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

KỶ YẾU

HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2021

(TẬP 1)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2021

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

KỶ YẾU

HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2021

(TẬP 1)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2021

BAN TỔ CHỨC HỘI THẢO

Trưởng ban

- GS. TS. Hà Thanh Toàn	Hiệu trưởng Trường Đại học Cần Thơ

Phó ban

- PGS.TS. Nguyễn Thanh Đề	Vụ trưởng Vụ GDTC - Bộ Giáo dục&Đào tạo
- GS. TS. Trần Ngọc Hải	Phó Hiệu trưởng Trường Đại học Cần Thơ
- TS. Trần Văn Lam	Phó Vụ trưởng Vụ GDTC - Giáo dục&Đào tạo
- PGS. TS. Lê Nguyễn Đoan Khôi	Trưởng P. QLKH - ĐHCT
- TS. Nguyễn Văn Hòa	Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT

Thành viên

- TS. Lê Bá Tường	P. Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT
- TS. Nguyễn Thanh Liêm	P. Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT

Thư ký

- ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm	Bộ môn GDTC - ĐHCT
- ThS. Nguyễn Hữu Tri	Bộ môn GDTC - ĐHCT

BAN BIÊN TẬP KỶ YẾU

Trưởng ban

- GS. TS. Hà Thanh Toàn	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 Đoan Khôi	Trưởng P. QLKH - ĐHCT
- TS. Nguyễn Văn Hòa	Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT

Thành viên

- ThS. Trần Thanh Điện	Giám đốc NXB Đại học Cần Thơ
- TS. Lê Bá Tường	P. Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT
- TS. Nguyễn Thanh Liêm	P. Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT
- TS. Phan Việt Thái	Bộ môn GDTC - ĐHCT
- TS. Đặng Thị Kim Quyên	Bộ môn GDTC - ĐHCT

Thư ký

- ThS. Nguyễn Hữu Tri	Bộ môn GDTC - ĐHCT
- ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm	Bộ môn GDTC - ĐHCT
- ThS. Đào Vũ Nguyên	Bộ môn GDTC - ĐHCT
- CN. Trần Thị Lâm	Bộ môn GDTC - ĐHCT

BAN THẨM ĐỊNH BÀI VIẾT

Trưởng ban

- TS. Nguyễn Văn Hòa	Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT

Phó ban

- TS. Lê Bá Tường	P. Trưởng Bộ môn GDTC - ĐHCT

Thành viên

- PGS. TS. Nguyễn Thanh Đề	Vụ trưởng Vụ GDTC-Bộ GD&Đào tạo
- TS. Trần Văn Lam	Phó Vụ trưởng Vụ GDTC - Bộ GD&ĐT
- TS. Vũ Thái Hồng	Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch
- GS. TS. Lâm Quang Thành	Viện khoa học TDTT Việt Nam
- GS. TS. Lê Quý Phượng	Chủ Tịch Hội Khoa học Thể thao Việt Nam
- PGS. TS. Đặng Hà Việt	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Châu Vĩnh Huy	Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM
- PGS. TS. Trần Hồng Quang	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Lê Thiết Can	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Nguyễn Tiên Tiến	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Vũ Việt Bảo	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Lưu Thiên Sương	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Lý Vĩnh Trường	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Nguyễn Trần Phúc	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Nguyễn Trọng Nguyên	Trung tâm HLTT Quốc Gia Cần Thơ
- TS. Nguyễn Thành Lệ Trâm	Trung tâm HLTT Quốc Gia TP. HCM
- TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Dương Thị Thùy Linh	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Trần Thị Kim Hương	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Tạ Hoàng Thiện	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Phạm Hùng Việt	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- TS. Nguyễn Thiện Quang	Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh
- PGS. TS. Nguyễn Văn Phúc	Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
- PGS. TS. Đặng Văn Dũng	Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
- PGS. TS. Đinh Quang Ngọc	Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
- PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh	Trường Đại học Sư Phạm TDTT TP. HCM
- PGS. TS. Nguyễn Quang Sơn	Trường Đại học Kinh Tế TP. Hồ Chí Minh
- GS. TS. Huỳnh Trọng Khải	Trường Đại học Sư Phạm TDTT TP. HCM
- TS. Dương Văn Hiền	Trung tâm TDTT ĐH Quốc Gia TP. HCM
- TS. Nguyễn Thanh Tùng	Trường Đại học TDTT Đà Nẵng
- TS. Nguyễn Thế Tình	Trường Đại học Huế
- TS. Nguyễn Gắng	Trường Đại học Huế
- TS. Phạm Hùng Mạnh	Trường Đại học Tây Nguyên
- TS. Nguyễn Văn Thành	Trường CĐCĐ Nghệ An
- ThS. Trần Chí Quân	Trung tâm HLTTQG Cần Thơ
- TS. Lê Thị Minh Đạo	Trường Đại học Đồng Tháp
- TS. Phạm Việt Thanh	Trường Đại học Đồng Tháp
- ThS. Nguyễn Văn Hậu	Trường Đại học Đồng Tháp
- ThS. Nguyễn Hùng Vĩ	Trường Đại học Bạc Liêu

- TS. Đặng Minh Thành	Trường CĐ Cộng Đồng Sóc Trăng
- TS. Lương Quốc Hùng	Trường Năng Khiếu TDTT TP. CT
- ThS. Dương Quang Đức	Sở Văn hóa – Thể thao – Du lịch CT
- TS. Nguyễn Hữu Hòa	Trường Đại học Cần Thơ
- TS. Phạm Văn Búa	Trường Đại học Cần Thơ
- TS. Nguyễn Thanh Liêm	Trường Đại học Cần Thơ
- TS. Phan Việt Thái	Trường Đại học Cần Thơ
- TS. Đặng Thị Kim Quyên	Trường Đại học Cần Thơ
- TS. Nguyễn Minh Khoa	Trường Đại học Cần Thơ
- ThS. Nguyễn Văn Thái	Trường Đại học Cần Thơ
- ThS. Châu Hoàng Cầu	Trường Đại học Cần Thơ
- ThS. Nguyễn Hữu Tri	Trường Đại học Cần Thơ
- ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn	Trường Đại học Cần Thơ

Thư ký

- ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm	Trường Đại học Cần Thơ

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.

Bộ môn Giáo dục Thể chất trường Đại học Cần Thơ được giao sứ mệnh là: đào tạo giáo viên ngành giáo dục thể chất và sinh viên không chuyên; tổ chức các hoạt động phong trào TDTT trong và ngoài trường; xây dựng và phát triển đội ngũ giảng viên đạt chất lượng trong giảng dạy và nghiên cứu khoa học thuộc lĩnh vực TDTT.

Với 07 kỳ tổ chức Hội thảo nghiên cứu khoa học cấp vùng ĐBSCL và cấp toàn quốc liện tiếp, từ năm 2014 đến năm 2021. Hội thảo nghiên cứu khoa học lần này, Bộ môn Giáo dục Thể chất được sự thống nhất từ Ban Giám hiệu trường Đại học Cần Thơ đã quyết định tổ chức Hội thảo nghiên cứu khoa học toàn quốc với chủ đề "***Giải pháp nâng cao giáo dục thể chất và thể dục thể thao Việt Nam trong giai đoạn hiện nay***".

Với quy mô này Ban tổ chức nhận được 195 bài viết, đến từ hơn 80 Trường Đại học, Cao đẳng, Học viện, Trung tâm TDTT, các Trường Tiểu học, Trung học Cở Sở và Phổ Thông Trung học trên toàn quốc và đặc biệt có sự đóng góp bài viết từ Vụ Giáo dục Thể chất - Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Ban tổ chức đã thành lập Hội đồng phản biện gồm 57 thành viên có nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực TDTT và phân công phản biện ngẫu nhiên, với kết quả thu về gồm 166 bài viết ở mức độ đạt trở lên.

Hội thảo khoa học về công tác giáo dục thể chất 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, Bộ môn Giáo dục Thể chất xin chân thành cảm ơn sự quan tâm chỉ đạo của Đảng ủy, 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 buổi Hội thảo thành công.

Ban tổ chức đã sắp xếp bài viết theo 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, quý Thầy, Cô để Hội thảo lần sau đạt hiệu quả hơn.

Trân trọng cảm ơn.

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

1. NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ (16-18 TUỔI) ĐỘI TUYỂN VOVINAM QUÂN ĐỘI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUỐC PHÒNG 2 1
   PGS. TS. Trịnh Hữu Lộc, ThS. Lê Tiến Dũng, Lê Đức Anh

2. LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ SÓC TRĂNG 10
   TS. Nguyễn Văn Hòa, ThS. Vũ Thành Tiến

3. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC LỰA CHỌN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ - KỸ THUẬT CẦN THƠ 17
   TS. Lê Bá Tường, ThS. Nguyễn Bá Vi

4. LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM SÓC TRĂNG 27
   ThS. Lê Văn Hiểu, TS. Đặng Minh Thành, PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh

5. MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN HỌC MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 34
   Nguyễn Hữu Tri

6. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO TDTT NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUY NHƠN 40
   TS. Nguyễn Thanh Hùng, ThS. Đỗ Quốc Hùng

7. LỰA CHỌN NỘI DUNG GIẢNG DẠY CƠ BẢN MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VÀO GIỜ THỂ DỤC TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG THCS AN PHÚ, QUẬN 2 TP.HCM 47
   TS. Dương Thị Thùy Linh, ThS. Phạm Thị Kim Liên, CN. Trần Thị Mỹ Nga

8. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NHẰM NÂNG CAO KỸ THUẬT DI CHUYỂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 54
   ThS. Châu Hoàng Cầu

9. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN NAM BÓNG ĐÁ FUTSAL TRƯỜNG THPT VĨNH HẢI, THỊ XÃ VĨNH CHÂU, TỈNH SÓC TRĂNG 59
   TS. Đặng Thị Kim Quyên, ThS. Ngô Khén

10. ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỂU QUẢ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN HOẠT ĐỘNG THỂ THAO GIẢI TRÍ TẠI TỈNH BÌNH ĐỊNH 66
TS. Mai Thế Anh, TS. Nguyễn Minh Cường, TS. Tạ Hoàng Thiện

11. NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH THAM GIA CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ NGOẠI KHÓA TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TÂN THÔNG HỘI, HUYỆN CỦ CHI, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 75
TS. Lưu Trí Dũng, ThS. Nguyễn Thiên Lý, ThS. Nguyễn Minh Thắng

12. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN... 81
TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Chu Vương Thìn, ThS. Trần Văn Hưng, ThS. Y Rô bi Bkrông

13. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN CHO NAM VÕ SINH CLB TAEKWONDO TRƯỜNG THCS HƯNG PHÚ, QUẬN CÁI RĂNG, THÀNH PHỐ CẦN THƠ..... 91
TS. Huỳnh Hồng Ngọc, CN. Nguyễn Hoàng Huy Khoa, ThS. Nguyễn Thị Kim Ngọc

14. LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NGOẠI KHÓA NHẰM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG ĐÀO TẠO CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 95
TS. Đoàn Tiến Trung, TS. Hàng Quang Thái

15. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG CHÚ Ý CỦA CÁC CẦU THỦ ĐỘI BÓNG ĐÁ FUTSAL SAIGON FC..... 104
TS. Trần Thị Kim Hương, ThS. Cao Trường Sơn

16. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHOÁ THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG 108
ThS. Mai Anh Tuấn

17. LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐỠ PHÁT BÓNG CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG..... 115
TS. Nguyễn Ngọc Long, ThS. Nguyễn Văn Quý

18. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CHỨC NĂNG THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC VIÊN TẬP LUYỆN HATHA YOGA TẠI TRUNG TÂM YOGA AND TRAINER ACADEMY 122
TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung, ThS. Nguyễn Hoàng Tấn, CN. Võ Thanh Tây

19. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI TP HCM..... 126
TS. Phạm Thái Vinh, ThS. Hồ Văn Lừng, CN. Hồ Phước Hòa

20. NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC TỰ CHỌN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ..... 133
ThS. Lê Phương Hùng

21. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG NĂNG LỰC SỨC BỀN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 143
ThS. Nguyễn Thị Minh Cầm, ThS. Trần Hồng Phước, TS. Phạm Thái Vinh

22. ĐÁNH GIÁ CHẤT LƯỢNG DỊCH VỤ CỦA KHÁN GIẢ THAM DỰ SỰ KIỆN THỂ THAO SINH VIÊN VIỆT NAM - VIETNAM UNIVERSITY GAMES MÙA GIẢI 2017 (VUG 2017) 149
Trần Gia Vượng

23. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA ĐỘI TUYỂN NỮ CẦU MÂY ĐỒNG NAI SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN 156
Huỳnh Trúc Phương, Lê Thị Mỹ Hạnh

24. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ VOVINAM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 162
ThS. Nguyễn Huy Vũ, ThS Trương Kim Kiều Giang

25. NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT NAM LỨA TUỔI 17 – 18 QUẬN 5 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 169
ThS. Trần Hồng Phước, ThS. Nguyển Thị Minh Cầm, TS. Phạm Thái Vinh

26. ĐẶC ĐIỂM CỦA HÌNH THÁI VÀ SỨC MẠNH CỦA NỮ GIỚI TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ GYM TÀI NGUYÊN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 173
Đào Văn Thâu, Phạm Thị Huỳnh Kim, Lê Thị Mỹ Hạnh, Trần Bửu Duyên

27. THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NỮ HỌC SINH 13 TUỔI TẠI TRƯỜNG THCS THÀNH PHỐ CÀ MAU, TỈNH CÀ MAU 181
ThS. Hoàng Thị Thanh Thủy, TS. Nguyễn Minh Khoa

28. THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ TRẦM CẢM - LO ÂU - STRESS CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN LANG 187
ThS. Nguyễn Ngọc Điệp, TS. Nguyễn Quốc Thắng, ThS. Kiều Thị Thu Thúy

29. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN NÉM TẠ XÍCH LỨA TUỔI 15- 16, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÀ NẴNG 195
ThS. Nguyễn Thị Ngọc Ly

30. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ HÒA C, THỊ XÃ BÌNH MINH, VĨNH LONG 202
ThS. Lê Thị Bích Nhi, TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh

31. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN MUAY LỨA TUỔI 15-16 QUẬN 2, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 211
TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Nguyễn Ngô Triều Nhật

32. NGHIÊN CỨU BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT CẦU CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NĂM THỨ 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG 216
ThS. Dương Quang Trường, TS. Lê Tiến Hùng

33. LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG CLB CỜ CÁC TRƯỜNG THÀNH VIÊN, KHOA TRỰC THUỘC ĐẠI HỌC HUẾ 223
TS. Hoàng Hải, ThS. Nguyễn Thế Lợi, CN. Nguyễn Thanh Sơn, ThS. Trần Vương Phương Loan

34. MỘT SỐ CHẤN THƯƠNG THƯỜNG GẶP TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO 230
ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương

35. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỨA TUỔI 16-17 TỈNH ĐỒNG NAI 237
TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Nguyễn Hoàng Ngân

36. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH MÔN BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ 243
ThS. Trịnh Xuân Hồng, TS. Lê Cát Nguyên

37. XÂY DỰNG NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC TRONG MÔN CẦU LÔNG CHO CÁC SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 252
TS. Phạm Thái Vinh, ThS. Lý Gia Hán, ThS. Nguyễn Quốc Hùng

38. ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHÍNH KHÓA CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 259
TS. Trần Lê Nhật Quang, TS. Nguyễn Thị Thuỷ

39. THỰC TRẠNG THỂ LỰC NỮ SINH VIÊN 18 TUỔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH 267
CN. Kiên Hậu, ThS. Trần Thị Thanh Huyền, PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh

40. NGHIÊN CỨU NHU CẦU THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO GIẢI TRÍ CỦA NGƯỜI DÂN QUẬN HÀ ĐÔNG, THÀNH PHỐ HÀ NỘI 272
ThS. Đinh Thị Uyên

41. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KICKBOXING 15-16 TUỔI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 282
TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Cao Quốc Minh

42. ĐÁNH GIÁ SỰ BIẾN ĐỔI THỂ LỰC SAU 1 HỌC KỲ HỌC THỂ DỤC TỰ CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TẠI TRƯỜNG THCS CÙ CHÍNH LAN, QUẬN BÌNH THẠNH TP. HỒ CHÍ MINH 287
ThS. Phan Thùy Phương Khánh, ThS. Trương Thị Trà My, CN. Nguyễn Minh Luân

43. MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT DÀNH CHO SINH VIÊN 296
ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương

44. BƯỚC ĐẦU NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU VOVINAM LỨA TUỔI 15 - 16 TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO HUYỆN PHONG ĐIỀN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ 304
TS. Đặng Thị Kim Quyên, ThS. Lâm Trí Linh

45. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỚI LAI, HUYỆN THỚI LAI, THÀNH PHỐ CẦN THƠ 310
Nguyễn Thị Trâm Anh

46. LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH CÁC TEST THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP. HCM PHÂN HIỆU TẠI TỈNH VĨNH LONG THEO TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO 318
ThS. Nguyễn Đại Sơn

47. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ GIÁC TÍCH CỰC HỌC TẬP MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 328
ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng

48. THỰC TRẠNG NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO TRONG CÁN BỘ, VIÊN CHỨC, NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 336
TS. Trần Nam Giao, TS. Hoàng Hà, ThS. Mai Văn Ngoan

49. LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC SINH VIÊN HỌC PHẦN BƠI LỘI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 342
ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm

50. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM ĐẠI HỌC CẦN THƠ NĂM HỌC 2019-2020 347
TS. Nguyễn Văn Hòa, ThS. Néang Nhiêng

51. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN KARATEDO GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG ĐỒNG SÓC TRĂNG 355
ThS. Lê Dũng Lâm

52. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG RỔ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG NAM 364
ThS. Nguyễn Thị Thuận, ThS. Nguyễn Văn Tiến

53. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC PHÙ HỢP CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ-KỸ THUẬT CẦN THƠ 371
TS. Lê Bá Tường, ThS. Nguyễn Bá Vi

54. XÂY DỰNG HỆ THỐNG THANG ĐO SERVQUAL ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA KHÁCH HÀNG SAU KHI SỬ DỤNG DỊCH VỤ TẠI TRUNG TÂM DỊCH VỤ THỂ DỤC THỂ THAO TRỰC THUỘC SỞ VĂN HÓA VÀ THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 379
TS. Phạm Thái Vinh, ThS. Ngô Trần Thiên Hương, CN. Phạm Thị Hiền

55. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ TỰ KỶ MỨC ĐỘ NHẸ VÀ TRUNG BÌNH TẠI THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG 385
ThS. Phan Ngọc Thiết Kế

56. LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT MỀM DẺO VÀ KHÉO LÉO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN AEROBIC ĐỒNG ĐỘI LỨA TUỔI 9 - 10 TẠI NHÀ THI ĐẤU NGUYỄN DU QUẬN 1 393
ThS. Nguyễn Thị Thùy Trang, ThS. Lê Minh Tuấn, ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Như

57. XÂY DỰNG TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ VÀ THANG ĐO PHẨM CHẤT Ý CHÍ TRONG GIẢNG DẠY AEROBIC CHO CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 400
ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng

58. LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIỜ HỌC NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH 406
ThS. Ngô Giang Nam, TS. Đoàn Tiến Trung

59. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM VOVINAM TRẺ 15 -TUỔI TỈNH VĨNH LONG ... 414
ThS. Trình Quốc Trung, ThS. Võ Nhật Sơn, CN. Di Minh Trí

60. NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN TRẺ NỮ BÓNG CHUYỀN LỨA TUỔI 16 - 18 TỈNH VĨNH LONG 421
ThS. Võ Phước An

61. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU MỘT SỐ MÔN THỂ THAO TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 426
ThS. Nguyễn Văn Trung, TS. Lê Vũ Ngọc Toàn, ThS. Vũ Công Trường

62. ĐÁNH GIÁ GIÁ TRỊ CẢM NHẬN CỦA SINH VIÊN ĐỐI VỚI CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG RỔ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN 433
ThS. Y Rôbi Bkrôn, TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Phạm Xuân Trí, ThS. Phạm Thế Hùng

63. LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TW NHA TRANG 439
ThS. Đỗ Viết Cường

64. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CẦU LÔNG NĂM THỨ BA TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG 444
ThS. Lê Thị Kim Anh, ThS.Trần Ngọc Hải, ThS. Phan Thị Bích Ngọc

65. GIẢI PHÁP GIÚP HỌC SINH YÊU THÍCH MÔN THỂ DỤC TẠI TRƯỜNG THCS THƯỜNG THẠNH, QUẬN CÁI RĂNG, TP. CẦN THƠ 452
Nguyễn Thị Ngọc Thắm

66. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHÓA 6 TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ TRÀ VINH 460
Nguyễn Quốc Hiển, TS. Nguyễn Văn Hòa

67. THỰC TRẠNG CHẤT LƯỢNG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ THÁI NGUYÊN 466
ThS. Nguyễn Đắc Lâm, CN. Nguyễn Thị Huệ

68. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM ĐỒNG, QUẬN GÒ VẤP, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 471
ThS. Lê Tiến Dũng, ThS Trần Thanh Phương, ThS. Hoàng Minh Chiến

69. ĐÁNH GIÁ PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CỦA NAM VĐV CẦU LÔNG LỨA TUỔI 17-18 TRUNG TÂM TDTT QUẬN THỦ ĐỨC VỚI VIỆC ÁP DỤNG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN SAU 16 TUẦN 478
TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Trần Thị Cảng, ThS. Trần Anh Đức

70. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG 485
ThS. Nguyễn Văn Hiển

71. XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 492
PGS. TS. Trịnh Hữu Lộc, ThS. Châu Hoàng Cầu, ThS. Châu Đức Thành, TS. Lê Thị Minh Đạo

72. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 498
Nguyễn Minh Luận, Phạm Văn Dũng

73. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY CHO NAM SINH VIÊN TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN KHÓA 20 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG 505
ThS. Hà Trọng Thảo

74. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN 511
ThS. Nguyễn Khánh Duy, TS. Nguyễn Thiện Quang, ThS. Trần Khánh Duy

75. NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG ĐOÀN 516
ThS. Đặng Văn Khai

76. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ TẬP LUYỆN CHO ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC CỔ ĐỘNG (CHEERLEADING) TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG GIA ĐỊNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 522
ThS. Trần Thị Mỹ Xuân, ThS. Vũ Công Trường

77. LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP NHẰM PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN CHO NAM VÕ SINH CLB TAEKWONDO TRƯỜNG THCS HƯNG PHÚ, QUẬN CÁI RĂNG, THÀNH PHỐ CẦN THƠ 529
TS. Huỳnh Hồng Ngọc, CN. Nguyễn Hoàng Huy Khoa, ThS. Nguyễn Thị Kim Ngọc

78. ĐÁNH GIÁ KHỐI LƯỢNG CƠ GIỮA CÁC CHI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CÁC ĐỘI TUYỂN JUDO TRẺ QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 536
TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Đỗ Thị Thùy Linh, ThS. Phạm Xuân Trí, ThS. Phạm Thanh Tú

79. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO GIẢI TRÍ CỦA GIẢNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG 542
ThS. Nguyễn Văn Hiển, ThS. Nguyễn Hữu Lực

80. SỰ THAY ĐỔI VỀ THÁI ĐỘ CỦA SINH VIÊN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 550
Đặng Đức Hoàn

81. SỬ DỤNG MÁY BIODEX KẾT HỢP VỚI LÝ LIỆU PHÁP ĐỂ ĐIỀU TRỊ VÀ PHỤC HỒI CHÁN THƯƠNG CƠ ĐÙI SAU TRÊN VẬN ĐỘNG VIÊN 557
ThS. Nguyễn Văn Trung, TS. Lê Vũ Ngọc Toàn, ThS. Vũ Công Trường

82. LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HỆ THỐNG BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 13-15 ĐỘI TUYỂN BI SẮT QUẬN 6, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 564
ThS. Nguyễn Văn Phương

83. THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM, ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 572
ThS. Hà Thị Hân

84. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG HỆ THỐNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN 579
ThS. Phạm Xuân Trí, TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Y Rôbi Bkrông, ThS. Đỗ Thị Thùy Linh

85. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG 588
ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Hà Văn Toán, ThS. Nguyễn Thị Hà

86. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THÀNH TÍCH CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BI SẮT LỨA TUỔI 12-14, QUẬN 1, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 594
ThS. Trần Thị Mỹ Xuân, ThS. Nguyễn Thị Thùy Trang, ThS. Lê Minh Tuấn

87. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG ĐÁ FUTSAL NAM TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN HẢI CHÂU THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG 600
Trần Văn Trường

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ (16-18 TUỔI) ĐỘI TUYỂN VOVINAM QUÂN ĐỘI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUỐC PHÒNG 2

PGS. TS. Trịnh Hữu Lộc[1], ThS. Lê Tiến Dũng[1], Lê Đức Anh[2]

[1] Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

[2] Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Đã xác định được 9 test đánh giá và 37 bài tập phát triển thể lực của nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2.

Từ khóa: *Test, bài tập, thể lực, vovinam, trung tâm TDTT Quốc phòng 2*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Vovinam tuy được hình thành muộn song đã nhanh chóng phát triển rộng khắp các tỉnh thành trong cả nước, trở thành quốc võ của Việt Nam vươn tầm thế giới, mà điểm nhấn góp phần đánh dấu sự trưởng thành của thể thao Việt Nam là Vovinam môn thể thao đầu tiên của Việt Nam được đưa vào thi đấu chính thức tại SEA Games 26. Đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm Thể dục Thể thao (**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 vận động viên tuyến 1 nòng cốt của đội, và được sự đồng ý của ban huấn luyện. 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: "**Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ (16-18 tuổi) đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2"**.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Đối tượng nghiên cứu: Một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ (16-18 tuổi) đội tuyển Vovinam Quân đội Trung tâm TDTT Quốc phòng 2

Khách thể nghiên cứu: 10 nam vận động viên trẻ (16 tuổi – 18 tuổi) Vovinam Quân đội Trung tâm Thể dục Thể thao Quốc phòng 2 nội dung đối kháng, 31 huấn luyện viên Vovinam, chuyên gia, nhà quản lý, giảng viên.

Trong quá trình nghiên cứu của mình tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu là: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

3. NỘI DUNG

3.1 Xác định các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2

Tác giả đã tổng hợp được 24 test thường được dùng để đánh giá thể lực nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam.

Sau đó phỏng vấn các nhà khoa học lựa chọn được 9 test đánh giá thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 đảm bảo có số phiếu đồng ý cao, đồng nhất ở cả hai lần phỏng vấn và đảm bảo độ tin cậy là:

(1) Chạy 30m xuất phát cao (giây)

(2) Đấm hai tay với tạ 1kg trong 30s (lần)

(3) Chạy 1500m (giây)

(4) Dẻo gập thân (cm)

(5) Đấm thẳng 2 tay vùng mặt 10s (lần)

(6) Đá tạt chân thuận vùng mặt tại chỗ 10s (lần)

(7) Đá đạp chân thuận vùng bụng tại chỗ 10s (lần)

(8) Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ 10s (lần)

(9) Đá đạp chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10s (lần)

3.2 Xác định một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực cho vận động viên Vovinam của một số tác giả, công trình đã tổng hợp được 44 bài tập thường được dùng để làm bài tập nhằm phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển Vovinam.

Công trình tiến hành phỏng vấn lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2. Kết quả phỏng vấn được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam VĐV trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1(n=31)				Lần 2(n=31)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy chữ T	21	68	10	32.3	19	61	12	38.7
2	Nhảy lục giác	24	77	7	22.6	27	87	4	12.9
3	Chạy 30m xuất phát cao	28	90	3	9.7	30	97	1	3.2
4	Chạy con thoi 10m x4	19	61	12	38.7	20	65	11	35.5
5	Giựt tạ ngang 10s	26	84	5	16.1	27	87	4	12.9

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1(n=31)				Lần 2(n=31)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
6	Đẩy tạ tay 30kg	28	90	3	9.7	29	94	2	6.5
7	Đấm tay với tạ 1.5 kg	27	87	4	12.9	26	84	5	16.1
8	Nằm sấp chống đẩy	31	100	0	0.0	31	100	0	0.0
9	Đẩy xe kút kít 10m	30	97	1	3.2	27	87	4	12.9
10	Squat	24	77	7	22.6	23	74	8	25.8
11	Bật cóc 10m	30	97	1	3.2	29	94	2	6.5
12	Nằm đạp tạ 50kg	29	94	2	6.5	28	90	3	9.7
13	Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống	30	97	1	3.2	29	94	2	6.5
14	Bồng người di chuyển 10m	26	84	5	16.1	29	94	2	6.5
15	Gập cơ lưng	31	100	0	0.0	31	100	0	0.0
16	Gập cơ bụng	31	100	0	0.0	31	100	0	0.0
17	Nhảy dây 3 phút	28	90	3	9.7	29	94	2	6.5
18	Chạy 1500m	28	90	3	9.7	28	90	3	9.7
19	Chạy 12 phút	30	97	1	3.2	29	94	2	6.5
20	Chạy cầu thang	30	97	1	3.2	30	97	1	3.2
21	Chạy 10 phút trên cát	28	90	3	9.7	28	90	3	9.7
22	Xoạc ngang xoạc dọc	27	87	4	12.9	29	94	2	6.5
23	Dẻo gập thân	29	94	2	6.5	25	81	6	19.4
24	Uốn dẻo cầu vòng	19	61	12	38.7	17	55	14	45.2
25	Nhảy rút gối chân trước	20	65	11	35.5	22	71	9	29.0
26	Rút gối chân phải (trái) liên tục	28	90	3	9.7	27	87	4	12.9
27	Rút gối chân phải (trái) liên tục có buộc thun	29	94	2	6.5	27	87	4	12.9
28	Đấm thẳng 2 tay vùng mặt	30	97	1	3.2	31	100	0	0.0
29	Đấm hai tay tốc độ vùng mặt đeo tạ 0.5 kg	27	87	4	12.9	28	90	3	9.7
30	Đấm móc 2 tay liên tục vùng mặt	28	90	3	9.7	29	94	2	6.5
31	Rút gối chân thuận, nghịch	27	87	4	12.9	29	94	2	6.5
32	Ngồi tại chỗ đá chân phải (trái)	22	71	9	29.0	19	61	12	38.7
33	Ngồi tại chỗ đá chân phải (trái) có đeo chì	24	77	7	22.6	29	94	2	6.5

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1(n=31)				Lần 2(n=31)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
34	Đá tạt chân thuận vùng mặt tại chỗ	28	90	3	9.7	29	94	2	6.5
35	Đá đạp chân thuận vùng bụng tại chỗ	27	87	4	12.9	29	94	2	6.5
36	Đá chân thuận 3 mục tiêu	29	94	2	6.5	29	94	2	6.5
37	Đá chân nghịch 3 mục tiêu	29	94	2	6.5	28	90	3	9.7
38	Đá chân thuận (nghịch) khi có tín hiệu	31	100	0	0.0	31	100	0	0.0
39	Bật rút gối tại chỗ 10 lần sau đó đã tạt 2 chân liên tục	26	84	5	16.1	26	84	5	16.1
40	Đá tống trước chân thuận vùng mặt tại chỗ	25	81	6	19.4	27	87	4	12.9
41	Đá tạt hai chân liên tục VB đeo tạ 0.5 kg	28	90	3	9.7	26	84	5	16.1
42	Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ	29	94	2	6.5	24	77	7	22.6
43	Đá đạp chân nghịch vùng bụng tại chỗ	31	100	0	0.0	31	100	0	0.0
44	Đá tống trước chân nghịch vùng mặt tại chỗ	23	74	8	25.8	21	68	10	32.3

Từ kết quả 2 lần phỏng vấn, theo nguyên tắc chỉ chọn những bài tập ≥ 75% ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn, đồng thời thông qua kiểm định Wilcoxon cho thấy có sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn. Do vậy, đề tài đã xác định được 37 bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 đạt yêu cầu để đưa vào chương trình thực nghiệm bao gồm như sau:

(1) Nhảy lục giác (4 tổ x 20 giây)

(2) Chạy 30m xuất phát cao (4 tổ)

(3) Giựt tạ ngang 10s (4 tổ)

(4) Đẩy tạ tay 30kg (15 lần x 4 tổ)

(5) Đấm tay với tạ 1.5 kg (2 tổ x 1 phút)

(6) Nằm sấp chống đẩy (3 tổ x 30 lần)

(7) Đẩy xe kút kít 10m (2 lần x 4 tổ)

(8) Bật cóc 10m (3 tổ)

(9) Nằm đạp tạ 50kg (20 cái x 3 tổ)

(10) Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống (30 lần x 3 tổ)

(11) Bồng người di chuyển 10m (3 lần x 3 tổ)

(12) Gập cơ lưng (30 lần x 3 tổ)

(13) Gập cơ bụng (30 lần x 3 tổ)

(14) Nhảy dây 3 phút (2 lần)

(15) Chạy 1500m (1 lần)

(16) Chạy 12 phút (1 lần)

(17) Chạy cầu thang (2 tổ)

(18) Chạy 10 phút trên cát (1 tổ)

(19) Xoạc ngang, xoạc dọc (5 lần)

(20) Dẻo gập thân (5 lần)

(21) Rút gối chân phải (trái) liên tục (1 phút)

(22) Rút gối chân phải (trái) liên tục có buộc thun (1 phút)

(23) Đấm thẳng 2 tay vùng mặt (1 phút x 3 tổ)

(24) Đấm hai tay tốc độ vùng mặt đeo tạ 0.5 kg (1 phút x 2 tổ)

(25) Đấm móc 2 tay liên tục vùng mặt (1 phút x 2 tổ)

(26) Rút gối chân thuận, nghịch (1 phút x 2 tổ)

(27) Ngồi tại chỗ đá chân phải (trái) có đeo chì (30s x 2 tổ)

(28) Đá tạt chân thuận vùng mặt tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(29) Đá đạp chân thuận vùng bụng tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(30) Đá chân thuận 3 mục tiêu (1 phút x 3 tổ)

(31) Đá chân nghịch 3 mục tiêu (1 phút x 3 tổ)

(32) Đá chân thuận (nghịch) khi có tín hiệu (1 phút x 3 tổ)

(33) Bật rút gối tại chỗ 10 lần sau đó đã tạt 2 chân liên tục (3 tổ)

(34) Đá tống trước chân thuận vùng mặt tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(35) Đá tạt hai chân liên tục vùng bụng đeo tạ 0.5 kg (1 phút x 3 tổ)

(36) Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(37) Đá đạp chân nghịch vùng bụng tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

Công trình tiến hành thực nghiệm ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 được tiến hành trong 24 tuần, mỗi tuần tập 6 ngày từ thứ 2 đến thứ 7; mỗi

ngày tập 1 buổi, 1 buổi thời gian mỗi buổi tập là 120 phút; thời gian tập thể lực chung là 20 – 25 phút/buổi, thể lực chuyên môn buổi tập là 25 – 30 phút/buổi tập; nội dung tập luyện phát triển thể lực trong mỗi buổi tập được xếp đầu buổi tập. Chương trình huấn luyện là bắt buộc cho 10 VĐV. Vì vậy số thời gian dành cho thực nghiệm và tập luyện là một tuần 6 giáo án. Tổng số thời gian thực hiện là 144 giáo án.

