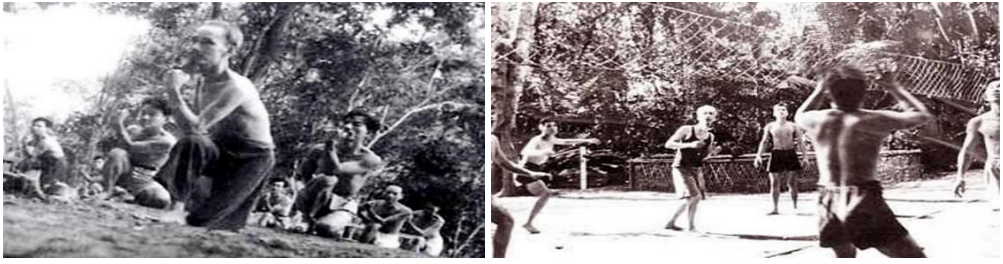
giề dưới chân. Theo Lênin, đó cũng là một hình thức tập luyện tốt, thậm chí đỡ rất nhiều mồ hôi.[1]

Về Hồ Chí Minh, khi ở hang Pác Bó, cửa hang hẹp, toàn đá tai mèo lởm chởm, Bác đã lấy đất đắp một nền phẳng đủ rộng để ngày ngày ra tập thể dục. Người dùng dao đẽo gọt những cái chày gỗ để làm tạ tay. Mỗi lần đi công tác qua những suối lớn không lội được, mọi người chuẩn bị mảng cho Bác qua, nhưng Bác không chịu đi mảng, Bác cởi quần áo ngoài để lên mảng và bơi qua sông, qua suối. Thế là có một cuộc vượt sông rất thú vị.[3] Trên bàn làm việc của Bác bao giờ cũng có hai hòn đá cuội nằm vừa gọn trong tay. Khi đọc sách, Bác thường bóp những hòn đá đó để luyện gân tay. Vào mùa đông, giữa rừng sâu, trời rất rét nên tay chân buốt cứng, ngồi làm việc không nổi, Bác bảo mọi người chuẩn bị cho “khúc gỗ sủi”. Ai cũng chỉ nghĩ: Để đốt sưởi. Nhưng không, Người bày cách đẽo gọt nhẵn, tròn như quả bóng to, nặng; rồi tự ôm hai tay xoay đi xoay lại, nâng cao hạ thấp, đẩy ra kéo vào, chạy tới, lùi sau. Chỉ một lúc sau, người vã mồ hôi. Khi ngoài 70 tuổi, Bác Hồ vẫn giữ vững chế độ tập luyện và sinh hoạt hàng ngày. Theo đề nghị của Bác, các đồng chí cảnh vệ mua cho Bác 20 quả bóng quần vợt và cất trong ngăn kéo. Bác đặt một sọt giấy vụn cách bàn làm việc chừng 5 m, mỗi khi viết mỏi tay, Bác dừng lại và đứng dậy lấy bóng ném vào sọt, ném tay trái rồi đổi qua tay phải. Bác cho biết tập như vậy để rèn luyện sự điều khiển của thần kinh và tính chính xác của đôi tay.[5, 6]

Qua những chi tiết nêu trên, có thể thấy được ngoài sự siêng năng tập luyện thì cả Lênin và Bác Hồ luôn sáng tạo về hình thức tập luyện, các dụng cụ sinh động để tập luyện thể dục trong bất cứ hoàn cảnh nào.

3.3 V.I. Lênin và Hồ Chí Minh là những tấm gương về sự nghiêm túc, luôn học hỏi và lan tỏa tinh thần tập luyện thể thao

Khi V.I. Lênin tập luyện thể thao, Người luôn lập ra kế hoạch tập luyện và ép buộc bản thân hoàn thành tốt các kế hoạch tập luyện đã đề ra, như những vận động viên thể thao chuyên nghiệp. Ngay khi bị đưa tới Siberia lưu đày, Lênin đã lên kế hoạch tập luyện môn bơi lội. Người thức dậy vào lúc 6 giờ sáng hàng ngày, sau đó tập bơi. Khi Lênin nhờ người bạn Nikolay Valentinov, một vận động viên cử tạ, dạy cách nâng tạ, họ đã sử dụng một cây chổi để thực hiện kỹ thuật động tác cử tạ. Lênin cho rằng họ đang thực hiện một công việc rất quan trọng. Lênin cũng được biết đến là người yêu thích trượt băng vào mùa đông. Nhờ sự tích cực tập luyện và tinh thần luôn học hỏi; thường thi đấu với các vận động viên trượt băng, coi đó như một dịp thể hiện bản thân, kỹ thuật trượt băng của Người rất điêu luyện. Khi bị giam giữ trong tù, Lênin vẫn duy trì chế độ tập thể dục với nhiều bài tập linh hoạt như chống đẩy, ngồi dậy và chạm tay vào ngón chân của mình năm mươi lần từ tư thế đứng. Người rất nghiêm túc khi luyện tập và không bao giờ bỏ qua bài tập giãn cơ. Thời gian ở Krakow, Lênin thường đi dạo bộ một giờ đồng hồ, sau khi thức dậy, bất kể thời tiết thế nào. Lênin khuyên bạn và em gái mình rằng không bao giờ quên tập thể dục hàng ngày. Hãy ép bản thân thực hiện tất cả các kiểu giãn cơ, vài chục lần, không được chùn bước. Khi gặp một người bạn, Lênin hỏi: Bạn có đi trượt tuyết không? Học cách làm, mua vài ván trượt và đi lên núi - bạn phải làm như vậy. [1]



Bác Hồ luyện tập thể thao
(Nguồn: internet)

Đầu mùa hè năm 1910, khi mới 20 tuổi, Bác Hồ dạy học ở Trường Dục Thanh với vai trò chính là giáo viên môn Thể dục. Người luôn nhắc nhở học sinh: “Cái quý nhất của con người là sức khỏe. Các em chịu khó tập thể dục là giữ gìn cái quý báu nhất của con người”. Mỗi buổi sáng thường dẫn học sinh tập thể dục, nhảy cao, nhảy xa, xà đơn, chơi bóng rổ, sau đó tập chân bằng cách đi bộ ra bãi biển Thượng Chánh để tập bơi.[2] Dạy thể dục cho học sinh trong trường học thực sự là một công việc mang tính cách mạng đối với nền giáo dục Việt Nam lúc bấy giờ. Năm 1941, khi ở vùng rừng núi Cao Bằng, sáng nào Bác cũng đi đến các lán gọi mọi người cùng dạy tập thể dục bên dòng suối Khuổi Nặm. Khi đất nước giành độc lập, Bác vẫn giữ nền nếp dậy sớm tập thể dục; thường xuyên cùng cán bộ, chiến sỹ rèn luyện thể lực bằng cách chạy, đi bộ, bơi lội, leo núi, đánh bóng chuyền. [5, 7] Sau Cách mạng tháng Tám, năm 1946 trong *Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục*, Người viết: “Vậy nên tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người dân yêu nước. Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, gái trai, già trẻ ai cũng nên làm và ai cũng làm được. Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục, ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy là sức khỏe. Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập”. [3] Sau này Bác thường xuyên tập Thái cực quyền cùng các đồng chí cảnh vệ ở Bắc bộ phủ. Mỗi khi Bác biết một bài quyền mới thì rất sốt sắng truyền lại cho các đồng chí của mình. Người còn động viên cán bộ, chiến sỹ và nhân dân cần gìn giữ sức khỏe, tăng cường thể lực phục vụ cho công tác và chiến đấu để giành độc lập tự do cho dân tộc. Khi tuổi cao sức yếu, nhưng sáng sủa Bác vẫn tập đều. Có khi chân bị tê thấp, rất yếu, Bác vẫn tập đi từng bước, từng bước, hoặc ngồi tĩnh tại luyện khí công. Vì Tổ quốc, vì nhân dân, vì đồng bào miền Nam mà Bác Hồ luôn cố gắng tập luyện để quyết thắng bệnh tật. [6]

4. KẾT LUẬN

V.I. Lênin và Hồ Chí Minh là những tấm gương sáng về rèn luyện sức khỏe. Qua nghiên cứu về cuộc sống của hai vị lãnh tụ, chúng ta có thể rút ra những bài học kinh nghiệm quý giá sau:

Mỗi người dân Việt Nam cần nhận thức rõ tầm quan trọng của rèn luyện sức khỏe: Sức khỏe là yếu tố quyết định sự thành công trong công việc và cuộc sống. Rèn luyện sức khỏe không chỉ đơn thuần là để có một cơ thể khỏe mạnh, mà còn là để bồi dưỡng tinh thần, ý chí, nghị lực, góp phần phục vụ Tổ quốc.

Chúng ta cần rèn luyện cho bản thân tính tự giác, tích cực rèn luyện sức khỏe. Đây là yếu tố quan trọng để đạt được hiệu quả rèn luyện, cần biến việc rèn luyện sức khỏe thành thói quen hàng ngày.

Mỗi người phải phát huy sáng tạo trong cách thức tập luyện, tùy vào điều kiện và sở thích cá nhân mà sáng tạo các bài tập phù hợp, linh hoạt để nâng cao hiệu quả và duy trì hứng thú tập luyện.

Bản thân cần nghiêm túc, kỷ luật trong tập luyện, coi việc rèn luyện sức khỏe như một nhiệm vụ quan trọng, đặt ra kế hoạch cụ thể và nghiêm túc thực hiện; kiên trì, bền bỉ tập luyện để đạt được mục tiêu đề ra.

Bên cạnh đó, chúng ta cần lan tỏa tinh thần tập luyện thể thao tới mọi người, chia sẻ kinh nghiệm, động viên mọi người cùng tham gia rèn luyện sức khỏe để góp phần xây dựng phong trào toàn dân tập thể dục thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Carter, E. (2010). The Sporting Life of V.I. Lenin. *Canadian Slavonic Papers/Revue Canadienne des Slavistes*, 52(1/2), 79-94.
2. *Hồ Chí Minh Biên niên tiểu sử, tập 1*. (1992). Nhà xuất bản Lý luận, Hà Nội.
3. *Hồ Chí Minh: Toàn tập*. (2011). Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật.
4. Uyên, T. Q. (2019). Bác Hồ với các môn thể thao rèn luyện năng lực trí tuệ. *Tạp chí Khoa học và Huấn luyện Thể thao*, Số 1/2019.
5. <https://hcmcpv.org.vn/tin-tuc/tam-guong-thuong-xuyen-tap-the-duc-cua-bac-ho-1491885042>
6. <https://hunggha.thaibinh.gov.vn/tin-tuc/tin-tuc-su-kien-noi-bat/bac-ho-mot-tam-guong-sang-trong-ren-luyen-suc-khoe.html>
7. <https://bqllang.gov.vn/tin-tuc/tin-tong-hop/8313-chu-tich-ho-chi-minh-voi-viec-ren-luyen-than-the.html>

THỰC TRẠNG THỂ LỰC NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦY LỢI

ThS. Vũ Văn Trung
Trường Đại học Thủy lợi

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã nghiên cứu về thực trạng thể lực của nam sinh viên năm nhất tại Trường Đại học Thủy lợi với kết quả tương đối đồng đều, so với một số trường bạn cùng khối kỹ thuật không có sự khác biệt rõ rệt. Tuy nhiên theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực trong quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ sinh viên từ mức “Đạt” trở lên tương đối cao nhưng vẫn còn một tỷ lệ không nhỏ số sinh viên ở mức “Chưa đạt”.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, sinh viên, Trường Đại học Thủy lợi

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thủy lợi là trường đại học công lập có sứ mệnh đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, nghiên cứu khoa học, phát triển và chuyển giao công nghệ tiên tiến trong các ngành khoa học, kỹ thuật, kinh tế và quản lý, đặc biệt trong lĩnh vực thủy lợi, môi trường, phòng chống và giảm nhẹ thiên tai; góp phần thúc đẩy nhanh quá trình công nghiệp hoá, hiện đại hoá và phát triển bền vững Tổ quốc Việt Nam. [4]

Những năm gần đây, công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Thủy lợi đã có những bước chuyển mình mạnh mẽ, sự đổi mới về nội dung và hình thức, cũng như sự đa dạng về nội dung môn học phù hợp điều kiện của nhà trường. Cơ sở vật chất và dụng cụ tập luyện được trang bị đầy đủ hiện đại, trình độ của đội ngũ giảng viên ngày càng được nâng cao,... Nhờ vậy, hiệu quả công tác Giáo dục Thể chất của nhà trường đã có những cố những bước tiến rõ rệt.

Tuy nhiên, thực tiễn công tác giảng dạy cho thấy, trong các giờ học môn Giáo dục Thể chất, vẫn còn có nhiều sinh viên thể hiện tố chất thể lực còn yếu. Do đó, các em chưa hoàn thành một số tiêu chí đánh giá của môn học đề ra, điều này đã ảnh hưởng đến kết quả học tập môn học Giáo dục Thể chất nói riêng và kết quả học tập của sinh viên nói chung.

Do vậy việc tiến hành nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên nói chung và nam sinh viên năm nhất nói riêng tại Trường Đại học Thủy lợi là rất cần thiết và có ý nghĩa rất quan trọng trong việc góp phần nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục Thể chất nói chung, cũng như làm tiền đề cho các bước nghiên cứu tiếp theo.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

2.1 Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy sau đây: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn & tọa đàm và phương pháp toán học thống kê. [3]

2.2 Khách thể nghiên cứu

Các chuyên gia, nhà quản lý, giảng viên, huấn luyện viên và nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy lợi, Trường Đại học Giao thông vận tải và Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Cơ sở xác định các tiêu chí đánh giá thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi

Căn cứ theo hướng dẫn tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên trong quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 18 tháng 9 năm 2008, mỗi học sinh, sinh viên được đánh giá 4 trong 6 nội dung, trong đó nội dung bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc.

Căn cứ theo ý kiến tham khảo của các chuyên gia, cũng như căn cứ vào điều kiện thực tiễn về cơ sở vật chất của nhà trường, đề tài quyết định chọn 5 trong 6 test sau đây để tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi: Test chạy 30 m XPC (s), Test bật xa tại chỗ (cm), Test nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl), Test chạy 5 phút (m) và Test chạy con thoi 4 x 10 m (s) [1].

Để làm sáng tỏ vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu bằng giá trị trung bình của các chỉ số, sau đó tiến hành so sánh thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi với một số trường bạn cùng khối kỹ thuật, như: Trường Đại học Giao thông Vận tải, Trường Đại học Xây dựng Hà Nội và so sánh với bộ tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

3.2 Thực trạng thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi

Kết quả nghiên cứu thực trạng thể lực là một trong những căn cứ cần thiết, làm tiền đề và cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi.

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành lấy kết quả kiểm tra thể lực của 200 nam sinh viên K65 tại Trường Đại học Thủy lợi.

Kết quả trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng thể lực nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi

TT	Các test (n=200)	$\bar{x} \pm \sigma$	C _v %
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.26 ± 0.22	3.9
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212 ± 7.15	3.4
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	17.2 ± 1.26	7.3
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966 ± 19.5	2.0
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.6 ± 0.45	3.1

Dựa trên kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi, chúng tôi tiến hành so sánh với một số trường bạn cùng khối kỹ thuật, như: Trường Đại học Giao thông Vận tải, Trường Đại học Xây dựng Hà Nội và so sánh với bộ tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

3.3 So sánh thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi với nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông vận tải

Để nghiên cứu trình độ thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi như thế nào và đang ở mức nào, chúng tôi tiến hành so sánh với thể lực nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông vận tải.

Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả so sánh thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi và nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông vận tải

TT	Các test (n=200)	Nam sinh viên năm 1 ĐHTL	Nam sinh viên năm 1 ĐHGTVT	t	p
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.26 ± 0,22	5.29 ± 0.31	1.66	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212 ± 7.15	213 ± 7.14	1.59	>0.05
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	17.2 ± 1.26	17.5 ± 1.06	1.28	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966 ± 19.5	958 ± 28.3	2.09	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.6 ± 0.45	12.16 ± 0.49	1.68	>0.05

Kết quả thu được từ Bảng 2 cho thấy: Trong 5 Test thì có 3 Test chạy 30 m XPC (s), Test chạy tùy sức 5 phút (m) và Test chạy con thoi 4x10 m (s) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi có chỉ số trung bình cao hơn so với thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông vận tải. Còn lại có 2 Test bật xa tại chỗ (cm) và Test nằm gập bụng 30 s (sl) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi có chỉ số trung bình thấp hơn so với nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giao thông vận tải. Tuy nhiên, ở tất cả các Test đều không có sự khác biệt rõ rệt với t (tính) < t (bảng = 2.101) ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

3.4 So sánh thể lực của nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy lợi với nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Đề tài tiếp tục nghiên cứu thêm xem thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi ra sao và đang ở mức nào so với trường bạn cùng khối kỹ thuật, chúng tôi tiến hành so sánh thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi với nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội. Kết quả trình bày ở Bảng 3.

Kết quả thu được từ Bảng 3 cho thấy: Cũng như kết quả so sánh với Trường Đại học Giao thông vận tải, trong 5 Test thì có 3 Test chạy 30 m XPC (s), Test chạy tùy sức 5 phút (m) và Test chạy con thoi 4x10 m (s) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi có chỉ số trung bình cao hơn so với thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội. Còn lại có 2 Test bật xa tại chỗ

(cm) và Test nằm gập bụng 30 s (sl) của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi có chỉ số trung bình thấp hơn so với nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Bảng 3: Kết quả so sánh thể lực của nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy lợi và nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

TT	Các test (n=200)	Nam sinh viên năm 1 ĐHTL	Nam sinh viên năm 1 ĐHXDHN	t	p
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.26 ± 0,22	5.28 ± 0.31	1.16	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212 ± 7.15	215 ± 7.12	1.56	>0.05
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	17.2 ± 1.26	17.6 ± 1.19	1.26	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966 ± 19.5	962 ± 28.3	1.19	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.6 ± 0.45	12.09 ± 0.42	1.08	>0.05

Điều đó chứng tỏ rằng các nội dung về sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi tốt hơn sinh viên cùng tuổi ở hai trường bạn, ở chiều ngược lại về tổ chất sức mạnh nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi lại thấp hơn. Tuy nhiên ở tất cả các Test đều không có sự khác biệt rõ rệt với t (tính) < t (bảng = 2.101) ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

3.5 Đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD&ĐT ban hành của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi

Đề tài tiến hành nghiên cứu xem trình độ thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi như thế nào, chúng tôi so sánh với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD&ĐT ban hành. Kết quả được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD&ĐT ban hành của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thủy lợi

TT	Các test (n=200)	$\bar{x} \pm \sigma$	C_v %	Kết quả kiểm tra					
				Tốt		Đạt		Chưa đạt	
				SL	%	SL	%	SL	%
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.26 ± 0,22	3.9	32	16	144	72	24	12
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212 ± 7.15	3,4	46	23	136	68	18	09
3	Nằm gập bụng 30 s (sl)	17.2 ± 1.26	7.3	48	21	138	69	20	10
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966 ± 19.5	2,0	48	24	126	63	26	13
5	Chạy con thoi 4x10 m (s)	12.6 ± 0.45	3.1	36	18	142	71	22	11

Thông qua các số liệu ở Bảng 4, chúng tôi nhận thấy thể lực của các nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy lợi tương đối đồng đều. Điều đó được thể hiện ở cả 5 nội dung kiểm tra thể lực có hệ số biến sai nhỏ hơn 10%.

Tỷ lệ sinh viên ở mức “Đạt” theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT tương đối cao, thấp nhất là Test chạy tùy sức 5 phút chiếm 63% và cao nhất là Test chạy 30 m XPC chiếm 72%. Tuy nhiên ở mức “Tốt” số sinh viên chiếm tỷ lệ còn khiêm tốn, cao nhất là test chạy tùy sức 5 phút tùy sức chỉ chiếm 24%. Còn ở mức

“Chưa đạt” số sinh viên “Chưa đạt” chiếm tỷ lệ không nhỏ, thấp nhất là Test bật xa tại chỗ với 09%, cao nhất là Test chạy tỳ sức 5 phút chiếm tới 13%.

4. KẾT LUẬN

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu, đề tài đi đến kết luận như sau:

Thực trạng thể lực của nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy lợi tương đối đồng đều, so với một số trường bạn cùng khối kỹ thuật, như: Trường Đại học Giao thông vận tải và Trường Đại học Xây dựng Hà Nội không có sự khác biệt rõ rệt.

Thể lực của nam sinh viên năm nhất Trường Đại học Thủy lợi theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại của Bộ Giáo dục và Đào tạo có tỷ lệ từ mức “Đạt” trở lên tương đối cao, chiếm tỷ lệ từ 87% trở lên, đặc biệt với Test bật xa tại chỗ chiếm tới 91%. Bên cạnh đó vẫn còn một tỷ lệ không nhỏ số sinh viên ở mức “Chưa đạt”, thấp nhất là Test bật xa tại chỗ chiếm 09%, cao nhất là Test chạy tỳ sức 5 phút tỳ sức chiếm tới 13%.

Do vậy rất cần các nhà khoa học tìm ra các biện pháp để cải thiện, nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT*
2. Triệu, Đ. V., & Thơ, L. A. (2006). *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Trường Đại học Thủy lợi. (2015). *Chiến lược phát triển Trường Đại học Thủy Lợi giai đoạn 2016 - 2020 tầm nhìn 2030*.
5. Viện Khoa học Thể dục Thể thao. (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

(Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ công trình nghiên cứu khoa học cấp cơ sở năm 2024).

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Đức, ThS. Nguyễn Thị Huyền

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, đề tài lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao (TĐTT) Bắc Ninh. Thông qua kết quả thực nghiệm sư phạm cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã hiệu quả tốt trong việc phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng thực nghiệm, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, Cầu lông, Huấn luyện thể thao, Đại học TĐTT Bắc Ninh

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ là tố chất thể lực quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu của VĐV Cầu lông. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế cho thấy, sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh hiện nay còn hạn chế. Nguyên nhân là do chưa có những bài tập phát triển sức bền tốc độ phù hợp, vì vậy đã ảnh hưởng đến thành tích tập luyện và thi đấu của sinh viên.

Nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học Cầu lông cho sinh viên chuyên ngành, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

Đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được 30 bài tập thuộc các nhóm bài tập không cầu, bài tập với cầu, bài tập trò chơi và thi đấu.

Tiếp theo, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giáo viên đang trực tiếp làm công tác giảng dạy và huấn luyện môn Cầu lông. Kết quả đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, bao gồm:

*** Nhóm bài tập không cầu (06 bài tập):**

- **Bài tập 1:** Di chuyển tiến lùi 14 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 2:** Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 3:** Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 4:** Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 5:** Di chuyển nhất đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 6:** Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

*** Nhóm bài tập với cầu (08 bài tập):**

- **Bài tập 7:** Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 6 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 8:** Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 9:** Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 10:** Di chuyển bật nhảy ngang sân bạt cầu thuận tay và trái tay 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 11:** Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 12:** Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 15 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 13:** Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 14:** Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 20 lần (90 - 95% cường độ tối đa, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

*** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài tập):**

- **Bài tập 15:** Trò chơi phản xạ (100% cường độ tối đa, thực hiện 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 16:** Thi đấu trong vạch phát cầu (90 - 95% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 17:** Thi đấu đơn trong sân đôi (100% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 18:** Thi đấu đôi (100% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 19:** Thi đấu đơn (100% cường độ tối đa, thi đấu 2 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- **Bài tập 20:** Thi đấu 30 điểm (100% cường độ tối đa, thi đấu 1 séc, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sự phạm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: 20 sinh viên khóa đại học 59 chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 10 sinh viên, tập luyện các bài tập và chương trình huấn luyện phát triển sức bền tốc độ do đề tài lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: gồm 10 sinh viên, tập luyện các bài tập phát triển sức bền tốc độ nằm trong chương trình giảng dạy do bộ môn xây dựng.

- Thời gian thực nghiệm: 5 tháng (1 học kỳ), mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi tập khoảng 15-20 phút ở cuối mỗi buổi tập, sau phần cơ bản.

2.2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra và so sánh sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n=10) $\bar{X} \pm \sigma$	Nhóm TN (n=10) $\bar{X} \pm \sigma$		
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	69.18±4.43	68.39±4.31	0.598	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	70.34±5.21	68.74±5.22	1.108	>0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	54.31±2.54	54.83±2.61	0.512	>0.05
4	Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	78.45±4.42	77.41±4.73	0.769	>0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	81.44±4.37	81.33±4.19	0.084	>0.05

Bảng 1 cho thấy trước thực nghiệm, ở cả 5 test đề có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng trước thực nghiệm thành tích sức bền tốc độ của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 5 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thành tích sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC (n=10) $\bar{X} \pm \sigma$	Nhóm TN (n=10) $\bar{X} \pm \sigma$		
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	65.71±4.24	60.28±4.20	4.179	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	64.87±5.32	61.82±5.07	2.116	<0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	51.79±2.61	45.53±2.56	6.156	<0.05
4	Di chuyển nhất đôi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	72.1±4.29	65.20±4.13	5.317	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	79.11±4.12	70.19±4.27	6.886	<0.05

Bảng 2 cho thấy thành tích kiểm tra ở tất cả các test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Như vậy, có thể khẳng định rằng, sau quá trình thực nghiệm, sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm đã phát triển tốt hơn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh. Kết quả thực nghiệm sự phạm đã chứng minh, các bài tập do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả tốt trong việc phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng thực nghiệm, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Cầu lông, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. (2015). *Chương trình môn học Cầu lông*.
2. Chí, D. N. (2004). *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Đức, N. V. (2015). *Giáo trình Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Lê, B. M., & Khánh, H. C. (2000). *Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
5. Sinh, N. X. (2012). *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
6. Thúy, N. H. (1997). *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
7. Vinh, T. V. (2003). *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.

ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

ThS Nguyễn Xuân Thành¹, Đoàn Đình Lâm², Nguyễn Thanh Tâm³

¹ Trường Đại học Ngoại thương

² Vụ Khoa học, Công nghệ và Môi trường,
Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch

³ Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài nghiên cứu một số giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương. Bước đầu ứng dụng giải pháp đã mang lại hiệu quả tích cực, thể lực của nam và nữ sinh viên đều tốt hơn so với trước khi ứng dụng giải pháp thể hiện ở $t_{\text{trình}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Giải pháp, thể lực, sinh viên, Trường Đại học Ngoại thương

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Triển khai thực hiện hiệu quả nội dung công tác Giáo dục thể chất và thể thao trường học được quy định tại nhiều văn bản quy phạm pháp luật như: Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/5/2001 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế giáo dục thể chất và y tế trường học; Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV; Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa cho HSSV; Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về giáo dục thể chất và thể thao trường học; Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025. Theo đó, định hướng đến năm 2025 mục tiêu về giáo dục thể chất (GDTC) được xác định là “Nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và thể thao trường học nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện...”. [1], [2], [3], [4], [6], [7].

Ban Lãnh đạo Trường Đại học Ngoại Thương luôn quan tâm sát sao đến công tác Giáo dục thể chất và phát triển thể lực toàn diện cho sinh viên tại nhà trường. Nhiều giải pháp, biện pháp được nghiên cứu và ứng dụng, các điều kiện về hệ thống cơ sở vật chất ngày càng được Nhà trường hoàn thiện đảm bảo để hoạt động và tổ chức các giải thi đấu thể thao. Tuy nhiên, qua thực tiễn đánh giá, nhiều sinh viên của nhà trường có thể lực ở mức kém hơn so với tiêu chuẩn thể lực được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi. Do vậy, cần có những giải pháp cụ thể hơn, phù hợp hơn để góp phần nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại Thương. Với tính cấp thiết đó, chúng tôi tiến hành “**Đề xuất một số giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại Thương**”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Căn cứ đề xuất giải pháp

Căn cứ về pháp lý: Đề xuất các giải pháp được dựa trên những quan điểm, đường lối lãnh đạo của Đảng và Nhà nước, của các Bộ ngành liên quan về việc nâng cao chất lượng giáo dục nói chung và GDTC nói riêng, cũng như các văn bản hướng dẫn thực hiện về công tác GDTC tại các trường học.

Căn cứ về thực tiễn: Nghiên cứu và phân tích cho thấy thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Ngoại thương còn nhiều hạn chế so với tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

Căn cứ về nguyên tắc lựa chọn giải pháp: các giải pháp được lựa chọn đều được dựa trên cơ sở về tính thực tiễn, tính khả thi, tính hợp lý, tính đa dạng và đặc thù của nhà trường.

3.2 Phỏng vấn lựa chọn giải pháp

Từ căn cứ về cơ sở pháp lý, lý luận, thực tiễn và các nguyên tắc lựa chọn giải pháp, đề xuất 06 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương là:

GP1 - Giải pháp về thông tin tuyên truyền nâng cao nhận thức về tập luyện thể dục thể thao (TDTT).

GP2 - Giải pháp đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa.

GP3 - Giải pháp đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa.

GP4 - Giải pháp hoàn thiện cơ cấu tổ chức và cán bộ, giảng viên GDTC.

GP5 - Giải pháp tăng cường cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ công tác GDTC.

GP6 - Giải pháp tăng cường công tác xã hội hóa cho các hoạt động TDTT của nhà trường.