3.3 Đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2

Để đánh hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 công trình tiến hành so sánh giá trị trung bình thành tích thể lực trước thực nghiệm và sau thực nghiệm và đánh giá sự tăng trưởng thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 thông qua nhịp tăng trưởng.

Kết quả 06 tháng thực nghiệm việc ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 sau 06 tháng tập luyện được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam VĐV trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 sau 06 tháng tập luyện

STT	Test	Ban đầu		Sau 06 tháng		W%	*t*	*P*
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ			
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.44	0.24	4.26	0.23	4.1	8.8	< 0.05
2	Đấm hai tay với tạ 1kg trong 30s (lần)	76	3.1	81.9	81.90	7.5	14.0	< 0.05
3	Chạy 1500m (giây)	343.5	5.52	332.7	5.70	3.2	15.3	< 0.05
4	Dẻo gập thân (cm)	14.5	1.1	16.9	1.0	15.4	13.6	< 0.05
5	Đấm thẳng 2 tay vùng mặt 10s (lần)	30.4	1.4	32.7	1.57	7.3	10.7	< 0.05
6	Đá tạt chân thuận vùng mặt tại chỗ 10s (lần)	18.5	1.4	20.3	0.8	9.4	7.9	< 0.05
7	Đá đạp chân thuận vùng bụng tại chỗ 10s (lần)	18.8	1.32	19.9	0.99	5.8	4.7	< 0.05
8	Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ 10s (lần)	15.8	1.1	17.3	0.8	9.2	8.3	< 0.05
9	Đá đạp chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10s (lần)	14.8	1.1	16.1	0.9	8.5	7.6	< 0.05
$\overline{W\%}$							7.8	
Ghi chú: Df = 9, $t_{0.05}$ = 2.262								

Qua số liệu ở bảng 3 cho thấy, sau 06 tháng tập luyện giá trị trung bình ($\overline{X}$) của 9 test đánh giá thể lực của nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 đều có sự phát triển, thành tích sau 06 tháng tốt hơn thành tích lúc ban đầu và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Nhịp tăng trưởng thể lực của nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 được thể hiện qua bảng 3 và biểu đồ 1.

(1) *Chạy 30m xuất phát cao (giây);* **(2)** *Đẩm hai tay với tạ 1kg trong 30s (lần);* **(3)** *Chạy 1500m (giây);* **(4)** *Dẻo gập thân (cm);* **(5)** *Đẩm thẳng 2 tay vùng mặt 10s (lần);* **(6)** *Đá tạt chân thuận vùng mặt tại chỗ 10s (lần);* **(7)** *Đá đạp chân thuận vùng bụng tại chỗ 10s (lần);* **(8)** *Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ 10s (lần);* **(9)** *Đá đạp chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10s (lần)*

Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng thành tích thể lực của nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 sau 06 tháng tập luyện

Kết quả nghiên cứu ở bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy, sau 06 tháng thực nghiệm bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 thì thể lực đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P <0.05. Sự tăng trưởng trung bình đạt $\overline{W\%}$ = 7.8 %. Trong đó, có test có sự tăng trưởng cao nhất đó là dẻo gập thân (cm) với W% = 15.4 %. Test chạy 1500m (giây) có sự tăng trưởng trung bình phát triển là thấp nhất $\overline{W\%}$ = 3.2 %.

Qua đó cho thấy hiệu quả tốt của một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 đến sự phát triển thể lực của nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2.

4. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 9 test đánh giá thể lực cho nam VĐV trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 là:

(1) Chạy 30m xuất phát cao (giây)

(2) Đẩm hai tay với tạ 1kg trong 30s (lần)

(3) Chạy 1500m (giây)

(4) Dẻo gập thân (cm)

(5) Đấm thẳng 2 tay vùng mặt 10s (lần)

(6) Đá tạt chân thuận vùng mặt tại chỗ 10s (lần)

(7) Đá đạp chân thuận vùng bụng tại chỗ 10s (lần)

(8) Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ 10s (lần)

(9) Đá đạp chân nghịch vùng bụng tại chỗ 10s (lần)

Qua nghiên cứu tác giả lựa chọn được 37 bài tập để phát triển thể lực của nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 là:

(1) Nhảy lục giác (4 tổ x 20 giây)

(2) Chạy 30m xuất phát cao (4 tổ)

(3) Giựt tạ ngang 10s (4 tổ)

(4) Đẩy tạ tay 30kg (15 lần x 4 tổ)

(5) Đấm tay với tạ 1.5 kg (2 tổ x 1 phút)

(6) Nằm sấp chống đẩy (3 tổ x 30 lần)

(7) Đẩy xe kút kít 10m (2 lần x 4 tổ)

(8) Bật cóc 10m (3 tổ)

(9) Nằm đạp tạ 50kg (20 cái x 3 tổ)

(10) Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống (30 lần x 3 tổ)

(11) Bồng người di chuyển 10m (3 lần x 3 tổ)

(12) Gập cơ lưng (30 lần x 3 tổ)

(13) Gập cơ bụng (30 lần x 3 tổ)

(14) Nhảy dây 3 phút (2 lần)

(15) Chạy 1500m (1 lần)

(16) Chạy 12 phút (1 lần)

(17) Chạy cầu thang (2 tổ)

(18) Chạy 10 phút trên cát (1 tổ)

(19) Xoạc ngang, xoạc dọc (5 lần)

(20) Dẻo gập thân (5 lần)

(21) Rút gối chân phải (trái) liên tục (1 phút)

(22) Rút gối chân phải (trái) liên tục có buộc thun (1 phút)

(23) Đấm thẳng 2 tay vùng mặt (1 phút x 3 tổ)

(24) Đấm hai tay tốc độ vùng mặt đeo tạ 0.5 kg (1 phút x 2 tổ)

(25) Đấm móc 2 tay liên tục vùng mặt (1 phút x 2 tổ)

(26) Rút gối chân thuận, nghịch (1 phút x 2 tổ)

(27) Ngồi tại chỗ đá chân phải (trái) có đeo chì (30s x 2 tổ)

(28) Đá tạt chân thuận vùng mặt tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(29) Đá đạp chân thuận vùng bụng tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(30) Đá chân thuận 3 mục tiêu (1 phút x 3 tổ)

(31) Đá chân nghịch 3 mục tiêu (1 phút x 3 tổ)

(32) Đá chân thuận (nghịch) khi có tín hiệu (1 phút x 3 tổ)

(33) Bật rút gối tại chỗ 10 lần sau đó đã tạt 2 chân liên tục (3 tổ)

(34) Đá tống trước chân thuận vùng mặt tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(35) Đá tạt hai chân liên tục vùng bụng đeo tạ 0.5 kg (1 phút x 3 tổ)

(36) Đá tạt chân nghịch vùng mặt tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

(37) Đá đạp chân nghịch vùng bụng tại chỗ (1 phút x 3 tổ)

Sau quá trình thực nghiệm cho thấy hiệu quả tốt của một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên trẻ đội tuyển Vovinam Quân Đội trung tâm TDTT Quốc phòng 2 thông qua thành tích các test đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P <0.05. Sự tăng trưởng trung bình đạt $\overline{W\%}$ = 7.8 %. Trong đó, có test có sự tăng trưởng cao nhất đó là dẻo gập thân (cm) với W% = 15.4 %. Test chạy 1500m (giây) có sự tăng trưởng trung bình phát triển là thấp nhất $\overline{W\%}$ = 3.2 %.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Hùng (2016),*"Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Vovinam Quân đội sau 1 năm tập luyện"*, luận văn Thạc sĩ GDH, Trường ĐH SP TDTT TP.HCM
2. Phạm Thị Kim Liên (2015), *"Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện sức mạnh cho các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 -16 qua 6 tháng tập luyện"*, luận văn Thạc sĩ GDH, Trường ĐH TDTT TP.HCM.
3. Lê Nguyệt Nga (2013), *"Một số cơ sở y học của tuyển chọn và huấn luyện vận động viên",* NXB Đại học quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.
4. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016*,) "Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao"*, NXB Đại học quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.
5. Trần Hồng Quang (2016),*"Giáo trình Vovinam"*, NXB ĐHQG TPHCM.
6. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), "*Thống kê học trong TDTT",* NXB TDTT
7. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), "*Đo lường thể thao"*, NXB TDTT.
8. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), "*Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao"*, NXB ĐHQG TPHCM.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ SÓC TRĂNG

TS. Nguyễn Văn Hòa[1], ThS. Vũ Thành Tiến[2]

[1] Trường Đại học Cần Thơ

[2] Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng

TÓM TẮT

Với mục đích là lựa chọn các bài tập để nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng. Bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, đề tài lựa chọn được 16 bài tập thể lực, từ đó tiến hành thực nghiệm trên 30 nam sinh viên, trong thời gian 02 học kỳ, mỗi học kỳ 30 tiết; Đồng thời, so sánh song song với nhóm đối chứng là 30 nam sinh viên học theo chương trình bình thường cùng thời điểm. Bằng các phương pháp thường quy trong quá trình nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đã mang lại hiệu quả bước đầu, các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm phát triển cao hơn so với nhóm đối chứng; Đánh giá kiểm định theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT thì nhóm thực nghiệm tỷ lệ đạt cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả này đã chứng minh được hiệu quả lựa chọn 16 bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng

Từ khóa: *Giáo dục thể chất; sinh viên; phát triển thể lực; Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng là đơn vị sự nghiệp công lập hoạt động trong lĩnh vực giáo dục nghề nghiệp trực thuộc Ủy ban nhân dân tỉnh Sóc Trăng, và chịu sự quản lý nhà nước theo lĩnh vực hoạt động giáo dục nghề nghiệp của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội. Trường có chức năng, nhiệm vụ là: Tổ chức đào tạo nguồn nhân lực kỹ thuật trực tiếp trong sản xuất, dịch vụ ở các cấp trình độ cao đẳng nghề, trung cấp nghề và sơ cấp nghề; Bồi dưỡng nâng cao trình độ kỹ năng nghề cho người lao động theo yêu cầu của cơ sở sản xuất, kinh doanh, dịch vụ, người lao động; Nhằm trang bị cho người học năng lực thực hành nghề tương xứng với trình độ đào tạo, có sức khỏe, lương tâm nghề nghiệp, ý thức kỷ luật, tác phong công nghiệp, tạo điều kiện cho họ có khả năng tìm việc làm, tự tạo việc làm hoặc tiếp tục học lên trình độ cao hơn, đáp ứng yêu cầu thị trường lao động; Nghiên cứu, ứng dụng kỹ thuật - công nghệ, nâng cao chất lượng, hiệu quả đào tạo; tổ chức sản xuất, kinh doanh, dịch vụ theo quy định của pháp luật.

Việc giảng dạy môn học giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên được thực hiện rất nghiêm túc với thời lượng là 60 tiết chia làm 2 học kỳ. Tuy nhiên việc nắm bắt diễn biến sự phát triển thể lực của sinh viên hàng năm cũng chưa được thường xuyên và có hệ thống. Đó là những mặt quyết định đến chất lượng đào tạo từ đó tìm ra phương pháp điều chỉnh nội dung, xây dựng chương trình, kế hoạch giảng dạy cho phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả của công tác GDTC trong nhà trường. Mặt khác, việc chuẩn bị thể lực cho sinh viên có vai trò quyết định trong việc tiếp thu và hình thành kỹ thuật động tác, cũng như kỹ năng thực hành trong các môn thể thao. Từ đó cho thấy cần thiết phải có những bài tập phù hợp để kịp thời nâng cao thể lực cho sinh viên.

Xuất phát từ những nguyên nhân và yêu cầu cấp thiết của thực tiễn, chúng tôi lựa chọn và tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng"*.

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 thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng

3.1.1 Cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập

Chúng tôi lựa chọn các bài tập theo trình tự sau:

Bước 1: Tổng hợp các phương pháp xây dựng một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng.

Các bài tập thể lực được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy. Thể lực của sinh viên phải được phát triển nhanh và tối ưu qua quá trình hồi phục nhanh. Từ đó có thể đảm bảo cho sinh viên phát triển đầy đủ những tố chất vận động cần thiết. Bài tập cần được xây dựng trên cơ sở đặc điểm trình độ thể lực cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện của sinh viên. Qua nghiên cứu các công trình của các tác giả đã nghiên cứu, căn cứ vào tình hình thực tế của nhà trường, tiến hành chọn ra 40 bài tập để tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên.

Bước 2: Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng.

Đề tài đã tiến hành nghiên cứu và tham khảo các tài liệu chuyên môn liên quan đến huấn luyện thể lực cho sinh viên năm, nhất là các đề tài về huấn luyện thể lực. Từ kết quả tham khảo nguồn tài liệu và một số đề tài, luận án trên, chúng tôi đã lựa chọn ra được 40 bài tập phát triển thể lực và lập thành phiếu phỏng vấn.

Bước 3. 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 quảng, 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 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.

3.1.2 Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu đề tài đã lựa chọn ra được 40 bài tập để phát triển thể lực cho nam sinh viên cũng như phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập được đánh giá với số điểm chiếm tỷ lệ 85% trở lên nhằm ứng dụng để phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng. Các bài tập đó là:

Bảng 1: Bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng

Bài tập	Lượng vận động	Yêu cầu
*** Nhóm bài tập phát triển sức nhanh**		
1. Chạy XPC cự ly 30m	3 lần, nghỉ 1'/lần	Tốc độ tối đa
2. Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh 10s	3 lần, nghỉ 1'/lần	Tốc độ tối đa
3. Chạy cự ly 80m	2 lần, nghỉ 3'/lần	Tốc độ tối đa
*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh**		
4. Lò cò đổi chân 30m	3 lần, nghỉ 2'/lần	Tốc độ tối đa
5. Nhảy bục 30-40cm 30 giây	3 lần, nghỉ 2'/lần	Tốc độ tối đa
6. Đứng lên ngồi xuống 30 lần	2 lần, nghỉ 1'/lần	Tốc độ tối đa
7. Bật cóc 15m	3 lần, nghỉ 2'/lần	Tốc độ tối đa
8. Co tay xà đơn gập bụng nâng chân 10 cái/lần	3 lần, nghỉ 2'/lần	Tốc độ tối đa
9. Nằm ngửa gập bụng 20 lần	3 lần, nghỉ 3'/lần	Tốc độ tối đa
10. Nằm sấp chống đẩy 10 lần	3 lần, nghỉ 2'/lần	Tốc độ tối đa
*** Nhóm bài tập phát triển sức bền**		
11. Chạy cự ly 800m	2 lần, nghỉ 7'/lần	85-90% tốc độ tối đa
12. Chạy cự ly 1500m	2 lần, nghỉ 10'/lần	80-85% tốc độ tối đa
13. Chạy tùy sức 5 phút	1 lần	80-85% tốc độ tối đa
*** Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo**		
14. Ngồi ép dẻo	3 lần, nghỉ 1'/lần	85-90% tốc độ tối đa
*** Nhóm bài tập phát triển linh hoạt, khéo léo**		
15. Nhảy chữ thập 15 giây	3 lần, nghỉ 2'/lần	90-95% tốc độ tối đa
16. Bài tập đá lăng chân 1 phút	3 lần, nghỉ 3'/lần	90-95% tốc độ tối đa

3.1.3 Xây dựng kế hoạch tập luyện và thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng

Trong quá trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của nhà trường với các điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ như nhau, thời gian như nhau. Trong đó, nhóm đối chứng sinh viên được áp dụng chương trình học như từ trước tới nay. Còn nhóm thực nghiệm được sử dụng các bài tập mới xây dựng (như đã nêu ở trên).

- Thời gian thực nghiệm: trong 2 học kỳ, (2 tháng/học kỳ): Học kỳ I: từ tháng 5/2019 đến 7/2019; Học kỳ II: từ tháng 9/2019 đến 12/2019.

- Tổng số buổi thực nghiệm là 16 buổi/02 học kỳ. Mỗi buổi tập luyện khoảng 20 phút vào cuối buổi học chính khóa và chỉ thực nghiệm với 3 hoặc 04 bài tập thể lực/buổi.

3.2 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng

3.2.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 6 test nội dung kiểm tra đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.

Bảng 2: So sánh chỉ số thể lực nam sinh viên trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=30)			Nhóm ĐC (n=30)			t	P
	$\overline{X}$	± σ	Cv	$\overline{X}$	± σ	Cv		
Lực bóp tay thuận (Kg)	42.49	1.93	4.55	42.52	1.78	4.20	0.09	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.10	1.79	9.88	18.19	1.58	8.70	0.27	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	208.17	9.04	4.34	208.40	6.54	3.14	0.32	>0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.28	0.55	9.94	5.21	0.49	9.44	0.38	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.21	0.56	4.60	12.17	0.50	4.10	0.21	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	963.40	50.61	5.25	962.93	53.21	5.53	0.25	>0.05

Qua bảng 2 ta thấy rằng: Cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều có 6/6 nội dung kiểm tra đều có hệ số biến thiên Cv < 10 chứng tỏ kết quả thể lực các nội dung kiểm tra có tính đồng đều nhau ở tập hợp mẫu. Chứng tỏ kết quả thể lực cả 02 nhóm có tính đồng đều nhau ở tập hợp mẫu; Kết quả thực trạng thể lực ban đầu của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và nam sinh viên nhóm đối chứng có sự tương đồng nhau, sự khác biệt thể lực không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05.

3.2.2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

3.2.2.1 Đánh giá kết quả thể lực của nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng sau 4 tháng thực nghiệm

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng sau 02 học kỳ thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng vào thời điểm cuối học kỳ I và cuối học kỳ II. Tuy nhiên, chúng tôi chỉ sử dụng số liệu tổng hợp ở học kỳ II để đánh giá, được tổ hợp từ bảng 3 đến bảng 5.

Bảng 3: So sánh chỉ số thể lực nam sinh viên trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 02 học kỳ thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=30)			Nhóm ĐC (n=30)			t	P
	$\overline{X}$	± σ	Cv	$\overline{X}$	± σ	Cv		
Lực bóp tay thuận (kG)	43.62	1.85	4.24	42.92	1.70	3.97	2.03	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	19.27	2.00	10.37	18.51	1.66	8.96	2.18	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	214.20	6.13	2.86	211.75	5.22	2.46	3.98	<0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4.83	0.33	6.89	5.15	0.44	8.53	2.00	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.66	0.39	3.34	12.00	0.34	2.86	2.18	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	994.57	38.47	3.87	980.30	41.72	4.26	8.73	<0.05

➢ *Đánh giá nhịp tăng trưởng của sinh viên sau thời gian thực nghiệm*

Bảng 4: Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng - sau thời gian thực nghiệm

Test	Nhóm TN (n = 30 SV)			Nhóm ĐC (n = 30 SV)		
	$\overline{X}$		W	$\overline{X}$		W
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
Lực bóp tay thuận (kG)	42.49	43.62	2.62	42.52	42.92	0.94
Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	18.10	19.27	6.26	18.19	18.51	1.74
Bật xa tại chỗ (cm)	208.17	214.20	2.86	208.40	211.75	1.59
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.28	4.83	8.90	5.21	5.15	1.16
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.21	11.66	4.61	12.17	12.00	1.41
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	963.40	994.57	3.18	962.93	980.30	1.79

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Qua kết quả bảng 3, cho thấy rằng: Cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thì kết quả thể lực của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở cả 6/6 nội dung kiểm tra, thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ($t_{bảng} = 1,984$).

Qua kết quả bảng 4 và đồ thị 1, cho thấy các nội dung kiểm tra của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự tăng lên. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng, cụ thể: Nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 2.62% - 8.90%; Nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ từ 0.94% - 1.79%.

Điều này chúng minh 16 bài tập thể lực mà chúng tôi lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao cho sinh viên nhóm thực nghiệm tại trường.

3.2.2.2 Đánh giá kiểm định thể lực của nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT

Để kiểm định thể lực của nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT chúng tôi đánh giá thực trạng ban đầu và sau 02 học kỳ thực nghiệm cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng). Kết quả được trình bày ở bảng 5

Bảng 5: So sánh chỉ số thể lực trung bình của nam sinh viên trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Đối tượng	**Nội dung kiểm tra**	**Trước thực nghiệm**			**Sau thực nghiệm**		
		$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nhóm thực nghiệm (n=30)	Lực bóp tay thuận (kG)	42.49	29	96.67	43.62	30	100
	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	18.10	28	93.33	19.27	30	100
	Bật xa tại chỗ (cm)	208.17	27	90.00	214.20	30	100
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.28	27	90.00	4.83	30	100
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.21	25	83.33	11.66	30	100
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	963.40	23	76.67	994.57	30	100
	Xếp loại	Tốt	0	00	Tốt	03	10.00
		Đạt	**22**	**73.33**	**Đạt**	**27**	**90.00**
		K. đạt	8	26.67	K. đạt	0	00
Nhóm đối chứng (n=30)	Lực bóp tay thuận (kG)	42.52	30	100,00	42.92	30	100.00
	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	18.19	28	93.33	18.51	29	96.67
	Bật xa tại chỗ (cm)	208.40	28	93.33	211.75	29	96.67
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.21	27	90.00	5.15	27	90.00
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.17	26	86.67	12.00	27	90.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	962.93	24	80.00	980.30	25	83.33
	Xếp loại	Tốt	0	00	Tốt	0	00
		Đạt	**23**	**76.67**	**Đạt**	**25**	**83.33**
		K. đạt	7	23.33	K. đạt	05	16.67

Từ kết quả bảng 5, cho thấy rằng: thời điểm ban đầu nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt đáng kể: nhóm thực nghiệm xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 22 sv, chiếm tỷ lệ 73.33%; xếp loại không đạt có 8 sv chiếm tỷ lệ 26.67%; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 23 sv, chiếm tỷ lệ 76.67%; xếp loại không đạt có 7 sv chiếm tỷ lệ 23.33%. Nhưng sau hai học kỳ tập luyện thì nam sinh viên nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 03 sv chiếm tỷ lệ 10%, loại đạt có 27 sv chiếm tỷ lệ 90% và không có sinh viên nào không đạt; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 25 sv, chiếm tỷ lệ 83.33%; xếp loại không đạt có 5 sv chiếm tỷ lệ 16.67%

Tóm lại: Qua quá trình thực nghiệm 02 học kỳ thực nghiệm với 16 bài tập phát triển thể lực đã góp phần nâng cao thể lực rõ rệt cho nam sinh viên trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi đưa ra những kết luận sau:

1/ Quá trình thực hiện các bước nghiên cứu, chúng tôi đã chọn được 16 bài tập phát triển thể lực và đã xây dựng chương trình thực nghiệm trong 02 học kỳ cho sinh viên trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng.

2/ Kết quả thực nghiệm cho thấy rằng:

-Trước thực nghiệm cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều có thể lực tương đồng, không có sự khác biệt đáng kể với $P>0.05$.

- Sau 02 học kỳ thực nghiệm thì thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng cả 6/6 nội dung với $P<0.05$; nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 2.62% - 8.90% còn nhóm đối chứng chỉ ở mức tăng trưởng chỉ từ 0.94% - 1.79%. Để kiểm định thể lực của nam sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT. Thì trước thực nghiệm cả 02 nhóm có sự tương đồng nhau, nhưng sau 02 học kỳ thực nghiệm thì nhóm thực nghiệm có 100% sinh viên đạt, và có 03 sinh viên ở mức tốt; Còn nhóm đối chứng chỉ có 25 sv đạt, chiếm tỷ lệ 83.33%, không có sinh viên loại tốt.

Kết quả trên chứng minh được hiệu quả của 16 bài tập nâng cao thể lực cho nam sinh viên trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ - BGD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên.*
2. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC LỰA CHỌN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ - KỸ THUẬT CẦN THƠ

TS. Lê Bá Tường[1], ThS. Nguyễn Bá Vi[2]

[1] Trường Đại học Cần Thơ

[2] Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ Thuật Cần Thơ

TÓM TẮT

Sau khi lựa chọn được các bài tập phù hợp phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ, đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm theo phương pháp so sánh song song các nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm đối chứng gồm 50 sinh viên nam được lựa chọn ngẫu nhiên, tập luyện theo nội dung, giáo án chương trình hiện hành của Nhà trường, thời lượng 60 tiết. Nhóm thực nghiệm gồm 50 sinh viên nam được lựa chọn ngẫu nhiên, tập luyện theo nội dung, giáo án và các bài tập thể lực của đề tài lựa chọn, thời lượng 60 tiết. Để đạt hiệu quả cao trong tiến trình chúng tôi đã sử dụng các nguyên tắc, phương pháp của quá trình huấn luyện giảng dạy trong thể thao vào quá trình thực nghiệm. Thời gian thực nghiệm là 05 tháng (từ 01/2016 đến 06/2017).

Từ khoá: *đánh giá,hiệu quả, bài tập, thể lực, sinh viên, trường cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ.*

ABSTRACT

After selecting some suitable excercises to develop for the students' physical strength who study at Can Tho Technical Economic College, the topic is having an educational experiment with a comparison method between the experimental group and the control group. The control group consists of 50 random males who are selected, trained of content, lesson plans which are being taught at School during 60 periods. The experimental group consits of 50 random males who are selected, trained of content, lesson plans and selecting physical strength, during 60 periods. To achieve high effect in the process, we used some principles, methods of the training in sport into the experiment. The experimental period is about 5 months (from January, 2016 to June, 2017).

Keywords: *evaluation, effect, exercises, physical strength, students, Can Tho Technical Economic College.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thời gian qua cùng với sự phát triển của lĩnh vực kinh tế, thể dục thể thao nước ta cũng có những khởi sắc với những bước tiến đáng ghi nhận, trong đó thể thao trường học một bộ phận cấu thành của nền TDTT đã có nhiều thay đổi ngày càng phù hợp với mục tiêu giáo dục con người phát triển toàn diện về đức-trí-thể-mỹ. Trong giảng dạy giáo dục thể chất, sự phát triển của các tố chất thể lực như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, linh hoạt, khéo léo là những yếu tố quan trọng quyết định nên sự thành công của chương trình giảng dạy thể chất. Bài tập thể lực là một phương tiện hữu hiệu nhằm điều tiết sự phát triển thể lực theo hướng tích cực nhất. Chính vì sự quan trọng của bài tập thể lực nên chúng tôi mạnh dạn tiến hành

nghiên cứu đề tài: **"Đánh giá hiệu quả các bài tập thể lực lựa chọn cho nam sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ"**.

Phương pháp nghiên cứu: đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, thể dục thể thao như: *phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê để giải quyết vấn đề.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực nghiệm các bài tập thể lực lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ

Căn cứ vào điều kiện giảng dạy, cũng như cơ sở vật chất hiện có của nhà trường, kết hợp với kinh nghiệm của bản thân và tham khảo các ý kiến của các chuyên gia. Tôi tiến hành xây dựng chương trình tập luyện cụ thể sau:

- *Giai đoạn phát triển thể lực chung (tuần 1 đến tuần 4):*

+ Mục đích: phát triển thể lực toàn diện trên nền thể lực chung. Tập luyện các nhóm cơ, gân, dây chằng nhằm chịu được lượng vận động trong giai đoạn tiếp theo.

+ Các bài tập được sắp xếp theo các nhóm cơ luân phiên hoạt động, tạo điều kiện hồi phục tốt hơn và nhanh hơn.

+ Số tổ: 4 - 5 tổ.

+ Tập 2 buổi/ tuần. Tốc độ trung bình.

+ Thời gian buổi tập là 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng). Nghỉ giữa 30s, nghỉ giữa các tổ là từ 2 đến 3 phút.

- *Giai đoạn phát triển sức mạnh tối đa (tuần 5 đến tuần 10)*

+ Mục đích: nhằm phát triển lực cơ tối đa đến mức cao nhất của SV, đặc biệt là ở nhóm các cơ chính.

+ Ở giai đoạn này tùy thể chất của SV mà có những bài tập và số lần lặp lại, quãng nghỉ cho phù hợp.

+ Số tổ 3-5 tổ.

+ Tập 2 buổi/ tuần. Tốc độ và sức bền càng nhiều càng tốt.

+ Thời gian buổi tập là 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng). Nghỉ giữa 30s đến 1 phút, nghỉ giữa các tổ là 2 phút.

- *Giai đoạn phát triển toàn diện các tố chất thể lực (tuần 11 đến tuần 16):*

+ Mục đích: chuyển từ thể lực chung sang kết hợp khéo léo phối hợp (giảm khối lượng, tăng cường độ).

+ Số tổ: 3- 4 tổ.

+ Tập 2 buổi/ tuần.

+ Thời gian buổi tập là 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng).