Để đảm bảo tính khoa học và phù hợp với thực tiễn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 36 giảng viên GDTC, cán bộ quản lý của Trường Đại học Ngoại Thương và các trường đại học khác trên địa bàn Hà Nội. Cách thức phỏng vấn theo thang đo Likert 5 mức (Mức 1: Rất không đồng ý có từ 1.00 đến 1.80 điểm; Mức 2: Không đồng ý có từ 1.81 đến 2.60 điểm; Mức 3: Bán khoăn có từ 2.61 đến 3.40 điểm; Mức 4: Đồng ý có từ 3.41 đến 4.20 điểm; Mức 5: Rất đồng ý có từ 4.21 đến 5.00 điểm).

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương (n=36)

TT	Mã	Điểm					Tổng điểm	Tỷ lệ	Điểm TB	Đánh giá
		1	2	3	4	5				
1.	GP1	6	8	11	8	3	102	56.67	2.83	Băn khoăn
2.	GP2	0	0	6	11	19	157	87.22	4.36	Rất đồng ý
3.	GP3	0	1	5	12	18	155	86.11	4.31	Rất đồng ý
4.	GP4	5	8	10	11	2	105	58.33	2.92	Băn khoăn
5.	GP5	11	10	15	0	0	76	42.22	2.11	Không đồng ý
6.	GP6	10	11	14	1	0	78	43.33	2.17	Không đồng ý

Bảng 1 cho thấy kết quả phỏng vấn có 02 giải pháp có tổng điểm quy đổi ở mức rất đồng ý; 02 giải pháp ở mức băn khoăn và 02 giải pháp ở mức không đồng ý. Cụ thể là:

- Giải pháp có đánh giá ở mức rất đồng ý: GP2 - Giải pháp đổi mới hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa với 157 điểm (đạt 87.22%), điểm trung bình đạt 4.36 điểm ở mức rất đồng ý; GP3 - Giải pháp đổi mới nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa với 155 điểm (đạt 86.11%), điểm trung bình đạt 4.31 điểm ở mức rất đồng ý.

- Giải pháp có đánh giá ở mức băn khoăn: GP1 - Giải pháp về thông tin tuyên truyền nâng cao nhận thức về tập luyện TDTT với 102 điểm (đạt 56.67%), điểm trung bình đạt 2.83 điểm ở mức băn khoăn; GP4 - Giải pháp hoàn thiện cơ cấu tổ chức và đội ngũ cán bộ, giảng viên GDTC với 105 điểm (đạt 58.33%), điểm trung bình đạt 2.92 điểm ở mức băn khoăn;

- Giải pháp có đánh giá ở mức không đồng ý: GP5 - Giải pháp tăng cường cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ công tác GDTC và GP6 - Giải pháp tăng cường công tác xã hội hóa cho các hoạt động TDTT của nhà trường có kết quả lần lượt 76 và 78 điểm, đạt 42.22% và 43.33%, điểm trung bình đạt 2.11 và 2.17 điểm, ở mức băn khoăn.

Như vậy, với kết quả phỏng vấn thu được, chúng tôi lựa chọn 02 giải pháp có mức đánh giá rất đồng ý để đưa vào ứng dụng và đánh giá hiệu quả là: Giải pháp đổi mới hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa và giải pháp đổi mới nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa.

3.3 Mục đích, nội dung và cách thực hiện giải pháp

Giải pháp đổi mới hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa:

Mục đích:

Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp sinh viên tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, hoạt động tập thể, hoạt động nhóm và trọng tài thi đấu các môn thể thao, qua đó nâng cao năng lực tổ chức các hoạt động và huấn luyện TDTT. Duy trì thói quen tập luyện và thu hút nhiều sinh viên tham gia ngoại khóa, từ đó nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa.

Nội dung giải pháp: Lập kế hoạch xây dựng các hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa trình Ban giám hiệu phê duyệt; phối hợp với Đoàn Thanh niên, các phòng khoa, bộ môn xây dựng kế hoạch chương trình hoạt động ngoại khóa.

Tổ chức thực hiện: Phối hợp giữ đoàn Thanh niên, công đoàn và cử các giảng viên tham gia tổ chức hướng dẫn công tác ngoại khóa cho sinh viên theo các hình thức cụ thể.

Thời gian: Tiến hành vào các buổi chiều ngày thứ 3 thứ 5 và thứ 6 hàng tuần (nhà trường bố trí lịch các buổi chiều thứ 3, 5, 6 hàng tuần không có giờ học của tiết 7-8 chính khoá và các hoạt động chuyên môn khác để phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa).

Số lượng buổi tập: Tập 3 buổi/1 tuần, thời gian tập mỗi buổi là 45-90 phút (Có giảng viên trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

Các đơn vị phối hợp thực hiện: Phòng hành chính, tổng hợp, Phòng Đào tạo, công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, các khoa, bộ môn của nhà trường,...

Cách đánh giá kết quả: Đánh giá kết quả thông qua các tiêu chí về số lượng các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa, các đội tuyển trong nhà trường, thông qua mức độ tập luyện chuyên cần của sinh viên và thông qua hình thức tổ chức tập có người hướng dẫn một cách chặt chẽ. Đánh giá thông qua 4/6 test đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định tại Quyết định 53/2008.

Giải pháp đổi mới nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa:

Mục đích: Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, tăng cường sức khỏe, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao của khu vực và toàn quốc.

Nội dung giải pháp: Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp uỷ đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giáo viên, sinh viên trong các đội tuyển. Bám sát các kế hoạch tổ chức các thi đấu ở khu vực Hà Nội và của ngành giáo dục,... thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường. Xây dựng kế hoạch, chương trình thi đấu để có chương trình huấn luyện từng môn theo từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới. Các môn thể thao được áp dụng là: bóng rổ, võ thuật, cầu lông, bơi lội, bóng đá, khiêu vũ thể thao, chạy bộ, Aerobic, bóng bàn,...

Tổ chức thực hiện: Phối hợp với Đoàn Thanh niên phối hợp công đoàn, phòng công tác học sinh, sinh viên tuyên truyền trên các bản thông tin, thông báo rộng rãi về các giải thi đấu truyền thống để sinh viên nắm bắt được tích cực tham gia tập luyện. Phối hợp với phòng Đào tạo phổ biến kế hoạch học, thi lại, học lại để từ đó sinh viên có kế hoạch tập luyện ngoại khóa.

Các đơn vị phối hợp thực hiện: Phòng Đào tạo, các khoa, bộ môn, Công đoàn, Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh,...

Cách đánh giá kết quả: Đánh giá kết quả qua thống kê số lượng các môn thể thao đưa vào tập luyện ngoại khóa và các môn này có kế hoạch, có chương trình hoạt động cụ thể ngoài ra còn thông qua số lượng người tham gia tập luyện trong mỗi môn thể thao. Đánh giá thông qua 4/6 test đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định tại Quyết định 53/2008.

3.4 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương

Qua quá trình áp dụng các giải pháp vào thực tiễn luận án đã thu được về số môn hoạt động TDDT ngoại khóa và số người tham gia đã tăng lên, có sinh viên tham gia 2-3 câu lạc bộ của môn 10 thể thao. Các nội dung tập luyện này đều có giảng viên hướng dẫn 1 tuần 3 buổi, mỗi buổi 45-90 phút và có kế hoạch chương trình cụ thể. Dưới sự quản lý của Ban chủ nhiệm câu lạc bộ và đội tuyển, các giảng viên GDTC chịu trách nhiệm theo dõi chuyên môn. Số sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa trình bày tại bảng 02.

Bảng 2: Số sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa

TT	Môn thể thao	Sinh viên	
		Nam	Nữ
1	Bóng đá	55	14
2	Bóng chuyền	45	14
3	Cầu lông	34	18
4	Bóng rổ	41	11
5	Bơi lội	28	15
6	Khiêu vũ thể thao	25	25
7	Chạy bộ	150	75
8	Bóng bàn	7	6
9	Aerobic	16	10
10	Võ Vovinam	11	

Sau thời gian 04 tháng ứng dụng các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương, chúng tôi tiến hành đánh giá thể lực của sinh viên theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Kết quả trình bày tại Bảng 3.

Qua Bảng 3, kết quả kiểm tra cho thấy thành tích giữa trước và sau ứng dụng giải pháp của cả nam và nữ đều tốt hơn thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. So sánh với tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định đối với nam sinh viên có 3 test tốt hơn, 01 test ngang bằng; đối với nữ sinh viên có 01 test tốt hơn, 02 test ngang bằng và 1 test kém hơn. Tương tự so sánh với tiêu chuẩn thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi đối với nam sinh viên có 3 test tốt hơn, 01 test ngang bằng; đối với nữ sinh viên có 02 test tốt hơn, 01 test ngang bằng và 1 test kém hơn.

Bảng 3: Kết quả đánh giá thể lực sau ứng dụng giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương

T T	Chỉ số, test	Thực trạng (trước ứng dụng giải pháp) $\bar{x} \pm \sigma$	Kết quả kiểm tra (sau ứng dụng giải pháp) $\bar{x} \pm \sigma$	So sánh t	P	So với mức đạt/TB	
						QĐ 53/2008	Thể chất người VN
Nam (n= 256)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.32 ± 2.96	47.54 ± 3.06	3.364	<0.05	Tốt hơn	Tốt hơn
2	Bật xa tại chỗ (cm)	208.1 ± 14.78	218.5 ± 15.36	3.196	<0.05	Ngang bằng	Ngang bằng
3	Chạy 30 m XPC (s)	6.74 ± 0.41	5.46 ± 0.57	4.547	<0.05	Tốt hơn	Tốt hơn
4	Chạy 5 phút (m)	941.5 ± 295.5	1175 ± 169.5	3.058	<0.05	Tốt hơn	Tốt hơn
Nữ (n=307)							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.5 ± 2.10	28.41 ± 2.64	2.971	<0.05	Ngang bằng	Ngang bằng
2	Bật xa tại chỗ (cm)	162.75 ± 12.23	168.3 ± 13.65	2.314	<0.05	Ngang bằng	Tốt hơn
3	Chạy 30 m XPC (s)	8.51 ± 0.24	7.25 ± 0.29	3.152	<0.05	Kém hơn	Kém hơn
4	Chạy 5 phút (m)	867 ± 226.6	937 ± 174.5	2.685	<0.05	Tốt hơn	Tốt hơn

Như vậy, qua kết quả đánh giá và so sánh thể lực của nam và nữ sinh viên Trường Đại học Ngoại thương sau khi ứng dụng giải pháp đã cho thấy tính hiệu quả trong thực tiễn, thành tích kiểm tra thể lực tốt hơn so với trước khi ứng dụng giải pháp và so sánh với tiêu chuẩn thể lực theo quy định cũng đều ở mức đạt trở lên đến tốt. Vì vậy, có thể khẳng định bước đầu các giải pháp đã đem lại hiệu quả rõ rệt về phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương.

4. KẾT LUẬN

Lựa chọn được 02 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương là: giải pháp đổi mới hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa và giải pháp đổi mới nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa.

Kết quả ứng dụng giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương vào thực tiễn bước đầu đã mang lại hiệu quả tích cực. Thể lực của cả nam và nữ sinh viên đều tốt hơn so với trước khi ứng dụng giải pháp thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều đó cho thấy 02 giải pháp ứng dụng đã đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên nói riêng và công tác GDTC của Trường Đại học Ngoại thương nói chung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2001). *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/5/2001 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế giáo dục thể chất và y tế trường học.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khoá cho HS, SV.*
4. Chính phủ. (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về giáo dục thể chất và thể thao trường học.*
5. Hiếu, T. T. (2001). *Lý luận và phương pháp TDTT trong nhà trường*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 3.
6. Thủ tướng Chính phủ. (2011). *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030*
7. Thủ tướng Chính phủ. (2016). *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*
8. Lãm, L. V., & Thành, P. X. (2007). *Giáo trình đo lường TDTT*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.

XÁC ĐỊNH TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VIỆC LÀM CỦA CỬ NHÂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Hương Xuân Nguyễn, TS. Tô Tiến Thành, CN. Nguyễn Thị Lê

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TÓM TẮT

Việc làm sau khi tốt nghiệp của cử nhân Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội luôn là vấn đề bức xúc không chỉ đối với bản thân sinh viên mà cả đối với gia đình, nhà trường và xã hội. Có một việc làm đúng với ngành nghề đào tạo luôn là mơ ước của không chỉ đối với các sinh viên tốt nghiệp ra trường mà ngay cả đối với các em còn ngồi trên ghế giảng đường đại học. Kết quả nghiên cứu đã xác định được tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội sau khi tốt nghiệp.

Từ khóa: *Việc làm cho sinh viên, xây dựng tiêu chí, cử nhân thể dục thể thao, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao (TDTT) Hà Nội nhằm mục đích đào tạo giáo viên GDTC có kiến thức và kỹ năng sư phạm tốt, đáp ứng nhu cầu đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục; đáp ứng chương trình giáo dục phổ thông mới; trở thành người công dân tốt, người giáo viên trung thực và sáng tạo, nhân ái và khoan dung, tận tụy vì sự nghiệp giáo dục thể hệ tương lai; sống gương mẫu, có ý thức trách nhiệm cao với bản thân, gia đình và đất nước; có bản lĩnh vững vàng trong một thế giới ngày càng hội nhập và phát triển.

Nhận thức sâu sắc về việc đào tạo nguồn nhân lực đáp ứng với yêu cầu trong tình hình mới, trong những năm qua, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đã thực hiện nhiều giải pháp nhằm nâng cao chất lượng đào tạo, như: cập nhật và đổi mới chương trình, giáo trình đào tạo theo hướng hiện đại, tích cực đổi mới phương pháp dạy học, đẩy mạnh ứng dụng công nghệ thông tin trong soạn giảng, chú trọng giáo dục cho sinh viên những kỹ năng mềm về giao tiếp, xử lý tình huống, ngoại ngữ, tin học, khuyến khích sinh viên tham gia nghiên cứu khoa học,...

Trước thực tế quan trọng và cấp bách đó việc đánh giá thực trạng và đề xuất một số giải pháp cần thiết để giải quyết việc làm cho cử nhân Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là rất cần thiết.

Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi xác định hướng nghiên cứu: ***“Xây dựng tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Thông qua tham khảo các tài liệu và trao đổi với các chuyên gia về lĩnh vực quản lý đào tạo, chúng tôi đã tổng hợp và xác định được 29 tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân tốt nghiệp Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, gồm:

Thông tin chung về đặc điểm việc làm: 8 tiêu chí.

Mức độ hài lòng đối với công việc và thực trạng tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc: 5 tiêu chí.

Mức độ đáp ứng việc làm: Phân thành 3 nhóm với 16 tiêu chí.

Nhằm lựa chọn được những yêu cầu và tiêu chí phù hợp nhất để đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân ngành GDTC, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trên đối tượng 45 chuyên gia là các GS, PGS, TS trong lĩnh vực GDTC tại các cơ sở đào tạo về lĩnh vực TĐTT. Chúng tôi chỉ lựa chọn những tiêu chí đạt từ 80% tổng điểm tối đa để đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (n=45)

TT	Tiêu chí	Kết quả	
		Tổng điểm	%
Thông tin chung về đặc điểm việc làm			
1	TC1.1. Kết quả tìm kiếm việc làm	187	83.11
2	TC1.2. Thời gian tìm được việc	192	85.33
3	TC1.3. Kênh thông tin tìm việc	185	82.22
4	TC1.4. Loại hình cơ quan công tác	198	88.00
5	TC1.5. Địa bàn làm việc	193	85.78
6	TC1.6. Vị trí việc làm	196	87.11
7	TC1.7. Mức độ phù hợp của công việc đối với ngành đào tạo	199	88.44
8	TC1.8. Mức thu nhập bình quân theo tháng	190	84.44
Mức độ hài lòng đối với công việc và thực trạng tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc			
9	TC2.1. Mức độ hài lòng của bản thân đối với công việc	201	89.33
10	TC2.2. Nhận thức về tầm quan trọng của các khóa đào tạo nâng cao đối với khả năng đáp ứng công việc	193	85.78
11	TC2.3. Các khóa đào tạo nâng cao sau làm việc	197	87.56
12	TC2.4. Khoảng cách giữa kiến thức chuyên môn với những yêu cầu công việc cụ thể	189	84.00
13	TC2.5. Đánh giá kỹ năng và kiến thức đã tiếp thu được trong trường học	191	84.89
Mức độ đáp ứng việc làm			
* Nhóm tiêu chí về kiến thức			

TT	Tiêu chí	Kết quả	
		Tổng điểm	%
14	TC3.KT.1. Kiến thức nghiệp vụ sư phạm	199	88.44
15	TC3.KT.2. Kiến thức lý thuyết về kỹ thuật các môn thể thao chuyên ngành	192	85.33
16	TC3.KT.3. Kiến thức về quản lý, điều hành, pháp luật và bảo vệ môi trường liên quan đến lĩnh vực GDTC	182	80.89
17	TC3.KT.4. Kiến thức nền tảng về lĩnh vực TĐTT và có thể tiếp tục học tập ở trình độ cao hơn	189	84.00
<i>* Nhóm tiêu chí về kỹ năng</i>			
18	TC3.KN.1. Kỹ năng truyền đạt và tổ chức giảng dạy các môn thể thao	193	85.78
19	TC3.KN.2. Kỹ năng thực hành các môn thể thao trong chương trình đào tạo	199	88.44
20	TC3.KN.3. Kỹ năng xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu và trọng tài các hoạt động TĐTT quần chúng	201	89.33
21	TC3.KN.4. Kỹ năng ngoại ngữ để diễn đạt, xử lý một số tình huống chuyên môn thông thường	195	86.67
22	TC3.KN.5. Kỹ năng sử dụng công nghệ thông tin cơ bản	192	85.33
23	TC3.KN.6. Kỹ năng tự định hướng, thích nghi với các môi trường làm việc khác nhau	193	85.78
24	TC3.KN.7. Kỹ năng tự học tập, tích lũy kiến thức, kinh nghiệm để nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ	196	87.11
25	TC3.KN.8. Kỹ năng thu hút, giao tiếp xã hội và vận động người tập luyện	192	85.33
<i>* Nhóm tiêu chí về thái độ</i>			
26	TC3.TĐ.1. Tính độc lập, tự chủ và sáng tạo	199	88.44
27	TC3.TĐ.2. Tinh thần đoàn kết, thái độ thân thiện, hợp tác với đồng nghiệp và cá nhân trong và ngoài đơn vị	192	85.33
28	TC3.TĐ.3. Tác phong làm việc nghiêm túc	187	83.11
29	TC3.TĐ.4. Tuân thủ chủ trương, pháp luật của Nhà nước và nội quy của đơn vị công tác	191	84.89

Kết quả bảng 1 cho thấy, cả 29 tiêu chí đưa ra phỏng vấn đều đạt được trên 80% tổng điểm phỏng vấn tối đa trở lên và được lựa chọn để đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

3.2 Kiểm định độ tin cậy của tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Kết quả kiểm định độ tin cậy của nhóm tiêu chí đánh giá thông tin chung về đặc điểm việc làm của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội sau khi tốt nghiệp được trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các tiêu chí đánh giá thông tin chung về đặc điểm việc làm

Giá trị Cronbach Alpha			Số biến quan sát	
0.801			8	
Tổng các mục thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Giá trị Cronbach Alpha nếu loại biến
TC1.1	23.09	20.721	0.492	0.781
TC1.2	23.25	20.695	0.453	0.787
TC1.3	24.30	19.105	0.560	0.771
TC1.4	23.44	20.229	0.523	0.777
TC1.5	23.69	20.685	0.485	0.782
TC1.6	23.26	20.141	0.627	0.763
TC1.7	23.64	19.361	0.601	0.764
TC1.8	23.55	21.891	0.358	0.800

Bảng 2 cho thấy: Cả 8 biến đánh giá thông tin chung về đặc điểm việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp đều có mối tương quan mạnh với biến tổng với hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.801 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.358 tới 0.627 > 0.30 và nhỏ hơn hệ số Cronbach's Alpha tổng. Như vậy, các tiêu chí trên phù hợp để đánh giá thông tin chung về đặc điểm việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội sau khi tốt nghiệp.

Kết quả kiểm định độ tin cậy của nhóm tiêu chí đánh giá mức độ hài lòng đối với công việc được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các tiêu chí đánh giá mức độ hài lòng đối với công việc và thực trạng tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc

Giá trị Cronbach Alpha			Số biến quan sát	
0.807			5	
Tổng các mục thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Giá trị Cronbach Alpha nếu loại biến
TC2.1	13.50	9.544	0.545	0.745
TC2.2	14.11	8.130	0.703	0.733
TC2.3	14.04	7.823	0.740	0.719
TC2.4	13.47	9.876	0.568	0.779
TC2.5	13.68	9.039	0.555	0.782

Bảng 3 cho thấy: Tương tự như nhóm tiêu chí đánh giá thông tin chung về đặc điểm việc làm của sinh viên, cả 5 tiêu chí đánh giá mức độ hài lòng với công việc và thực trạng tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc của sinh viên sau khi tốt nghiệp đều có mối tương quan mạnh với biến tổng với hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.807 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.545 tới 0.740 > 0.30 và nhỏ hơn hệ số Cronbach's

Alpha tổng. Như vậy, các tiêu chí trên phù hợp để đánh giá mức độ hài lòng với công việc của cử nhân Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội sau khi tốt nghiệp.

Kết quả kiểm định độ tin cậy của nhóm tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng việc làm

Giá trị Cronbach Alpha			Số biến quan sát	
0.868			16	
Tổng các mục thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Giá trị Cronbach Alpha nếu loại biến
TC3.KT.1	49.43	76.115	0.411	0.861
TC3.KT.2	49.59	75.387	0.418	0.862
TC3.KT.3	50.63	71.585	0.231	0.857
TC3.KT.4	49.77	74.576	0.480	0.862
TC3.KN.1	50.02	74.359	0.512	0.860
TC3.KN.2	49.60	74.498	0.561	0.858
TC3.KN.3	49.97	72.559	0.584	0.857
TC3.KN.4	49.88	76.053	0.420	0.864
TC3.KN.5	50.91	73.860	0.399	0.863
TC3.KN.6	49.74	72.802	0.599	0.856
TC3.KN.7	49.90	72.186	0.659	0.854
TC3.KN.8	49.99	72.956	0.562	0.858
TC3.TĐ.1	50.12	74.759	0.418	0.865
TC3.TĐ.2	49.43	76.346	0.479	0.862
TC3.TĐ.3	49.60	75.540	0.479	0.862
TC3.TĐ.4	49.70	74.534	0.525	0.860

Bảng 4 cho thấy kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các tiêu chí bằng hệ số Cronbach's Alpha cho thấy có 1 tiêu chí có mối tương quan với biến tổng <0.30 gồm có TC3.KT.3. Chúng tôi tiến hành loại 1 biến này khỏi các nhóm tiêu chuẩn đánh giá và tính lại hệ số Cronbach's Alpha sau khi loại biến.

Như vậy, qua phỏng vấn cũng như xác định độ tin cậy nội tại của thang đo bằng hệ số Cronbach's Alpha và kiểm định sự phù hợp của mô hình lý thuyết trên thực tế bằng kiểm định KMO, chúng tôi đã lựa chọn được 28 tiêu chí khảo sát đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Cụ thể:

Thông tin chung về đặc điểm việc làm: 08 tiêu chí

Mức độ hài lòng đối với công việc và thực trạng tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc: 05 tiêu chí

Mức độ đáp ứng việc làm: 15 tiêu chí

4. KẾT LUẬN

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia kết hợp với phương pháp kiểm định thang đo bằng hệ số Cronbach's Alpha và phân tích nhân tố khám phá (EFA), chúng tôi đã xác định được bộ tiêu chí gồm 28 tiêu chí đánh giá thực trạng việc làm của cử nhân Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trên các phương diện: đặc điểm việc làm; mức độ hài lòng đối với công việc và thực trạng tham gia bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng trong quá trình làm việc; mức độ đáp ứng việc làm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2016). *Công văn số 4806/BGDĐT – GDDH ngày 28 tháng 9 năm 2016 về việc Báo cáo tình hình việc làm của sinh viên tốt nghiệp.*
2. Chính phủ. (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
3. Chính phủ. (2016). *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*
4. Hải, B. Q., & Hùng, N. T. (2014). *Đánh giá chất lượng đào tạo đại học hệ chính quy ở trường Đại học TDTT Bắc Ninh giai đoạn 2008 – 2013.*

Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ đề tài Khoa học và Công nghệ Cấp Bộ - Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022): *“Giải pháp việc làm cho Cử nhân Thể dục Thể thao đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững”*. Chủ nhiệm: TS. Hương Xuân Nguyễn.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Hải Tùng
Trường Đại học Luật Hà Nội

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp theo dõi ngang, đề tài đánh giá thực trạng thể lực chung của sinh viên sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội (từ năm thứ nhất đến năm thứ tư). Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học quan trọng phục vụ đổi mới nội dung giảng dạy, tập luyện trong giờ Giáo dục thể chất chính khoá và hoạt động thể thao ngoại khoá cho sinh viên.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, sinh viên, Trường Đại học Luật Hà Nội

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường bao gồm hoạt động nội khoá theo chương trình GDTC nội khoá và hoạt động thể thao ngoại khoá. Tập luyện thể thao ngoại khoá là hình thức tập luyện tự nguyện nằm ngoài chương trình học chính khoá, nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chống bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người.

Quan trọng tầm quan trọng của công tác GDTC cho sinh viên, Trường Đại học Luật Hà Nội, đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC. Qua khảo sát sơ bộ công tác GDTC tại Trường Đại học Luật cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn thấp, đặc biệt thực trạng thể lực chung của sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn nhiều hạn chế. Chính vì vậy, việc đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

3. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng thể lực chung của 465 sinh viên (210 nam, 255 nữ) từ năm học thứ nhất đến năm học thứ tư bằng phương pháp theo dõi ngang (khóa 43, 44, 45 và 47). Thời điểm kiểm tra thể lực của sinh viên được tiến hành vào tháng 6 năm 2023. Việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên được thực hiện theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả khảo sát thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội được trình bày ở Bảng 1 và 2.

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy, ở các nam sinh viên diễn biến thành tích tất cả các test đánh giá thể lực ở năm thứ hai đều thể hiện nhịp tăng trưởng đồng biến dương so với năm thứ nhất, với $0,59\% \leq W \leq 26,15\%$. Tuy nhiên, sang năm thứ ba chỉ có 3/6 test thể hiện nhịp tăng trưởng dương so với năm học thứ hai, đó là các test: Chạy 30 m XPC (0,81%); Lực bóp tay thuận (7,03%) ; Chạy con thoi 4 x 10 m (8,69%), các test còn lại thể hiện nhịp tăng trưởng âm, đạt giá trị từ -0,97% đến -9,28%. Đến năm thứ tư, chỉ có 1 test thể hiện nhịp tăng trưởng dương so với năm thứ ba, đó là test “Nằm ngửa gập bụng 30 giây”, song sự tăng trưởng ở test này đạt ở mức rất thấp (1,55%), các test còn lại đều thể hiện nhịp tăng trưởng âm từ - 0,79 đến - 4,24%. Đồng thời, khi so sánh kết quả các test đánh giá thể lực ở năm thứ tư và năm thứ nhất cũng cho thấy, duy nhất có test “Chạy 5 phút” có sự tăng trưởng âm (-1,52%), các test còn lại đều có sự tăng trưởng dương từ 1,6% đến 23,67%.

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy, ở các nữ sinh viên có 5/6 test đánh giá thể lực ở năm thứ hai thể hiện nhịp tăng trưởng đồng biến dương so với năm thứ nhất, với $0,37\% \leq W \leq 10,46\%$, chỉ có test “Chạy 30 m XPC” thể hiện nhịp tăng trưởng nghịch biến (3,05%). Đến năm thứ ba, các test thể hiện nhịp tăng trưởng đồng biến dương là: Chạy 30 m XPC (3,74%) Lực bóp tay thuận (10,02%) Chạy con thoi 4 x 10 m (0,37%), các test còn lại đạt giá trị tăng trưởng âm so với năm thứ hai. Ở năm thứ tư chỉ có test “Nằm ngửa gập bụng 30 giây” đạt giá trị tăng trưởng dương là 4,49% so với năm thứ ba, 5/6 test còn lại thể hiện nhịp tăng trưởng âm (xu hướng diễn biến thể lực ở nữ sinh viên ở năm học này tương đồng với nam sinh viên). Khi so sánh kết quả các test đánh giá thể lực ở năm thứ tư và năm thứ nhất ở các nữ sinh viên cho thấy, có 3 test đạt giá trị tăng trưởng nghịch biến cần lưu ý, đó là: Bật xa tại chỗ (-1,64%), Chạy con thoi 4 x 10 m (4,65%) Chạy 5 phút (-4,89), các test còn lại đều thể hiện nhịp tăng trưởng đồng biến dương.