+ Các bài tập được thực hiện theo phương thức luân phiên vòng tròn hoặc giãn cách. Chi tiết về các bài tập được phân bố cụ thể ở bảng sau:

Bảng 1: Tiến trình thực nghiệm các bài tập lựa chọn phát triển thể lực cho SV Trường CĐ KT - KT Cần Thơ

TT	Bài tập	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
1	Bài tập 1	x		x		x		x																							
2	Bài tập 2	x	x				x		x																						
3	Bài tập 3				x		x																								
4	Bài tập 4					x		x			x	x		x																	
5	Bài tập 5								x	x	x		x		x	x			x												
6	Bài tập 6	x		x					x																						
7	Bài tập 7								x		x			x		x		x													
8	Bài tập 8		x				x																								
9	Bài tập 9																			x		x	x	x		x	x		x	x	
10	Bài tập 10		x	x		x		x				x		x	x		x		x												
11	Bài tập 11																														
12	Bài tập 12									x			x	x		x		x													
13	Bài tập 13																			x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
14	Bài tập 14									x		x			x		x		x												
15	Bài tập 15	x		x		x		x				x	x		x			x													
16	Bài tập 16									x	x		x			x	x		x												
17	Bài tập 17																			x	x	x		x	x	x					
18	Bài tập 18																				x		x	x	x	x	x		x		x
19	Bài tập 19																			x		x	x		x		x	x		x	x

2.2 Đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm nam sinh viên đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, đề tài kiểm tra trình độ thể lực của 50 sinh viên nam Nhóm đối chứng và 50 sinh viên nam Nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2:

Bảng 2: So sánh giá trị trung bình kiểm tra các test thể lực của nam sinh viên Nhóm đối chứng và Nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 50)

TT	TEST KIỂM TRA	Nhóm ĐC TTN		Nhóm TN TTN		t	p
		$\bar{x}$	± σ	$\bar{x}$	± σ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.98	0.52	5.01	0.52	0.32	> 0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	39.44	4.88	40.74	3.41	1.54	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	214.30	14.55	212.82	15.23	0.50	> 0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần)	16.30	0.76	16.58	0.73	1.87	> 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.52	0.75	12.65	0.60	1.02	> 0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	962.00	80.01	938.42	83.33	1.44	> 0.05

Qua bảng 2; ta thấy:

+ *Test chạy 30m xuất phát cao (giây):* Tốc độ chạy ở sinh viên nam nhóm đối chứng (4.98 giây ± 0.52) nhanh hơn sinh viên nam nhóm thực nghiệm (5.01 giây ± 0.52). Tuy nhiên, không có sự khác biệt giữa hai nhóm với $t_{tính}$ = 0.32< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p > 0.05 (5%). Nên ta có thể kết luận trình độ chạy 30m xuất phát cao của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

+ *Test Lực bóp tay thuận (kg)*: Sinh viên nam nhóm đối chứng có thành tích lực bóp tay thuận trung bình là 39.44 kg ± 4.88, thì ở sinh viên nam nhóm thực nghiệm thành tích lực bóp tay thuận tương ứng 40.74 kg ± 3.41kg và không có sự khác biệt giữa hai nhóm, với $t_{tính}$ = 1.54 < $t_{bảng}$. Tuy nhiên, không có sự khác biệt giữa hai số trung bình ở ngưỡng p > 0.05 (5%). Ta có thể kết luận thành tích lực bóp tay thuận cả hai nhóm trước thực nghiệm là như nhau.

+ *Test Bật xa tại chỗ (cm)*: Kết quả cho thấy thành tích trung bình bật xa tại chỗ của sinh viên nam nhóm đối chứng là 214.30 cm ± 14.55 và nhóm sinh viên nam thực nghiệm là 212.82 cm ± 15.23, và không có sự khác biệt giữa hai nhóm, với $t_{tính}$ = 0.50 < $t_{bảng}$. Tuy nhiên không có sự khác biệt giữa hai số trung bình ở ngưỡng p > 0.05 (5%). Nên ta có thể kết luận thành tích bật xa tại chỗ cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

+ *Test Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)*: Sinh viên nam nhóm đối chứng có thành tích nằm ngửa gập bụng 30 giây trung bình là 16.30 lần ± 0.76, thì ở sinh viên nam nhóm thực nghiệm thành tích nằm ngửa gập bụng 30 giây tương ứng 16.58 lần ± 0.73 và không có sự khác biệt giữa hai nhóm, với $t_{tính}$ = 1.87 < $t_{bảng}$. Tuy nhiên, không có sự khác biệt giữa hai số trung bình ở ngưỡng p > 0.05 (5%). Ta có thể kết luận thành tích nằm ngửa gập bụng 30 giây cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

+*Test chạy con thoi 4x10m (giây):* Sinh viên nam nhóm đối chứng có thời gian chạy là 12.52 giây ± 0.75, thì ở sinh viên nam nhóm thực nghiệm có thành tích chạy tương ứng là 12.65 giây ± 0.60 và không có sự khác biệt giữa hai nhóm với $t_{tính}$ = 1.02 < $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p > 0.05 (5%). Vậy thành tích chạy con thoi 4x10m cả hai nhóm trước thực nghiệm là như nhau.

+ *Test Chạy tùy sức 5 phút (m):S*inh viên nam nhóm đối chứng có thành tích chạy tùy sức 5 phút trung bình là 962.00 m ± 80.01, thì ở sinh viên nam nhóm thực nghiệm thành tích chạy tùy sức 5 phút tương ứng 938.42 m ± 83.33 và không có sự

khác biệt giữa hai nhóm, với $t_{tính} = 1.44 < t_{bảng}$. Tuy nhiên, không có sự khác biệt giữa hai số trung bình ở ngưỡng $p > 0.05$ (5%). Ta có thể kết luận thành tích chạy tùy sức 5 phút cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Như vậy: Từ những kết quả kiểm tra ban đầu (trước thực nghiệm sư phạm), giữa nhóm thực nghiệm (Nhóm TN) và nhóm đối chứng (Nhóm ĐC) của sinh viên nam trường Cao đẳng KT – KT Cần Thơ ở lứa tuổi 18, không có sự khác biệt đáng kể nào ở các chỉ số biểu thị trình độ thể lực chung. Điều đó bảo đảm sự tin cậy về trình độ thể lực ban đầu như nhau giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tham gia thực nghiệm sư phạm.

2.3 Đánh giá trình độ thể lực của 2 nhóm nam sinh viên đối chứng và thực nghiệm sau giai đoạn thực nghiệm

** So sánh trình độ thể lực của 50 sinh viên nam Nhóm đối chứng trước thực nghiệm và sau giai đoạn thực nghiệm:*

Sau giai đoạn thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu thể lực của 50 sinh viên Nhóm đối chứng. Kết quả so sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu thể lực của Nhóm đối chứng sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 3 sau:

Bảng 3: So sánh giá trị trung bình kiểm tra các test thể lực của nam sinh viên Nhóm đối chứng trước thực nghiệm và sau thực nghiệm (n = 50)

TT	TEST KIỂM TRA	Nhóm ĐC TTN		Nhóm ĐC STN		t	W (%)	p
		$\bar{x}$	± σ	$\bar{x}$	± σ			
1	Chạy 30m XPC (s)	4.98	0.52	4.91	0.42	0.82	1.28	> 0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	39.44	4.88	40.16	4.10	1.73	1.81	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	214.30	14.55	220.30	22.87	1.84	2.76	> 0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần)	16.30	0.76	16.84	2.16	1.47	3.26	> 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.52	0.75	12.19	0.66	2.76	2.63	< 0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	962.00	80.01	980.80	68.52	2.32	1.94	< 0.05

Qua bảng 3; ta thấy có tất cả 04/6 test *(Chạy 30m XPC, Lực bóp tay thuận, Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng, Chạy con thoi 4 x 10m)* cho kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đều có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, với $t_{tính} < t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng $p > 0.05$ (5%), chỉ có 02 /06 test (*chạy 4 x 10m và chạy tùy sức 5 phút)* cho kết quả kiểm tra sau thực nghiệm sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, với $t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%).

+ *Thành tích trung bình chạy 30m XPC* (s) của nam sinh viên Nhóm đối chứng sau thực nghiệm là 4.91s so với trước thực nghiệm là 4.98s, với $t_{tính} = 0.82 < t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng $p > 0.05$ nên sự khác biệt này không mang ý nghĩa thống kê.

+ *Thành tích trung bình lực kế bóp tay thuận (kg)* của nam sinh viên Nhóm đối chứng sau thực nghiệm là 40.16 kg so với trước thực nghiệm là 39.44 kg, với $t_{tính} = 1.73 < t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng $p > 0.05$ nên sự khác biệt này không mang ý nghĩa thống kê.

+ *Thành tích trung bình bật xa tại chổ* (cm) của nam sinh viên Nhóm đối chứng sau thực nghiệm là 220.30 cm so với trước thực nghiệm là 214.30 cm, với $t_{tính} = 1.84 < t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng $p > 0.05$ nên sự khác biệt này không mang ý nghĩa thống kê.

+ *Thành tích trung bình nằm ngửa gập bụng* (lần/30s) của nam sinh viên Nhóm đối chứng sau thực nghiệm là 16.84 lần so với trước thực nghiệm là 16.30 lần, với $t_{tính} = 1.47 < t_{bảng}$, ở ngưỡng $p > 0.05$ nên sự khác biệt này không mang ý nghĩa thống kê.

+ *Thành tích trung bình cạy con thoi 4x10m* (s) của nam sinh viên Nhóm đối chứng sau thực nghiệm là 12.19s so với trước thực nghiệm là 12.52, với $t_{tính} = 2.76 > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng $p < 0.05$ nên sự khác biệt thành tích này có ý nghĩa thống kê.

+ *Thành tích trung bình chạy tùy sức 5 phút* (m) của nam sinh viên Nhóm đối chứng sau thực nghiệm là 980.80 m so với trước thực nghiệm là 962.00 m, với $t_{tính} = 2.32 > t_{bảng}$, ở ngưỡng $p < 0.05$ nên sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê.

Như vậy: Sau giai đoạn thực nghiệm, thể lực nam sinh viên Nhóm đối chứng đa số 4/6 chỉ tiêu kiểm tra đều không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê và có 02/6 chỉ tiêu (thành tích chạy 4x 10m và chạy tùy sức 5 phút) cho kết quả kiểm tra mang ý nghĩa thống kê. Có thể nói sự tăng trưởng các chỉ số thể lực ở nhóm đối chứng đa số không bền vững, không đáng tin cậy.

** So sánh trình độ thể lực của 50 sinh viên nam Nhóm thực nghiệm sau giai đoạn thực nghiệm:*

Sau giai đoạn thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu thể lực của 50 sinh viên Nhóm thực nghiệm. Kết quả so sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu thể lực của Nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 4:

Bảng 4: So sánh giá trị trung bình kiểm tra các test thể lực của nam sinh viên Nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm (n = 50)

TT	TEST KIỂM TRA	Nhóm TN TTN		Nhóm TN STN		t	W (%)	p
		$\bar{x}$	± σ	$\bar{x}$	± σ			
1	Chạy 30m XPC (s)	5.01	0.52	4.70	0.35	4.71	6.38	< 0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	40.74	3.41	42.95	2.12	4.52	5.30	< 0.05
3	Bật xa tại chổ (cm)	212.82	15.23	231.10	22.06	5.07	8.24	< 0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần)	16.58	0.73	18.26	1.29	5.47	9.64	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.65	0.60	11.91	0.27	5.68	6.06	< 0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	938.42	83.33	1,034.90	84.55	5.71	9.78	< 0.05

Qua bảng 4; ta thấy có tất cả 06/6 test cho kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đều tốt hơn trước thực nghiệm và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, với $t_{tính} > t_{bảng}$, ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%), cụ thể như sau:

+ *Thành tích chạy 30m XPC* trung bình (s) của Nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm là 4.70s, với độ lệch chuẩn là 0.35s, tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 5.01s, với độ lệch chuẩn là 0.52s, và $t_{tính} = 4.71 > t_{bảng} = 1.96$, cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%). Sự tăng trưởng thành tích

này do hiệu quả tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng và nhóm sinh viên thực nghiệm.

+ *Thành tích trung bình lực bóp tay thuận (kg)* của Nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm là 42.95 kg, với độ lệch chuẩn là 2.12 kg, tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 40.74, với độ lệch chuẩn là 3.41 kg, và $t_{tính} = 4.52 > t_{bảng} = 1.96$, cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%). Sự tăng trưởng thành tích này do hiệu quả tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng và nhóm sinh viên thực nghiệm.

+ *Thành tích trung bình bật xa tại chỗ (cm)* của Nhóm sau thực nghiệm là 231.10 cm, với độ lệch chuẩn là 22.06 cm, tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 212.82 cm với độ lệch chuẩn là 15.23 cm, và $t_{tính} = 5.07 > t_{bảng} = 1.96$, cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%). Sự tăng trưởng thành tích này do hiệu quả tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng và nhóm sinh viên thực nghiệm.

+ *Thành tích trung bình nằm ngửa gập bụng (lần/30s)* của Nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm là 18.26 lần, với độ lệch chuẩn là 1.29 lần, tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 16.58 lần với độ lệch chuẩn là 0.73 lần và $t_{tính} = 5.47 > t_{bảng} = 1.96$, cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%). Sự tăng trưởng thành tích này do hiệu quả tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng và nhóm sinh viên thực nghiệm.

+ *Thành tích trung bình chạy con thoi 4x10m (s)* của Nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm là 11.91 s, với độ lệch chuẩn là 0.27 s, tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 12.65 s với độ lệch chuẩn là 0.60s, và $t_{tính} = 5.68 > t_{bảng}$, cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%). Sự tăng trưởng thành tích này do hiệu quả tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng và nhóm sinh viên thực nghiệm.

+ *Thành tích trung chạy tùy sức 5 phút (m)* của Nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm là 1,034.90 m , với độ lệch chuẩn là 84.55 m, tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 938.42 m với độ lệch chuẩn là 83.33m, và $t_{tính} = 5.71 > t_{bảng}$, cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0.05$ (5%). Sự tăng trưởng thành tích này do hiệu quả tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng và nhóm sinh viên thực nghiệm.

Như vậy: Sau giai đoạn thực nghiệm, thành tích kiểm tra thể lực sinh viên Nhóm thực nghiệm đều tốt hơn so với trước thực nghiệm và sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại tính hiệu quả tốt trong việc phát triển thể lực cho nam sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ.

** So sánh trình độ thể lực của sinh viên nam Nhóm đối chứng và Nhóm thực nghiệm sau giai đoạn thực nghiệm:*

Kết quả so sánh giá trị trung bình các chỉ tiêu thể lực nam sinh viên nhóm đối và nhóm thực nghiệm được thể hiện ở bảng 5:

Bảng 5: So sánh giá trị trung bình kiểm tra các test thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 50)

TT	TEST KIỂM TRA	Nhóm ĐC STN		Nhóm TN STN		t	p
		$\bar{x}$	± σ	$\bar{x}$	± σ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.91	0.42	4.70	0.35	2.76	< 0.05
2	Lực bóp tay thuận (kg)	40.16	4.10	42.95	2.12	4.27	< 0.05
3	Bật xa tại chổ (cm)	220.30	22.87	231.10	22.06	2.40	< 0.05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần)	16.84	2.16	18.26	1.29	3.99	< 0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.19	0.66	11.91	0.27	2.79	< 0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	980.80	68.52	1,034.90	84.55	3.52	< 0.05

Qua bảng 5; ta thấy các chỉ tiêu thể lực nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, cụ thể như sau:

+ *Thành tích chạy 30m XPC* trung bình sau giai đoạn thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm là 4.70s, tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 4.91s; với nhịp độ tăng trưởng thành tích chạy 30m XPC của Nhóm thực nghiệm là 6.38% tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 1.28% và sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ = 2.76 > $t_{bảng}$ 1.96, ở ngưỡng p <0.05).

+ *Thành tích trung bình lực bóp tay thuận (kg)* sau giai đoạn thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm là 42.95 kg, tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 40.16 kg; nhịp độ tăng trưởng thành tích lực bóp tay thuận của Nhóm thực nghiệm là 5.30% tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 1.81% và sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ = 4.27 > $t_{bảng}$ 1.96, ở ngưỡng p <0.05).

+ *Thành tích trung bình bật xa tại chỗ (cm)* sau giai đoạn thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm là 231.10 cm, tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 220.30 cm; nhịp độ tăng trưởng thành tích bật xa tại chỗ của Nhóm thực nghiệm là 8.24% tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 2.76% và sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ = 2.40 > $t_{bảng}$ 1.96, ở ngưỡng p <0.05).

+ *Thành tích trung bình nằm ngửa gập bụng (lần/30s*) sau giai đoạn thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm là 18.26 lần, tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 16.84 lần; với nhịp độ tăng trưởng thành tích bật xa tại chỗ của Nhóm thực nghiệm là 9.64% tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 3.26% và sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ = 3.99 > $t_{bảng}$ 1.96, ở ngưỡng p <0.05).

+ *Thành tích trung bình của chạy con thoi 4x10m (s)* sau giai đoạn thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm là 11.91 s, tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 12.19 s; với nhịp độ tăng trưởng thành tích 4 x 10m này của Nhóm thực nghiệm là 6.06% tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 2.63% và sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ = 2.79 > $t_{bảng}$ 1.96, ở ngưỡng p <0.05).

+ *Thành tích trung bình chạy tùy sức 5 phút (m)* sau giai đoạn thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm là 1,034.90 m, tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 980.80 m; với nhịp độ tăng trưởng thành tích chạy tùy sức 5 phút của Nhóm thực nghiệm là 9.78% tốt hơn so với Nhóm đối chứng là 1.94% và sự khác biệt này mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ = 3.52 > $t_{bảng}$ 1.96, ở ngưỡng p <0.05).

So sánh nhịp độ tăng trưởng trung bình giá trị kiểm tra các test thể lực của Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng còn được thể hiện qua biểu đồ 1 sau:

Biểu đồ 1: So sánh nhịp độ tăng trưởng giá trị trung bình các test kiểm tra thể lực nam sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ Nhóm đối chứng và Nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 50)

Qua biểu đồ 1, ta thấy nhịp độ tăng trưởng W(%) của hai Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng có sự khác biệt lớn, cụ thể như sau:

+ *Nhóm đối chứng:* nhịp độ tăng trưởng cao nhất ở chỉ số Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) là 3.26%, thấp nhất ở các chỉ số Chạy 30m XPC tương ứng 1.28%. Tổng nhịp độ tăng trưởng của Nhóm đối chứng sau giai đoạn thực nghiệm là 13.68%, trung bình đạt 2.29%.

+ *Nhóm thực nghiệm:* nhịp độ tăng trưởng của các chỉ tiêu thể lực đều ở mức tương đối cao (06/06 test đều > 5%), cao nhất ở chỉ số *chạy tùy sức 5 phút* (m) là 9.78%, thấp nhất ở các chỉ số lực kế tay thuận tương ứng 5.30%. Tổng nhịp độ tăng trưởng của Nhóm thực nghiệm sau giai đoạn thực nghiệm là 45.40%, trung bình đạt 7.56%.

3. KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ

3.1 Kết luận

Sau quá trình thực nghiệm trình độ thể lực nam sinh trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ tập theo chương trình với các bài tập hiện hành tuy cũng có cải thiện nhất định về mặt thể lực nhưng ở mức thấp và chưa đảm bảo cho sự phát triển ở mọi chỉ tiêu. Nhóm thực nghiệm, tập luyện theo các bài tập được lựa chọn có sự cải thiện rất lớn về tất cả các chỉ tiêu đánh giá, nhịp tăng tiến đạt mức trung bình các chỉ tiêu đánh giá ở mức cao. Điều đó cho thấy rằng, hiệu quả ứng dụng các bài tập

được đề tài lựa chọn vào việc phát triển thể lực cho nam sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ đã đạt được.

3.2 Kiến nghị

Trong quá trình giảng dạy giáo dục thể chất người dạy cần chú ý vấn đề phát triển đa dạng các bài tập thể lực giữa các tố chất. Khi hệ thống bài tập thể lực đã được xác định cần có công cụ để lượng hóa mức độ tăng tiến. Từ đó có phương pháp giảng dạy hợp lý, nhằm giúp phát triển thể chất một cách đồng đều và toàn diện cho người học, giúp tăng cường sức khỏe góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách cho sinh viên, xây dựng con người mới xã hội chủ nghĩa và đáp ứng yêu cầu cao về công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, "*Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên",* Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2005), Báo cáo kết quả dự án về *Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam, giai đoạn 2 từ 21 đến 60 tuổi,* NXB TDTT, Hà Nội.
3. Hoàng Công Dân - Dương Nghiệp Chí (2003), *"Xây dựng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể mới cho học sinh và sinh viên Việt Nam".* Tạp chí KH TDTT.
4. Đặng Thị Kim Quyên (2007), "*Nghiên cứu hiệu quả một số bài tập thể dục cho nữ sinh viên có thể lực yếu ở Trường Đại học Cần Thơ",* Luận văn Thạc sĩ.
5. Nguyễn Thanh Hùng (2015), *"Nghiên cứu sự phát triển thể chất của sinh viên nữ trường Cao đẳng kinh tế – kỹ thuật Vinatex thành phố Hồ Chí Minh sau một năm học tập tại trường",* Luận văn thạc sĩ.
6. Nguyễn Hữu Tri - Nguyễn Văn Hòa (2017), *"Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền ngoại khóa trường Đại học Cần Thơ",* Hội nghị khoa học GDTC các trường Đại học và cao đẳng ĐBSCL.
7. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

Trích nguồn: Nguyễn Bá Vi (2018). Nghiên cứu, lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ. Chuyên ngành: Giáo dục thể chất. Mã số: 60140103. Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM SÓC TRĂNG

ThS. Lê Văn Hiếu[1], TS. Đặng Minh Thành[1], PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh[2]

[1] Trường Cao đẳng Sư phạm Sóc Trăng

[2] Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

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 VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng. 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 Sóc Trăng*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao tập thể, khi thi đấu để dẫn đến thành tích tốt nhất thì đòi hỏi VĐV 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 CĐSP Sóc Trăng 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 chưa cao. Điều đó ảnh hưởng đến thành tích chung của các giải tham gia. Là giảng viên dạy các học phần GDTC trong nhà trường và làm công tác huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nữ trường CĐSP Sóc Trăng, 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 VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Cao đẳng Sư phạm Sóc Trăng".***

Phương pháp nghiên cứu: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 15 VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ Trường CĐSP Sóc Trăng.

Khách thể phỏng vấn: 40 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên, giáo viên TDTT trong và ngoài Trường CĐSP Sóc Trăng.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng.

Để lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng, đề tài tiến hành các bước sau:

Bước 1: Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực trong môn bóng chuyền 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 chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng.

2.1.1 Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực trong môn bóng chuyền 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 chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng, 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 chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng, 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 chuyền 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 tiến hành nghiên cứu và tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả Nguyễn Văn Hải (2006) [1], Phạm Văn Hận (2014) [2], Nguyễn Hữu Hùng (2001) [3], Nguyễn Thành Lâm (1998) [4], Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016) [5], Nguyễn Hữu Tín (2007) [6], Nguyễn Văn Trương (2014) [7], Phạm Minh Triết (2018) [8], Nguyễn Thế Truyền – Nguyễn Kim Minh – Trần Quốc Tuấn (2002) [9] ... 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 chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng

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 chuyền 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 Sóc Trăng

BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC		LẦN 1 n = 40		LẦN 2 n =39		χ^2	P
		$\sum diem$	Tỷ lệ %	$\sum diem$	Tỷ lệ %		
1	**Chạy 30m xuất phát cao**	**70**	**87.5**	**68**	**87.18**	**0.15**	> 0.05
2	Chạy tốc độ cao 4 x 10m	59	73.75	58	74.36	0.15	> *0.05*
3	Chạy biến 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 60m 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 đổi 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 -90s	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 400m	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 1500m**	**69**	**86.25**	**73**	**91.25**	**1.36**	> *0.05*
29	Chạy biến tốc 100m 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 200m	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 30m (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 9m 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	**Dẻo 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 92m**	**73**	**91.25**	**71**	**88.75**	**0.60**	> 0.05
40	Bật nhảy ném bóng Tenis 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 $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng} = 3.84$ ở ngưỡng xác xuất 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 chuyền nữ sinh viên Trường CĐSP Sóc Trăng gồm: Chạy 30m xuất phát cao, Chạy 60m 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 1500m, Chạy tùy sức 5 phút, Chạy con thoi 9m x 6, Dẻo gập thân, Chạy cây thông 92m, Chạy 30m (9-3-6-3-9).

2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường CĐSP Sóc Trăng

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng, chúng tôi tiến hành các bước như sau:

Bước 1: Xây dựng chương trình kế hoạch thực nghiệm cho VĐV bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng.

Bước 2: Đánh giá kết quả thực nghiệm của VĐV bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng.

2.2.1 Xây dựng chương trình kế hoạch thực nghiệm cho VĐV bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng

Chương trình được tiến hành trong 9 tháng (từ tháng 9 năm 2016 đến tháng 6 năm 2017) trong 1 năm học 2016 – 2017. 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 chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng

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 lí số liệu thu được. Kết quả nghiên cứu về sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực của VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng 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 chuyền nữ SV trường CĐSP Sóc Trăng sau thực nghiệm một năm

TT	Test	Ban đầu		Sau thực nghiệm một năm				
		$\overline{X}$	S	$\overline{X}$	S	$\overline{W\%}$	$t_{tính}$	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 92m (giây)	28.62	0.80	27.7	0.62	6.52	6.60	<0.05
5	Chạy 30m (9-3-6-3-9) (giây)	10.00	0.56	9.37	0.56	3.36	6.19	<0.05
$\overline{W\%_{CN}}$						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 $\overline{X}_{TN}$ = 33.47cm tăng 3.14cm so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\overline{W\%}$ = 9.83%, $t_{tính}$ = 8.33 > $t_{bảng}$ = 2.145 ở ngưỡng xác xuất P < 0.05.

- Test Bật cao có đà (cm) có giá trị trung bình $\overline{X}_{TN}$ = 37.8cm tăng 2.9cm so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\overline{W\%}$ = 8.12%, $t_{tính}$ = 8.88 > $t_{bảng}$ = 2.145 ở ngưỡng xác xuất P < 0.05.

- Test Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau ra trước (m) có giá trị trung bình $\overline{X}_{TN}$ = 12.7m tăng 1.51m so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\overline{W\%}$ = 12.34%, $t_{tính}$ = 9.81 > $t_{bảng}$ = 2.145 ở ngưỡng xác xuất P < 0.05.

- Test Chạy cây thông 92m (giây) có giá trị trung bình $\overline{X}_{TN}$ = 27.7 giây rút ngắn 0.92giây so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\overline{W\%}$ = 6.52 %, $t_{tính}$ = 6.60 > $t_{bảng}$ = 2.145 ở ngưỡng xác xuất P < 0.05.

- Test Chạy 30m (9-3-6-3-9) (giây) của VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên trường CĐSP Sóc Trăng có giá trị trung bình $\overline{X}_{TN}$ = 9.37giây được rút ngắn 0.63 giây so với lúc ban đầu và nhịp tăng trưởng là $\overline{W\%}$ = 3.36%, $t_{tính}$ = 6.19 > $t_{bảng}$ = 2.145 ở ngưỡng xác xuất 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, $t_{tính}$ > $t_{bảng}$ = 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 30m (9-3-6-3-9) (giây) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\overline{W\%}$ = 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 Sóc Trăng

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 được 18 bài tập để phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường CĐSP Sóc Trăng là: Chạy 30m xuất phát cao; chạy 60m 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 1500m; chạy tùy sức 5 phút; chạy con thoi 9m x 6; dẻo gập thân; chạy cây thông 92m; chạy 30m (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 $P < 0.05$, $t_{tính} > t_{bảng} = 2.145$; 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 30m (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. Nguyễn Văn Hải (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 ĐH TDTT II.
2. Phạm Văn Hận (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 ĐH Sư Phạm TDTT TPHCM.
3. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền,* Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thành Lâm (1998) luận án tiến sĩ "Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng của VĐV bóng chuyền nữ 15 – 18 tuổi".
5. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *"Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao"*, Nxb ĐHQG TP. Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Hữu Tín (2007), *Nghiên cứu sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của VĐV bóng chuyền nam năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 – 18 sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH TDTT TP.HCM
7. Nguyễn Văn Trương (2014), "*Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Phạm Văn Đồng tỉnh Quảng Ngãi"*, luận văn thạc sĩ giáo dục học trường ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh.
8. Phạm Minh Triết (2018), *"Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền trường ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn TP. Hồ Chí Minh"*, luận văn thạc sĩ giáo dục học trường ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh.
9. Nguyễn Thế Truyền – Nguyễn Kim Minh – Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật trong tuyển chọn và HLTT*. Nxb TDTT, Hà Nội.

MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN HỌC MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Nguyễn Hữu Tri
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Đề tài đã nghiên cứu đánh giá mức độ hài lòng của 1.457 sinh viên học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 – 2020 gồm 13 tiêu chí: Đề cương môn học, tài liệu tham khảo; Kết quả học tập, rèn luyện được mong đợi; Kế hoạch, phương pháp, nội dung giảng dạy của giảng viên; Phương pháp đánh giá kết quả học tập; Giảng viên thường xuyên cập nhật kiến thức mới; Phương pháp khuyến khích, hướng dẫn sinh viên tự học; Chất lượng trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện, học tập; Môi trường xã hội, cảnh quan phục vụ tập luyện, học tập; Chất lượng bộ phận hỗ trợ cho mượn, quản lý dụng cụ, trang thiết bị phục vụ học tập, rèn luyện; Sự quan tâm của Ban lãnh đạo BM. GDTC trong việc đảm bảo chất lượng dạy - học;Chất lượng hệ thống sân bãi, nhà tập luyện; Hoạt động TDTT ngoại khóa ngoài giờ học. Kết quả khảo sát cho thấy có 11/13 tiêu chí được sinh viên toàn trường đánh giá "hài lòng" trở lên, có 02/13 tiêu chí sinh viên chưa hài lòng là: Chất lượng hệ thống sân bãi, nhà tập và Hoạt động TDTT ngoại khóa ngoài giờ học.

Từ khóa: *mức độ, hài lòng, môn thể thao tự chọn, chương trình môn học GDTC, sinh viên, trường Đại học Cần Thơ.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT), cơ sở đào tạo đại học và sau đại học trọng điểm của Nhà nước ở ĐBSCL, 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. Nhiệm vụ chính của Trường là đào tạo, nghiên cứu khoa học (NCKH), chuyển giao công nghệ phục vụ phát triển kinh tế - xã hội trong vùng. Giá trị cốt lõi của nhà trường đặt ra trong giai đoạn hiện nay là: *Đồng thuận - Tận tâm - Chuẩn mực - Sáng tạo.*

Nhà trường luôn quan tâm đến công tác đảm bảo chất lượng đào tạo. Công tác giáo dục thể chất nội khóa cho sinh viên các ngành cũng được Ban Giám hiệu Nhà trường quan tâm, định hướng, chỉ đạo thực hiện. Chương trình môn học GDTC được Nhà trường nghiệm thu, tổ chức đào tạo từ năm 2015, gồm hệ thống các môn thể thao tự chọn: điền kinh, võ taekwondo, bóng chuyền, bơi lội, bóng đá, cầu lông, thể dục nhịp điệu, bóng rổ, cờ vua...Phản hồi về mức độ hài lòng của sinh viên đối với công tác dạy – học môn thể thao tự chọn là một trong những thông tin quan trọng nhằm cải tiến, nâng cao chất lượng đào tạo. Xuất phát nhằm mục đích nâng cao, đảm bảo chất lượng giảng dạy các môn thể thao tự chọn của sinh viên, chúng tôi

mạnh dạn chọn đề tài: *"Mức độ hài lòng của sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ".*

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài:

- Thực trạng sinh viên đăng ký học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 - 2020

- Mức độ hài lòng của sinh viên học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 - 2020

Trong quá trình nghiên cứu của đề tài, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, giáo dục thể chất: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 1.457 sinh viên trường ĐHCT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng sinh viên đăng ký học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 - 2020

Năm học 2019 – 2020 bắt đầu từ tháng 8 năm 2019 và kết thúc vào tháng 7 năm 2020. Kết quả đăng ký môn học của sinh viên được thể hiện cụ thể qua bảng 1:

Bảng 1: Số lượng sinh viên học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 – 2020

STT	Môn thể thao tự chọn *(CT môn học GDTC)*	Số lượng SV đăng ký			Tổng cộng
		Học kỳ 1	*Học kỳ 2*	*Học kỳ hè*	
1	Bơi lội	201	238	31	470
2	Bóng bàn	57	69	84	210
3	Bóng chuyền	3.099	3.125	1.272	7.496
4	Bóng đá	529	628	389	1.546
5	Bóng rổ	185	209	179	573
6	Cầu lông	1.384	1.285	598	3.267
7	Điền kinh	268	279	356	903
8	Võ Taekwondo	3.969	3.591	1.573	9.133
9	Thể dục NĐ	137	168	171	476
10	Cờ vua	816	917	548	2.281
Tổng cộng		**10.645**	**10.509**	**5.201**	**26.355**

Trường ĐHCT tuyển sinh hàng năm trên 9.000 chỉ tiêu của 98 ngành đào tạo trình độ cử nhân. Chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên toàn trường là 03 tín chỉ bắt buộc trong 3 học kỳ. Số lượng sinh viên đăng ký học môn thể thao tự chọn ở học kỳ chính (HK1, HK2) khoảng trên 10 nghìn lượt sinh viên, ở học kỳ phụ (HK hè) là khoảng trên 5 nghìn lượt sinh viên. Các môn thể thao phổ biến được sinh viên nhiều sinh viên lựa chọn là: võ taekwondo, bóng chuyền, cầu lông, cờ vua, bóng đá. Kết quả đăng ký môn học của sinh viên được thể hiện cụ thể qua biểu đồ 1:

(Ghi chú: HK1: học kỳ 1; HK2: học kỳ 2; HK3: học kỳ hè.
Nguồn: https://htql.ctu.edu.vn/htql/login.php < Hệ thống quản lý đào tạo – Trường Đại học Cần Thơ)

Biểu đồ 1: Thống kê số lượng sinh viên học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 – 2020

Qua biểu đồ 1, ta thấy tổng số sinh là trên 26 nghìn lượt sinh viên tham gia học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 – 2020. Trong đó, môn thể thao được sinh viên tự chọn với số lượng lớn là: võ taekwondo, bóng chuyền, cầu lông, cờ vua...Các môn thể thao có số lượng sinh viên lựa chọn tương đối ít là: bóng bàn, bơi lội, thể dục nhịp điệu. Tuy nhiên, số lượng lượt sinh viên đăng ký môn thể thao tự chọn bóng chuyền, võ taekwondo... cao gấp hàng chục lần (hơn 15 lần) số lượt sinh viên đăng ký các môn bóng bàn, thể dục nhịp điệu...cũng là một khó khăn trong việc đảm bảo chất lượng dạy và học.

2.2 Mức độ hài lòng của sinh viên học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 - 2020

Đề tài sử dụng bộ công cụ khảo sát các bên liên quan của AUN-QS, kết hợp kết quả nghiên cứu của Võ Văn Việt (2017) và tổng hợp ý kiến từ các giảng viên, nhà quản lý có nhiều kinh nghiệm. Tiêu chí khảo sát sự hài lòng của sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT, cụ thể như sau:

1. Nội dung cấu trúc môn học
2. Đề cương môn học, tài liệu tham khảo
3. Kết quả học tập, rèn luyện được mong đợi
4. Kế hoạch, phương pháp, nội dung giảng dạy của giảng viên
5. Phương pháp đánh giá kết quả học tập
6. Giảng viên thường xuyên cập nhật kiến thức mới
7. Phương pháp khuyến khích, hướng dẫn sinh viên tự học
8. Chất lượng hệ thống sân bãi, nhà tập luyện
9. Chất lượng trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện, học tập
10. Môi trường xã hội, cảnh quan phục vụ tập luyện, học tập
11. Chất lượng bộ phận hỗ trợ cho mượn, quản lý dụng cụ, trang thiết bị phục vụ học tập, rèn luyện
12. Sự quan tâm của Ban lãnh đạo BM. GDTC trong việc đảm bảo chất lượng dạy - học
13. Hoạt động TDTT ngoại khóa ngoài giờ học

Đề tài tiến hành khảo sát 1.457 sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHC, năm học 2019 - 2020. Tổng số phiếu khảo sát phát ra là 1.457 phiếu, số phiếu thu về là 1.457 phiếu (Không có phiếu nào không hợp lệ). Chúng tôi sử dụng thang đo Linkert 1-5, với mức độ thấp nhất là *"Rất không hài lòng"* và cao nhất là *"Rất hài lòng"*. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 2:

Bảng 2: Khảo sát sự hài lòng của sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT

NỘI DUNG KHẢO SÁT	Số lượng *(N)*	Mean *(Trung bình)*	Std. Deviation *(Độ lệch chuẩn)*
Nội dung cấu trúc môn học	1457	3.86	1.073
Đề cương môn học, tài liệu tham khảo	1457	3.27	0.950
Kết quả học tập, rèn luyện được mong đợi	1457	3.97	0.771
Kế hoạch, phương pháp, nội dung giảng dạy của giảng viên	1457	3.78	0.866
Phương pháp đánh giá kết quả học tập	1457	3.60	0.853
Giảng viên thường xuyên cập nhật kiến thức mới	1457	3.56	0.829
Phương pháp khuyến khích, hướng dẫn sinh viên tự học, tự rèn luyện	1457	3.67	0.877
Chất lượng hệ thống sân bãi, nhà tập luyện	1457	2.95	0.902
Chất lượng trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện, học tập	1457	3.26	0.810
Môi trường xã hội, cảnh quan phục vụ tập luyện, học tập	1457	3.01	0.829
Chất lượng bộ phận hỗ trợ cho mượn, quản lý dụng cụ, trang thiết bị phục vụ học tập, rèn luyện	1457	3.18	0.863
Sự quan tâm của Ban lãnh đạo BM. GDTC trong việc đảm bảo chất lượng dạy - học	1457	3.97	0.845
Hoạt động TDTT ngoại khóa ngoài giờ học	1457	2.87	0.840

Cronbach's Alpha	N of Items
0.785	13

Kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy các tiêu chí khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT có giá trị trung bình mean từ 2.87 – 3.97. Kiểm nghiệm độ tin cậy Cronbach's Alpha của các tiêu chí cho thấy 13 tiêu chí khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT có độ tin cậy tổng thể Cronbach Alpha là 0.785. Các chỉ tiêu khảo sát đạt độ tin cậy cao.

Qua đó, ta thấy hầu hết sinh viên được khảo sát đều cho mức đánh giá từ "hài lòng" trở lên ở các tiêu chí: nội dung cấu trúc môn học (mean: 3.86); Đề cương môn học, tài liệu tham khảo (mean: 3.27); Kết quả học tập, rèn luyện được mong đợi (mean: 3.97); Kế hoạch, phương pháp, nội dung giảng dạy của giảng viên (mean: 3.78); Phương pháp đánh giá kết quả học tập (mean: 3.60); Giảng viên thường xuyên cập nhật kiến thức mới (mean: 3.56); Phương pháp khuyến khích, hướng dẫn sinh viên tự học (mean: 3.67); Chất lượng trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện, học tập (mean: 3.26); Môi trường xã hội, cảnh quan phục vụ tập luyện, học tập (mean: 3.01); Chất lượng bộ phận hỗ trợ cho mượn, quản lý dụng cụ, trang thiết bị phục vụ học tập, rèn luyện (mean:3.18); Sự quan tâm của Ban lãnh đạo BM. GDTC trong việc đảm bảo chất lượng dạy - học (mean:). Sinh viên đánh giá cao ở tiêu chí Kết quả học tập, rèn luyện được mong đợi (mean: 3.97), điều này cũng hết sức dễ hiểu, chương trình môn học GDTC của trường ĐHCT dành cho sinh viên các ngành đào tạo trình độ cử nhân được đánh giá kết quả học tập theo hướng dẫn của Thông tư 25/2015 của Bộ Giáo dục & Đào tạo, yêu cầu người học tương đối thuận lợi, không tính điểm tích lũy trong kết quả học tập toàn khóa học của sinh viên.

Tuy nhiên, thông qua kết quả khảo sát, hầu hết sinh viên đều cho rằng: Chất lượng hệ thống sân bãi, nhà tập luyện (mean: 2.95); Hoạt động TDTT ngoại khóa ngoài giờ học (mean: 2.87) cần phải được Nhà trường quan tâm cải thiện thêm trong thời gian tới. Hiện tại BM.GDTC đang quản lý các Nhà thi đấu, nhà tập luyện thể thao, sân bãi …phục vụ giảng dạy các môn học thể thao tự chọn cho sinh viên toàn trường. Ngoài Nhà thi đấu và Nhà tập luyện thể thao được đầu tư xây dựng đảm bảo yêu cầu, còn lại sân bóng đá, đường chạy điền kinh, bóng chuyền, võ taekwondo…đều được giảng viên đơn vị tận dụng không gian, sân bãi trong khuôn viên, thiếu bóng mát và các điều kiện khác để đảm bảo giảng dạy các môn học. Ngoài ra, hoạt động ngoại khóa TDTT cho sinh viên toàn trường cũng cần được quan tâm, tổ chức nhằm đáp ứng nhu cầu rèn luyện, giải trí cho sinh viên sau những thời gian học tập căng thẳng mệt mỏi.

Như vậy, kết quả khảo sát 1.457 sinh viên toàn trường về mức độ hài lòng của sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC có 11/13 tiêu chí được đánh giá "hài lòng" trở lên, có 02/13 tiêu chí sinh viên chưa hài lòng là: Chất lượng hệ thống sân bãi, nhà tập và Hoạt động TDTT ngoại khóa ngoài giờ học.

3. KẾT LUẬN

Tổng số sinh là trên 26 nghìn lượt sinh viên tham gia học các môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC trường ĐHCT năm học 2019 – 2020. Trong đó, môn thể thao được sinh viên tự chọn với số lượng lớn là: võ taekwondo, bóng chuyền, cầu lông, cờ vua...Các môn thể thao có số lượng sinh viên lựa chọn tương đối ít là: bóng bàn, bơi lội, thể dục nhịp điệu. Tuy nhiên, số lượng lượt sinh

viên đăng ký môn thể thao tự chọn bóng chuyền, võ taekwondo...cao gấp hàng chục lần (hơn 15 lần) số lượt sinh viên đăng ký các môn bóng bàn, thể dục nhịp điệu...cũng là một khó khăn trong việc đảm bảo chất lượng dạy và học.

Kết quả khảo sát 1.457 sinh viên toàn trường về mức độ hài lòng của sinh viên học môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC có 11/13 tiêu chí được đánh giá "hài lòng" trở lên, có 02/13 tiêu chí sinh viên chưa hài lòng là: Chất lượng hệ thống sân bãi, nhà tập và Hoạt động TDTT ngoại khóa ngoài giờ học. Đây là một trong những tiêu chí mà Bộ môn GDTC và Nhà trường quan tâm cải thiện thêm trong thời gian tới nhằm đáp ứng nhu cầu của người học, đảm bảo, nâng cao chất lượng đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *"Đo lường TDTT"*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Hòa (2017), Cải tiến chương trình giảng dạy các môn thể thao tự chọn cho sinh viên không chuyên trường Đại học Cần Thơ, Luận án Tiến sĩ giáo dục.
3. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, NXB Hồng Đức, Hà Nội.
4. Võ Văn Việt (2017), Các yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng về chất lượng dịch vụ đào tạo, Tạp chí Khoa học Trường ĐH SP TP.HCM.
5. Nguyễn Hữu Vũ (2016), Ứng dụng một số giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường ĐH tư thục Hoa Sen TP.HCM, Luận án Tiến sĩ giáo dục.
6. *https://qat.ctu.edu.vn/qui-trinh-bieu-mau/bieu-mau.html.*

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO TDTT NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUY NHƠN

TS. Nguyễn Thanh Hùng, ThS. Đỗ Quốc Hùng
Trường Đại học Quy Nhơn

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã phân tích được thực trạng công tác giáo dục thể chất của Trường Đại học Quy Nhơn. Trên cơ sở đó, đã lựa chọn được 5 giải phá nâng cao hiệu quả tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Quy Nhơn.

Từ khóa: *Thể dục thể thao ngoại khóa, giải pháp, trường Đại học Quy Nhơn.*

ABSTRACT

Using a routine research method, we analyzed the current practices of physical education of Quy Nhon University. The analysis resulted in five measures selected to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for Quy Nhon University students.

Keywords: *Extracurricular sports activities; measures; Quy Nhon University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường thuộc hệ thống giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, Thể dục thể thao (TDTT) trường học là một bộ phận quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Nhiệm vụ phát triển giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trường học trong "Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020" của Nhà nước ta là: "Tăng cường chất lượng dạy và học thể dục chính khóa là cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy theo hướng kết hợp với thể dục, thể thao với hoạt động giải trí, chú trọng nhu cầu tự chọn của sinh viên…"

Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và định hướng phát triển của nhà trường đang đặt ra công tác Giáo dục thể chất …những hạn chế bất cập trong công tác Giáo dục thể chất của trường ĐHQN là gì? Nguyên nhân, cơ hội và thách thức đối với việc nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất? Và điều quan trọng là những giải pháp nào có thể cải thiện thực trạng đó góp phần nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho sinh viên trường ĐHQN? Xuất phát từ thực tế trên, nghiên cứu điều tra khảo sát thực trạng công tác GDTC chung, thể thao ngoại khóa nói riêng Trường Đại học Quy Nhơn. Trên cơ sở đó, lựa chọn một số giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn.

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 quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra nhân trắc, phương

pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Giải pháp nâng cao tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng công tác Giáo dục thể chất Trường Đại học Quy Nhơn

2.1.1 Thực trạng nội dung và thời lượng chương trình GDTC nội khóa

Kết quả điều tra về việc thực hiện chương trình GDTC nội khóa của sinh viên trường Đại học Quy Nhơn được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1: Thực trạng nội dung chương trình nội khóa GDTC trường Đại học Quy Nhơn

TT	Học phần	Nội dung chương trình	Số tiết			Ghi Chú
			Lý thuyết	Thực hành	Tổng	
1	I	- Bóng chuyền 1				Tự chọn 1 trong 7 môn
		- Cầu lông 1				
		- Võ cổ truyền Bình Định 1				
		- Karatedo1	4	26	30	
		- Bóng đá 1				
		- Bóng rổ 1				
		- Taekwondo				
		- Bóng chuyền 2				
		- Cầu lông 2				
		- Võ cổ truyền Bình Định 2				
2	II	- Karatedo 2	4	26	30	Tự chọn 1 trong 7 môn
		- Bóng đá 2				
		- Bóng rổ 2				
		- Taekwondo 2				
		- Bóng chuyền 3				
		- Cầu lông 3				
		- Võ cổ truyền Bình Định 3				
3	III	- Karatedo 3	4	26	30	Tự chọn 1 trong 7 môn
		- Bóng đá 3				
		- Bóng rổ 3				
		- Taekwondo 3				
		TỔNG				**90 Tiết**

Qua bảng 2.1 cho ta thấy: Chương trình GDTC được xây dựng trên cơ sở chương trình của Bộ GD&ĐT theo (thông tư 25/2015/TT-BGDĐT), quy định chương trình học Giáo dục thể chất tại trường Đại học, bao gồm 90 tiết (3TC), được chia thành 03 học phần tương ứng với 3 học kỳ (mỗi học kỳ 30 tiết).

2.1.2 Thực trạng về trình độ đội ngũ giảng viên

Căn cứ QĐ 2160/ QĐ–TTg, về phê duyệt "Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030", số lượng giảng viên GDTC có tỷ lệ đáp ứng yêu cầu đào tạo của nhà trường; số lượng giảng viên có trình độ thạc sĩ, tiến sĩ với số lượng giảng viên đủ điều kiện tham gia giảng dạy trình độ đại học đúng theo qui định (trình độ, thâm niên công tác…). với đội ngũ hiện nay vẫn đảm bảo đủ số lượng tham gia giảng dạy. Từ đó cho thấy công tác đào tạo, nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy cần phải được tiếp tục quan tâm, được đặt lên thành nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu, cũng như tự ý thức của mỗi cá nhân các giảng viên.

2.1.3 Thực trạng về cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất, dụng cụ học tập là nhu cầu thiết yếu nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy môn học GDTC nói chung và công tác GDTC nói riêng, nó luôn luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả, chất lượng đào tạo.

Trong những năm qua, Ban Giám hiệu nhà trường luôn quan tâm và trang bị cơ sở vật chất, các trang thiết bị – dụng cụ học tập GDTC, TDTT cho giảng viên và sinh viên sử dụng, song thực tế vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế giảng dạy. Thống kê thực trạng trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy GDTC tại Trường ĐHQN được trình bày trên bảng 2.2.

Bảng 2.2: Kết quả điều tra về cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC trường Đại học Quy Nhơn

TT	Sân bãi dụng cụ	Diện tích (m2)	Số lượng	Nội khoá	Ngoại khoá	Chất lượng sân	
						Đạt	Chưa đạt
1	Sân bóng 5, 7 người		3	2	1	3	0
2	Nhà tập luyện TDTT		1	1	1	1	0
3	Sân vận động		1	1	1		0
4	Sân Bóng chuyền		4	2	2	4	0
5	Sân Bóng rổ		3	1	2	3	0
6	Sân cầu lông		9	6	3	9	0
7	Sân bóng ném		2	2	2	2	0
8	Đường chạy 60, 100 (m)	21.156 m^2	02	1	1	1	0
9	Bàn bóng bàn		12	8	4	10	02
10	Hố nhảy xa.		01	01	0	01	0
11	Xà đơn.		04	2	2	4	0
12	Xà kép.		05	3	2	5	0
13	Lực kế bóp tay		20	20	0	20	0
14	Đồng hồ đo nhịp tim		20	20	0	20	0
15	Đồng hồ bấm dây		20	10	10	20	0
16	Bàn đạp xuất phát (bộ)		10	10	0	10	0
17	Dụng cụ nhảy cao		02 bộ	2	0	2	0
18	Thảm tập		200	150	50	200	
19	Máy tập luyện thể lực		08	2	6	8	0

2.1.4 Thực trạng công tác tổ chức hoạt động ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Quy Nhơn

Công tác tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV trường ĐHQN trong giai đoạn từ năm 2015 đến năm 2019 nhằm tạo sân chơi lành mạnh và bổ ích cho SV, rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe theo qui định của Bộ GD&ĐT. Kết quả hoạt động ngoại khóa tại trường ĐHQN.

Các hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV chưa được nhàtrường quan tâm, việc xây dựng các CLB TDTT ngoại khóa cho SV chưa có chủ trương, các CLB thành lập tự phát theo nhóm, công tác tổ chức các giải thể thao cho sinh viên trong nhà trường chủ yếu tự phát do các khoa tổ chức, ngoài ra Đoàn thanh niên trường có tổ chức nhưng không mang tính thường xuyên.

Để đánh giá các yếu tố ảnh hưởng làm hạn chế của thể thao ngoại khóa trường Đại học Quy Nhơn qua phỏng vấn các GV.

Qua bảng điều tra khảo sát cá yếu tố làm ảnh hưởng đến kết quả ngoại khóa đối với GV TDTT nhà trường cho ta thấy đa số đều đánh giá mức độ quan trọng, rất quan trọng ở các tiêu chí(1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, đều đánh giá ảnh hưởng rất quan trọng, quan trọng, thấp nhất 83.3% Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa tổ chức đa dạng, cao nhất 94.4% điều kiện sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ học tập.

2.1.5 Đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn

Năm 2013, Tổng cục TDTT công bố *"Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi đầu thế kỷ XXI"* được nghiệm thu năm 2001, kết quả công bố này trên cơ sở dự án công trình khoa học TDTT để biên soạn những chỉ số cơ bản phản ánh thực trạng phát triển thể chất người Việt Nam. Dựa vào kết quả công bố trên, để đánh giá thực trạng thể lực sinh viên trường ĐHQN, đề tài sử dụng các chỉ tiêu, test đã được sử dụng về Điều tra đánh giá tình trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam.

Đối tượng kiểm tra là sinh viên các khóa: Khóa 40 (năm thứ 4-lứa tuổi 21): 300 nam; 300 nữ; Khóa 41 (năm thứ 3-lứa tuổi 20): 300 nam; 300 nữ; Khóa 42 (năm thứ 2-lứa tuổi 19): 300 nam; 300 nữ; Khóa 43 (năm thứ 1-lứa tuổi 18): 300 nam; 300 nữ.

Qua kết quả đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên trường ĐHQN có sự tương đồng với thể lực người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Các chỉ số về thể lực của sinh viên không chuyên trường ĐHQN đa số đều tương đồng với thể lực người Việt Nam đều ở mức trung bình, tuy nhiên chỉ số chạy 30m xuất phát cao (s), cả nam và nữ sinh viên không chuyên trường ĐHQN 4 khóa đều có thành tích đạt trung bình so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0,05. Chạy con thoi 4x10m (s) về khả năng phối hợp vận động khéo léo và sức nhanh của nam, nữ SV trường ĐHQN đạt trung bình và kém so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0,05. Chạy tùy sức 5 phút của nam, nữ sinh viên năm thứ 1, 2 đạt kém so với thể lực người Việt Nam, Sức bền chung của nam, nữ SV trường ĐHQN năm thứ 3 đạt loại trung bình so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0,05. Nằm ngữa gặp bụng của nam, nữ SV trường ĐHQN đều

đạt tốt so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0,05.

2.2 Các giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn

Căn cứ vào thực trạng phân tích ở trên kết hợp phỏng vấn chuyên gia, đề tài đã đề xuất được 5 giải pháp phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn cụ thể như sau:

2.2.1 Đẩy mạnh hoạt động tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò, giá trị của TDTT trường học trong đời sống

Tập luyện Thể dục thể thao có vai trò quan trọng trong cuộc sống của con người, giúp con người có sự phát triển toàn diện về thể chất, có sức khỏe dồi dào, thể chất cường tráng, dũng khí kiên cường, có cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Thể dục thể thao ngoại khóa là hoạt động được tổ chức cho sinh viên ngoài giờ học chính khóa. Thông qua hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa có thể phát hiện những sinh viên có năng khiếu thể thao để bồi dưỡng thêm. Tham gia tập luyện thi đấu ngoại khóa sinh viên có cơ hội khám phá phát triển năng khiếu và đam mê của mình. Chính vì vậy Đoàn Thanh niên phối hợp với Khoa Giáo dục thể chất cần tuyên truyền về tác dụng của tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa qua hình thức quảng cáo, dùng các tấm pano, áp phích, những hình ảnh đẹp, sinh động về thể dục thể thao trên các bản tin của nhà trường để sinh viên thấy được tầm quan trọng của việc tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa không chỉ nâng cao sức khỏe còn giúp cho sinh viên trong công tác hướng nghiệp, đáp ứng yêu cầu của một số ngành nghề.

2.2.2 Xây dựng mô hình CLB TDTT trường học theo hướng XHH

Qua nghiên cứu đã có những giải pháp khuyến khích tổ chức các hình thức HĐTT ngoại khóa trong nhà trường, đặc biệt là hình thức CLB thể thao, nhưng trong thực tiễn mục tiêu chủ yếu và trước hết là kiến thức văn hóa, còn môn học hoạt động TDTT, nhất là hoạt động thể thao ngoại khóa, đang bị xem nhẹ.

Về nội dung hoạt động của CLB, có 2 hình thức chủ yếu là các môn thể thao tự chọn và các lớp học theo sở thích nhằm phát huy năng lực và kiến thức chuyên sâu của GV TD, nhu cầu và điều kiện tập luyện của SV, điều kiện cơ sở vật chất TDTT trong nhà trường. Qua đó góp phần phát hiện các năng khiếu thể thao, bồi dưỡng và tham gia các đội tuyển thi đấu trong các giải thể thao do Bộ GD&ĐT…. Về phương thức hoạt động, mô hình CLB thể thao kết hợp giữa gia đình và nhà trường, nhà trường và xã hội theo hình thức XHH nhằm huy động nguồn lực của xã hội (như đóng góp kinh phí, tự trang bị dụng cụ thể thao tập luyện…) để đẩy mạnh phát triển phong trào TDTT trong nhà trường.

2.2.3 Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất TDTT trong nhà trường

Ngoài kinh phí do nhà trường hỗ trợ, với chủ trương xã hội hóa thì việc vận động, kêu gọi cá nhà tài trợ tài trợ kinh phícho cá hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa là rất cần thiết mà nhà trường và Khoa GDTC cần làm. Từ đó sẽ có thêm nguồn kinh phí để mua sắm, nâng cấp trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Dụng cụ tập luyện mới đảm bảo an toàn cho người tập, người tập sẽ hứng thú tự tin hơn trong quá trình tập.

2.2.4 Chế độ đãi ngộ cho sinh viên tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa và giảng viên tham gia giảng dạy

Đối với sinh viên khi tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa, trước hết là để rèn luyện sức khỏe, thường xuyên được tham gia các hoạt động vui chơi, các cuộc thi đấu, do đó sẽ giảm bớt căng thẳng sau những giờ học trên giảng đường, giúp cho việc học tập có hiệu quả hơn. Đối với sinh viên có thành tích lớn tại các giải thể thao trong Tỉnh và toàn quốc nên được nhà trường khen thưởng bằng các biện pháp như: thưởng điểm và hỗ trợ về tài chính trong việc đóng góp học phí. Đối với giáo viên tham gia quản lý và giảng dạy các câu lạc bộ, nhà trường xem xét có chế độ đãi ngộ hợp lý, có thể quy các tiết giảng dạy ngoại khóa giống như chính khóa. Thưởng giáo viên hướng dẫn sinh viên đi thi đấu đạt giải cao tại các cuộc thi lớn, bình xét phong tặng cá danh hiệu thi đua trong năm học. Nhà trường nên tạo điều kiện cho giáo viên được tham gia các lớp tập huấn bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn.

2.2.5 Đổi mới hoạt động TDTT tự chọn theo chủ đề đáp ứng, cải tiến nội dung, chương trình thể dục thể thao ngoại khóa

Xây dựng kế hoạch, tạo điều kiện cho giảng viên giáo dục thể chất được đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ; được tham gia nghiên cứu khoa học; tham gia hướng dẫn, tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao; huấn luyện đội tuyển tham gia thi đấu giải thể thao các cấp. Xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thể thao cho sinh viên trong nhà trường và cử đoàn tham gia các hoạt động thi đấu thể thao do cơ quan quản lý giáo dục các cấp, Hội Thể thao học sinh Việt Nam, Hội Thể thao Đại học và Chuyên nghiệp Việt Nam tổ chức.

Thành lập, duy trì tập luyện thường xuyên đội tuyển năng khiếu từng môn thể thao làm nòng cốt cho hoạt động thể thao của nhà trường. Tổ chức tư vấn, định hướng viên tham gia tập luyện và thi đấu các môn thể thao nhằm tăng cường thể lực, phát triển thể chất

Quá trình cải tiến chương trình tự chọn, ngoại khóa được tiến hành trong khuôn khổ đảm bảo tính khoa học của tiến trình đổi mới, phù hợp với thực tiễn khách quan trong giáo dục đại học, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và trình độ chuyên môn của giảng viên trường ĐHQN. Nội dung chương trình và mục tiêu của chương trình phù hợp với khả năng tiếp thu của sinh viên... Cấu trúc chương trình và thời lượng chương trình đảm bảo tính sư phạm, tính cập nhật.

Trong quá trình tập luyện ngoại khóa, giảng viên giảng dạy cần theo dõi, lựa chọn những sinh viên tập luyện tốt vào các đội tuyển đại diện cho nhà trường tham gia thi đấu cá giải thể thao lớn trong Tỉnh cũng như các giải thể thao do Hội thể thao Đại học chuyên nghiệp tổ chức. Đây cũng chính là những cộng tác viên đắc lực hỗ trợ giảng viên trong việc tổ chức, quản lý các câu lạc bộ, đồng thời bảo ban động viên những bạn sinh viên còn e dè, sợ sệt tích cực tham gia các lớp tập luyện ngoại khóa.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Quy Nhơn còn nhiều hạn chế trên các phương diện số lượng người tập, nhận thức của

sinh viên, số lượng các CLB, cơ sở vật chất ... đã lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao nhằm thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Quy Nhơn gồm: 1 - Đẩy mạnh hoạt động tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò, giá trị của TDTT trường học trong đời sống; 2 - Xây dựng mô hình CLB TDTT trường học theo hướng XHH; 3 - Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất TDTT trong nhà trường; 4 - Chế độ đãi ngộ cho sinh viên tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa và giảng viên tham gia giảng dạy; 5 - Đổi mới hoạt động TDTT tự chọn theo chủ đề đáp ứng, cải tiến nội dung, chương trình TDTT ngoại khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu. Những giải phá thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong trường Đại học. NXBTDTT, HN 1994.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/5/2001 về việc "Ban hành quy chế về công tác GDTC và Y tế trường học trong nhà trường cá cấp".
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc "Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV".
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2014), Nghị quyết số 29/NQ-CP, ngày 9/6/2014 và kế hoạch hành động của ngành Giáo dục, Hà Nội.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Thông tư số* 48/2020/TT-BGDĐT, ngày 31/12/2020*, quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.*
6. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Thực trạng Thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001, 2004),* Nxb TDTT, Hà Nội-2003.

LỰA CHỌN NỘI DUNG GIẢNG DẠY CƠ BẢN MÔN VÕ CỔ TRUYỀN VÀO GIỜ THỂ DỤC TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG THCS AN PHÚ, QUẬN 2 TP.HCM

TS. Dương Thị Thùy Linh[1], ThS. Phạm Thị Kim Liên[1]
CN. Trần Thị Mỹ Nga[2]

[1] Trường ĐH TDTT Tp.HCM
[2] Trường THCS An Phú, quận 2, Tp.HCM

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn nội dung giảng dạy cơ bản môn Võ cổ truyền vào giờ thể dục tự chọn tại trường THCS An Phú quận 2 Tp.HCM. Bước đầu ứng dụng và đánh giá hiệu quả các nội dung lựa chọn. Kết quả, các nội dung lựa chọn của nghiên cứu đã thể hiện hiệu quả cao hơn hẳn các nội dung tự chọn thường được sử dụng tại trường trong việc phát triển tố chất thể lực cho học sinh ở cả khách thể nam và nữ..

Từ khóa: *thể lực, võ cổ truyền, học sinh, thể dục tự chọn…*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật là một truyền thống văn hóa phi vật thể gắn liền với những nét văn hóa truyền thống khác. Võ thuật trong đó có Võ cổ truyền gồm hệt thống các bài tập từ dể đến khó, từ căn bản đến phức tạp, đa dạng và phong phú về nội dung và hình thức cũng như phương pháp giảng dạy; rất thích hợp với thể trạng cùng thể chất người Việt Nam chúng ta. Với đặc điểm dễ tập luyện, phù hợp với mọi lứa tuổi, phong phú về chương trình tập luyện, dễ kết hợp tạo sự hưng phấn thích thú cao nơi người tập đặc biệt là các em học sinh. Vì vậy việc đưa môn Võ cổ truyền vào là môn tự chọn không chỉ phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường mà còn góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại trường THCS An Phú quận 2 Tp.HCM. Đó là lý do chọn nghiên cứu: "*Lựa chọn nội dung giảng dạy cơ bản môn võ cổ truyền vào giờ thể dục tự chọn tại trường THCS An Phú, quận 2 Tp.HCM*".

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, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán thống kê [3].

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn nội dung giảng dạy

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện giảng dạy môn Võ Cổ Truyền Việt Nam của Liên đoàn Võ Cổ Truyền Việt Nam thành phố Hồ Chí Minh làm cơ sở xác định các nội dung giảng dạy môn Võ Cổ Truyền Việt Nam cho học sinh các trường THCS bao gồm:

- Lý thuyết trong môn võ Võ Cổ Truyền Việt Nam.
- Các bài tập kỹ thuật cơ bản.
- Hệ thống các bài đối luyện.

- Một số bài quyền.

- Những bài tập phát triển thể chất và chuyên môn.