Bảng 1: Thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội qua các năm học (Năm thứ nhất, n = 55; Năm thứ hai, n = 53; Năm thứ ba, n= 52; Năm thứ 4, n=50)

T T	Các test	Năm thứ nhất (1) $(\bar{X} \pm \sigma)$	Năm thứ hai (2) $(\bar{X} \pm \sigma)$	Năm thứ ba (3) $(\bar{X} \pm \sigma)$	Năm thứ tư (4) $(\bar{X} \pm \sigma)$	W ₁₋₂ (%)	W ₂₋₃ (%)	W ₃₋₄ (%)	W ₁₋₄ (%)
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.04±0.39	4.94±0.47	4.90±0.38	4.96±0.41	-2.00	-0.81	1.219	-1.6
2	Bật xa tại chỗ (cm)	220.36±21.12	229.73±22.5	227.51±22.8	225.30±21.5	4.16	-0.97	-0.97	2.21
3	Lực bóp tay thuận (kG)	32.67±6,09	34.30±7.05	36.8±5.29	35.27±5.29	4.86	7.03	-4.24	7.65
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	16.35±1.21	21.27±1.98	20.42±1.68	20.74±1.52	26.15	-4.07	1.55	23.67
5	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	10.18±1.23	10.12±1.04	11.04±1.12	11.26±0.71	-0.59	8.69	1.97	10.07
6	Chạy 5 phút (m)	896.42±76.34	976.50±80.95	889.86±86.13	882.84±74.6	8.55	-9.28	-0.79	-1.52

Bảng 2: Thực trạng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội qua các năm học

(Năm thứ nhất, n = 60; Năm thứ hai, n = 62; Năm thứ ba, n= 68; Năm thứ 4, n=65)

T T	Các test	Năm thứ nhất (1) $\bar{X} \pm \sigma$	Năm thứ hai (2) $\bar{X} \pm \sigma$	Năm thứ ba (3) $\bar{X} \pm \sigma$	Năm thứ tư (4) $\bar{X} \pm \sigma$	W ₁₋₂ (%)	W ₂₋₃ (%)	W ₃₋₄ (%)	W ₁₋₄ (%)
1	Chạy 30 m XPC (s)	5.80±0.60	5.98±0.52	5.76±0.43	5.79±0.39	3.05	-3.74	0.51	-0.17
2	Bật xa tại chỗ (cm)	165.5±15.3	168.3±15.7	166.8±15.40	162.8±14.25	1.67	-0.89	-2.42	-1.64
3	Lực bóp tay thuận (kG)	28.33±3.43	31.46±3.13	34.78±4.02	33.52±3.84	10.46	10.02	-3.68	16.78
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	8.32±0.67	8.62±0.77	8.04±0.56	8.41±0.47	3.54	-6.96	4.49	1.07
5	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	13.42±1.23	13.37±1.42	13.32±1.27	14.06±0.68	-0.37	-0.37	5.40	4.65
6	Chạy 5 phút (m)	662.38±54.91	665.97±68.43	650.74±53.85	630.73±53.62	0.54	-2.31	-3.12	-4.89

Qua kết quả khảo sát thể lực của sinh viên theo hình thức theo dõi ngang ở Bảng 3.1 và 3.2, chúng tôi cho rằng sinh viên chỉ được học môn GDTC chính khoá trong 90 tiết, song hiệu quả của quá trình GDTC không chỉ được quyết định bởi giờ học chính khoá. Đặc biệt, mỗi môn tự chọn trong chương trình GDTC chính khoá lại có những đặc điểm khác nhau, từ đó dẫn tới những sự khác biệt nhất định trong phát triển thể lực. Ví dụ, môn Khiêu vũ và Arobic khi sinh viên tập luyện sẽ ít tác động đến việc phát triển sức mạnh và tốc độ. Chính vì vậy, để có thể tác động toàn diện đến việc phát triển các tố chất thể lực cần thiết phải bố trí hợp lý các bài tập thể lực vào giờ học chính khoá, cũng như tổ chức tốt hoạt động ngoại khoá của sinh viên.

Đồng thời, kết quả kiểm tra thể lực đã cho thấy sự tác động tích cực của chương trình GDTC, cũng như hoạt động thể thao ngoại khoá đến thể lực của sinh viên trong các năm học. Vào năm thứ nhất, sinh viên được trang bị những kiến thức cơ bản về GDTC, cũng như hình thành những kỹ năng kỹ xảo vận động ở môn thể thao tự chọn thông qua chương trình GDTC nội khoá. Đồng thời, ý thức tham gia tập luyện ngoại khoá của sinh viên cũng dần được hình thành. Sang năm học thứ hai, ý thức tham gia tập luyện ngoại khoá của sinh viên đã được nâng cao rõ rệt, cùng với nền tảng thể lực đã được hình thành từ năm thứ nhất sẽ dẫn đến xu hướng đa phần có sự tăng trưởng dương các tố chất thể lực (ngoại trừ sức mạnh tốc độ ở nữ sinh viên giảm 3,05%). Tuy nhiên, sang năm học thứ ba và thứ tư, nền tảng thể lực do tác động của chương trình GDTC chính khoá dần bị mai một do thời gian, cùng với sự nỗ lực tập luyện thể thao ngoại khoá có phần giảm sút. Điều này có thể là do việc học tập chuyên ngành và thực tập cuối khoá chi phối, cùng với sự phân bổ thời gian học tập chuyên môn và tập luyện thể thao ngoại khoá chưa được đầu tư hợp lý, dẫn đến thể lực của sinh viên có xu hướng giảm đi, song không phải diễn ra ở tất cả các tố chất thể lực.

Để đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội, đề tài tiến hành so sánh với tiêu chuẩn xếp loại thể lực được ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, kết quả thể hiện ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả xếp loại thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

TT	Năm học	Giới tính	Kết quả xếp loại					
			Tốt		Đạt		Không đạt	
			n	%	n	%	n	%
1.	Thứ nhất	Nam (n=55)	6	10.91	40	72.73	9	16.36
		Nữ (n=60)	4	6.67	44	73.33	12	20.00
2.	Thứ hai	Nam (n=53)	8	15.09	39	73.59	6	11.32
		Nữ (n=62)	7	11.29	48	77.42	7	11.29
3.	Thứ ba	Nam (n=52)	7	13.46	40	76.92	5	9.62
		Nữ (n=68)	6	8.82	55	80.89	7	10.29
4.	Thứ tư	Nam (n=50)	6	12.00	39	78.00	5	10.00
		Nữ (n=65)	4	6.15	52	80.00	9	13.85

Kết quả ở Bảng 3.3 cho thấy tỷ lệ sinh viên xếp loại tốt ở các test chiếm tỷ lệ thấp ở các năm học (10,91% – 15,09% ở nam và từ 6,67% - 13,46% ở nữ). Đặc biệt, tỷ lệ sinh viên không đạt ở các test còn chiếm tỷ lệ cao (9,62% - 16,36% ở nam và từ 10,29% đến 20% ở nữ). Điều này cho thấy bộ môn GDTC cần có những biện pháp phù hợp nhằm cải thiện thể lực một cách kịp thời cho sinh viên nhằm tăng tỷ lệ xếp loại thể lực tốt, đồng thời giảm tỷ lệ không đạt yêu cầu thể lực, góp phần đảm bảo chất lượng công tác GDTC và quá trình giáo dục toàn diện trong nhà trường.

4. KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực chung của sinh viên sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội ở năm thứ hai tốt hơn năm thứ nhất, song có chiều hướng giảm sút vào năm thứ ba và thứ tư. Tỷ lệ sinh viên xếp loại thể lực tốt chiếm tỷ lệ còn thấp và tỷ lệ sinh viên không đạt yêu cầu về thể lực còn chiếm tỷ lệ cao. Nhìn chung, từ năm học thứ nhất đến năm thứ ba, các nữ sinh viên yếu nhất về sức bền và sức mạnh tốc độ. Còn các nam sinh viên yếu nhất về sức bền và khả năng phối hợp vận động. Điều này cho thấy cần tăng cường bổ sung hợp lý các bài tập thể lực trong giờ chính khoá, cũng như đẩy mạnh hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên, đặc biệt là ở năm học thứ ba và thứ tư.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Báo cáo tổng kết năm học giai đoạn 2019 – 2023 của Bộ môn GDTC Trường Đại học Luật Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo. *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020, quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.*
4. Toán, N., & Tôn, P. D. (2006). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Tùng, N. H. (2014). *Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội* (Luận văn thạc sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG GIẢNG DẠY MỘT SỐ BÀI TẬP BƠI CỨU ĐUỐI NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIỜ HỌC BƠI LỢI CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG

ThS. Nguyễn Hồ Phong
Trường Đại học Nha Trang

TÓM TẮT

Tác giả đã sử dụng phương pháp phân nhóm trong giảng dạy học phần Bơi lội, có sự hỗ trợ về kỹ thuật của nhóm sinh viên biết bơi. Đồng thời, đề tài đã lựa chọn, vận dụng một số bài tập bơi cứu đuối vào giảng dạy, nhằm nâng cao khả năng chống đuối nước, nâng cao hiệu quả giờ học chính khóa môn Bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Nha Trang (ĐHNT). Phương pháp thực nghiệm sư phạm được sử dụng để đánh giá kết quả nâng cao chất lượng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Việt Nam, tai nạn đuối nước đang cướp đi mạng sống của gần 2.000 trẻ em mỗi năm và là một trong 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho trẻ em. Vì vậy, chúng ta cần tự giác, tích cực đẩy mạnh hơn nữa những giải pháp phòng chống đuối nước cho trẻ em, học sinh, sinh viên như dạy bơi, dạy kỹ năng an toàn trong môi trường nước.

Sinh viên Trường ĐHNT ngoài việc được đào tạo những tri thức chuyên môn, tri thức khoa học kỹ thuật. Các học phần Giáo dục thể chất (GDTC) luôn được Ban Giám hiệu quan tâm, nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất đáp ứng với chuẩn đầu ra của chương trình môn học. Học phần Bơi lội là một trong những học phần bắt buộc đối với sinh viên, thiết thực cho việc chống đuối nước của sinh viên.

Tuy nhiên, việc học bơi của sinh viên là chưa đủ, biết bơi chỉ mới tự cứu được mình thoát nạn trong môi trường sông nước. Biết thực hiện các động tác bơi cứu đuối, mới thực sự giúp được người thân, gia đình và cộng đồng, xã hội trong môi trường nước.

Với những ý nghĩa nhân văn nêu trên, đồng thời để nâng cao chất lượng giờ học Bơi lội, tác giả đã nghiên cứu đề tài “Nghiên cứu, lựa chọn một số bài tập bơi cứu đuối, vận dụng vào giảng dạy, nhằm nâng cao chất lượng cho sinh viên Trường ĐHNT”.

2. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU

Trên cơ sở đánh giá thực trạng việc học tập môn Bơi lội của sinh viên Trường ĐHNT, đề tài đã nghiên cứu lựa chọn các bài tập bơi cứu đuối nhằm nâng cao hiệu quả phòng chống đuối nước cho sinh viên, nâng cao chất lượng giờ học Bơi lội chính khóa cho sinh viên Trường ĐHNT.

3. NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng Bơi lội của sinh viên Trường ĐHNT.
2. Tìm hiểu, lựa chọn một số bài tập bơi cứu đuối nhằm nâng cao hiệu quả biết bơi trong giờ học GDTC chính khóa.

3. Đánh giá kết quả việc ứng dụng một số bài tập cứu đuối bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm.

4. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

4.1 Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các vấn đề của đề tài này, chúng tôi sử dụng các phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, phương pháp quan sát và phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê để phân tích và xử lý số liệu.

4.2 Tổ chức tiến hành nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 02 năm 2023 đến tháng 07 năm 2023.

- Khách thể nghiên cứu: Bao gồm 160 nam và 180 nữ sinh viên học phần Bơi lội Trường ĐHTT, lứa tuổi 18 – 20. Tổng số đối tượng tham gia thực nghiệm sư phạm là 340 sinh viên. Phòng vấn 10 giảng viên GDTC.

- Địa điểm nghiên cứu: Hồ bơi MH Vĩnh Hải, Nha Trang, Khánh Hòa.

5. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

5.1 Đánh giá thực trạng Bơi lội của sinh viên Trường Đại học Nha Trang

Để làm rõ hơn những hạn chế trong phương pháp tập luyện cũ truyền thống làm ảnh hưởng đến sự biết bơi của sinh viên, chúng tôi thực hiện kiểm tra trình độ biết bơi ban đầu của nam, nữ sinh viên của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Kết quả thu được thể hiện ở Bảng 1.

Bảng 1: Đánh giá thực trạng ban đầu về bơi lội của 2 nhóm

Đối tượng	Thực trạng bơi sinh viên	Số lượng	Nhóm thực nghiệm		Số lượng	Nhóm đối chứng		t	P
			\bar{X}_1	$\pm\delta_x$		\bar{X}_2	$\pm\delta_x$		
Nam (n=160)	Hoàn thành 100 m bơi	4	5	0,05	3	3,57	0,59	1,47	<0.05
	Hoàn thành 50 m bơi	12	15	4,92	10	11,90	0,06	1,62	>0.05
	Hoàn thành 25 m bơi	23	28,75	0,16	25	29,76	0,23	1,89	<0.05
	Hoàn thành 15 m bơi	26	32,5	3,71	29	34,52	3,42	1,10	>0.05
	Không biết bơi	15	18,75	0,46	17	20,24	0,74	1,35	>0.05
	Lý do khác	0	0,00	0,47	0	0,00	0,75	1,45	>0.05
Tổng		80	100	9,77	84	100	5,79		
Nữ (n=180)	Hoàn thành 100 m bơi	2	2,20	0,47	1	1,11	0,04	1,97	<0.05
	Hoàn thành 50 m bơi	7	7,69	0,05	3	3,33	1,99	1,06	>0.05
	Hoàn thành 25 m bơi	23	25,27	0,20	27	30,00	0,15	1,93	<0.05
	Hoàn thành 15 m bơi	19	20,88	3,88	18	20,00	0,57	1,10	>0.05
	Không biết bơi	39	42,86	0,69	41	45,56	0,59	1,25	>0.05
	Lý do khác	1	1,10	0,67	0	0,00	0,06	1,96	>0.05
Tổng		91	100	5,96	90	100	3,4		

Số liệu ở Bảng 1 số liệu cho ta thấy: Không có sự khác biệt đáng kể giữa 2 nhóm về kỹ năng bơi. Tỷ lệ không biết bơi và bơi được 15 m ở nam và nữ sinh viên là tương đối cao. Theo đánh giá khách quan có nhiều nguyên nhân dẫn đến kết quả không biết bơi, do diện tích hồ bơi nhỏ, thiết bị dạy học, thời tiết,...

5.2 Tìm hiểu, lựa chọn một số bài tập bơi cứu đuối nhằm nâng cao hiệu quả biết bơi trong giờ học GDTC chính khóa cho sinh viên Trường ĐHTT

Để lựa chọn các bài tập bơi cứu đuối cho sinh viên đại học Trường ĐHTT, chúng tôi tiến hành 3 bước.

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập bơi cứu đuối cho sinh viên Trường ĐHTT, bước này đã thống kê được 12 bài tập.

Bước 2: Xây dựng hệ thống các bài tập bơi cứu đuối dựa trên các điều kiện giảng dạy của bộ môn, trình độ biết bơi của sinh viên cũng như cấu trúc giờ học của chương trình, bước này đã lựa chọn sơ bộ còn 10 bài tập phù hợp.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên để lựa chọn các bài tập bơi cứu đuối cho sinh viên ở học phần Bơi lội Trường ĐHTT.

Qua 3 bước nghiên cứu trên, chúng tôi đã lựa chọn được bài tập bơi cứu đuối cho sinh viên học phần Bơi lội Trường ĐHTT có số người đồng ý chiếm 85% của 20 nhà khoa học, chuyên gia và huấn luyện viên, như sau:

Bảng 2: Kết quả các bài tập bơi cứu đuối đã được lựa chọn cho sinh viên Trường ĐHTT

TT	BT	Tên bài tập	Tỷ lệ % đồng ý	Lượng vận động
Nhóm bài tập không sử dụng người bị đuối (4 bài tập)				
1	BT1	Nín thở tối thiểu 30 giây dưới nước	100	3 – 5 lần, nghỉ 1 phút
2	BT2	Bơi trườn sấp chân ếch, đầu trên mặt nước	90,32	2-3 lần 15 m, nghỉ 2 phút
3	BT3	Bơi ngửa chân ếch không tay (tay dọc thân)	93,33	2-3 lần 15 m, nghỉ 2 phút
4	BT4	Bơi ngửa chân ếch có tay	96,31	2-3 lần 15 m, nghỉ 2 phút
Nhóm bài tập có sử dụng người bị đuối (2 bài tập)				
5	BT5	BT 1: Bơi dìu người đuối, dùng kiểu bơi ngửa chân ếch, một tay nâng gáy người bị đuối	87,67	2-3 lần 15 m, nghỉ 2 phút
6	BT6	BT 2: Bơi dìu người đuối, dùng kiểu bơi ngửa chân ếch, hai tay xốc 2 nách người bị đuối	85,73	2-3 lần 15 m, nghỉ 2 phút

5.3 Các bài tập bơi dìu người đuối vào bờ

- Bài tập 1:

Nâng cằm người đuối cho ngửa hẳn mặt lên, như thế mũi sẽ được thoát lên khỏi mặt nước. Cách này được dành cho các nạn nhân có cơ thể hơi mập. Người cứu có thể dùng 1 tay đỡ sau gáy, tay còn lại để bơi ếch ngửa vào bờ nhanh hơn.

- Bài tập 2:

Nếu người đuối có trọng lượng nhẹ hơn người cứu và đã bất tỉnh. Người cứu có thể bơi ngửa, dùng ngực đỡ đỡ đầu nạn nhân, hai tay xóc dưới nách cho nạn nhân nằm sải với tư thế thoải mái, hai chân đạp kiểu êch ngựa để đưa người đuối vào bờ.

5.4 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập bơi cứu đuối nâng cao khả năng biết bơi của sinh viên Trường ĐHT

Để xác định hiệu quả của việc vận dụng các bài tập bơi cứu đuối có tác dụng đến khả năng bơi lội của sinh viên, đề tài đã tiến hành thực nghiệm, theo hình thức so sánh song song, lựa chọn ngẫu nhiên 340 sinh viên có độ tuổi 18-20, chia làm 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm có 4 lớp với sự tham gia của 170 sinh viên, các em được tập theo chương trình biên soạn của đề tài. Nhóm đối chứng gồm 4 lớp gồm 170 sinh viên tập theo hình thức cũ.

Trong quá trình nghiên cứu, tiến hành đánh giá lượng vận động của bài tập lên người học, xem xét chỉ số tăng trưởng biết bơi sau thời gian thực nghiệm, tiến hành kiểm tra so sánh số liệu giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Đánh giá trình độ bơi của 2 nhóm sau thực nghiệm lứa tuổi 18-20 của sinh viên Trường ĐHT

Đối tượng	Thực trạng bơi sinh viên	Số lượng	Nhóm thực nghiệm		Số lượng	Nhóm đối chứng		t	P
			\bar{X}_1	$\pm\delta_x$		\bar{X}_2	$\pm\delta_x$		
Nam (n=160)	Hoàn thành 100 m bơi	6	7.5	0,03	3	3.57	0,48	1,36	<0.05
	Hoàn thành 50 m bơi	15	18.75	2,21	11	13.1	0,04	1,51	<0.05
	Hoàn thành 25 m bơi	44	55	0,13	28	33.33	0,14	1,77	<0.05
	Hoàn thành 15 m bơi	8	10	2,69	30	35.71	2,32	1,12	<0.05
	Không biết bơi	7	8.75	0,48	12	14.29	0,63	1,24	<0.05
	Lý do khác	0	0	0,34	0	0	0,62	1,25	<0.05
Tổng		80	100	5,88	84	100	4,23		
Nữ (n=180)	Hoàn thành 100 m bơi	3	3.3	0,24	1	2.2	0,02	1,86	<0.05
	Hoàn thành 50 m bơi	8	8.79	0,22	4	4.44	1,78	1,04	<0.05
	Hoàn thành 25 m bơi	46	50.55	0,19	30	33.33	0,12	1,53	<0.05
	Hoàn thành 15 m bơi	10	10.99	2,31	21	23.33	0,34	1,11	<0.05
	Không biết bơi	24	26.37	0,42	34	37.78	0,44	1,15	<0.05
	Lý do khác	0	0	0,36	0	0	0,05	1,65	<0.05
Tổng		91	100	3,54	90	100	2,75		

Kết luận: Việc áp dụng một số bài tập bơi cứu đuối mới để tăng cường khả năng biết bơi được biên soạn để giảng dạy theo chương trình, nội dung và các bài tập cứu đuối mới có tác dụng tốt đến khả năng biết bơi của sinh viên Trường ĐHTN. Để làm rõ hơn sự khác biệt đó chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng sau thực nghiệm, cũng như khẳng định tính hiệu quả của việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn.

5.4.1 Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nam nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Số liệu được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: So sánh mức tăng trưởng hai nhóm sau thực nghiệm của nam sinh viên Trường ĐHTN

STT	Chỉ tiêu	Trung bình	Nhịp độ tăng trưởng nam sinh viên %	
			Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
1	Hoàn thành 100 m bơi	\bar{X} lần 1	5	3.57
		\bar{X} lần 2	7.5	3.57
		W%	10 %	0 %
2	Hoàn thành 50 m bơi	\bar{X} lần 1	15	11.90
		\bar{X} lần 2	18.75	13.1
		W%	5.56 %	2.42 %
3	Hoàn thành 25 m bơi	\bar{X} lần 1	28.75	29.76
		\bar{X} lần 2	55	33.33
		W%	15.67 %	2.83 %
4	Hoàn thành 15 m bơi	\bar{X} lần 1	32.5	34.52
		\bar{X} lần 2	10	35.71
		W%	26.47 %	0.85 %
5	Không biết bơi	\bar{X} lần 1	18.75	20.24
		\bar{X} lần 2	8.75	14.29
		W%	18.18 %	8.62 %
6	Lý do khác	\bar{X} lần 1	0.00	0.00
		\bar{X} lần 2	0.00	0.00
		W%	0 %	0 %
Σ W%			75.88 %	14.72 %

Bảng 4 cho thấy nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tăng so với nhóm đối chứng. Điều này cho thấy việc sử dụng các bài tập bơi cứu đuối, chia nhóm có sự hỗ trợ của những sinh viên bơi tốt là phù hợp để đạt hiệu quả bơi cho sinh viên, đạt yêu cầu môn học và mong muốn của sinh viên là cứu được tính mạng của mình và cộng đồng xã hội.

5.4.2 Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Số liệu được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: So sánh mức tăng trưởng hai nhóm sau thực nghiệm của nữ sinh viên Trường ĐHTT

STT	Chỉ tiêu	Trung bình	Nhịp độ tăng trưởng nam sinh viên %	
			Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
1	Hoàn thành 100 m bơi	\bar{X} lần 1	2.2	1.11
		\bar{X} lần 2	3.3	1.11
		W%	10.0 %	0 %
2	Hoàn thành 50 m bơi	\bar{X} lần 1	7.69	3.33
		\bar{X} lần 2	8.79	4.44
		W%	3.34 %	7.14 %
3	Hoàn thành 25 m bơi	\bar{X} lần 1	25.27	30
		\bar{X} lần 2	50.55	33.33
		W%	16.67 %	5.26 %
4	Hoàn thành 15 m bơi	\bar{X} lần 1	20.88	20
		\bar{X} lần 2	10.99	23.33
		W%	15.52 %	3.84 %
5	Không biết bơi	\bar{X} lần 1	42.86	45.56
		\bar{X} lần 2	26.37	37.78
		W%	44.79 %	4.67 %
6	Lý do khác	\bar{X} lần 1	0	0
		\bar{X} lần 2	0	0
		W%	0 %	0 %
Σ W%			90.32 %	20.91 %

Tóm lại: Qua kết quả thực nghiệm, ta thấy nhóm thực nghiệm phát triển hơn so với nhóm đối chứng ở cả nam và nữ sinh viên. Điều này chứng tỏ tùy vào trình độ ban đầu của người tập, lựa chọn giảng dạy các bài tập bơi cứu đuối, phân nhóm, liên tục, có sự hỗ trợ của sinh viên biết bơi là giải pháp phù hợp nâng cao khả năng bơi của sinh viên đáp ứng với yêu cầu của học phần.

6. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

6.1 Kết luận

Thông qua kết quả nghiên cứu làm cơ sở rút ra những kết luận chính sau đây:

1. Khả năng bơi ban đầu của sinh viên được đánh giá ở mức trung bình và thấp. Còn nhiều sinh viên chưa thật sự cố gắng trong học tập và rèn luyện bơi.

2. Sử dụng các bài tập bơi cứu đuối, hỗ trợ qua lại của các nhóm sinh viên, nhằm nâng cao khả năng biết bơi cho sinh viên yếu, không biết bơi là hợp lý được nhiều ý kiến tán thành.

3. Qua sự phát triển của nhóm thực nghiệm một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của đổi mới các phương pháp giảng dạy hợp lý nâng cao kỹ năng bơi, nhằm đáp ứng với chuẩn đầu ra của chương trình GDTC cho sinh viên Trường ĐHTT.

6.2 Kiến Nghị

Từ những kết quả nghiên cứu, chúng tôi đề xuất kiến nghị sau đây:

Nhân rộng các bài tập bơi cứu đuối, đã được nghiên cứu, vận dụng vào giảng dạy trong học phần bơi lội nhằm đổi mới phương pháp giảng dạy, đáp ứng chuẩn đầu ra của chương trình GDTC nói riêng và chương trình giáo dục tổng quát nói chung cho sinh viên Trường ĐHNH.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trạch, N. V. (1999). *Bơi lội sách giáo khoa dùng cho sinh viên các trường Đại học Thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Hội thảo khoa học toàn quốc. (2000). *Nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trường học*. Nhà xuất bản Thông tin và truyền thông, Đà Nẵng.
3. Linh, N. T. M. (2016). *Giáo trình bơi lội*. Nhà xuất bản Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ GIÁC, TÍCH CỰC TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Lê Anh Dũng

Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng phương pháp phỏng vấn và phương pháp phân tích ma trận SWOT, số liệu được xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS 22.0, chúng tôi đề xuất một số giải pháp để nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế. Nghiên cứu đã xây dựng được 3 nhóm giải pháp: nhóm giải pháp về phía nhà quản lý; nhóm giải pháp về phía giáo viên; nhóm giải pháp về phía sinh viên. Kết quả nghiên cứu sẽ làm cơ sở để ứng dụng một số biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực cho sinh viên từ đó góp phần nâng cao chất lượng giờ học môn Giáo dục thể chất tại Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế.

Từ khóa: Tự giác, tích cực, sinh viên, Giáo dục thể chất, Đại học Huế

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiệu quả của quá trình dạy học không chỉ phụ thuộc vào nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy, trình độ giáo viên giảng dạy, các dụng cụ phục vụ công tác dạy học mà nó còn phụ thuộc rất nhiều vào người học, vào khả năng phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động sáng tạo của người học.

Qua thực tế cho thấy, hiệu quả của những giờ huấn luyện, giảng dạy Giáo dục thể chất trong nhà trường là chưa cao. Bên cạnh một số bạn sinh viên luôn chủ động, tự giác, tích cực vẫn còn nhiều sinh viên thể hiện rõ sự lười biếng, căng thẳng, mệt mỏi, chán nản, không có hứng thú đối với môn học Giáo dục thể chất. Nguyên nhân chính là do nhận thức của sinh viên (SV) chưa thực sự sâu sắc về môn học. Từ đó SV không có hứng thú học tập, không phát huy được tính tự giác, tích cực trong tập luyện. Ngoài ra, giáo viên chưa thể hiện rõ vai trò của mình để giúp SV phát huy tính tự giác, tích cực trong luyện. Mặt khác, giáo viên chưa thực sự chú trọng đến các giải pháp nhằm phát huy tính tự giác tích cực tập luyện, hiểu biết những diễn biến của các trạng thái sinh lý và tác dụng của phương pháp hồi phục sau tập luyện còn hạn chế. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao *tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế* trong bối cảnh hiện nay.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để lựa chọn được một số giải pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất cho SV Đại học Huế, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn các giảng viên, chuyên gia; phương pháp phân tích ma trận SWOT là cụm từ viết tắt của Strengths (điểm mạnh), Weaknesses (điểm yếu), Opportunities (cơ hội) và Threats (thách thức); phương pháp thống kê toán học; sử dụng thống kê toán học, phần mềm SPSS 22.0 để xử lý số liệu, lập bảng, biểu để phân tích ĐTB, độ lệch chuẩn (ĐLC) để đưa ra kết luận của các kết quả nghiên cứu.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Phân tích ma trận SWOT để lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế trong giai đoạn hiện nay

Dựa trên các kết quả khảo sát thực trạng đã trình bày ở chương 2, kết quả phân tích thực trạng học tập môn GDTC của SV Đại học Huế, đề tài tiến hành xây dựng ma trận SWOT để phân tích các yếu tố bên trong và bên ngoài tác động đến tính tự giác và tích cực trong giờ học môn GDTC của SV Đại học Huế. Nội dung cụ thể được trình bày tại Bảng 1. Trong đó S là điểm mạnh, W là điểm yếu, O là cơ hội và T là thách thức.