Để đưa môn thể thao tự chọn Võ Cổ Truyền Việt Nam vào chương trình GDTC của trường THCS An Phú và thu được kết quả cao, chúng tôi phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, nhằm phát triển thể chất cho sinh viên. Đề tài tiến hành phỏng vấn 12 người là giảng viên Bộ môn Võ trường ĐH TDTT TP HCM, các Huấn luyện viên dạy môn Võ Cổ Truyền Việt Nam trong địa bàn thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy môn tự chọn Võ Cổ Truyền

TT	Nội dung giảng dạy	Kết quả	
		Số phiếu	Tỉ lệ %
1	***Lý thuyết***		
	Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển của môn Võ Cổ Truyền.	12	100
	Những nghi thức trong môn võ Võ Cổ Truyền Việt Nam	12	100
	Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Võ Cổ Truyền Việt Nam	12	100
	Luật thi đấu Võ Cổ Truyền Việt Nam	9	75
2	***Kỹ thuật cơ bản***		
	Tấn pháp: Thượng bộ tấn, Trung bộ tấn (Trung bình tấn, Đinh tấn, Trảo mã tấn, Hạ bộ tấn (Hạ mã tấn, Quy Tấn)	12	100
	- Bộ thoi sơn	12	100
	- Bộ thủ: Cương tiên thuận – nghịch, Bộ cầm nã	11	91.66
	- Bộ tiền cước	12	100
	- Bộ phượng dực	10	83.33
	- Bộ thủ chỉ	9	75
	- Bộ cương đao	9	75
	- Bộ Gối	*6*	*50*
	Các bài tập kết hợp bộ tấn - Di chuyển với các đòn phản – tấn công	10	83.33
	- Các bài tập đối kháng	*7*	*58.33*
3	***Đối luyện- các bước phân thế***		
	Phân thế tay	11	91.66
	Phân thế bộ cầm na	11	91.66
	Phân thế bài quyền 5 tấn	11	91.66
	Bài Đối kháng tự vệ 1	*4*	*33.33*
	Bài đối kháng tự vệ 2	*3*	*25*
4	***Quyền***		
	Quyền 5 tấn	10	83.33
	Lão Hầu Ly Sơn	*6*	*50*
	Khởi quyền	9	75
5	***Những bài tập phát triển thể chất và chuyên môn***		
	Những bài tập căng ép dẻo	11	91.66
	Bài tập phát triển tay: chống đẩy	12	100
	Bài tập phát triển chân: Những bài tập nhảy arobic, đứng lên ngồi xuống, chạy ngắn…	12	100
	Bài tập với phụ trọng: tạ, dây thun…	*4*	*33.33*
	Trò chơi bổ trợ	10	83.33

Qua kết quả tại bảng 1 đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung giảng dạy môn Võ Cổ Truyền Việt Nam (là những nội dung có trên 70% số phiếu tán thành). Bao gồm những nội dung sau:

- Lý thuyết: 4 nội dung
- Kỹ thuật cơ bản: 8 nội dung
- Đối luyện: 3 nội dung
- Quyền: 2 nội dung
- Thể chất và chuyên môn: 4 nội dung

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả nội dung giảng dạy cơ bản Võ cổ truyền đã lựa chọn với học sinh trường THCS An Phú, quận 2 Tp.HCM

2.2.1 Ứng dụng nội dung giảng dạy cơ bản môn Võ cổ truyền vào giờ tự chọn tại trường THCS An Phú, quận 2 Tp.HCM

Tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh trình tự song song trên 2 nhóm học sinh trường THCS An Phú quận 2 theo phương pháp ngẫu nhiên gồm:

- Nhóm đối chứng: 100 học sinh sẽ học chương trình thể thao tự chọn đang ứng dụng tại trường.

- Nhóm thực nghiệm: 100 học sinh sẽ tập luyện theo chương trình cơ bản Võ cổ truyền được xây dựng trong quá trình nghiên cứu.

Cả hai nhóm đều tập luyện trong thời gian 20 tiết môn thể thao tự chọn và 40 tiết ngoại khóa. Như vậy, tổng thời gian tập luyện của cả hai nhóm là 60 tiết. Được bố trí giảng dạy vào học kỳ 1 của năm học 2020-2021. Thời gian tập luyện 1 buổi /tuần (mỗi buổi là 2 tiết học) tự chọn và 1 buổi/tuần (mỗi buổi 2 tiết học) ngoại khóa. Tập trong 10 tuần.

Phân phối thời gian tập luyện các nội dung được trình bày trong bảng 2

Bảng 2: Bảng phân phối thời gian chung của chương trình môn Võ Cổ Truyền Việt Nam tại trường THCS An Phú

Nội dung giảng dạy	Môn học	Thời lượng	Tổng số tiết
Thể dục tự chọn	***Môn Võ Cổ Truyền Việt Nam***		20 tiết
	- Lý thuyết	2	
	- Thực hành	16	
	- Thi kết thúc học phần	2	
Thể dục ngoại khóa	***Môn Võ Cổ truyền Việt Nam***		40 tiết
	- Lý thuyết	4	
	- Thực hành	34	
	- Thi kết thúc học phần	2	

2.2.2 Đánh giá hiệu quả nội dung giảng dạy cơ bản môn Võ cổ truyền đã lựa chọn với học sinh trường THCS An Phú, quận 2 Tp.HCM.

Đề xác định hiệu quả của chương trình, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm tại thời điểm trước và sau thực nghiệm.

2.2.2.1 Trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh trường THCS An Phú trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: So sánh thể lực ở từng chỉ tiêu của nam, nữ HS 2 nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm (n=50)

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm	$\overline{X} \pm \delta$	So sánh	
					t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	TN	44.37±2.99	0.44	>0.05
			ĐC	44.11±2.89		
		Nữ	TN	28.46±2.3	0.5	>0.05
			ĐC	28.23±2.27		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Nam	TN	20.14±2.65	0.26	>0.05
			ĐC	20±2.76		
		Nữ	TN	17.54±1.96	0.05	>0.05
			ĐC	17.52±2.01		
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	TN	217.12±8.16	0.23	>0.05
			ĐC	216.74±8.57		
		Nữ	TN	159.96±9.8	0.04	>0.05
			ĐC	159.88±8.35		
4	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	TN	5.04±0.42	0.46	>0.05
			ĐC	5.08±0.45		
		Nữ	TN	6.03±0.5	0.4	>0.05
			ĐC	6.07±0.49		
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	TN	11.67±0.53	0.94	>0.05
			ĐC	11.77±0.54		
		Nữ	TN	12.21±0.46	0.11	>0.05
			ĐC	12.22±0.46		
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	TN	1023.82±49.26	0.13	>0.05
			ĐC	1022.54±47.74		
		Nữ	TN	897.46±49.44	0.17	>0.05
			ĐC	899.04±44.76		

Qua kết quả so sánh giá trị trung bình ở từng chỉ tiêu của 2 nhóm được giới thiệu ở bảng 3 chúng ta có thể nhận xét như sau:

Ở 6 chỉ tiêu quan sát: 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) giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở cả nam lẫn nữ có giá trị trung bình ($\overline{X}$) về thành tích đạt được tương đối đồng đều nhau. Xét theo chỉ số $t_{student}$

thì kết quả trên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có t tính < t bảng < 1.96 nên không có sự khác biệt đáng kể với P > 0.05 sự hơn kém chỉ mang tính ngẫu nhiên.

2.2.2.2 Sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm tiến hành kiểm tra học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test như trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và 5

Bảng 4: Kết quả kiểm tra thể lực của nam HS nhóm TN và ĐC thời điểm sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=50) $\overline{X} \pm \delta$	W%	Nhóm ĐC (n=50) $\overline{X} \pm \delta$	W%	So sánh	
						t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	46.36±3.02	4.39	45.09±3.13	2.2	2.06	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	22.44±2.4	10.8	21.24±3.03	6.01	2.19	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	225.32±7.26	3.71	220.84±8.87	1.87	2.76	<0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	4.74±0.35	6.13	4.9±0.42	3.61	2.07	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.23±0.63	3.84	11.47±0.54	2.58	2.04	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1053.1±34.54	2.82	1036.96±44.1	1.4	2.04	<0.05

Bảng 5: Kết quả kiểm tra thể lực của nữ HS nhóm TN và ĐC thời điểm sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=50) $\overline{X} \pm \delta$	W%	Nhóm ĐC (n=50) $\overline{X} \pm \delta$	W%	So sánh	
						t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29.96±2.02	5.14	28.99±1.95	2.66	2.44	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.24±1.75	9.24	18.54±1.7	5.66	2.03	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	168±5.29	4.9	164.94±5.98	3.12	2.71	<0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.78±0.41	4.23	5.97±0.47	1.66	2.15	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.93±0.39	2.32	12.1±0.41	0.99	2.13	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	927.92±26.26	3.34	915.5±25.98	1.81	2.38	<0.05

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Sau 1 học kỳ tập luyện với những bài tập của Môn Võ cổ truyền, có thể nhận thấy rằng nhóm thực nghiệm thể hiện sự tăng trưởng qua kết quả thu được ở các chỉ số. Điều này chứng tỏ mức độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 1 và 2:

Biểu đồ 1: Kết quả đánh giá thể lực theo từng chỉ tiêu của nam HS nhóm TN và nhóm ĐC

Biểu đồ 2: Kết quả đánh giá thể lực theo từng chỉ tiêu của nữ HS nhóm TN và nhóm ĐC

Kết quả sau thực nghiệm cho thấy, cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng ở các test kiểm tra. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có các chỉ số thể lực đạt mức tốt hơn nhiều so với nhóm đối chứng thông qua W%.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu cơ bản đã lựa chọn được các nội dung giảng dạy cơ bản môn Võ cổ truyền vào giờ thể dục tự chọn tại trường THCS An Phú quận 2 Tp.HCM gồm: Lý thuyết: 4 nội dung; Kỹ thuật cơ bản: 8 nội dung; Đối luyện: 3 nội dung; Quyền: 2 nội dung; Thể chất và chuyên môn: 4 nội dung.

-Bước đầu ứng dụng và đánh giá hiệu quả các nội dung đã lựa chọn. Kết quả, các nội dung lựa chọn của đề tài đã thể hiện hiệu quả cao hơn hẳn các nội dung tự chọn thường được sử dụng tại trường trong việc phát triển tố chất thể lực.

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. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh – Lê Văn Lẫm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thành Ngọc và cộng sự (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền.* NXB ĐHQG Tp.HCM.
5. Nguyễn Tuấn Hải (2011), *Bước đầu nghiên cứu tính hiệu quả khi ứng dụng chương trình huấn luyện ban đầu của môn Võ Cổ Truyền Việt Nam vào giờ thể dục ngoại khóa cho nam học sinh lớp 10 trường PTTH Nguyễn Trãi* - Tp. Hồ Chí Minh. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NHẰM NÂNG CAO KỸ THUẬT DI CHUYỂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Châu Hoàng Cầu

Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Thông qua nghiên cứu, bài viết lựa chọn được các bài nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *Lựa chọn, bài tập, nâng cao, kỹ thuật di chuyển, sinh viên chuyên sâu, môn cầu lông.*

ABSTRACT

Through research, the article has selected articles to improve the movement technique for specialized badminton students of Can Tho University.

Keywords: *Choices, exercises, advanced, movement techniques, advanced students, badminton.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một trong những môn thể thao được giảng dạy trong nhà trường Đại học Cần Thơ, đó là một trong những môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích, lựa chọn tham gia tập luyện và thi đấu. Qua thực tiễn công tác giảng dạy môn cầu lông cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Cần Thơ, chúng tôi nhận thấy hầu hết các em sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu về kỹ thuật di chuyển. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi mạnh dạn chọn nghiên cứu đề tài ***"Nghiên cứu lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Cần Thơ"***.

Phương pháp nghiên cứu của đề tài: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát 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 kỹ thuật di chuyển trong chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên sâu cầu lông nhằm phát triển các kỹ thuật di chuyển của các em trong tập luyện và thi đấu cầu lông. Quá trình lựa chọn được tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập từ các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan, tham khảo thực tiễn công tác GDTC tại trường ĐHCT và các CLB cầu lông trên phạm vi Thành Phố Cần Thơ.

Bước 2: Xác định mức độ ưu tiên các bài tập ứng dụng trong chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên sâu cầu lông tại trường ĐHCT và lựa chọn bằng phương pháp phỏng vấn qua phiếu hỏi.

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập, các bài tập này nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên chuyên sâu cầu lông trường ĐHCT.

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường ĐHCT (n=20)

TT	Các bài tập kỹ thuật di chuyển	Mức độ đánh giá (n = 20)					
		Rất cần		*Cần*		*Không cần*	
		SL	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*
A	***Nhóm bài tập di chuyển đơn bước***						
1	**Di chuyển ngang trái đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**15**	**88.24**	**1**	**5.88**	**1**	**5.88**
2	Di chuyển ngang trái đánh cầu 15 lần/s x 2 tổ, QN = 45’’	9	52.94	2	11.76	6	35.29
3	**Di chuyển ngang phải đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**14**	**82.35**	**1**	**5.88**	**2**	**11.76**
4	Di chuyển ngang phải đánh cầu 15 lần/s x 2 tổ, QN = 45’’	10	58.82	1	5.88	6	35.29
5	**Di chuyển tiến lên trước đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**16**	**94.12**	**0**	**0.00**	**1**	**5.88**
6	Di chuyển tiến lên trước đánh cầu 15 lần/s x 2 tổ, QN = 45’’	7	41.18	2	11.76	8	47.06
7	**Di chuyển lùi về sau đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**14**	**82.35**	**2**	**11.76**	**1**	**5.88**
8	Di chuyển lùi về sau đánh cầu 15 lần/s x 2 tổ, QN = 45’’	**8**	47.06	0	0.00	9	52.94
B	***Nhóm bài tập di chuyển nhiều bước***						
9	**Di chuyển tiến lùi 6 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**14**	**82.35**	**1**	**5.88**	**2**	**11.76**
10	Di chuyển tiến lùi 8 lần/s x 2 tổ, QN = 45”	6	35.29	4	23.53	7	41.18
11	**Di chuyển ngang phải, trái sân đơn 6 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**15**	**88.24**	**0**	**0.00**	**2**	**11.76**
12	Di chuyển ngang phải, trái sân đơn 8 lần/s x 2 tổ, QN = 45”	9	52.94	0	0.00	8	47.06
13	**Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc 3 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**16**	**94.12**	**1**	**5.88**	**0**	**0.00**
14	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc 5 lần/s x 2 tổ, QN = 45”	8	47.06	1	5.88	8	47.06
15	**Di chuyển tới 6 điểm trên sân 2 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**15**	**88.24**	**0**	**0.00**	**2**	**11.76**
16	Di chuyển tới 6 điểm trên sân 4 lần/s x 2 tổ, QN = 45”	6	35.29	1	5.88	10	58.82
17	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục 1 phút x 2 tổ, QN = 45”	5	29.41	1	5.88	11	64.71
18	**Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục 2 phút x 2 tổ, QN = 45”**	**16**	**94.12**	**1**	**5.88**	**0**	**0.00**
19	**Di chuyển đánh cầu toàn sân 1 phút x 2 tổ, QN = 45”**	**14**	**82.35**	1	5.88	2	**11.76**
20	Di chuyển đánh cầu toàn sân 2 phút x 2 tổ, QN = 45’’	8	47.06	2	11.76	7	41.18
B	***Nhóm bài tập di chuyển bật nhảy***						
21	**Di chuyển lùi 2 bước bật nhảy đập cầu 5 lần/s x 2 tổ, QN = 45”**	**15**	**88.24**	1	5.88	1	**5.88**
22	Di chuyển lùi 2 bước bật nhảy đập cầu 7 lần/s x 2 tổ, QN = 45”	9	52.94	1	5.88	7	41.18
23	**Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục 1.5 phút x 2 tổ, QN = 45”**	**17**	**100.00**	0	0.00	0	**0.00**
24	Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục 2 phút x 2 tổ, QN = 45”	10	58.82	0	0.00	7	41.18

Qua bảng 2.1 trên cho thấy: Trong 3 nhóm bài tập với 24 bài tập đưa ra phỏng vấn, kết quả thu được 12 bài tập được phỏng vấn trả lời ở mức "Rất cần" chiếm tỷ lệ từ 82.35% đến 100% (Nhóm bài tập di chuyển đơn bước có 4 bài: Bài tập 1, Bài tập 3, Bài tập 5, Bài tập 7; Nhóm bài tập di chuyển nhiều bước có 6 bài: Bài tập 9, Bài tập 12, Bài tập 14, Bài tập 16, Bài tập 19, Bài tập 20; Nhóm bài tập di chuyển bật nhảy có 2 bài: Bài tập 21, Bài tập 23). Còn lại 12 bài tập được đánh giá không đồng thuận bao gồm: Bài tập 2, Bài tập 4, Bài tập 6, Bài tập 8, Bài tập 12, Bài tập 14, Bài tập 16, Bài tập 17, Bài tập 20, Bài tập 22, Bài tập 24 chiếm tỷ lệ thấp và không sử dụng.

- Nhóm bài tập di chuyển đơn bước (Di chuyển đơn bước là sự di chuyển chỉ thay đổi vị trí của một chân, còn chân kia vẫn giữ nguyên, kỹ thuật này được sử dụng nhiều trong các trường hợp cầu đối với phương đánh cầu sang ở gần người bên phải, trái hoặc trước, sau, sát người. Kỹ thuật di chuyển này thường được áp dụng phối hợp với các kỹ thuật phòng thủ của cầu lông).

Bài tập 1: Di chuyển ngang trái đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45''

Chuẩn bị: Đứng ở tư thế chuẩn bị ở đường giới hạn chính giữa sân. Mặt quay vào giữa sân.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh chân trái trụ, xoay người di chuyển chân phải sang ngang bên trái 1 bước chân đánh cầu, sau đó trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Yêu cầu: Di chuyển lặp lại 10 lần/ 1 tổ (tính cả sang trái và về là 1 lần) cường độ tối đa.

Bài tập 3: Di chuyển ngang phải đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45''

Chuẩn bị: Đứng ở tư thế chuẩn bị ở đường giới hạn chính giữa sân. Mặt quay vào giữa sân.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh chân trái trụ, di chuyển chân phải sang ngang bên phải 1 bước chân đánh cầu, sau đó trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Yêu cầu: Di chuyển lặp lại 10 lần/ 1 tổ (tính cả sang trái và về là 1 lần) cường độ tối đa.

Bài tập 5: Di chuyển tiến lên trước đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45''

Chuẩn bị: Đứng ở tư thế chuẩn bị ở đường giới hạn chính giữa sân. Mặt quay vào giữa sân.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, di chuyển chân phải lên trước 1 bước chân đánh cầu, sau đó trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Yêu cầu: Di chuyển lặp lại 10 lần/ 1 tổ (tính cả tiến lên và về là 1 lần) cường độ tối đa.

Bài tập 7: Di chuyển lùi về sau đánh cầu 10 lần/s x 2 tổ, QN = 45''

Chuẩn bị: Đứng ở tư thế chuẩn bị ở đường giới hạn chính giữa sân. Mặt quay vào giữa sân

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, di chuyển chân phải lùi về sau 1 bước chân đánh cầu, sau đó trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Yêu cầu: Di chuyển lặp lại 10 lần/ 1 tổ (tính cả tiến lùi và về là 1 lần) cường độ tối đa.

- Nhóm bài tập di chuyển nhiều bước (Di chuyển nhiều bước là sự di chuyển có sự thay đổi vị trí của hai chân và thường là hai bước trở lên. Kỹ thuật này được sử dụng thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của kỹ thuật các động tác tay, cũng như việc thực hiện các dạng chiến thuật. Đây cũng là một kỹ thuật rất đa dạng và phong phú, là động tác để phối hợp với các kỹ thuật tấn công và phòng thủ cơ bản không thể thiếu được trong tập luyện và thi đấu cầu lông).

Bài tập 11: Di chuyển ngang phải, trái sân đơn 6 lần/s x 2 tổ, QN = 45”

Chuẩn bị: Đứng ở tư thế chuẩn bị ở đường giới hạn chính giữa sân. Mặt quay vào giữa sân.

Thực hiện: Khi có hiệu lệnh thực hiện các bước di chuyển ngang hai bên biên dọc liên tục.

Yêu cầu: Di chuyển lặp lại 6 lần/s 1 tổ (tính cả ngang phải và trái là 1 lần) cường độ tối đa.

Bài tập 13: Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc 3 lần/s x 2 tổ, QN = 45’’

Chuẩn bị: Đứng ở vị trí giữa sân trong tư thế chuẩn bị cơ bản. Mặt quay vào giữa sân.

Thực hiện: Di chuyển 2 bước ra 4 góc (2 góc gần lưới và 2 góc cuối sân). Sau mỗi lần di chuyển ra 1 góc lại phải trở về vị trí chuẩn bị ở giữa sân rồi mới di chuyển ra góc khác.

Yêu cầu: Di chuyển lặp lại 4 lần/s 1 tổ (tính cả 4 góc là 1 lần) cường độ tối đa.

Bài tập 15: Di chuyển tới 6 điểm trên sân 2 lần/s x 2 tổ, QN = 45”

Chuẩn bị: Đứng ở vị trí giữa sân trong tư thế chuẩn bị cơ bản. Mặt quay vào giữa sân.

Thực hiện: Di chuyển 2 bước ra 6 điểm khác nhau trên sân (hai góc gần lưới, hai góc cuối sân, hai điểm trên hai biên dọc ngang).

Yêu cầu: Di chuyển lặp lại 2 lần/s 1 tổ (tính cả 6 góc là 1 lần) cường độ tối đa.

Bài tập 18: Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục 2 phút x 2 tổ, QN = 45’’

Chuẩn bị: Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản ở vị trí cách đường biên ngang 2-2,5m trong sân.

Thực hiện: Di chuyển lùi về sau 3 bước đánh cầu cao sâu (Sau mỗi lần di chuyển lùi đánh cầu cao sâu và sau đó di chuyển 3 bước về vị trí ban đầu rồi lại tiếp tục lùi đánh quả tiếp theo)

Yêu cầu: Thực hiện liên tục 2 phút/ 1 tổ (tính cả 2 lần lùi và lên là 1 lần).

Bài tập 19: Di chuyển đánh cầu toàn sân 1 phút x 2 tổ, QN = 45”

Chuẩn bị: Đứng ở vị trí giữa sân trong tư thế chuẩn bị cơ bản.

Thực hiện: Di chuyển trên toàn bộ phần sân của mình và thực hiện những kỹ thuật đánh cầu.

Yêu cầu: Thực hiện liên tục 1 phút/ 1 tổ.

- Nhóm bài tập di chuyển bật nhảy (Là kỹ thuật di chuyển rất quan trọng trong phối hợp phòng thủ và tấn công, bao gồm di chuyển bật nhảy về trước, di chuyển bật nhảy có bước đệm, bật nhảy lên cao).

Bài tập 21: Di chuyển lùi 2 bước bật nhảy đập cầu 5 lần/s x 2 tổ, QN = 45''

Chuẩn bị: Đứng ở vị trí giữa sân trong tư thế chuẩn bị cơ bản.

Thực hiện: Di chuyển lùi 2 bước bật nhảy đập cầu rồi lại về vị trí chuẩn bị.

Yêu cầu: Thực hiện liên tục 5 lần.

Bài tập 23: Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục 1.5 phút x 2 tổ, QN = 45''

Chuẩn bị: Đứng ở vị trí giữa sân trong tư thế chuẩn bị cơ bản.

Thực hiện: Người thực hiện đứng tại chỗ thực hiện bật nhảy đập cầu liên tục không có cầu.

Yêu cầu: Thực hiện liên tục 1.5 phút/ 1 tổ/ 2 tổ.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập đảm bảo các yêu cầu về lý luận và thực tiễn đặt ra để ứng dụng vào quá trình giảng dạy cho sinh viên chuyên sâu cầu lông trong chương trình đào tạo Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, *Đo lường thể thao*, 2004.
2. D. HARRE, *Học thuyết huấn luyện*, 1996.
3. Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, *Tuyển tập các bài toán thống kê – đo lường*, 2007.
4. Đồng Văn Triệu, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội, 2000.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội, 1998.
6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ, *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, 2003.
7. Trịnh Hữu Lộc, Trần Văn Lạc, *Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của đội tuyển cầu lông nữ trường Cao đẳng Sư phạm Vĩnh Long*, NXB ĐHQG TP. HCM, 2016.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN NAM BÓNG ĐÁ FUTSAL TRƯỜNG THPT VĨNH HẢI, THỊ XÃ VĨNH CHÂU, TỈNH SÓC TRĂNG

TS. Đặng Thị Kim Quyên[1], ThS. Ngô Khén[2]

[1] Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Bóng đá là một trong những môn được quan tâm đầu tư và phát triển mạnh mẽ ở Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng. Qua nghiên cứu chúng tôi đã chọn lựa và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực vào công tác huấn luyện đội tuyển Bóng đá nam, gồm 5 test đánh giá thể lực và 19 bài tập phù hợp để tiến hành thực nghiệm; đồng thời đây cũng là cơ sở để đổi mới về nội dung và phương pháp huấn luyện của trường trong những năm về sau.

Từ khóa: *Bài tập thể lực; Phát triển thể lực; Bóng đá Futsal; THPT Vĩnh Hải*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một trong những môn được quan tâm đầu tư và phát triển mạnh mẽ ở Thị xã Vĩnh Châu nói riêng và tỉnh Sóc Trăng nói chung. Trong tình hình hiện nay, ở Trường THPT Vĩnh Hải phong trào Bóng đá trong nhà phát triển rất mạnh và đội Bóng đá nam của trường đã đạt được nhiều thành tích đáng khích lệ ở các giải Bóng đá cấp Thị xã, cấp thành phố và giải hội khỏe phù đổng tỉnh như: hạng nhất giải bóng đá học sinh sinh viên Thị xã Vĩnh Châu các năm 2016, 2017, hạng ba giải bóng đá hội khỏe phù đổng tỉnh Sóc Trăng năm 2018 ở nội dung nam THPT. Tuy nhiên do các em chưa được huấn luyện thể lực và kỹ thuật một cách hoàn chỉnh nên ở giải thi đấu cấp cao hơn đội tuyển Bóng đá nam của Trường THPT Vĩnh Hải chưa đạt thành tích như mong đợi.

Bản thân chúng tôi là những thành viên trong ngành, tham gia công tác giảng dạy, huấn luyện trong lĩnh vực TDTT nói chung, là trợ lý huấn luyện viên đội tuyển Bóng đá nam của Trường THPT Vĩnh Hải nói riêng từ năm 2016 đến nay rất mong muốn góp một phần nhỏ vào việc phát triển thành tích cho đội bóng đá nam của trường trong thời gian tới, đặc biệt là đối với việc nâng cao thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho các em, chúng tôi tìm hiểu và lựa chọn đề tài: ***"Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nam bóng đá Futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng".***

Trong quá trình thực hiện, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao như: 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

2.1 Xác định test đánh giá thể lực của đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng

Cơ sở để chúng tôi lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu là hệ thống các test của Viện khoa học Thể dục thể thao, các test đánh giá thể lực đã được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện của các tác giả khác trong những công trình nghiên cứu khoa học đã được công nhận…Căn cứ vào yêu cầu cần có sự đánh giá toàn diện về trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của trường, chúng tôi đã chọn 5 test đánh giá trình độ thể lực cho đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng. Gồm: Chạy 20m XPC (s), bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), chạy 1000m (phút), chạy chữ T (s).

2.2. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng thể lực cho đội tuyển nam bóng đá futsal trường trung học phổ thông Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng

Để lựa chọn được hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng, đề tài tiến hành theo các bước: tiến hành lựa chọn sơ bộ các bài tập qua các tài liệu tham khảo và quan sát sư phạm, lựa chọn sàng lọc qua phỏng vấn và các lần kiểm tra sư phạm, xây dựng cách thức tập luyện, phù hợp với giáo trình, giáo án giảng dạy và khoa học trong huấn luyện.

Trên cơ sở vấn đề lý luận đã phân tích, dựa trên những cơ sở khoa học của quá trình giảng dạy – huấn luyện bóng đá vận động viên tại các địa phương, trung tâm, chúng tôi nhận thấy: để lựa hệ thống các bài tập phát triển thể lực ứng dụng trong quá trình giảng dạy – huấn luyện cho đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

- Dựa vào thời gian và chương trình giảng dạy để xây dựng hệ thống bài tập.

- Hệ thống các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể. Hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn của công tác giảng dạy – huấn luyện cho đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng.

- Hệ thống các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo tính định hướng phát triển toàn diện cho các bộ phận cơ thể tham gia vào hoạt động thể lực trong tập luyện và thi đấu bóng đá.

- Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu.

Để thực hiện được mục đích xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu 25 giáo viên, huấn luyện viên, các nhà chuyên môn và các chuyên gia liên quan.

Từ kết quả phỏng vấn thu được, chúng tôi lựa chọn bao gồm 19 bài tập ứng dụng vào mục đích phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu (trình bày ở bảng 1).

Bảng 1: Tổng hợp hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu được lựa chọn

STT	TEST	Kết quả trả lời phỏng vấn bài tập					
		KQPV lần 1 (n=25)		KQPV lần 2 (n=21)		x^2	p
		SỐ PHIẾU		SỐ PHIẾU			
		Sử dụng (a)	Không sử dụng (b)	Sử dụng (a)	Không sử dụng (b)		
1	Nhảy tiến lùi qua bóng	21	4	18	3	0.03	>0.05
2	Bài tập chạy tốc độ	19	6	18	3	0.70	>0.05
3	Nhảy từ độ cao xuống	20	5	19	2	1.00	>0.05
4	Gánh tạ bật nhảy	23	2	19	2	0.03	>0.05
5	Bật bục	22	3	20	1	0.78	>0.05
6	Bật xa tại chỗ	24	1	21	0	0.94	>0.05
7	Chạy 30m XPC	23	2	19	2	0.03	>0.05
8	Bật nhảy trên hố cát	21	4	19	2	0.43	>0.05
9	Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu	20	5	18	3	0.26	>0.05
10	Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản	22	3	19	2	0.07	>0.05
11	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m	23	2	20	1	0.20	>0.05
12	Bài tập phối hợp	21	4	18	3	0.03	>0.05
13	Hai người phối hợp sút cầu môn	19	6	18	3	0.70	>0.05
14	Bài tập vòng tròn	23	2	19	2	0.03	>0.05
15	Trò chơi nhảy cừu	21	4	19	2	0.43	>0.05
16	Trò chơi theo tôi	22	3	20	1	0.78	>0.05
17	Cõng nhau thi đấu sân nhỏ	24	1	20	1	0.02	>0.05
18	Thi đấu có điều kiện	21	4	19	2	0.43	>0.05
19	Trò chơi đá bóng "Con nhện"	23	2	18	3	0.46	>0.05

2.3 Xây dựng tiến trình huấn luyện, giảng dạy và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng trên cơ sở hệ thống các bài tập đã lựa chọn

Sau khi lựa chọn được 19 bài tập trình bày ở trên. Để đánh giá hiệu quả các bài tập, chúng tôi tiến hành ứng dụng vào quá trình thực nghiệm.

*** Thời gian: 06 tháng**

Thành phần của đội: Hiện nay đội bóng đá nam futsal trường THPT Vĩnh Hải, với số lượng tập trung chính thức được 14 vận động viên. Trong đó có 08 vận động viên học lớp 10, 06 vận động viên học lớp 11.

Trong quá trình tổ chức các buổi tập, với điều kiện về sân bãi tập luyện. Thời gian chỉ có 01 buổi lên lớp và 01 buổi học văn hóa.

2.3.1 Phân chia thời gian của chương trình

	1	2		3	4	5	
Nội dung / Lứa tuổi	**Số tuần huấn luyện trong năm**	**Số buổi huấn luyện trong tuần**		**Thời gian HL trong ngày (phút)**	**Thời gian HL trong năm (phút)**	**Số trận thi đấu**	
		1buổi/ngày	**Tổng số**			**Thi đấu giao hữu**	**Thi đấu giải chính thức**
15 – 17	24	3 (T2, T4, T6)	3	90'-120'	6.480'-8.640'	20-25	20

2.3.2 Phân bố thời gian của nội dung huấn luyện

Nội dung / Lứa tuổi	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	Thời gian huấn luyện về KT- CT-TL	**Huấn luyện kỹ thuật**	**Huấn luyện chiến thuật**	**Huấn luyện sức mạnh**	**Huấn luyện sức nhanh**	**Huấn luyện sức bền**	**Huấn luyện khéo léo linh hoạt**
15 – 17	29.400'	25% (7.100')	15% (4.260')	15% (4.260')	20% (5.690')	15% (4.260')	10% (2.940')

Trên đây là kế hoạch huấn luyện năm 2019 – 2020. Từ đó Ban huấn luyện đưa ra kế hoạch cụ thể như: Giáo án tháng, Giáo án tuần.

- Một tuần có 03 ngày huấn luyện.

- Phân bổ thời gian cho các nội dung huấn luyện của chương trình được xác định theo yêu cầu và đặc điểm của nội dung với lứa tuổi 15 và 17 (Ví dụ: Thời gian đầu, các nội dung huấn luyện về kỹ thuật, về khéo léo, linh hoạt có tỷ lệ cao, càng về sau càng giảm; Ngược lại: các nội dung huấn luyện về kỹ chiến thuật, sức nhanh và sức mạnh, sức bền sẽ tăng dần).

2.4 Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng tập luyện

2.4.1 Kết quả nghiên cứu trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành quá trình thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của đội tuyển bằng các test đánh giá đã được lựa chọn.

Kết quả được trình bày ở bảng sau:

Bảng 2: Kết quả nghiên cứu trước thực nghiệm

STT	TEST	$\overline{X}$	σ	Cv%	ε
1	Bật xa tại chỗ (cm)	258.7	8.88	3.4	0.02
2	Bật cao tại chỗ (cm)	57.5	2.67	4.6	0.02
3	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.18	0.124	3.9	0.02
4	Chạy 1000m (s)	295.9	12.42	4.2	0.02
5	Test chạy chữ T (s)	11.4	0.16	1.4	0.01

Căn cứ vào bảng 2, ta thấy rằng: Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên Cv<10%. Giá trị trung bình các test đều có thể đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số ε=0.02<0.05.

2.4.2 Đánh giá sự tăng trưởng về thể lực đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng sau 6 tháng tập luyện

Sau 6 tháng tập luyện, để có cơ sở đánh giá sự phát triển, chúng tôi tiến hành tính sự tăng trưởng về thể lực chuyên môn của đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng, được thể hiện qua bảng sau:

Bảng 3: Sự tăng trưởng về thể lực của đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng sau 6 tháng tập luyện

TT	TEST	Tham số						
		$\overline{X}_{bđ}$	$\sigma_{bđ}$	$\overline{X}_{6\ tháng}$	$\sigma_{6\ tháng}$	W%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	231.7	10.86	258.7	8.88	11.01	6.95	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	55.7	3.52	57.5	2.67	3.12	60.4	<0.05
3	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.28	0.036	3.18	0.124	2.8	2.7	<0.05
4	Chạy 1000m (s)	323.4	6.52	295.9	12.42	8.9	7.07	<0.05
5	Test chạy chữ T (s)	12	0.26	11.4	0.16	4.5	7.19	<0.05

Số liệu ở bảng 3 cho thấy, ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt, dao động từ 2.8 (test Chạy 20m xuất phát cao) -11.01 (test Bật xa tại chỗ). Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$, với ngưỡng xác suất p<0,05.

Chứng tỏ, thành tích test chạy chữ T của các VĐV có sự tiến bộ rõ rệt sau 6 tháng tập luyện.

Để thấy rõ hơn sự tăng trưởng về thể lực của đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng sau 6 tháng tập luyện được thể hiện qua biểu đồ:

Biểu đồ: Sự tăng trưởng về thể lực của đội tuyển nam bóng đá futsal Trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng sau 6 tháng tập luyện

Tóm lại, các tố thể lực của đội tuyển nam bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng trong giai đoạn tập luyện diễn ra sự phát triển bình thường, có sự phát triển từ lứa tuổi này sang lứa tuổi khác, có sự tác động của quá trình huấn luyện, đồng thời cũng là kết quả của quá trình phát triển tự nhiên của quy luật sinh trưởng phát dục. Như vậy, trong giai đoạn huấn luyện này, huấn luyện thể lực là nền tảng không chỉ để thực hiện tốt các động tác kỹ thuật mà còn là cơ sở để đạt được những thành tích thể thao cao trong tương lai và kích thích sự sinh trưởng phát dục bình thường của VĐV trẻ.

3. KẾT LUẬN

1. Đề tài đã xác định được 5 test về thể lực thông qua các bước tiến hành tổng hợp test phỏng vấn chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy, gồm:

- Test: Chạy 20m XPC (s).
- Test: Bật xa tại chỗ (cm).
- Test: Bật cao tại chỗ (cm)
- Test: chạy 1000m (phút)
- Test: chạy chữ T (s)

2. Đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập và tiến hành thực nghiệm trong 6 tháng từ tháng 9/2019 đến tháng 03/2020, nhằm ứng dụng trong huấn luyện phát triển thể lực cho 14 VĐV nam của đội tuyển bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng,

3. Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng 19 bài tập thể lực của 14 nam VĐV đội tuyển bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng đều có sự phát triển rõ rệt. Trong đó, test thể lực chuyên môn có sự phát triển tốt nhất là test bật xa tại chỗ có sự tăng trưởng cao nhất $\overline{W}$ = 11.01%, nhịp tăng trưởng ít nhất là test bật cao tại chỗ cụ thể là 2.8 %.

Điều này cho thấy các bài tập được lựa chọn có tác dụng tốt đến sự phát triển thể lực cho các nam VĐV bóng đá futsal trường THPT Vĩnh Hải, Thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dietricks Harse (1995), "*Học thuyết huấn luyện*" NXB TDTT Hà Nội.
2. Trịnh Trung Hiếu (1997), "*Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*", NXB TDTT Hà Nội.
3. Phạm Thanh Nghị (2010), "*Nghiên cứu xác định hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội bóng đá nữ TP.HCM lứa tuổi 17*", Luận văn Thạc sĩ ĐH TDTT TP HCM.
4. Nguyễn Hữu Hoàng Phúc (2010), *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá fusal lứa tuổi 17 -18 tại câu lạc bộ bóng đá fusal Thái Sơn Nam sau một năm tập luyện*", Khóa luận tốt nghiệp.

5. Lâm Quang Thành và Bùi Trọng Toại (2002), "*Tính chu kỳ trong Huấn luyện TDTT"*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Thiệt Tình (1997), "*Huấn luyện và giảng dạy Bóng đá*", NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Toán (1998), "*Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên*", NXB TDTT Hà Nội.
8. Lý Vĩnh Trường và cộng sự (2015), "*Giáo trình Bóng đá Futsal*", NXB ĐHQG TP HCM.
9. Huỳnh Thị Vân (2011), "*Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV đội dự tuyển bóng đá Futsal thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*", Luận văn Thạc sĩ.

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỂU QUẢ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN HOẠT ĐỘNG THỂ THAO GIẢI TRÍ TẠI TỈNH BÌNH ĐỊNH

TS. Mai Thế Anh, TS. Nguyễn Minh Cường, TS. Tạ Hoàng Thiện

TÓM TẮT

Công trình ứng dụng 4 giải pháp vào tỉnh Bình Định thu được các kết quả khả quan, từ đó làm cơ sở để tiếp tục triển khai các giải pháp mà công trình đã nghiên cứu xây dựng nhằm phát triển các hoạt động TTGT cho người dân ở tỉnh Bình Định và góp phần thực hiện hiệu quả Chương trình hành động số 16-CTr/TU ngày 18/7/2013 của Tỉnh ủy tỉnh Bình Định thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị "Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020". Cùng là làm tiền đề vững chắc cho sự phát triển bền vững cho TTGT tại tỉnh Bình Định trong tương lai.

Từ khóa: *Bình Định, giải pháp, hoạt động thể thao giải trí*

ABSTRACT

The research applied 4 solutions to develop sport and leisure activities in Binh Dinh province and has obtained positive results. On that basis, the authors continue to implement successful solutions of the research to develop recreational sports activities for people in Binh Dinh province and contribute effectively to the implementation of the Action Program. No. 16-CTr/TU dated July 18, 2013 of the Provincial Communist Party of Binh Dinh Province aimed at executing the Politburo's Resolution No. 08-NQ/TW "On strengthening the leadership of the Communist Party, creating a strong development in physical training and sports to 2020." This is also a solid premise for the sustainable development of sports and leisure activities in Binh Dinh province in the future.

Keywords: *Binh Dinh, solution, sports and leisure activities*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao giải trí có sáu phương tiện và phương pháp như sau: 1. Các môn thể dục dưỡng sinh và giải trí, gần với thiên nhiên, mang tính dân tộc như: đá cầu, đẩy gậy, yoga, thái cực quyền, võ thuật cổ truyền Việt Nam. 2. Các môn thể thao giải trí vận dụng trí tuệ, chuyển dịch sự chú ý tập trung vào trò chơi như: thể thao điện tử, câu cá. 3. Các môn thể thao giải trí phô diễn nghệ thuật, vẻ đẹp như: khiêu vũ thể thao, thể dục thẩm mỹ…. 4. Các môn TTGT thanh lịch với độ chính xác cao như: golf, bowling, bi-a. 5. Nhóm môn giảm tải, mô phỏng các môn thể thao Olympic để giải trí: bóng rổ 3 người, bóng tường, bóng cửa. 6. Các môn thể thao giải trí tạo cảm giác mạnh: nhảy bungy, dù lượn, khinh khí cầu, leo núi – vách núi nhân tạo, trượt patanh trên ván….

Bình Định có thế mạnh về thiên nhiên, cũng như văn hóa lâu đời, con người chân thành, thân thiện, hiếu khách, nhưng với người dân nơi đây, TTGT là khái niệm còn mới mẻ, là một cái gì đó xa lạ. Các hoạt động TTGT của Bình Định hiện nay cũng đa dạng nhưng mang tính chất tự phát của các cá nhân, doanh nghiệp, chưa khai thác

hết toàn bộ tiềm năng về vị trí địa lý và thiên nhiên, hoạt động TTGT chưa phát triển mạnh như các tỉnh thành khác trên cả nước. Việc tìm hiểu thực tế việc tham gia hoạt động thể thao giải trí của người dân tỉnh Bình Định là việc vô cùng cần thiết để có cơ sở khoa học ứng dụng hệ thống các giải pháp phát triển thể thao giải trí phù hợp với tình hình thực tế tại địa phương.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Công trình sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp chọn mẫu, Phương pháp thực nghiệm xã hội học, Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Xây dựng nội dung các giải pháp ứng dụng để phát triển TTGT ở tỉnh Bình Định

3.1.1 Nguyên tắc ứng dụng các giải pháp

Cơ sở lý luận ứng dụng các giải pháp cần tuân thủ một số nguyên tắc đã được các nhà khoa học tổng kết là: nguyên tắc khoa học, nguyên tắc thực tiễn, nguyên tắc cá biệt, nguyên tắc hiệu quả.

- Nguyên tắc khoa học đảm bảo khi áp dụng các giải pháp phải đặt tính logic trong triển khai, tính khách quan nhìn nhận bản chất sự việc;

- Nguyên tắc thực tiễn thể hiện khi sử dụng phải phù hợp tình hình kinh tế - xã hội, tương thích với trình độ và khả năng tiếp thu, trên cơ sở những ưu và nhược điểm, thế mạnh hay yếu kém của hiện trạng mà tiến hành giải pháp;

- Nguyên tắc cá biệt chỉ ra cách thức sử dụng có tính riêng của từng giải pháp cho nhiều đối tượng cùng tiến hành, nguyên tắc cá biệt không biệt lập với nội dung của giải pháp tổng thể mà lại là tính năng động sáng tạo khi tiến hành.

- Nguyên tắc hiệu quả đòi hỏi từ việc chọn lựa cho đến khi tiến hành luôn là thể thống nhất phải đem lại lợi ích đã được xác định.

3.1.2 Xây dựng nội dung các giải pháp được đưa vào ứng dụng

Đề tài tiến hành ứng dụng một số giải pháp ngắn hạn tại tỉnh Bình Định trong thời gian từ tháng 1/2018 đến tháng 10/2018. Căn cứ vào nguyên tắc ứng dụng các giải pháp, kết quả đánh giá của các chuyên gia (giá trị trung bình từ 4.5 trở lên), dựa vào tính khả thi, phù hợp với các điều kiện thực tế hiện có của đơn vị và đảm bảo theo thời gian tiến hành thực nghiệm đã đề ra, bốn giải pháp ngắn hạn được đưa vào ứng dụng bao gồm các nội dung như sau:

- Giải pháp 1: Tăng cường công tác đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ có trình độ chuyên môn cao, phẩm chất đạo đức tốt. Thường xuyên nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho cán bộ, HLV, hướng dẫn viên, giáo viên…. cho các trung tâm TDTT, CLB thể thao…

+ Mục đích: Đào tạo và phát triển lực lượng, nguồn nhân lực tình nguyện viên, hướng dẫn viên tập luyện TDTT và TTGT tại các công viên, CLB Thể thao… tại Bình

Định; cần có kế hoạch tạo nguồn cán bộ bền vững và phát triển, đủ về số lượng và chất lượng để đáp ứng nhu cầu hiện nay và tương lại của địa phương.

+ Nội dung: Sở Văn Hóa Thể Thao, Khoa GDTC-QP Trường Đại Học Quy Nhơn, các liên đoàn, hiệp hội trong và ngoài tỉnh phối hợp tổ chức tập huấn, đào tạo lực lượng tình nguyện viên, hướng dẫn viên tập luyện TDTT gồm các nguồn lực: cán bộ quản lý, kinh doanh, truyền thông, y sinh học, HLV, trọng tại, hướng dẫn viên, nhân viên cứu hộ, kỹ thuật viên...

+ Cách thức tổ chức thực hiện: Lấy nòng cốt là sinh viên năm thứ 3, 4 Khoa GDTC-QP đã học qua các môn thể thao trong chương trình đào tạo, tập huấn hướng dẫn thêm các môn thể thao mới. Trong tương lai, cần mời các chuyên gia trong và ngoài nước có kinh nghiệm phát triển TTGT tham gia giảng dạy và cung cấp những kinh nghiệm trong hoạt động TTGT. Trong đó, đặc biệt trú trọng đối với những môn thể thao biển để phát triển bền vững cho tỉnh Bình Định.

- Giải pháp 2: Bố trí HLV, hướng dẫn viên – hướng dẫn người chơi TTGT. Động viên, khuyến khích HLV có chuyên môn tham gia phụ trách và mở thêm các CLB TTGT.

+ Mục đích: Hướng dẫn người dân tập luyện TDTT, tuyên truyền các lợi ích mang lại của hoạt động TTGT cho người dân Tỉnh Bình Định

+ Nội dung: Đưa các tình nguyện viên đến các địa điểm công cộng như công viên, quãng trường, bãi biển... để hướng dẫn người dân tập luyện

+ Cách thức tổ chức thực hiện: Mỗi năm thực hiện 2 đợt từ tháng 3-5 và từ tháng 7-9....

- Giải pháp 3: Phát triển hệ thống mạng công nghệ thông tin, website để nắm quyền chủ động trong việc tuyên truyền thể thao bằng các thông tin xác thực và chính thống.

+ Mục đích: Người dân chỉ tích cực tập luyện TDTT khi nhận thức được tầm quan trọng của TTGT với chính bản thân mình. Khi đó, họ có động cơ bền vững để tập luyện. Tuyên truyền về tác dụng và tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe người dân được tiến hành bằng các giải pháp.

+ Cách thức tổ chức thực hiện:

-Phối hợp liên kết với liên đoàn, hiệp hội TTGT tương tác qua các trang Facebook, Zalo… để nhằm tạo hiệu ứng phong tào tập luyện:

Bước 1. Thiết lập, thiết kế mới trang Facebook với tên “Hoạt động TTGT Tỉnh Bình Định”

Bước 2. Kết bạn với nhiều đối tượng (học sinh, sinh viên, cán bộ quản lý TDTT…);

Bước 3. Cập nhật tin tức về hoạt động TTGT ở các CLB, các hoạt động thi đấu giải tỉnh, quốc gia; chia sẻ các đường dẫn về kênh youtube tập luyện, thi đấu, biểu diễn … với tuần suất ít nhất 1 tuần/tin tức, tương tác tin tức quan tâm Like, share hay phản hồi ý kiến.

[https://www.facebook.com/hdttgtbinhdinh/?ref=bookmarks]

- Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh về tác dụng và tầm quan trọng TDTT với sức khỏe người dân.

- Tuyên truyền bằng hệ thống pano, áp phích, khẩu hiệu.

- Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe.

- Tổ chức đưa tin và bình luận kịp thời về các giải thể thao phong trào diễn ra toàn tỉnh, thành, ngành...

- Tổ chức các hội thi tuyên truyền về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe người dân.

Giải pháp 4: Phát triển thêm các môn TTGT mới, đặc biệt các môn TTGT được người dân ưa thích, kết hợp các loại hình TTGT vào chiến lược đăng cai tổ chức các sự kiện thể thao hay kết hợp hoạt động TTGT vào các tour du lịch.

+ Mục đích: Tạo ra nhiều môn TTGT mới lạ hấp dẫn và các tour du lịch kết hợp thể thao để người dân tham gia

+ Nội dung: Thành lập các câu lạc bộ thể thao có các môn mới, xây dựng chương trình TTGT với kết hợp với du lịch khám phá. Tổ chức các loại hình thể thao cho người dân tham gia với tư cách là các vận động viên của các môn thể thao biển. Đặc biệt là các môn thể thao biển có tính chất mạo hiểm như: Dù lượn, lướt ván, lướt sóng, lặn biển… Tổ chức các chương trình du lịch diễn ra các giải thi đấu thể thao biển, các đại hội thể thao biển thế giới. Mỗi một giải thi đấu thể thao lớn đem lại nguồn lợi kinh tế to lớn và các hiệu ứng xã hội không thể đo hết được đối với các quốc gia và địa phương đăng cai tổ chức. Đó cũng là dịp đặc biệt thuận lợi cho việc quảng bá hình ảnh về quê hương, đất nước trước đông đảo bè bạn và du khách quốc tế. Hỗ trợ cho các nhà cung cấp dịch vụ du lịch thể thao biển thiết lập chương trình phù hợp với các nhóm đối tượng khác nhau (học sinh, công nhân, trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt...).

+ Cách thức tổ chức thực hiện:

- Phát triển các môn TTGT mới phù hợp với đặc điểm con người ở địa phương: như thành lập CLB bắn cung, leo núi nhân tạo, bóng chuyền bãi biển, có hướng dẫn viên, HLV huấn luyện và hỗ trợ người chơi.

3.2 Kết quả ứng dụng các giải pháp phát triển TTGT ở tỉnh Bình Định

Qua ứng dụng 04 giải pháp đã đề xuất để phát triển TTGT ở tỉnh Bình Định cho thấy các nhóm giải pháp đã góp phần vào việc phát triển công tác TTGT với những kết quả cụ thể như sau:

3.2.1 Kết quả ứng dụng giải pháp 1

Giải pháp 1: Tăng cường công tác đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ có trình độ chuyên môn cao, phẩm chất đạo đức tốt. Thường xuyên nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho cán bộ, HLV, hướng dẫn viên, giáo viên…. cho các trung tâm TDTT, CLB thể thao…

- Đã thành lập được Đội tình nguyện hỗ trợ phát triển phong trào tập luyện TTGT tại TP Quy Nhơn với lực lượng cốt là sinh viên năm thứ 3, 4 Khoa GDTC-QP đã học qua các môn thể thao trong chương trình đào tạo, tập huấn hướng dẫn thêm các môn thể thao mới.

Nội dung	Trước khi áp dụng giải pháp	Sau khi áp dụng giải pháp
Thành lập được Đội tình nguyện hỗ trợ phát triển phong trào tập luyện TTGT	Chưa được thành lập	Thành lập được 1 đội tình nguyện với 40 người tham gia

3.2.2 Kết quả ứng dụng giải pháp 2

Giải pháp 2: Bố trí HLV, hướng dẫn viên – hướng dẫn người chơi TTGT. Động viên, khuyến khích HLV có chuyên môn tham gia phụ trách và mở thêm các CLB TTGT.

- Đã tổ chức cho các tình nguyện viên đến các địa điểm công cộng như công viên, bãi biển... để hướng dẫn người dân tập luyện vào các ngày thứ bảy, chủ nhật hàng tuần trong tháng 03/2018 và tháng 07/2018.

Nội dung	Trước khi áp dụng giải pháp	Sau khi áp dụng giải pháp
Công tác bố HLV, hướng dẫn viên – hướng dẫn người chơi TTGT. Động viên, khuyến khích HLV có chuyên môn tham gia phụ trách	Chưa được quan tâm	Đã tổ chức cho các tình nguyện viên đến các địa điểm công cộng như công viên, bãi biển... để hướng dẫn người dân tập luyện vào các ngày thứ bảy, chủ nhật hàng tuần trong tháng 03/2018 và tháng 07/2018.

3.2.3 Kết quả ứng dụng giải pháp 3

Giải pháp 3: Phát triển hệ thống mạng công nghệ thông tin, website để nắm quyền chủ động trong việc tuyên truyền thể thao bằng các thông tin xác thực và chính thống.

- Đã thiết kế được trang Facebook với tên "Hoạt động TTGT Tỉnh Bình Định" (https://www.facebook.com/hdttgtbinhdinh/?ref=bookmarks) làm công cụ để cập nhật tin tức về hoạt động TTGT ở các CLB, các hoạt động thi đấu giải tỉnh, quốc gia; chia sẻ các đường dẫn về kênh youtube tập luyện, thi đấu, biểu diễn

- Thường xuyên cập nhật tin tức về hoạt động TTGT ở các CLB, các hoạt động thi đấu giải tỉnh, quốc gia; chia sẻ các đường dẫn về kênh youtube tập luyện, thi đấu, biểu diễn … với tuần suất ít nhất 1 tuần/tin tức, tương tác tin tức quan tâm Like, share hay phản hồi ý kiến.

Nội dung	Trước khi áp dụng giải pháp	Sau khi áp dụng giải pháp
Thiết lập, thiết kế mới trang Facebook với tên "Hoạt động TTGT Tỉnh Bình Định	Chưa được thành lập	Đã thiết kế được trang Facebook với tên "Hoạt động TTGT Tỉnh Bình Định
Cập nhật tin tức về hoạt động TTGT ở các CLB, các hoạt động thi đấu giải tỉnh, quốc gia; chia sẻ các đường dẫn về kênh youtube tập luyện, thi đấu, biểu diễn …	Chưa được quan tâm	Thực hiện thường xuyên với tuần suất ít 1 tuần/tin tức, tương tác tin tức quan tâm Like, share hay phản hồi ý kiến

3.2.4. Kết quả ứng dụng giải pháp 4

Giải pháp 4: Phát triển thêm các môn TTGT mới, đặc biệt các môn TTGT được người dân ưa thích, kết hợp các loại hình TTGT vào chiến lược đăng cai tổ chức các sự kiện thể thao hay kết hợp hoạt động TTGT vào các tour du lịch.

- Thành lập được 1 CLB Bắn cung và 1 CLB Leo núi nhân tạo và thường xuyên bố trí HLV, hướng dẫn viên đến hướng dẫn người dân tham gia tập luyện.

- Hợp tác với Công ty TNHH Thương Mại – Dịch Vụ - Du lịch Vân Quang để tổ chức các tour du lịch kết hợp các môn TTGT mới lạ, hấp dẫn cho người dân. Đã thiết kế được 2 chương trình TTGT- Du lịch với các hoạt động bao gồm:

Nội dung	Trước khi áp dụng giải pháp	Sau khi áp dụng giải pháp
Thành lập mới các CLB TTGT	0	2
Tổ chức loại hình TTGT kết hợp	0	2

Nội dung 2 chương trình TTGT – Du lịch bao gồm:

- *Chương trình TTGT – Du lịch 1: Tour du lịch kết hợp thể thao (lặn biển, trò chơi vận động trên biển, trượt cát) và khám phá ở Bình Định.*

+ Mô tả:

- Phương tiện di chuyển: xe ô tô, Cano.

- Trang thiết bị bảo hộ: thiết bị lặn biển.

- Lộ trình: Quy Nhơn khởi hành đi Nhơn Lý, đi Cano qua Bãi tắm Kỳ Co, viếng Tịnh xá Ngọc Hòa, Eo Gió – một ghềnh đá quanh năm lộng gió.

- *Chương trình TTGT – Du lịch 2: Tour du lịch kết hợp thể thao (lặn biển, leo núi, bắn cung, chèo thuyền kayak, hoạt động giải trí trên công viên nổi) và khám phá ở Bình Định.*

+ Mô tả:

- Phương tiện di chuyển: xe ô tô, Cano.

- Trang thiết bị bảo hộ: thiết bị lặn biển.

- Lộ trình: Quy Nhơn khởi hành đi Nhơn Hải, đi Cano qua Bãi tắm Hòn Khô – Khu du lịch cửa biển **Seagate Park.**

3.3 Bàn luận về kết quả ứng dụng các giải pháp phát triển TTGT ở tỉnh Bình Định

3.3.1 Bàn luận về nguyên tắc và lộ trình lựa chọn ứng dụng các giải pháp

Trên cơ sở tuân thủ nguyên tắc (Nguyên tắc đảm bảo tính pháp lý; Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn; Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi và Nguyên tắc đảm bảo hiệu quả) và các cơ sở khoa học, thực tiễn, luận án đã lựa chọn và ứng dụng được 04 giải pháp ngắn hạn để phát triển TTGT cho người dân ở tỉnh Bình Định. Nội dung các luận án đã lựa chọn để ứng dụng bao gồm: Giải pháp 1: Tăng cường công tác đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ có trình độ chuyên môn cao, phẩm chất đạo đức tốt. Thường xuyên nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho cán bộ, HLV, hướng dẫn viên,

giáo viên…. cho các trung tâm TDTT, CLB thể thao…; Giải pháp 2: Bố trí HLV, hướng dẫn viên – hướng dẫn người chơi TTGT. Động viên, khuyến khích HLV có chuyên môn tham gia phụ trách và mở thêm các CLB TTGT; Giải pháp 3: Phát triển hệ thống mạng công nghệ thông tin, website để nắm quyền chủ động trong việc tuyên truyền thể thao bằng các thông tin xác thực và chính thống; Giải pháp 4: Phát triển thêm các môn TTGT mới, đặc biệt các môn TTGT được người dân ưa thích, kết hợp các loại hình TTGT vào chiến lược đăng cai tổ chức các sự kiện thể thao hay kết hợp hoạt động TTGT vào các tour du lịch

3.3.2 Bàn luận về kết quả ứng dụng các giải pháp phát triển TTGT ở tỉnh Bình Định

Qua ứng dụng 04 giải pháp đã đề xuất, cho thấy các nhóm giải pháp đã góp phần vào việc phát triển công tác TTGT tỉnh Bình Định. Trong đó:

- Việc thành lập được đội tình nguyện có chuyên môn về các môn TTGT để hỗ trợ phát triển phong trào tập luyện TTGT tại TP Quy Nhơn cho người dân đã góp phần phát triển cho các trung tâm TDTT, CLB thể thao…

+ Công tác bố trí HLV, hướng dẫn viên – hướng dẫn người chơi TTGT. Động viên, khuyến khích HLV có chuyên môn tham gia phụ trách và mở thêm các CLB TTGT: Đã tổ chức cho các tình nguyện viên đến các địa điểm công cộng như công viên, bãi biển... để hướng dẫn người dân tập luyện vào các ngày thứ bảy, chủ nhật hàng tuần trong tháng 03/2018 và tháng 07/2018.

- Về phát triển hệ thống mạng công nghệ thông tin, website để nắm quyền chủ động trong việc tuyên truyền thể thao bằng các thông tin xác thực và chính thống.

+ Đã thiết kế được trang Facebook với tên "Hoạt động TTGT Tỉnh Bình Định" (https://www.facebook.com/hdttgtbinhdinh/?ref=bookmarks) làm công cụ để cập nhật tin tức về hoạt động TTGT ở các CLB, các hoạt động thi đấu giải tỉnh, quốc gia; chia sẻ các đường dẫn về kênh youtube tập luyện, thi đấu, biểu diễn

+ Thường xuyên cập nhật tin tức về hoạt động TTGT ở các CLB, các hoạt động thi đấu giải tỉnh, quốc gia; chia sẻ các đường dẫn về kênh youtube tập luyện, thi đấu, biểu diễn … với tuần suất ít nhất 1 tuần/tin tức, tương tác tin tức quan tâm Like, share hay phản hồi ý kiến.

- Về Phát triển thêm các môn TTGT mới, đặc biệt các môn TTGT được người dân ưa thích, kết hợp các loại hình TTGT vào chiến lược đăng cai tổ chức các sự kiện thể thao hay kết hợp hoạt động TTGT vào các tour du lịch.

+ Thành lập được 1 CLB Bắn cung và 1 CLB Leo núi nhân tạo và thường xuyên bố trí HLV, hướng dẫn viên đến hướng dẫn người dân tham gia tập luyện.

+ Hợp tác với Công ty TNHH Thương Mại – Dịch Vụ - Du lịch Vân Quang để tổ chức các tour du lịch kết hợp các môn TTGT mới lạ, hấp dẫn cho người dân. Đã thiết kế được 2 chương trình TTGT- Du lịch với các hoạt động bao gồm

Nội dung 2 chương trình TTGT – Du lịch bao gồm:

Chương trình TTGT – Du lịch 1: Tour du lịch kết hợp thể thao (lặn biển, trò chơi vận động trên biển, trượt cát) và khám phá ở Bình Định.

Chương trình TTGT – Du lịch 2: Tour du lịch kết hợp thể thao (lặn biển, leo núi, bắn cung, chèo thuyền kayak, hoạt động giải trí trên công viên nổi) và khám phá ở Bình Định.

3. KẾT LUẬN

Kết quả ứng dụng 4 giải pháp được lựa chọn trong 09 tháng cho thấy tính khả thi và hiệu quả cao, thể hiện ở các nội dung cụ thể sau: thành lập được đội tình nguyện có chuyên môn về các môn TTGT để hỗ trợ phát triển phong trào tập luyện TTGT; bố trí người hướng dẫn tập luyện TTGT và khuyến khích HLV có chuyên môn tham gia phụ trách và mở thêm các CLB TTGT; phát triển hệ thống mạng công nghệ thông tin, website để nắm quyền chủ động trong việc tuyên truyền phát triển TTGT như thiết kế trang Facebook với tên "Hoạt động TTGT Tỉnh Bình Định" và thường xuyên cập nhật tin tức về hoạt động TTGT ở các CLB; phát triển các môn TTGT mới, đặc biệt các môn TTGT được người dân ưa thích, kết hợp các loại hình TTGT vào chiến lược đăng cai tổ chức các sự kiện thể thao hay kết hợp hoạt động TTGT vào các tour du lịch. Các kết quả ứng dụng trên là cơ sở để tiếp tục triển khai các giải pháp mà luận án đã nghiên cứu xây dựng nhằm phát triển các hoạt động TTGT cho người dân ở tỉnh Bình Định và góp phần thực hiện hiệu quả Chương trình hành động số 16-CTr/TU ngày 18/7/2013 của Tỉnh ủy tỉnh Bình Định thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị "Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020".

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quý Phượng (2015), *Đánh giá thực trạng và giải pháp phát triển TTGT cho công nhân tại các khu Công nghiệp. khu chế xuất ở TP.HCM giai đoạn 2013-2020*, Đề tài Sở KHCN TP. HCM.
2. Lâm Quang Thành, và các cộng sự (2007), *Tài sản thể dục thể kinh doanh và quản trị*, Nxb TDTT.
3. Lâm Quang Thành (2010). Nghiên cứu xây dựng mô hình hoạt động thể thao giải trí trong khu công nghiệp ở TP. Hồ Chí Minh. Hồ Chí Minh: Sở Khoa học & Công nghệ TP. Hồ Chí Minh, 2010.
4. Lâm Quang Thành (2017), Quản lý Thể dục thể thao – Khoa học và thực tiễn, Nxb TDTT.
5. Thủ tướng chính phủ (2013), Quyết định số: 2160/QĐ-TTg ngày 11 tháng 11 năm 2013 của Thủ tướng chính phủ phê duyệt "Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030".
6. Bùi Trọng Toại (2011), *Thực trạng và giải pháp phát triển TTGT ở TP HCM,* đề tài sở KHCN TP. HCM.
7. Huỳnh Thụy Thủy Uyên, (2012), *Nghiên cứu sự hài lòng và nhu cầu của người tham gia hoạt động TTGT ở TP Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa*. Luận văn thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP. HCM.
8. Ủy ban nhân dân tỉnh Bình Định (2013), Chương trình hành động số 16-CTr/TU ngày 18/7/2013 của Tỉnh ủy tỉnh Bình Định thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị "*Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*".