Bảng 1: Ma trận SWOT để lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế

Điểm mạnh	Điểm yếu
<ul style="list-style-type: none"> - S1: Lãnh đạo Đại học Huế, lãnh đạo các đơn vị luôn quan tâm đến công tác GDTC cho SV. - S2: Điều kiện cơ sở vật chất của Khoa GDTC đáp ứng yêu cầu cho giờ học GDTC của SV Đại học Huế. - S3: Đội ngũ giảng viên của Khoa GDTC có trình độ chuyên môn cao và có tinh thần trách nhiệm cao. - S4: SV tất cả các trường đều tập trung học chung tại một địa điểm nên tạo nên môi trường học tập đầy hứng thú. - S5: SV đăng ký lựa chọn theo môn sở thích, đam mê (theo mô hình CLB). - S6: Đảng ủy, Ban giám đốc Đại học Huế đã chỉ đạo đầy mạnh chuyển đổi số trong trong mọi lĩnh vực công tác. Cơ quan Đại học Huế và các trường có đội ngũ cán bộ chuyên trách hoặc bán chuyên trách về CNTT, truyền thông tạo điều kiện thuận lợi cho công tác tuyên truyền, quảng bá, triển khai các hoạt động qua mạng Internet. Nguồn tư liệu số trên mạng Internet liên quan đến hoạt động TDTT phong phú, đa dạng và có giá trị sử dụng cao. Khoa GDTC cũng bước đầu xây dựng các học liệu số để phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện. 	<ul style="list-style-type: none"> - W1: SV chưa có nhận thức đúng đắn về vai trò, ý nghĩa của môn học GDTC. - W2: SV chủ yếu đề cao điểm số để qua môn GDTC chứ chưa thực sự đam mê môn học, chủ yếu học đối phó. - W3: Thời tiết nắng nóng hay mưa nhiều cũng ảnh hưởng rất lớn đến tính tự giác, tích cực của SV. - W4: Phương pháp giảng dạy chưa phong phú, đa dạng, hấp dẫn, chưa phát huy hết việc sử dụng dụng cụ hỗ trợ trong giảng dạy. - W5: SV chưa hình thành được cho mình thói quen tham gia tập luyện TDTT thường xuyên. - W6: Thời gian học tập, tham gia các hoạt động tại trường nhiều nên dẫn tới SV mệt mỏi.
Cơ hội	Thách thức
<ul style="list-style-type: none"> - O1: Đảng, Nhà nước luôn quan tâm, ban hành nhiều văn bản chỉ đạo về công tác GDTC và hoạt động TDTT trường học. - O2: Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC tại Đại học Huế ngày càng tốt hơn. - O3: Chương trình môn học được cải tiến ngày càng hợp lý. 	<ul style="list-style-type: none"> - T1: Điều kiện thời tiết khắc nghiệt của địa phương (nắng nóng, mưa nhiều) ảnh hưởng nhiều đến hoạt động giảng dạy cũng như tự tập luyện của SV. - T2: Các dịch vụ giải trí phát triển đa dạng khiến SV dễ bị lôi kéo, tiêu phí thời gian vào các hoạt động thiếu lành mạnh (chơi game, lướt web, ăn nhậu, la cà quán cà phê,...).

Trên cơ sở kết quả phân tích ma trận SWOT, chúng tôi đề xuất các nhóm giải pháp nhằm phát huy điểm mạnh của việc nâng cao tính tự giác tích cực cho SV tại Đại học Huế, tận dụng các cơ hội bên ngoài (nhóm giải pháp SO) cũng như tránh được ảnh hưởng tiêu cực của các thách thức (nhóm giải pháp ST) để tận dụng cơ hội từ bên ngoài (nhóm giải pháp WO).

3.2 Lựa chọn các giải pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế

Từ các nhóm giải pháp xác định được dựa trên kết quả phân tích ma trận SWOT về tính tự giác tích cực trong giờ học môn GDTC cho sinh viên Đại học Huế, chúng tôi đề xuất các nhóm giải pháp sau nhằm phát huy các điểm mạnh hiện có, khắc phục những điểm yếu đang tồn tại, cũng như tận dụng các cơ hội và tránh được những ảnh hưởng tiêu cực từ bên ngoài để nâng cao hiệu quả giờ học môn GDTC hiện nay cho sinh viên Đại học Huế.

Nhóm giải pháp 1: Nhóm giải pháp về phía nhà quản lý

+ Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC bằng nhiều hình thức.

+ Xây dựng quy chế quản lý chặt chẽ và phù hợp với môn GDTC.

+ Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của SV và điều kiện thực tiễn của Đại học Huế.

+ Tổ chức các giải đấu thể thao thường niên nhiều môn để SV có động lực tham gia học tập và tập luyện.

+ Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy GDTC và hoạt động TDTT của Đại học Huế.

Nhóm giải pháp 2: Nhóm giải pháp về phía giáo viên

+ Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên trong quá trình giảng dạy.

+ Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của SV.

+ Giáo viên thường xuyên cổ vũ, khích lệ động viên SV học tập.

+ Ứng dụng trò chơi vận động phù hợp lồng ghép vào các nội dung tiết học.

+ Ứng dụng công nghệ thông tin vào quá trình giảng dạy môn GDTC.

Nhóm giải pháp 3: Nhóm giải pháp về phía sinh viên

+ Nhận thức đầy đủ vai trò, tầm quan trọng, xác định đúng đắn động cơ, mục tiêu khi học tập môn GDTC.

+ Tuyên truyền vận động rộng rãi mọi người về ý nghĩa, tầm quan trọng của giờ học môn GDTC, kêu gọi mọi người cùng tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

Từ những nhóm giải pháp trên, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn và tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ quản lý, GV và cán bộ phong trào TDTT tại các đơn vị trong và ngoài Đại học Huế. Người được phỏng vấn trả lời bằng cách cho điểm theo thang độ Likert (5 mức):

- 1 điểm: Rất không đồng ý;
- 2 điểm: Không đồng ý;
- 3 điểm: Bình thường;
- 4 điểm: Đồng ý;
- 5 điểm: Rất đồng ý

Đánh giá tổng hợp theo mức điểm trung bình được tiến hành theo 5 mức:

- Rất không đồng ý: Từ 1.00 - 1.80 điểm;
- Không đồng ý: Từ 1.81 - 2.60 điểm;
- Bình thường: Từ 2.61 - 3.40 điểm;
- Đồng ý: Từ 3.41 - 4.20 điểm;
- Rất đồng ý: Từ 4.21 - 5.00 điểm.

Đề tài căn cứ vào kết quả phỏng vấn để lựa chọn những nhóm giải pháp được đánh giá từ mức đồng ý trở lên là những nhóm giải pháp sẽ được tiếp tục đưa vào quá trình nghiên cứu tiếp theo.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế

Nhóm giải pháp	Rất đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Rất không đồng ý		Đánh giá tổng hợp	
	SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm	Điểm TB	Mức
Về phía nhà quản lý	26	130	2	8	1	3	1	2	0	0	4.33	Rất đồng ý
Về phía giáo viên	28	140	1	4	1	3	0	0	0	0	4.67	Rất đồng ý
Về phía sinh viên	29	145	1	4	0	0	0	0	0	0	4.83	Rất đồng ý

Qua kết quả Bảng 2 cho thấy: Cả 3 nhóm giải pháp đều được những người trả lời phỏng vấn đánh giá ở mức “Rất đồng ý” và được lựa chọn để ứng dụng vào quá trình nghiên cứu nhằm nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn GDTC cho sinh viên Đại học Huế. Chúng tôi tiến hành xác định mức độ tin cậy của các nhóm giải pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế bằng hệ số Cronbach’s Alpha theo quy ước của De Vellis (1991). Kết quả được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm định hệ số tin cậy Cronbach's Alpha của các nhóm giải pháp

Tên nhóm giải pháp	Biến (biện pháp)	Hệ số (α)	Hệ số tương quan
Nhóm giải pháp về phía nhà quản lý	5	0,684	0,768
Nhóm giải pháp về phía giáo viên	5	0.734	0.812
Nhóm giải pháp về phía sinh viên	2	0.638	0.663

Qua kết quả Bảng 3 cho thấy có 12 biến quan sát (biện pháp) được giữ lại, các biến được lựa chọn đều thỏa mãn điều kiện ($\alpha > 0,6$) và hệ số tương quan $> 0,3$. Kết quả hệ số Cronbach's Alpha cho thấy 3 nhóm giải pháp đều có độ tin cậy > 0.6 . Như vậy, việc thiết kế bảng hỏi của các chuyên gia trong đề tài có ý nghĩa thống kê, đạt độ tin cậy cần thiết, hội đủ điều kiện và sử dụng trong nghiên cứu tiếp theo.

3.3 Nghiên cứu tính khả thi của các biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế

Trong 3 nhóm giải pháp được lựa chọn, đề tài đã xây dựng các biện pháp (BP) và sau đó tiến hành phỏng vấn ngẫu nhiên 30 giảng viên, các chuyên gia TĐTT, nhà quản lý tại Đại học Huế để lựa chọn các biện pháp. Đề tài quyết định lựa chọn những biện pháp có trên 80% ý kiến rất khả thi hoặc khả thi trở lên. Kết quả thu được tại Bảng 4 sau đây:

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn tính khả thi của các biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn GDTC cho sinh viên Đại học Huế (n=30)

TT	Tên giải pháp	Rất khả thi		Khả thi		Không khả thi	
		SL	%	SL	%	SL	%
I Nhóm giải pháp về phía nhà quản lý							
1	Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC bằng nhiều hình thức	17	56,67	10	33,33	3	10,00
2	Xây dựng quy chế quản lý chặt chẽ và phù hợp với môn GDTC	15	50,00	13	43,33	2	6,67
3	Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của SV và điều kiện thực tiễn của Đại học Huế	18	60,00	8	26,67	4	13,33
4	Tổ chức các giải đấu thể thao thường niên nhiều môn thể thao để sinh viên có động lực tham gia học tập và tập luyện	16	53,33	12	40,00	2	6,67
5	Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy môn GDTC và hoạt động TĐTT của Đại học Huế	13	43,33	12	40,00	5	16,67
II Nhóm giải pháp về phía giáo viên							
1	Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên trong quá trình giảng dạy	19	63,33	9	30,00	2	6,67
2	Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của SV	18	60,00	11	36,67	1	3,33

3	Giáo viên thường xuyên cổ vũ, khích lệ động viên SV học tập	12	40,00	13	43,33	5	16,67
4	Ứng dụng trò chơi vận động phù hợp lồng ghép vào các nội dung tiết học	16	53,33	12	40,00	2	6,67
5	Ứng dụng Công nghệ thông tin vào quá trình giảng dạy môn GDTC	12	40,00	12	40,00	6	20,00
III Nhóm giải pháp về phía sinh viên							
1	Nhận thức đầy đủ vai trò, tầm quan trọng, xác định đúng đắn động cơ, mục tiêu khi học tập môn GDTC	21	70,00	8	26,67	1	3,33
2	Tuyên truyền vận động rộng rãi mọi người về ý nghĩa, tầm quan trọng của giờ học môn GDTC, kêu gọi mọi người cùng tham gia tập luyện TDTT thường xuyên	16	53,33	12	40,00	2	6,67

Theo kết quả tại Bảng 4 cho thấy trong số 12 biện pháp được phỏng vấn để lựa chọn nhằm *nâng cao* tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế thì tất cả đều được trên 80% ý kiến của các giảng viên, chuyên gia và các nhà quản lý cho rằng rất khả thi và khả thi. Cụ thể: Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC bằng nhiều hình thức, tổng cộng 90%; Xây dựng quy chế quản lý chặt chẽ và phù hợp với môn GDTC, tổng cộng 93,33%; Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của SV và điều kiện thực tiễn của Đại học Huế, tổng cộng 86,67%; Tổ chức các giải đấu thể thao thường niên nhiều môn thể thao để sinh viên có động lực tham gia học tập và tập luyện, tổng cộng 93,33%; Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy môn GDTC và hoạt động TDTT của Đại học Huế, tổng cộng 83,33%; Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giáo viên trong quá trình giảng dạy tổng cộng 93,33%; Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của SV, tổng cộng 96,67%; Giáo viên thường xuyên cổ vũ, khích lệ động viên SV học tập, tổng cộng 83,33%; Ứng dụng trò chơi vận động phù hợp lồng ghép vào các nội dung tiết học, tổng cộng 93,33%; Ứng dụng Công nghệ thông tin vào quá trình giảng dạy môn GDTC, tổng cộng 80%; Nhận thức đầy đủ vai trò, tầm quan trọng, xác định đúng đắn động cơ, mục tiêu khi học tập môn GDTC, tổng cộng 96,67%; Tuyên truyền vận động rộng rãi mọi người về ý nghĩa, tầm quan trọng của giờ học môn GDTC, kêu gọi mọi người cùng tham gia tập luyện TDTT thường xuyên, tổng cộng 93,33%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 3 nhóm giải pháp gồm 12 biện pháp nhằm nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế. Kết quả này chúng tôi làm cơ sở cho những bước nghiên cứu tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường ban hành ngày 31 tháng 12 năm 2020.*
2. Bảo, N. N. (1993). *Phát huy tính tích cực, tính tự học của học sinh trong quá trình dạy học, tài liệu bồi dưỡng thường xuyên, chu kỳ 1993 – 1996 cho giáo viên phổ thông trung học, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.*
3. Kharlamóp, I. F. (1978). *Phát huy tính tích cực của học sinh như thế nào* (Nguyễn Ngọc Quang dịch). Nhà xuất bản Giáo dục.
4. Kỳ, N. (1995). *Phương pháp giáo dục tích cực.* Nhà xuất bản Giáo dục Hà Nội.

(Bài báo được trích dẫn từ một phần kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở của tác giả: “Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao tính tích cực hóa trong quá trình học tập môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế)

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT CHO NAM HỌC SINH LỚP 12 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỰC HÀNH SỰ PHẠM, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Đặng Minh Thành¹, Nguyễn Thị Yên Nhi², Mai Anh Tuấn³

¹ Trường Đại học Cần Thơ

² Khóa 46 Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ

³ Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực Khoa học Thể dục Thể thao, đã xác định được 02 test đánh giá và lựa chọn được 28 bài tập để nâng cao kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ. Kết quả ứng dụng 28 bài tập vào thực tiễn cho thấy đã có tác động tốt đến sự phát triển kỹ thuật của khách thể thực nghiệm.

Từ khóa: Lựa chọn, bài kiểm tra, bài tập, chuyên bóng cao tay, nam học sinh, Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thi đấu Bóng chuyên là tổ hợp nhiều kỹ thuật cơ bản như: phát bóng, đệm bóng, chuyên bóng, đập bóng, chắn bóng tạo nên hệ thống chiến thuật. Chuyên bóng cao tay là kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyên, sau khi sử dụng, đệm đỡ, phát bóng, chuyên bóng cao tay chủ yếu là để nêu bóng và đảm bảo cho đập bóng. Sự trưởng thành của một đội bóng nhanh tay chậm, tấn công mạnh hay yếu, ở trình độ nào đó quyết định ở sự nắm vững kỹ thuật chuyên bóng cao tay của toàn đội và người chuyên bóng cao tay ra sao. Vì vậy, cần quan tâm và xây dựng hệ thống bài tập chuyên bóng cao tay một cách khoa học sẽ giúp cho việc tiếp thu kỹ thuật một cách nhanh chóng và khả năng vận dụng khi tham gia tập luyện, thi đấu sẽ mang lại thành tích cao trong thi đấu.