9. Ủy ban nhân dân tỉnh Bình Định (2019), Thông báo số 78/TB-UBND ngày 22/04/2019 của Ủy ban nhân dân Tỉnh *"Ý kiến kết luận của Phó Chủ tịch UBND tỉnh Nguyễn Tuấn Thanh tại buổi làm việc với Sở Du lịch về nhiệm vụ trọng tâm năm 2019"*

10. Nguyễn Thị Thảo Vy, (2010), *Thực trạng và các giải pháp pháp nâng cao hiệu quả quản lý TTGT ở TP HCM*. Luận văn thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP. HCM.

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH THAM GIA CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ NGOẠI KHÓA TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TÂN THÔNG HỘI, HUYỆN CỦ CHI, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Lưu Trí Dũng, ThS. Nguyễn Thiên Lý, ThS. Nguyễn Minh Thắng

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TPHCM

TÓM TẮT

Muốn có đội bóng đá tốt, đáp ứng yêu cầu thi đấu bóng đá hiện đại, đòi hỏi ở cầu thủ khả năng toàn diện, với trình độ cao về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tinh thần. Để có thể hoạt động tích cực, chủ động cả trong phòng thủ và trong tấn công suốt cả trận đấu, hơn bao giờ hết đòi hỏi cầu thủ phải có một thể lực sung mãn, được duy trì cho tới cuối trận đấu. Muốn phát huy tốt khả năng kỹ thuật, chiến thuật trong các tình huống luôn biến đổi theo nhịp độ của trận đấu, cầu thủ cần phải được chuẩn bị thật tốt và toàn diện về thể lực.

Nhận thấy được thể lực là cơ sở vững chắc để phát triển môn bóng đá, đề tài đã tiến hành nghiên cứu sự phát triển thể lực của nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa trường THPT Tân Thông Hội, Huyện Củ Chi, TP.HCM để làm cơ sở tuyển chọn và điều chỉnh quá trình huấn luyện hợp lý đạt kết quả tốt hơn.

Từ khóa: *Bóng đá, thể lực, câu lạc bộ ngoại khóa.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao đem lại nhiều lợi ích trong lĩnh vực giáo dục thể chất và sức khỏe, trong giáo dục đạo đức và nhân cách, trong giải trí, trong giao lưu văn hóa xã hội. Bóng đá còn là cầu nối giữa các dân tộc, các quốc gia. Bóng đá làm cho các dân tộc xích lại gần nhau, tiếng nói hòa bình trên thế giới dù khác nhau về chính trị, tôn giáo hay màu da.

Ở Việt Nam, môn bóng đá đã và đang phát triển rộng rãi và mạnh mẽ, có nhiều hệ thống thi đấu hằng năm từ xã, phường, quận, huyện, thành phố đến giải vô địch quốc gia, cúp các câu lạc bộ mạnh toàn quốc. Đặc biệt có các giải quốc tế như: SEAGAME, AFF Cup tổ chức những năm gần đây đã mang lại thành công cho đội tuyển bóng đá Việt Nam và sự quan tâm, tin tưởng vào tương lai của bóng đá Việt Nam trong lòng người hâm mộ. Tuy nhiên, bóng đá Việt Nam so với châu lục và thế giới thì vẫn còn hạn chế về trình độ và thể lực. Chính vì thế mà chúng ta không ngừng học hỏi, tìm hiểu để nâng cao nền bóng đá nước nhà.

Nhằm nắm bắt tình hình phát triển thể lực của câu lạc bộ bóng đá trường THPT Tân Thông Hội, Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh và cũng để có cơ sở ban đầu làm nền tảng cho công tác đào tạo và huấn luyện câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa trong nhà trường, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài:

"Đánh giá sự phát triển thể lực của nam học sinh tham gia Câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa trường Trung học phổ thông Tân Thông Hội, huyện Củ Chi, Thành Phố Hồ Chí Minh"

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu.

- Đối tượng nghiên cứu: Sự phát triển thể lực của nam học sinh tham gia Câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa Trường THPT Tân Thông Hội Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh.

- Khách thể nghiên cứu: 22 nam học sinh tham gia Câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa Trường THPT Tân Thông Hội Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh.

- Địa điểm nghiên cứu: Trường THPT Tân Thông Hội Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh; Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Lựa chọn các Test đánh giá thể lực:

Đề tài đã sử dụng phương pháp tổng hợp, phân tích tài liệu và phương pháp phỏng vấn để tiến hành lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa tại trường. Đề tài đã tổng hợp được 24 test đặc trưng cùng với phỏng vấn 39 chuyên gia là các giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện bóng đá. Những người được hỏi sẽ thực hiện chọn một trong 3 phương án là: thường xuyên sử dụng, ít sử dụng, không sử dụng và được phân mức tính điểm cho mỗi phương án như sau:

- Thường xuyên sử dụng: 2 điểm.
- Ít sử dụng: 1 điểm.
- Không sử dụng: 0 điểm.

Như vậy, tổng điểm tối đa mỗi chỉ tiêu đạt được sẽ là 78 điểm (2 điểm x 39 phiếu), với nguyên tắc lựa chọn các chỉ tiêu có trên 90% điểm tối đa *(tương đương 70.2 điểm trở lên)*, sẽ được lựa chọn là chỉ tiêu để đánh giá. Qua kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành tính tỷ lệ % theo tổng điểm, kết quả trung bình của test ở mỗi lần đều đạt từ 90% tổng điểm trở lên thì đề tài sẽ chọn test đó. Các test được lựa chọn như sau:

*** Thể lực chung:**

- Bật xa tại chỗ (cm) – (97.44%)

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) – (92.31%)

- Chạy con thoi 4x10m (giây) – (93.59%)

- Chạy 30m xuất phát cao (giây) – (94.87%)

- Chạy 5 phút tùy sức (m) – (96.15%)

*** Thể lực chuyên môn:**

- Chạy 60m xuất phát cao (giây) – (91.03%)

- Chạy 800m (phút) – (96.15%)

- Nhảy dây 30 giây (lần) – (91.03%)

- Chạy con thoi 5 Lần 30m (giây) – (92.31%)

- Chạy xoay trở 5 cọc 5m(giây) – (93.59%)

Để đảm bảo tính khách quan và cũng nhằm tránh sai sót của bản thân (theo chủ quan) khi chọn các test, ở mỗi phiếu phỏng vấn luận văn có thêm phần trống cho các thầy cô, HLV, chuyên gia, bổ sung các test mà các nhà chuyên môn cho là cần thiết khi đánh giá thể lực cho nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa Trường THPT Tân Thông Hội, Huyện Củ Chi, Thành Phố Hồ Chí Minh. Kết quả không có phiếu nào bổ sung thêm ý kiến. Ngoài ra, đề tài cũng tiến hành kiểm định độ tin cậy của các test được lựa chọn, kết quả được thể hiện qua bảng sau:

Bảng 3.1: Bảng hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực (n = 10)

TT	TÊN TEST	LẦN 1		LẦN 2		r (n=10)	P
		$\overline{X}$	*S*	$\overline{X}$	*S*		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.84	0.18	4.81	0.17	0.90	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	198.95	12.27	201.14	12.73	0.91	
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15	1.48	16	2.30	0.82	
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.78	0.40	11.68	0.38	0.81	
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1096.41	71.61	1102.36	72.78	0.95	
6	Chạy con thoi 5 lần x 30m (s)	28.17	1.61	28.08	1.46	0.98	
7	Chạy 800m (p)	3.46	0.29	3.50	0.30	0.96	
8	Chạy xoay trở 5 cọc 5m (s)	6.54	0.49	6.52	0.43	0.97	
9	Nhảy dây 30 giây (lần)	60	5.98	62	5.97	0.85	
10	Chạy 60m xuất phát cao(s)	8.95	0.55	8.94	0.43	0.94	

Qua bảng 3.1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có (r > 0.8 và P = 0.05). Điều này cho thấy hệ thống các test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá trình thể lực cho khách thể nghiên cứu.

3.2 Thực trạng thể lực ban đầu của nam học sinh:

Qua kết quả kiểm tra thể lực chung và thể lực chuyên môn ban đầu của nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa Trường THPT Tân Thông Hội, Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh ta thấy thể lực của các em tương đối đồng đều. Tuy nhiên, khi so sánh với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên, có 2/5 test thể lực chung của nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa trường THPT Tân Thông Hội, Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh nằm ở mức đạt là bật xa tại chỗ và nằm ngửa gập bụng, 3/5 test đạt mức độ tốt đó là test chạy 30m XPC, chạy con thoi 4 lần 10m, và chạy 5 phút tùy sức. Đa phần thể lực ban đầu của các em học sinh nằm ở mức độ đạt và tốt là do trong quá trình tuyển chọn các em vào câu lạc bộ là chọn lọc khách quan các em từ những học sinh có kỹ thuật và thể lực tốt qua giải đấu cấp trường.

Bảng 3.2: So sánh thực trạng thể lực chung của nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa với trình độ thể lực của học sinh Việt Nam (theo quyết định 53) (n = 22)

STT	Xếp loại	CÁC TEST THỂ LỰC CHUNG				
		Chạy 30m XPC (s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Chạy con thoi 4 lần 10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
QĐ 53/2008/QĐ-BGDĐT	Tốt	< 4,90	> 218	> 20	< 11,85	> 1040
	Đạt	≤ 5,90	≥ 198	≥ 15	≤ 12,60	≥ 930
Thực trạng ban đầu	$\overline{X}$	4.84	198.95	15	11.78	1096.41
	S	0.21	12.27	1.48	0.27	71.61

3.3 Đánh giá sự phát triển thể lực sau 1 năm tập luyện:

3.3.1 Thể lực chung

Bảng 3.3: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu về thể lực chung ban đầu và sau 1 năm tập luyện (n = 22)

TT	SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN								
	TEST		$\overline{X}$	S	Cv%	ε	W%	t	p
1	Chạy 30m XPC (s)	Ban đầu	4.84	0.21	4.31	0.019	6.15	12.16	<0.05
		Sau 1 năm	4.53	0.11	2.53	0.011			
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Ban đầu	198.95	12.27	6.17	0.027	9.35	9.62	
		Sau 1 năm	220.86	15.04	6.81	0.030			
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Ban đầu	15.00	1.48	9.87	0.044	8.21	7.93	
		Sau 1 năm	17.00	1.60	9.43	0.042			
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Ban đầu	11.78	0.40	3.40	0.015	5.35	10.10	
		Sau 1 năm	11.07	0.27	2.40	0.011			
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Ban đầu	1096.41	71.61	6.53	0.029	5.21	6.84	
		Sau 1 năm	1160.27	57.95	4.99	0.022			

Qua thành tích đạt được trong kiểm tra thể lực chung ban đầu và sau 1 năm tập luyện cho ta thấy hầu hết các test điều có nhịp tăng trưởng trên 5%, điều đó nói lên thể lực chung của các em tham gia câu lạc bộ ngoại khóa phát triển tốt, đặc biệt là bài kiểm tra sức mạnh chân, bụng và khả năng tăng tốc thể hiện qua các test bật xa tại chỗ có nhịp tăng trưởng W = 9.35%, nằm ngửa gập bụng nhịp tăng trưởng W = 8.21%, chạy 30m XPC nhịp tăng trưởng W = 6.15% các test này có nhịp tăng trưởng khá tốt, nói lên rằng thể lực chung phát triển theo hướng tích cực. Phù hợp với bóng đá hiên đại là thiên về sức mạnh tốc độ trong tăng tốc và sút bóng, khả năng tì đè tốt trong tranh chấp và thu hồi bóng.

3.3.2 Thể lực chuyên môn

Bảng 3.4: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu về thể lực chuyên môn ban đầu và sau 1 năm tập luyện (n = 22)

TT	SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN								
	TEST		$\overline{X}$	S	Cv%	ε	W	t	P
1	Chạy con thoi 5lần x 30m (s)	Ban đầu	28.17	1.61	5.71	0.03	4.99	6.34	<0.05
		Sau 1 năm	26.69	0.76	2.83	0.01			
2	Chạy 800m (p)	Ban đầu	3.46	0.29	8.52	0.04	10.86	6.37	
		Sau 1 năm	3.13	0.07	2.08	0.01			
3	Chạy xoay trở 5 cọc 5m (s)	Ban đầu	6.54	0.49	7.47	0.03	7.06	7.37	
		Sau 1 năm	6.07	0.18	2.97	0.01			
4	Nhảy dây 30 giây (lần)	Ban đầu	60.23	5.98	9.93	0.04	8.07	10.93	
		Sau 1 năm	66.50	4.22	6.34	0.03			
5	Chạy 60m XPC (s)	Ban đầu	8.95	0.55	6.10	0.03	6.14	8.35	
		Sau 1 năm	8.40	0.26	3.06	0.01			

Qua thành tích đạt được trong kiểm tra thể lực chuyên môn ban đầu và sau 1 năm tập luyện cho ta thấy ngoài test chạy con thoi 5 lần 30m có nhịp tăng trưởng W = 4.99%, còn lại các test điều có nhịp tăng trưởng trên 6% là test chạy xoay trở 5 cọc 5m W = 7.06% đánh giá sự khéo léo, test nhảy dây 30 giây W = 8.07% đánh giá tốc độ, và tốc độ bứt tốc test chạy 60m XPC W = 6.14% và đặc biệt là test đánh giá sức bền chuyên môn để duy trì khả năng hoạt động 90 phút của trận đấu test chạy 800m có nhịp tăng trưởng lên đến 10.86%. Từ đó ta thấy thể lực chuyên môn sau 1 năm tập luyện của học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá phát triển theo hướng tích cực cho môn bóng đá như sự khéo léo và tốc độ để thực hiện những pha phản công nhanh cũng như sức bền để duy trì hết thời gian trận đấu.

4. KẾT LUẬN

4.1 Qua các bước lựa chọn hệ thống test, đề tài đã xác định 10 test đánh giá thể lực của nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa Trường THPT Tân Thông Hội, Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo độ tin cậy và có cơ sở khoa học.

4.2 Thực trạng thể lực của nam học sinh qua kiểm tra các test ta thấy thể lực chung và thể lực chuyên môn ban đầu của các em tương đối đồng đều với Cv < 10% và đủ tính đại diện với $\varepsilon < 0.05$

- So sánh kết quả với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên. có 2/5 test thể lực chung của nam học sinh nằm ở mức đạt là bật xa tại chỗ và nằm ngửa gập bụng, 3/5 test đạt mức độ tốt đó là test chạy 30m xpc, chạy con thoi 4 lần 10m, và chạy 5 phút tùy sức.

4.3 Sau 1 năm tập luyện, thể lực của các em bao gồm thể lực chung và thể lực chuyên môn đều có sự tăng trưởng. Đáp ứng được yêu cầu tập luyện của môn học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo: Quyết định số 53/2001/QĐ –BGDĐT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008, "Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên".
2. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *"Giáo trình Đo lường thể thao"*, TDTT TP. HCM.
3. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2006), *Đo lường thể thao,* giáo trình giảng dạy dùng cho học viên cao học trường Đại học TDTT Thành Phổ Hố Chí Minh.
4. Dương Văn Hiền, "*Nghiên cứu đánh giá tố chất thể lực và kĩ thuật của VĐV CLB bóng đá TPHCM sau một năm tập luyện"*, luận văn thạc sĩ giáo dục học năm 2008.
5. Trần Ngọc Hùng (2001), "Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn đào tạo bóng đá nam sinh viên trường Đại học An Giang", luận văn thạc sĩ giáo dục học.
6. Hồ Thành Nhân, (2014), "*Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam lứa tuổi 12 trường THCS phú thọ quận 11*" Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
7. Hồ Thị Hoài Vy (2014), "*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của học viên bóng đá lứa tuổi 11 và 13 thuộc chương trình Quỹ đầu tư phát triển tài năng bóng đá Việt Nam (PVF)"*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
8. Nguyễn Minh Thắng (2018), "*Đánh giá sự phát triển thể lực của nam học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá ngoại khóa trường trung học phổ thông Tân Thông Hội, huyện Củ Chi Thành Phố Hồ Chí Minh*", Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Chu Vương Thìn,
ThS. Trần Văn Hưng, ThS. Y Rô bi Bkrông

Trường Đại học Tây Nguyên

TÓM TẮT

Kết quả Chúng tôi đã xác định được 12 nguyên nhân hàng dẫn tới những chấn thương trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất. đồng thời đã xác định được 15 trường hợp bị chấn thương trong quá trình học tập môn học Giáo dục thể chất. Từ kết quả thực tế cho thấy các chấn thương mà các bạn sinh viên mắc phải là tương đối đồng nhất với kết quả phỏng vấn được từ những chuyên gia.

Từ khóa: *Thực trạng, chấn thương, giáo dục thể chất, học tập, sinh viên, Đại học Tây Nguyên*

ABSTRACT

Outcomes We have identified 12 leading causes of injuries in Physical Education learning. At the same time, 15 cases of injuries have been identified in the course of learning the subject of Physical Education. From the actual results show that the injuries that the students have is relatively consistent with the interview results from experts.

Keywords: *Situation, trauma, physical education, study, student, Tay Nguyen University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhưng để phát triển nâng cao chất lượng môn học thì có rất nhiều yếu tố như đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phải đáp ứng tốt nhất cho sinh viên, đội ngũ giáo viên phải có trình độ, chuyên môn và phân bố thời gian tập luyện, cũng như giờ học hợp lý để việc tập luyện cho sinh viên đạt được thành tích cao trong học tập.

Tuy nhiên, Việc hạn chế những chấn thương trong quá trình học tập cũng là một yếu tố có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong việc nâng cao kết quả học tập và chất lược cuộc sống. Đối với sinh viên việc hiểu biết được nguyên nhân, cơ chế, những sai lầm thường mắc hay những chấn thương thường gặp trong học tập môn Giáo dục thể chất là có lợi cho việc học và làm giảm bớt các chấn thương ảnh hưởng đến sau này. Ở Việt Nam vấn đề này được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu, tìm hiểu và đánh giá nhưng với sinh viên thì rất ít.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan

2.2 Phương pháp phỏng vấn

Được sử dụng trong quá trình tham khảo ý kiến giảng viên, chuyên gia, sinh viên để lựa chọn các giải pháp một cách chính xác.

2.3 Phương pháp quan sát sư phạm

Quan sát đối tượng nghiên cứu trong quá trình giảng dạy sinh viên học Giáo dục thể chất.

2.4 Phương pháp toán học thống kê

Dùng để xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài là giá trị trung bình để tính phần trăm.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Đánh giá thực trạng chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên

3.1.1 Lựa chọn những nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong quá trình GDTC

Từ các nghiên cứu, chúng tôi đã tổng hợp được 30 nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục Thể chất để làm cơ sở phỏng vấn.

* Để xác định các nguyên nhân đánh giá thực trạng các hoạt động dẫn đến chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục Thể chất.

Bước 1: Xây dựng phiếu phỏng vấn theo 3 mức độ đánh giá:

Rất cần thiết, cần thiết, không cần thiết

Bước 2: Tiến hành phỏng vấn giảng viên có kinh nghiệm hàng đầu GDTC

Bước 3: Đề tài quy ước các chỉ số đạt tỷ lệ từ 75% của tổng số phiếu phỏng vấn trở lên được chọn làm nguyên nhân sử dụng để kiểm tra đánh giá.

Như vậy, qua kết quả phỏng vấn chúng tôi đã xác định được 30 nguyên nhân:

- Nguyên nhân bên trong gồm 9 nguyên nhân.
- Nguyên nhân bên ngoài gồm 21 nguyên nhân.

3.1.2 Đánh giá thực trạng các hoạt động dẫn đến chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục Thể chất

Ứng dụng y học vào trong quá trình GDTC là quá trình ứng dụng các kết quả của y học đã được công bố nhằm kiểm tra đánh giá là cơ sở để điều chỉnh chương trình học tập GDTC cho phù hợp với năng lực của sinh viên trong quá trình học tập.

Chương trình học phần môn Giáo dục thể chất của trường gồm 3 học phần là:

- Giáo dục thể chất 1: Điền kinh

Số tín chỉ: 01 *Lý thuyết*: 0 *Thực hành*: 30

- Giáo dục thể chất 2: Bóng chuyền

Số tín chỉ: 01 *Lý thuyết*: 0 *Thực hành*: 30

- Giáo dục thể chất 2: Bóng đá

Số tín chỉ: 01 *Lý thuyết*: 0 *Thực hành*: 30

Quá trình phỏng vấn được tiến hành ngẫu nhiên. Với 500 sinh viên.

Số phiếu phát ra 500 thu về 500

Không hợp lệ: 17 Chiếm tỷ lệ: 3%

Hợp lệ: 483 Chiếm tỷ lệ: 97%

Độ tuổi trung bình là 19 tuổi.

Nam: 257 Chiếm tỷ lệ: 53.20%

Nữ: 226 Chiếm tỷ lệ: 46.80%

Kết quả phỏng vấn cụ thể:

❖ **Yếu tố bên trong**

Bảng 3.1: Những nguyên nhân do yếu tố bên trong dẫn tới chấn thương cho sinh viên trong quá trình học môn Giáo dục thể chất

TT	Yếu tố bên trong
1	Do chưa khởi động kỹ các bộ phận trên cơ thể
2	Do trạng thái cơ thể của người tập mệt mỏi
3	Do trình độ của người tập không đồng đều
4	Do bỏ bữa ăn khi đi tập gây ra
5	Do không hứng thú với môn học gây ra
6	Do đã bị các chấn thương từ trước gây ra
7	Do giới tính (nam, nữ) gây ra
8	Do áp lực học tập quá lớn gây ra
9	Do cấu trúc giải phẫu của cơ thể gây ra

Kết quả câu hỏi 1: Do chưa khởi động kỹ các bộ phận trên cơ thể

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 216 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 84.05%; có 27 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 10.50%; không có là 14 chiếm tỉ lệ 5.44%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 188 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 83.19%; có 29 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 12.83%; không có là 9 chiếm tỉ lệ 3.98%.

Kết quả câu hỏi 2: Do trạng thái cơ thể của người tập mệt mỏi ?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 216 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 84.05%; có 21 người trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 8.17%; Không có là 1 chiếm tỉ lệ 7.78%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 216 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 95.57%; có 7 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 3.09%; không có là 3 chiếm 1.32%.

Kết quả câu hỏi 3: Do trình độ của người tập không đồng đều ?

Nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 236 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 91.83%; có 14 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 5.44%; không có là 7 chiếm tỉ lệ 2.72%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 188 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 83.19%; có 21 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 9.29%; không có là 17 chiếm tỉ lệ 7.52%.

Kết quả câu hỏi 4: Do bỏ bữa ăn khi đi tập gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 139 người trả lời thường xuyên tỉ lệ 54.09%; có 77 câu trả lời ở ít, chiếm 29.96%; không có là 41 chiếm tỉ lệ 15.95%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 151 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 66.81%; có 52 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 23.00%; không có là 23 chiếm tỉ lệ 10.17%.

Kết quả câu hỏi 5: Do đã bị các chấn thương từ trước gây ra?

Nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 237 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 92.22%; có 13 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 5.05%; không có là 7 chiếm tỉ lệ 2.72%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 188 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 83.19%; có 25 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 11.06%; không có là 13 chiếm tỉ lệ 5.75%.

Kết quả câu hỏi 6: Do đã bị các chấn thương từ trước gây ra?

Nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 243 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 95.55%; có 10 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 3.89%; không có là 4 chiếm tỉ lệ 1.55%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 216 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 95.57%; có là 4 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 1.76%; không có là 6 chiếm tỉ lệ 2.65%.

Kết quả câu hỏi 7: Do giới tính (nam, nữ) gây ra ?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 177 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 68.87%; có 45 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 17.50%; không có là 35 chiếm tỉ lệ 13.61%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 188 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 83.19%; có 21 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 9.29%; không có là 17 chiếm tỉ lệ 7.52%.

Kết quả câu hỏi 8: Do áp lực học tập quá lớn gây ra?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 177 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 68.87%; có 54 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 21.01%; không có là 26 chiếm tỉ lệ 10.11%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 150 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 66.37%; có 42 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 15.58%; không có là 38 chiếm tỉ lệ 16.81%.

Kết quả câu hỏi 9: Do cấu trúc giải phẫu của cơ thể gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 216 người trả lời thường xuyên đạt 84.05%; có 24 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 9.33%; không có là 17 chiếm tỉ lệ 6.61%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 78 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 34.51%; có 87 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 38.49%; không có là 61 chiếm tỉ lệ 26.99%.

Bảng 3.2: Nguyên nhân gây ra chấn thương trong học tập môn GDTC

TT	Nguyên nhân	Tỷ lệ % nam	Tỷ lệ % nữ
1	Do chưa khởi động kỹ các bộ phận trên cơ thể	84.05%	83.19%
2	Do trạng thái cơ thể của người tập mệt mỏi	84.05%	95.57%
3	Do trình độ của người tập không đồng đều	91.83%	83.19%
4	Do không hứng thú với môn học gây ra	92.22%	83.19%
5	Do đã bị các chấn thương từ trước gây ra	95.55%	95.57%

• Để có cái nhìn khách quan hơn về tỉ lệ phần trăm của nguyên nhân gây ra chân thương trong học tập môn giáo dục thể chất chúng tôi tiến hành lập biểu đồ để được ro hơn về từng nguyên nhân

Biểu đồ 3.2: Tỉ lệ % nguyên nhân gây ra chấn thương trong học tập môn Giáo dục thể chất

Qua kết quả 3.2 và biểu đồ 3.1 có thể thấy kết quả tỉ lệ phần trăm của nam và nữ ở tất cả các nguyên nhân là tương đối đồng đều không khác biệt quá lớn ngoại trừ nguyên nhân thứ 9 (TT số 5 trong bảng) là có sự khác biệt (84.05% và 34.51%). Điều này có thể do các bạn nữ được ưu tiên trong việt phát triển thể lực vào cuối buổi học.

Như vậy: Qua khảo sát chúng ta đã tìm ra được 5 nguyên nhân hàng đầu gây ra chấn thương trong học tập môn Giáo dục thể chất với kết quả đều đạt trên 80%.

Những yếu tố bên ngoài

Kết quả câu hỏi 1: Do sai lầm trong giảng dạy của giáo viên?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 177 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 68.87%; có 41 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 15.95%; không có là 39 chiếm tỉ lệ 15.17%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 172 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 76.10%; có 38 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 16.81%; không có là 16 chiếm tỉ lệ 7.07%.

Kết quả câu hỏi 2: Do cách thức tổ chức tập luyện chưa tốt?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 192 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 74.70%; có 44 người trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 17.12%; không là 21 chiếm tỉ lệ 8.17%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 155 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 68.58%; có 62 câu trả lời ở ít chiếm tỉ lệ 27.43%; không có là 9 chiếm tỉ lệ 3.98%.

Kết quả câu hỏi 3: Do ý thức tự giác của người tập kém?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 155 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 60.31%; có 71 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 27.62%; không có là 21 chiếm tỉ lệ 8.17%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 170 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 75.22 có 38 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 16.77%; còn không có là 18 chiếm tỉ lệ 7.96%.

Kết quả câu hỏi 4: Do không đảm bảo về yêu cầu y tế?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 139 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 54.08%; có 77 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 29.96%; không có là 41 chiếm tỉ lệ 15.95%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 115 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 50.88%; có 52 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 23.00%; không có là 59 chiếm tỉ lệ 26.10%.

Kết quả câu hỏi 5: Do chưa hiểu biết cách tập luyện trong quá trình tập?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 237 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 92.22%; có 16 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 6.62%; còn không có là 4 chiếm tỉ lệ 1.55%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 188 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 83.19%; có 27 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 11.94%; không có là 11 chiếm tỉ lệ 4.86%.

Kết quả câu hỏi 6: Do khối lượng nội dung học quá lớn?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 189 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 73.54%; có 42 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 16.34%; không có là 26 chiếm tỉ lệ 10.11%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 150 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 66.37%; có 50 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 22.12%; không có là 26 chiếm tỉ lệ 11.50%.

Kết quả câu hỏi 7: Do sự không hiểu ý nhau của bạn cùng tập gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 182 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 70.81%; có 80 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 31.13%; còn không có 5 chiếm tỉ lệ 1.94%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 168 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 74.33%; có 38 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 16.81%; không có là 20 chiếm tỉ lệ 8.87%.

Kết quả câu hỏi 8: Do điều kiện thời tiết không đảm bảo gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 215 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 83.65%; có 29 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 11.28%; không có là 13 chiếm tỉ lệ 5.05%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 196 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 86.72%; có 17 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 7.52%; không có là 13 chiếm tỉ lệ 5.75%.

Kết quả câu hỏi 9: Do số lượng sinh viên quá đông học cùng một lúc?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 199 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 77.43%; có 41 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 15.95%; không có là 17 chiếm tỉ lệ 6.61%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 192 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 84.95%; có 25 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 11.06%; không có là 9 chiếm tỉ lệ 3.98%.

Kết quả câu hỏi 10: Do giáo viên không quản lý được sinh viên gây ra?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 175 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 68.09%; có 77 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 29.96%; còn không có 13 chiếm tỉ lệ 5.05%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 124 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 54.86%; có 72 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ 31.85%; không có 4 người chiếm tỉ lệ 1.76%.

Kết quả câu hỏi 11: Do trang phục (giày, quần áo) tập gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 219 người trả lời thường xuyên đạt 85.21%; có 24 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 15.56%; không có là 14 chiếm tỉ lệ 5.44%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 181 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 80.08%; có 32 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 14.15%; không có là 13 chiếm tỉ lệ 5.75%.

Kết quả câu hỏi 12: Do cơ sở vật chất khu thể thao gây ra ?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 224 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 87.15%; có 19 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 7.39%; không có là 14 chiếm tỉ lệ 5.44%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 205 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 90.70%; có 14 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 6.19%; còn không có là 7 chiếm tỉ lệ 3.09%.

Kết quả câu hỏi 13: Do lịch học môn GDTC gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 196 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 76.26%; có 39 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 15.17%; không có là 22 chiếm tỉ lệ 8.56%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 186 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 82.30%; có 26 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 11.50%; không có là 14 chiếm tỉ lệ 6.19%.

Kết quả câu hỏi 14: Do thời gian học tập muộn quá gây ra?

Nam: Trong số 257 sinh viên, có 141 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 54.86%; có 80 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 31.12%; không có là 26 chiếm tỉ lệ 10.11%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 115 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 50.88%; có 38 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 16.81%; không có là 73 chiếm tỉ lệ 32.30%.

Kết quả câu hỏi 15: Do thời gian học quá sớm gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 130 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 50.58%; có 86 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 34.46%; không có là 41 chiếm tỉ lệ 5.95%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 121 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 53.53%; có 83 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 36.72%; không có là 38 chiếm tỉ lệ 16.81%.

Kết quả câu hỏi 16: Do các bạn học cùng gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 194 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 75.48%; có 41 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 15.95%; không có là 22 chiếm tỉ lệ 8.56%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 179 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 79.20%; có 38 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 16.81%; không có là 11 chiếm tỉ lệ 4.86%.

Kết quả câu hỏi 17: Do quá nhiều lớp học cụng một thời gian gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 177 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 68.87%; có 80 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 31.12%; còn không có chiếm tỉ lệ 3.89%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 173 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 76.54%; có 39 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 17.25%; không có là 14 chiếm tỉ lệ 6.96%.

Kết quả câu hỏi 18: Do các học phần môn học không đa dạng gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 208 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 80.93%; có 32 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 12.45%; không có là 17 chiếm tỉ lệ 6.61%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 199 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 88.05%; có 18 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 7.96%; còn không có là 9 chiếm tỉ lệ 3.98%.

Kết quả câu hỏi 19: Do chương trình môn học không phù hợp gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 192 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 74.70%; có 41 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 15.95%; không có là 24chiếm tỉ lệ 9.33%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 192 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 84.95%; có 23 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 10.17%; không có là 11 chiếm tỉ lệ 4.86%.

Kết quả câu hỏi 20: Do thời gian học quá dài trong một buổi gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 219 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 85.21%; có 17 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 6.61%; không có là 11 chiếm tỉ lệ 4.28%.