Trong chương trình Giáo dục phổ thông 2018 môn Giáo dục thể chất, Bóng chuyên là một trong những môn tự chọn được đưa vào sách giáo khoa và được nhiều trường sử dụng giảng dạy và huấn luyện cho học sinh nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất cho học sinh. Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ, chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của các em còn thấp, ảnh hưởng đến thành tích thi đấu.

Xuất phát từ những lý do trên, tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Xác định các test đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu nghiên cứu có liên quan, bài viết đã đưa ra 02 test để đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu. Để các test lựa chọn được đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên là những người đã có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền cho học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường THPT Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ

TT	Nội dung các test	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Tổng điểm	Tỉ lệ %	Tổng điểm	Tỉ lệ %
1	Tự chuyền bóng lên cao (10 lần).	50	83,33	49	81,67
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt vào ô trên tường (10 quả).	54	90,00	55	91,67
3	Chuyền bóng đối kháng có người phục vụ (20 lần).	48	80,00	49	81,67
4	Chuyền bóng đối kháng không có người phục vụ (20 lần).	47	78,33	48	80,00
5	Chuyền bóng vào vòng tròn cố định trên mặt sân (10 quả).	49	81,67	50	83,33
6	Chuyền bóng cao tay trước mặt vào ô số 4 (10 quả).	52	86,67	53	88,33
7	Di chuyển từ hàng sau lên thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay vị trí số 4 (lần/20 quả).	46	76,67	47	78,33
8	Nhảy chuyền vào các khu vực số 4 (10 quả).	45	75,00	47	78,33

Kết quả phỏng vấn tại Bảng 1, đề tài chọn các test có tổng điểm chiếm trên 85% cả hai lần phỏng vấn (lần 1 > 51 điểm, lần 2 > 52 điểm). Kết quả chọn được 02 test đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường THPT Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ như sau:

- Test 1: Chuyền bóng cao tay trước mặt vào ô trên tường (10 quả).
- Test 2: Chuyền bóng cao tay trước mặt vào ô số 4 (10 quả).

3.2 Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ

Thông qua nghiên cứu phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã đưa ra 35 bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên là những người đã có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền cho học sinh, sinh viên. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Tổng hợp kết quả phỏng vấn các bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường Trung học phổ thông Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=30)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
<i>Các bài tập không có bóng (tay không)</i>			
1.	Bài tập 1: Tập tư thế chuẩn bị với hình tay chuyền bóng.	49	81.67
2.	Bài tập 2: Tập biên độ duỗi tay chuyền bóng.	50	83.33
3.	Bài tập 3: Tập lực toàn thân kết hợp biên độ duỗi tay với hình tay chuyền bóng.	49	81.67
4.	Bài tập 4: Tập mô phỏng toàn bộ động tác (từ tại chỗ đến di chuyển).	50	83.33
<i>Các bài tập với bóng nhưng không lưới</i>			
5.	Bài tập 5: Tập hình tay tiếp xúc bóng, chú ý tư thế và vị trí của 2 bàn tay.	50	83.33
6.	Bài tập 6: Tập tư thế kết hợp lực toàn thân và biên độ duỗi tay chuyền bóng đi.	49	81.67
7.	Bài tập 7: Hai người đứng đối diện cách nhau 1 m, một người làm tư thế chuyền bóng, người kia tung nhẹ bóng vào tay người chuyền bóng để bắt giữ bóng.	52	86.67
8.	Bài tập 8: Đứng ở tư thế chuyền bóng, chuyền nhẹ nhiều lần vào bóng nhằm tạo cảm giác tiếp xúc bóng.	54	90.00
9.	Bài tập 9: Người tập đứng sát tường chuyền bóng liên tục vào tường.	47	78.33
10.	Bài tập 10: Hai người đứng đối diện cách nhau 4-5 m, một người cầm bóng ở ngang ngực (ở tư thế tay chuyền bóng) đẩy bóng về phía người cùng tập, người cùng tập bắt lấy bóng và lại làm động tác như người thứ 1 đẩy bóng trở lại.	52	86.67
11.	Bài tập 11: Một người ngồi trên mặt sân tập, một người cầm bóng đứng cách 3-4m, tung nhẹ bóng cho người ngồi. Người ngồi chuyền bóng trả lại (lặp lại một số lần), sau đó đổi vị trí cho nhau.	46	76.67
12.	Bài tập 12: Tập tung và bắt bóng, bảo đảm hình tay chuyền bóng, bảo đảm phán đoán đúng điểm rơi của bóng và bàn tay tiếp xúc bóng khi bắt bóng (ngay tầm trán). Thường cho một người tung bóng và một người bắt bóng.	52	86.67

13.	Bài tập 13: Tập tự tung bóng và chuyển bóng đi: lúc đầu tung thấp sau đó tung cao dần. Chú ý góc độ đuôi tay chuyển bóng đi ra.	56	93.33
14.	Bài tập 14: Tập một người tung bóng cho một người chuyển bóng. Bài tập được tiến hành từ tại chỗ ở cự ly gần đến xa dần và sau cùng là di chuyển.	56	93.33
15.	Bài tập 15: Người thứ nhất ngồi xổm, hai tay cầm bóng ở tư thế chuyển bóng cao tay, người thứ hai đứng gần để một tay lên trên quả bóng và dùng sức để ghì lại, người thứ nhất từ từ đứng lên - ngồi xuống làm động tác đẩy chân khi chuyển bóng (tập 6-8 lần), sau đó đổi vị trí cho nhau.	48	80.00
16.	Bài tập 16: Tập chuyển bóng liên tục trên không.	53	88.33
17.	Bài tập 17: Hai người đứng đối diện cách nhau 3-4m. Người thứ nhất ngồi xổm, người thứ hai tung bóng cho người thứ nhất. Khi bóng đến đúng tầm thì người ngồi xổm nhanh đứng dậy chuyển bóng đi.	46	76.67
18.	Bài tập 18: Các bài tập hỗ trợ chuyển bóng vào tường: đầu tiên tập chuyển bằng cổ tay, hình tay tiếp xúc bóng ở cự ly gần sau đó kéo xa cự ly và chuyển liên tục vào tường.	49	81.67
19.	Bài tập 19: Tự đập bóng xuống đất rồi đuôi theo đệm bóng bằng hai tay, sau đó chuyển bóng cao tay bằng hai tay. Có thể yêu cầu phức tạp hơn khi thực hiện chuyển bóng cao tay bằng hai tay chuẩn xác vào vành bóng rổ hoặc một điểm nào đó ở trên sân.	47	78.33
20.	Bài tập 20: Tại chỗ chuyển bóng qua lại ở cự ly gần đến xa dần.	50	83.33
21.	Bài tập 21: Hai nhóm đối diện, mỗi nhóm lần lượt từng người tiến lên trước thực hiện chuyển bóng, chuyển xong quay về cuối hàng.	51	85.00
22.	Bài tập 22: Hai nhóm đối diện, mỗi nhóm lần lượt từng người tiến lên trước thực hiện chuyển bóng, chuyển xong di chuyển về cuối hàng đối diện.	49	81.67
23.	Bài tập 23: Người tập đứng thành một hàng dọc và cán sự đứng đối diện cách người tập khoảng 4-5 m. Cán sự tạo bóng có điểm rơi sang 2 bên, người tập di chuyển đến bóng và thực hiện chuyển chuẩn về cán sự. Thực hiện xong quay về cuối hàng.	53	88.33
24.	Bài tập 24: Chuyển thay đổi góc độ đường bóng bay đến và bay ra.	50	83.33
25.	Bài tập 25: Chuyển tam giác: ba người một bóng đứng thành hình tam giác đều, cạnh 4-5 m, lúc đầu chuyển theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, sau đó đổi chiều.	49	81.67
26.	Bài tập 26: Chuyển kết hợp di chuyển ngang phải, trái.	49	81.67
27.	Bài tập 27: Chuyển kết hợp di chuyển tiến, lùi.	50	83.33
28.	Bài tập 28: Chuyển kết hợp di chuyển chéch trước phải, trái.	51	85.00
<i>Các bài tập chuyển bóng với lưới</i>			
29.	Bài tập 29: Hai người chuyển bóng qua lại lưới.	53	88.33
30.	Bài tập 30: Hai người chuyển bóng song song lưới.	51	85.00
31.	Bài tập 31: Người tập đứng tại vị trí số 3 thực hiện chuyển bóng về vị trí số 4 và vị trí số 2, đường bóng được phục vụ từ hàng dưới tung lên.	49	81.67
32.	Bài tập 32: Tại vị trí giữa số 3 và số 6 thực hiện chuyển bóng về vị trí số 4 và số 2. Đường bóng phục vụ từ nhiều hướng khác nhau.	53	88.33
33.	Bài tập 33: Tại vị trí số 3 thực hiện chuyển bóng về vị trí số 4 và số 2, đường bóng được phục vụ bằng động tác đỡ bước một từ hàng dưới lên.	51	85.00

34.	Bài tập 34: Đứng thành đôi ở gần lưới mặt hướng về biên ngang, một người đập bóng xuống sân cho bóng nảy lên cách lưới 7-8 m. Người thứ 2 di chuyển đến đệm bóng bằng hai tay lên trên đầu, sau đó xoay người một nửa vòng rồi chuyền bóng cao tay bằng hai tay trả lại cho người kia.	46	76.67
35.	Bài tập 35: Người tập chia thành từng nhóm ba người. Người số 1 và 2 đứng gần lưới, người số 3 đứng ở vạch biên ngang. Người số 1 đập bóng cho người số 3, người số 3 đệm bóng bằng hai tay cho người số 2, người số 2 thực hiện chuyền hai cho người số 1.	47	78.33

Kết quả phỏng vấn tại Bảng 2, đề tài chọn các bài tập có tổng điểm > 80% (> 48 điểm). Kết quả chọn được 28 bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường THPT Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ. Chúng tôi xây dựng trong tiến trình thực nghiệm ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

3.3 Kết quả thực nghiệm

3.3.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Mỗi nhóm 30 nam học sinh lớp 12 Trường THPT Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ, các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê	Nhóm thực nghiệm (n=30) $\bar{X} \pm S$	Nhóm đối chứng (n=30) $\bar{X} \pm S$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chuyền bóng cao tay trước mặt vào ô trên tường (10 quả)	5.47 ± 0.57	5.57 ± 0.63	1.80	>0.05
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt vào ô số 4 (10 quả)	5.97 ± 0.61	6.07 ± 0.69	1.36	>0.05

$$df = n - 1 = 29, t_{05} = 2.045$$

Kết quả ở Bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, ở cả 02 test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, có nghĩa sự khác biệt kết quả trình độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, sự phân nhóm thực nghiệm và đối chứng là hoàn toàn khách quan.

3.3.2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo tiến trình thực nghiệm. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test	Thông số toán thống kê	Nhóm thực nghiệm (n=30)	Nhóm đối chứng (n=30)	t _{tính}	P
			$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
1	Chuyển bóng cao tay trước mặt vào ô trên tường (10 quả)		6.50 ± 0.63	6.03 ± 0.49	3.75	<0.05
2	Chuyển bóng cao tay trước mặt vào ô số 4 (10 quả)		6.77 ± 0.63	6.50 ± 0.57	2.80	<0.05

$$df = n-1 = 29, t_{05} = 2.045$$

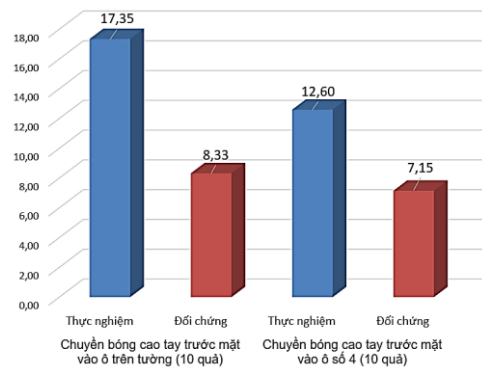
Kết quả Bảng 4 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, ở cả 02 test đánh giá trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thu được t_{tính} > t_{bảng} ở ngưỡng xác suất P<0.05, hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05. Như vậy, trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau thời gian thực nghiệm.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5: So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian thực nghiệm

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{W}\%$	$\bar{W}\%$	d
			Thực nghiệm	Đối chứng	
1	Chuyển bóng cao tay trước mặt vào ô trên tường (10 quả)		17.35	8.33	9.02
2	Chuyển bóng cao tay trước mặt vào ô số 4 (10 quả)		12.60	7.15	5.44

Kết quả Bảng 5 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, cả 02 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay tốt. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có trình độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng, có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng qua Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng trình độ kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Như vậy, sau thời gian thực nghiệm ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường THPT Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ của đề tài lựa chọn, trình độ kỹ thuật của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã bắt đầu có hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xác định được 02 test đánh giá và lựa chọn được 28 bài tập để nâng cao kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nam học sinh lớp 12 Trường THPT Thực hành Sư phạm, Trường Đại học Cần Thơ. Các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ, có thể phản ánh đúng mức độ phát triển kỹ thuật của học sinh.

Kết quả ứng dụng các bài tập vào thực tiễn cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 02 test đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.045$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hiệp, N., & Xuyên, Đ. Đ. (2015). *Giáo trình Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
2. Klesep, Iu. N., & Airianx, A. G. (1997). *Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Tiến, H. Đ. (2009). *Giáo trình Bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
4. Văn, N. Đ. (2000). *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
5. Vĩnh, Đ., & Lộc, T. H. (2010). *Giáo trình Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.

KỶ YẾU
HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC TOÀN QUỐC
VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO
TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC NĂM 2024

TS. NGUYỄN VĂN HÒA - TS. LÊ BÁ TƯỜNG

Đối tác liên kết xuất bản
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc TRẦN THANH ĐIỆN

Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập NGUYỄN THANH PHƯƠNG

Biên tập TRẦN LÊ HẠNH NGUYÊN
Trình bày bìa ĐỖ VĂN THỌ
Biên tập kỹ thuật ĐẶNG THANH LIÊM
Đọc và sửa bản in NGUYỄN VĂN HÒA
LÊ BÁ TƯỜNG

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ

In 50 bản, khổ 17 x 25,5 cm, tại Doanh nghiệp tư nhân Như Cương.
Địa chỉ: Số 78, Đường 30/4, P. An Phú, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ.
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1035-2024/CXBIPH/1-58/ĐHCT.
ISBN: 978-604-965-950-8.
Quyết định xuất bản số: 26/QĐ-NXBĐHCT, cấp ngày 27.5.2024.
In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2024.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Địa chỉ: Khu 2, đường 3 tháng 2, P. Xuân Khánh, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ

Điện thoại: (0292) 3839 981 - 3655 009

Website: ph.ctu.edu.vn ★ **Email:** nxbdhct@ctu.edu.vn



NHÀ XUẤT BẢN DHCT

ISBN: 978-604-965-950-8



(Xuất bản phẩm không bán)