Đối với nữ: Trong số 226 sinh viên, có 187 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 82.74%; có 26 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 11.50%; không có là 13 chiếm tỉ lệ 5.75%.

Kết quả câu hỏi 21: Do lịch học thể chất quá nhiều trong một tuần gây ra?

Đối với nam: Trong số 257 nam sinh viên, có 218 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 84.82%; có 27 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 10.50%; không có là 12 chiếm tỉ lệ 4.66%.

Nữ: Trong số 226 sinh viên, có 205 người trả lời thường xuyên đạt tỉ lệ 90.07%; có 14 câu trả lời ở ít, chiếm tỉ lệ 5.44%; còn không có là 7 chiếm tỉ lệ 3.09%.

Như vậy, Qua kết quả trên chúng tôi lập bảng so sánh giữa nam và nữ đồng thời loại bỏ những câu hỏi có tỉ lệ phần trăm thấp hơn 75% với kết quả cụ thể ở bảng 3.3:

Bảng 3.3: Nguyên nhân gây ra chấn thương trong học tập môn GDTC

TT	Nguyên nhân	Tỷ lệ % nam	Tỷ lệ % nữ
1	Do chưa hiểu biết cách tập luyện trong quá trình tập	92.22%	83.19%
2	Do điều kiện thời tiết không đảm bảo gây ra	83.65%	86.72%
3	Do trang phục (giày, quần áo) tập gây ra	8.215%	80.08%
4	Do cơ sở vật chất khu thể thao gây ra	87.15%	90.70%
5	Do các học phần môn học không đa dạng gây ra	80.93%	88.05%
6	Do thời gian học quá dài trong một buổi gây ra	85.21%	82.74%
7	Do lịch học thể chất quá nhiệu trong một tuần gây ra	84.82%	90.07%

Qua kết quả tại bảng 3.3 có thể thấy kết quả tỉ lệ phần trăm của nam và nữ ở tất cả các nguyên nhân là tương đối đồng đều không khác biệt quá lớn ngoại trừ nguyên nhân thứ 3 là có sự khác biệt lớn nhất là 14.91% (60.31% và 75.22%). Điều này có thể do tính cách các nam thích các hoạt động vận động hơn so với các bạn nữ.

Như vậy: Qua khảo sát những nguyên nhân bên ngoài chúng tôi đã tìm ra được 7 nguyên nhân hàng đầu gây ra chấn thương trong học tập môn GDTC với kết quả đều đạt trên 80%, có thể thấy được những nguyên nhân này đảm bảo tính khách quan.

3.1.3 Tìm hiểu nguyên nhân và những sai lầm thường gặp dẫn đến chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục Thể chất

Từ những nguyên nhân trên chúng tôi tiến hành theo quan sát trong quá trình học môn GDTC trong thời gian 3 tháng kết quả thu được có tất cả 15 chấn thương.

Kết quả thu được là:

Tiêu biểu là chấn thương cổ chân có tới 4/15 chấn thương chiếm tỉ lệ: 26.6%.

Thứ hai là chấn thương đầu gối có tới 3/15 chấn thương chiếm tỉ lệ: 20%.

Thứ ba là chấn thương cẳng chân, bàn tay đều có 2/15 chiếm: 13.33 %

Còn lại các chấn thương khác đều bị 1 lần là khớp háng, ngón chấn, đau đùi, vai đều chiếm tỉ lệ: 6.66%.

Qua kết quả thu thập được có thể thấy chấn thương cổ chân và đầu gối không chỉ đứng đầu trong các chấn thương ma các bạn sinh viên mắc phải mà nó còn xuất hiện ở cả ba học phần giáo dục thể chất. Những chấn thương mà sinh viên mắc phải cũng đều phù hợp với các nguyên nhân mà chúng tôi đã tổng hợp được.

Có thể thấy được thực tế trong quá trình học tập của sinh viên đã diễn ra nhiều các chấn thương hơn, nhưng đây là những chấn thương mà nhóm đã thu thập được và nó phù hợp với kết quả đã khảo sát được của các em sinh viên.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả phỏng vấn chúng tôi đã xác định được:

Thứ nhất: Chúng tôi đã xác định được 12 nguyên nhân hàng đầu (5 yếu tố bên trong và 7 yếu tố bên ngoài) dẫn tới những nguyên nhân thường dẫn tới chấn thương trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất.

Thứ hai: Qua thực trạng học tập của sinh viên chúng tôi đã xác định được 15 trường hợp bị chấn thương trong quá trình học tập môn học Giáo dục thể chất và thứ tự của từng nguyên nhân.

Từ kết quả thực tế cho thấy các chấn thương mà các bạn sinh viên mắc phải là tương đối đồng nhất với kết quả phỏng vấn các nguyên nhân dẫn tới chấn thương trong quá trình học tập môn giáo dục thể chất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS.TS Lưu quang Hiệp (2000), *Y học TDTT* – NXB. TDTT.
2. *Lê Văn Lẫm, Phạm Trọng Thanh (2000),* Tổng quan về giáo dục thể chất ở một số nước trên thế giới, NXB TDTT Hà Nội.
3. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải (2000), *"Đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên thuộc các ngành nghề khác nhau "*, Thông tin khoa học TDTT số 8/2000, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. *Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000),* "Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh — sinh viên trước thềm thế kỷ XXI", NXB TDTT Hà Nội.
5. *Lê Văn Lẫm (2001),* Về phát triển toàn diện con người trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa, NXB TDTT Hà Nội.

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN CHO NAM VÕ SINH CLB TAEKWONDO TRƯỜNG THCS HƯNG PHÚ, QUẬN CÁI RĂNG, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

TS. Huỳnh Hồng Ngọc, CN. Nguyễn Hoàng Huy Khoa,
ThS. Nguyễn Thị Kim Ngọc

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Qua kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá kỹ thuật đòn cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn thể thao hiện đại đòi hỏi vận động viên phải có kỹ chiến thuật toàn diện, trạng thái tâm lý tốt với trình độ thể lực và kỹ thuật cao. Kỹ thuật đòn chân là một khâu quan trọng quyết định thành tích thi đấu của các võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ. Việc đánh giá đúng trình độ kỹ thuật đòn chân của một vận động viên Taekwondo là việc làm quan trọng và cần thiết. Một trong những khâu quan trọng nhất quyết định sự thành công là việc tìm ra các test đánh giá phù hợp, hiệu quả, khoa học và toàn diện. Với tầm quan trọng trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu *"**Xác định các test đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng phú, quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ**"*

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thu thập và thống kê các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân đã được sử dụng để đánh giá các khách thể mà chúng tôi nghiên cứu

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu các huấn luyện viên Taekwondo các câu lạc bộ, huấn luyện viên đội tuyển, các nhà chuyên môn tại các CLB trên địa bàn quận Cái Răng. Chúng tôi nhận thấy tầm quan trọng của việc đánh giá kỹ thuật đòn chân cho võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú. Cho nên việc ra các Test khác nhau nhằm đánh giá các kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, các huấn luyện viên Taekwondo các câu lạc bộ, huấn luyện viên đội tuyển, các nhà chuyên môn còn có một số Test chưa thống nhất.

Căn cứ vào đặc điểm đặc điểm phát triển thể chất và sinh lý lứa tuổi, tham khảo kinh nghiệm các huấn luyện viên Taekwondo các câu lạc bộ, huấn luyện viên đội tuyển, các nhà chuyên môn, chúng tôi đã loại bớt và chọn lọc ra được các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân cho phù hợp trình độ kỹ thuật, điều kiện tập luyện của các em võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú:

Các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân:

1 Chạy tốc độ 30m (giây)

2 Rút gối 1 chân tại chỗ 10 lần rồi đổi chân (giây)

3 Gập bụng (lần / phút)

4 Rút 2 gối tốc độ trong 30s (lần)

5 Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần)

6 Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần)

7 Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần)

8 Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây)

9 Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m 30s (lần)

10 Đá phản xạ vòng cầu chân sau trong 30s (lần)

11 Chạy 800m (phút)

12 Bật cóc di chuyển 20s (lần)

13 Bật cao tại chỗ (cm)

14 Ngồi xuống đứng lên, đá vòng cầu 1 chân 60s (lần)

15 Chạy nâng cao đùi (giây)

3.2 Dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến các nhà chuyên môn, các huấn luyện viên các câu lạc bộ và các huấn luyện viên đội tuyển

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 nhà chuyên môn, các huấn luyện viên các câu lạc bộ và các huấn luyện viên đội tuyển trong địa bàn Thành Phố Cần Thơ để xin ý kiến về việc sử dụng các Test dùng để đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ, kết quả thu thập được ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

TT	TÊN TEST	Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
1	Chạy tốc độ 30m (giây)	9	45%	11	55%
2	Rút gối 1 chân tại chỗ 10 lần rồi đổi chân (giây)	13	65%	7	35%
3	Gập bụng (lần / phút)	6	30%	14	70%
4	Rút 2 gối tốc độ trong 30s (lần)	7	35%	13	65%
5	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần)	18	90%	2	10%

TT	TÊN TEST	Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
6	Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau đá chẻ 20s (lần)	20	100%	0	0%
7	Đá Dwit-chagi 2 chân 20s (lần)	18	90%	2	10%
8	Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây)	19	95%	1	5%
9	Đá lướt vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m 30s (lần)	18	90%	2	10%
10	Đá phản xạ vòng cầu chân sau trong 30s (lần)	11	55%	9	45%
11	Chạy 800m (phút)	8	40%	12	60%
12	Bật cóc di chuyển 20s (lần)	11	55%	9	45%
13	Bật cao tại chỗ (cm)	15	75%	5	25%
14	Ngồi xuống đứng lên, đá vòng cầu 1 chân 60s (lần)	14	70%	6	30%
15	Chạy nâng cao đùi (giây)	4	20%	16	80%

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 chúng tôi chỉ chọn ra những Test có tỉ lệ 80% đồng ý sử dụng trở lên và loại bỏ những Test có số đồng ý sử dụng thấp. Qua đó chúng tôi chọn dùng làm các Test đánh giá. Kết quả thu thập được gồm 5 Test đánh giá kỹ thuật đòn chân sau:

Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần).

Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần).

Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần).

Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây).

Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m 30s (lần).

3.3 Kiểm nghiệm độ tin cậy các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Để xác định độ tin cậy của 05 test tìm được thông qua phỏng vấn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tin cậy (HSTC) bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 07 ngày ở 20 nam võ sinh CLB Taekwondo Trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành Phố Cần Thơ. Tuần tự lập test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và các cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau giữa các đối tượng thực nghiệm.

+ Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$ và $P \leq 0.05$ thì nội dung có đủ độ tin cậy.

+ Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$ thì nội dung không có độ tin cậy.

Kết quả lập test giữa hai lần và hệ số tương quan (tức HSTC) giữa hai lần lập test được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Hệ số tin cậy các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ.

TT	Tên Test	r	P
1	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần).	0,98	<0.05
2	Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần).	0,94	<0.05
3	Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần).	0,96	<0.05
4	Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây).	0,98	<0.05
5	Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m 30s (lần).	0,94	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ có độ tin cậy tốt r tính bằng 0.94 đến 0.98 với ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy các Test đánh giá kỹ thuật đòn chân trên đủ độ tin cậy và cần thiết để nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 05 test đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ gồm: Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần); Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần); Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần); Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây); Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m 30s (lần).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam, Chỉ thị số 36- CT/TW ngày 24 tháng 3 năm 1994.
2. D. Hare (1996), *"Học thuyến huấn luyện"*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lời kêu gọi tập thể dục của Bác Hồ (1981) Đảng và Nhà nước với TDTT, Nxb Thể dục thể thao.
4. Nghị Quyết số 08-NQ/TW về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục, Thể thao đến năm 2020.
5. Ủy ban TDTT, 1999, Giáo trình Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Ủy ban TDTT, 2016, Luật thi đấu Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Lê Văn Lẫm "Đo lường thể dục thể thao" NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
8. Huỳnh Hồng Ngọc (2010), luận văn thạc sĩ giáo dục học, "Đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ vận động viên trẻ đội tuyển Taekwondo Tp.Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện", Tp.Hồ Chí Minh.
9. Nguyễn Hùng Sơn, 1992, Kỹ thuật Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.
10. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (1993), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao. NXB TDTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NGOẠI KHÓA NHẰM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG ĐÀO TẠO CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Đoàn Tiến Trung[1], TS. Hàng Quang Thái[2]

[1] ĐHSP TP.HCM

[2] Trường Đại học An Giang, ĐHQG – HCM

TÓM TẮT

Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu, đặc biệt là kết quả nghiên cứu thực trạng cùng phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy, cơ sở vật chất của trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh. Qua đó xác định những nguyên nhân cơ bản trực tiếp, đồng thời đề xuất 07 giải pháp đồng bộ nhằm cải tiến, nâng cao chất lượng đào tạo Giáo dục thể chất phát triển thể lực cho sinh viên góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong nhà trường, phân tích các cách triển khai cụ thể.

Từ khóa: *TDTT ngoại khóa, GDTC, Đại học sư phạm, TPHCM*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục đích giáo dục thể chất của nước ta là: Bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành những người phát triển toàn diện hài hòa về thể chất, có sức khoẻ dồi dào, thể chất cường tráng và kéo dài tuổi thọ.

Thể dục Thể thao chính khoá có những đặc điểm chung, buổi tập được tiến hành theo kế hoạch học tập chặt chẽ của trường học, theo thời khoá biểu chung của toàn trường, một số lượng học sinh ổn định, hoạt động đã liên kết học sinh thành tập thể đi đôi với nhiệm vụ nâng cao nhận thức về vị trí vai trò của hoạt động ngoại khoá nhằm nâng cao hiệu quả môn học giáo dục thể chất trong mục tiêu đào tạo giáo dục của nhà trường.

Tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố sức khoẻ, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí, tiếp thu các kỹ năng kỹ xảo vận động.

Hiện nay, các trường Đại học và Cao đẳng đều có xu hướng phát triển về quy mô và đa dạng hoá loại hình đào tạo. Với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng sinh viên như hiện nay, vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục trong đó có GDTC đang đứng trước những thử thách to lớn. Tuy nhiên, việc thực hiện các giờ học này trong thời gian qua chưa đạt được hiệu quả cao, các em sinh viên vẫn coi thực hành là thời gian được nghỉ, không phải học, bên cạnh đó các giáo viên cũng chưa xác định đúng tầm quan trọng của giờ tự học này nên còn chủ quan, chưa định hướng, giao nhiệm vụ cho sinh viên trong giờ học ngoại khóa.

Trước thực trạng như trên, chúng tôi tiến nghiên cứu đề tài: ***"Lựa chọn các giải pháp ngoại khóa nhằm nâng cao chất lượng đào tạo cho sinh viên khoa giáo dục thể chất trường đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh"***

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp chuyên gia; 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 Thực trạng công tác GDTC của Khoa GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh

3.1.1 Thực trạng đội ngũ cán bộ giáo viên TDTT của Khoa GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh

Hiện nay, đội ngũ cán bộ giảng viên của Khoa gồm 33 người trong đó có 31 cán bộ giảng dạy, 2 kỹ thuật viên. Khoa không ngừng nâng cao về trình độ chuyên môn, nghiệp vụ. Toàn Khoa hiện có 01 Phó giáo sư, 18 giảng viên chính, 5 giảng viên Tiến sĩ, 8 giảng viên đang làm nghiên cứu sinh, 18 giảng viên thạc sĩ. Trong số cán bộ giảng dạy và kỹ thuật viên có 12 nữ và 21 nam. Các cán bộ của Khoa được phân thành 4 bộ môn: Bộ môn Cơ bản, Bộ môn Đồng đội, Bộ môn cá nhân, Bộ môn Lí luận. (Bảng 1).

Bảng 1: Thực trạng về chất lượng và số lượng cán bộ, giảng viên Khoa GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh

TT	Chuyên môn	Số lượng cán bộ, giảng viên	Trình độ			Thâm niên công tác(năm)		
			Tiến sĩ	Thạc sĩ	Cử nhân	Dưới 10 năm	10-20 năm	Trên 20 năm
1	Điền kinh	3	0	3	0	2	3	0
2	Thể dục	5	1	4	0	1	2	2
3	Bóng chuyền	4	1	3	0	1	2	1
4	Bóng đá	3	2	1	0	1	2	0
5	Đá cầu	2	0	2	0	0	2	0
6	Bóng bàn	3	1	2	0	1	2	0
7	Bóng rổ	3	0	3	0	0	3	0
8	Bơi lội	2	0	2	0	1	1	0
9	Võ	1	0	1	0	0	1	0
10	Cầu lông	2	0	2	0	0	2	1
11	Cờ vua	1	0	1	0	0	1	0
12	Tennis	1	0	1	0	1	0	0

Qua bảng 1 thấy trong số 31 người trực tiếp làm nhiệm vụ chuyên môn của Khoa có 5 người có trình độ Tiến sĩ chiếm tỉ lệ 15,1%, 8 người đang theo học Nghiên cứu sinh chuyên ngành TDTT chiếm tỉ lệ 24,2%, 18 giảng viên có trình độ Thạc sĩ chiếm tỉ lệ 54,5%, cho thấy chất lượng đội ngũ giáo viên của Khoa đáp ứng khá tốt công việc giảng dạy của Khoa, Trường.

3.1.2 Thực trạng sân bãi dụng cụ TDTT phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện của Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh

Để có cơ sở cho việc đánh giá hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên khoa GDTC, đề tài đã tiến hành tìm hiểu thực trạng cơ sở vật chất của Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện của Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh (đến năm 2020)

TT	Sân bãi, dụng cụ	Số lượng (cái)	Chất lượng
1	Sân bóng đá 5 người	1	Sân sàn gỗ
2	Bể bơi	0	Thuê hồ bơi
3	Sân bóng chuyền	1	Sân sàn gỗ
4	Sân bóng rổ	2	Sàn gỗ, Xi măng
5	Sân bóng ném	1	Sân sàn gỗ
6	Sân cầu lông	4	Có mái che
7	Đường chạy 400m	0	Thuê sân
8	Sân đẩy tạ	0	Thuê sân
9	Hố nhảy xa	0	Thuê sân
10	Nhảy cao	1	Đệm mút
11	Xà đơn + Xà kép	1 bộ	Trung bình
12	Bàn bóng bàn	4	Trung bình
13	Nhà tập liên hợp	1	Sàn gỗ có mái
14	Sân tennis	0	Thuê sân
15	Sân đá cầu	4	Sàn gỗ
16	Sân bóng đá 11 người	0	Thuê sân
17	Phòng tập gym	1	Sàn thảm

Thực trạng về cơ sở vật chất của Trường đã cho thấy:

- Về số lượng: Về cơ bản chưa đáp ứng được nhu cầu giảng dạy và tập luyện, có ngày đã quá tải dù đã được nhà trường tạo điều kiện thuê sân bãi ở ngoài cơ sở của trường đã chiếm hết các sân tập.

- Về chất lượng: Nói chung chất lượng sân bãi dụng cụ phục vụ cho tập luyện chỉ đạt mức trung bình.

- Về dụng cụ và trang thiết bị: Do giáo viên bộ môn và phụ trách cơ sở vật chất đề xuất tuy được mua mới hàng năm theo nhu cầu của các môn học nhưng vẫn không đủ cho tập luyện và số lượng dụng cụ ít và lớp học thì đông lại thêm chất lượng dụng cụ chỉ đạt mức trung bình, tập nhiều nên rất nhanh xuống cấp.

Nhìn chung, cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và học tập phần nào mới đáp ứng được chỉ ở mức trung bình. Từ thực trạng trên cho thấy về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế giảng dạy và đào tạo do điều kiện khó khăn chung về kinh tế của Nhà trường.

3.1.3 Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa hiện nay của sinh viên khoa GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh

Để đánh giá khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi sinh viên.

Kết quả phỏng vấn sinh viên được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên Khoa GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh. (n=370)

TT	Nội dung	Tổng cộng n= 370	
		n	%
1	Nếu có thời gian nhàn rỗi anh (chị) có tham gia tập luyện ngoại khóa không?		
	- Có	346	93,51%
	- Không	24	6,49%
2	Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa.		
	- Ham thích.	157	42,43%
	- Có tác dụng RLTT.	89	24,05%
	- Bị lôi cuốn.	26	7,03%
	- Để nâng cao chất lượng nội khóa.	98	26,49%
3	Số sinh viên tập luyện ngoại khóa.		
	- Thường xuyên.	202	54,60%
	- Thỉnh thoảng.	101	27,30%
	- Không tập.	67	18,10%
4	Yếu tố làm hạn chế kết quả học tập môn chuyên ngành TDTT.		
	- Do phương pháp lên lớp của giáo viên.	78	21,10%
	- Do điều kiện sân bãi.	103	27,80%
	- Do thiếu thốn dụng cụ.	166	44,90%
	- Không đủ trang bị: giầy, quần áo tập.	23	6,20%
5	Yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả của tập luyện TDTT ngoại khóa.		
	- Tập có giáo viên hướng dẫn, tổ chức.	131	35,40%
	- Có thời gian tập luyện ngoại khoá.	52	14,10%
	- Có điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện.	175	47,30%
	- Có sự ủng hộ của thầy cô, bạn bè, người thân.	12	3,20%

Từ kết quả bảng 3 thấy: Số sinh viên được hỏi hầu hết đều có nhu cầu tập luyện ngoại khóa chiếm 93,51%. Động cơ tham gia tập luyện của sinh viên chủ yếu do ham thích thể thao chiếm 42.43%, có 24.05% số sinh viên được hỏi trả lời tập luyện ngoại khóa có tác dụng rèn luyện thân thể và 26.49% số sinh viên được hỏi cho tập luyện ngoại khóa để nâng cao chất lượng giờ học chính khóa, còn số sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá TDTT do bị lôi cuốn chiếm rất ít chỉ có 7,03%. Điều đó chứng tỏ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa chủ yếu do sở thích mà chưa có mục đích, kế hoạch cụ thể rõ ràng vì vậy hoạt động ngoại khóa của sinh viên thực sự chưa mạng lại hiệu quả cao.

Nhằm tạo điều kiện cho đề tài nghiên cứu mang tính khả thi cần phải làm tốt công tác lựa chọn hình thức, cách thức hay giải pháp nào thật phù hợp với cơ sở vật chất và điều kiện thực tế của Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh và đáp ứng được nhu cầu tập luyện của sinh viên của trường. Để làm được điều này, song song với việc xác định sự cần thiết phải tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên đề tài tiến hành phỏng vấn việc xác định giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa mà đề tài đưa ra 3 mức:

- Mức 1: Rất cần thiết.
- Mức 2: Cần thiết.
- Mức 3: Không cần thiết.

Dựa vào kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết cho từng giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa để thu hút được đông đảo sinh viên tham gia góp phần nâng cao thể lực cho sinh viên Trường ĐHSP TP. Hồ Chí Minh nói chung và sinh viên Khoa GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh nói riêng.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn xác định giải pháp nâng cao hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên khoa GDTC Trường ĐHSP TP. Hồ Chí Minh. (n=50)

TT	Các giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		Tỉ lệ	%	Tỉ lệ	%	Tỉ lệ	%
1	Tăng cường tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức và hiểu biết về nội dung, phương pháp và ý nghĩa của luyện tập TDTT.	37	74%	08	16%	05	10%
2	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có sự hướng dẫn, quản lí của giáo viên để sau đó lớp tự quản.	48	96%	02	04%	0	0%
3	Triệt để khai thác hiệu quả sử dụng các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật.	47	94%	03	6%	0	0%
4	Tăng cường và cải tiến hệ thống thi đấu TDTT các giải từ cấp khoa đến cấp trường. Khuyến khích khai thác các nguồn kinh phí tài trợ cho các giải đấu.	41	82%	06	12%	03	6%
5	Thành lập, duy trì thường xuyên đội tuyển năng khiếu thể thao của từng môn và cử đội VĐV tham gia thi đấu ở cấp tỉnh, khu vực và toàn quốc.	42	84%	06	12%	02	4%

6	Thành lập các CLB thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB.	39	78%	09	18%	02	4%
7	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lí và thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên và sinh viên tham gia sinh hoạt tại các CLB.	36	72%	10	20%	04	8%

Qua bảng 4 cho thấy: Tất cả các giải pháp của đề tài đưa ra đều được đa số các ý kiến cho là rất cần thiết để nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên với trên 70% ý kiến lựa chọn.

Để phù hợp với điều kiện đặc thù của trường trên cơ sở phân tích đánh giá thực trạng các điều kiện đảm bảo điều kiện thực tiễn của Nhà trường, thời gian và những tác động cá nhân nên trong quá trình thực nghiệm đề tài chỉ tiến hành ứng dụng trong thực tiễn 04 giải pháp sau:

- *Giải pháp 2: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể và có sự hướng dẫn, quản lí của giáo viên sau đó lớp tự quản.*

- *Giải pháp 4: Tăng cường và cải tiến hệ thống thi đấu TDTT các giải từ cấp khoa đến cấp trường. Khuyến khích khai thác các nguồn kinh phí tài trợ cho các giải đấu.*

- *Giải pháp 5: Thành lập, duy trì thường xuyên đội tuyển năng khiếu thể thao của từng môn và cử đội VĐV tham gia thi đấu ở cấp tỉnh, khu vực và toàn quốc.*

- *Giải pháp 6: Thành lập các CLB thể thao của nhà trường, tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB.*

Các giải pháp còn lại là giải pháp 1, giải pháp 3 và giải pháp 7 là các giải pháp đánh giá về mặt nhận thức không đo lường, kiểm tra cụ thể được nên đề tài không tiến hành kiểm tra qua thực nghiệm mặc dù các giải pháp này vẫn thường được sử dụng trong nhiều năm về hình thức tổ chức giáo dục. Các kết quả của các giải pháp ứng dụng cụ thể như dưới đây.

3.1.4 Kết quả thực nghiệm sư phạm

3.1.4.1 Kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành quá trình thực nghiệm tiến hành kiểm tra thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và 6

- Trình độ thể lực trước thực nghiệm của nhóm nam:

Bảng 5: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước thực nghiệm của nam nhóm thực nghiệm và đối chứng.

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n = 46)		Nhóm đối chứng (n = 45)		t	p
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	20.04	1.603	19.79	1.583	**0.678**	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm).	224.9	11.2	225.12	11.25	**0.394**	> 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây).	4.87	0.244	4.89	0.245	**0.351**	> 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m(giây).	11.90	0.595	11.85	0.593	**0.362**	> 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	1002	50.12	998.20	49.91	**0.348**	> 0,05

Các số liệu trong bảng 5 cho thấy các chỉ số thể lực của 5 nội dung kiểm tra đều có $t_{tính} < t_{bang} = 2$. Như vậy, trước thực nghiệm thể lực của nam sinh viên của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tương đương nhau ở ngưỡng xác suất p > 0,05 tức khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

Bảng 6: Kết quả học tập các môn thực hành của đối tượng nghiên cứu với sinh viên nhóm đối chứng trước thực nghiệm (kết quả thi kết thúc học phần của sinh viên qua từng kỳ học)

Nội dung	Sinh viên nhóm thực nghiệm (n = 46 nam)				Sinh viên nhóm đối chứng (n = 45 nam)			
	Giỏi (%)	Khá (%)	TB (%)	Yếu (%)	Giỏi (%)	Khá (%)	TB (%)	Yếu (%)
Thực hành	10.87 %	56.52 %	26.09 %	6.52 %	11.11 %	51.11 %	33.34 %	4.44 %

Quan sát bảng 6 thấy tỉ lệ sinh viên xếp loại giỏi, khá, trung bình, yếu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm tương đương nhau. Chứng tỏ kết quả học tập môn thực hành của cả 2 nhóm trước thực nghiệm đồng đều nhau.

Biểu đồ 1: So sánh kết quả học tập của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

+ Kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (12 tháng ứng với 1 năm học), các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị về kỹ năng thực hiện động tác, thể lực chung và chuyên môn trong chương trình GDTC ở năm học thứ hai, đồng thời các đối tượng này ngoài giờ học chính khoá còn được tham gia tập luyện tại các CLB các môn thể thao cũng như các hình thức tập luyện khác do đề tài nghiên cứu đề xuất và xây dựng.

Để đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã đưa ra, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên theo nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và kết quả học tập của sinh viên sau 1 năm học có ứng dụng thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 7.

Bảng 7: Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam sau 1 năm học thực nghiệm các giải pháp đã được xây dựng:

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n = 46)		Nhóm đối chứng (n = 45)		t	p
		$\bar{x}$	± δ	$\bar{x}$	± δ		
1	Nằm ngửa gập bụng. (lần/30s)	23.81	2.143	20.18	2.623	**2.538**	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm).	241.01	12.051	233.10	11.655	**2.870**	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	4.23	0.380	4.60	0.828	**2.434**	< 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m(giây)	11.42	0.914	11.98	1.078	**2.413**	< 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	1056.12	84.489	1005.78	90.520	**2.473**	< 0,05

Qua bảng 7 thấy qua thời gian thực nghiệm 01 năm thể lực của hai nhóm đã có khác biệt khá rõ. Thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các nội dung kiểm tra đều có $t_{tính} > t_{bang} = 2.048$ tức khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p < 0,005. Điều đó chứng tỏ trình độ thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm có ứng dụng các giải pháp mà đề tài đã đưa ra đã phát triển tốt hơn nhóm đối chứng không ứng dụng các giải pháp mà đề tài đã đưa ra.

4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

4.1 Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài, có những kết luận sau đây:

4.1.1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất và tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá của sinh viên Khoa GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh còn nhiều hạn chế và tồn tại:

+ Việc thực hiện chương trình giáo dục thể chất chưa triệt để, nội dung và phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy chưa đáp ứng được nhiệm vụ và yêu cầu của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

+ Hoạt động ngoại khoá của trường ít phát triển, chưa thực sự coi trọng công tác ngoại khoá của sinh viên, thiếu sự tổ chức, hướng dẫn sinh viên tự tập luyện và rèn luyện thân thể và các hoạt động thể thao nói chung. Chưa có các hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa đa dạng và phong phú nhằm thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện và tập luyện có hiệu quả.

+ Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và học tập còn nhiều khó khăn, thiếu thốn. Chưa có chính sách đãi ngộ thích hợp để động viên, khích lệ cán bộ, giảng viên, sinh viên tham gia hoạt động phong trào tập luyện thể thao ngoại khoá thường xuyên cũng như thi đấu các môn thể thao.

4.1.2. Với 07 giải pháp cụ thể đề tài đã ứng dụng 04 giải pháp (2, 4, 5, 6) vào thực tiễn và bước đầu đã được sự đồng ý của giáo viên, các chuyên gia làm công tác lãnh đạo, quản lý và công tác giảng dạy tại các trường Đại học.

4.2 Kiến nghị

Từ những kết luận nêu trên của đề tài, có một số kiến nghị sau:

4.2.1. Các giải pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh của đề tài đã nghiên cứu bước đầu đã mang lại hiệu quả, cần phải được triển khai ứng dụng vào thực tiễn nhiều hơn nữa để nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên nhà trường.

4.2.2. Để nâng cao chất lượng GDTC và phát triển mạnh mẽ phong trào TDTT trong nhà trường, cần thiết phải được triển khai áp dụng đồng bộ hệ thống các giải pháp mà kết quả nghiên cứu của đề tài đã xây dựng.

4.2.3. Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh và các đơn vị có liên quan cần phối hợp chặt chẽ với nhau, quan tâm giúp đỡ và tạo mọi điều kiện thuận lợi cho cán bộ, giảng viên và sinh viên nhà trường về thời gian, cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện và thi đấu, kinh phí...để phục vụ cho tập luyện ngoại khoá và phát triển phong trào tập luyện TDTT của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (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, NXB TDTT.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp*.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), *Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất - sức khoẻ, phát triển và bồi dưỡng nhân tài thể thao học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995 - 2000 và đến 2005*.
4. Chương trình GDTC trong các trường Đại học - Cao đẳng (không chuyên TDTT) giai đoạn II. Ban hành theo quyết định số 1262/GD - ĐT ngày 14/12/1997
5. Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, sức khoẻ, phát triển và bồi dưỡng tài năng thể thao cho học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp, giai đoạn 1995- 2005 của Bộ giáo dục và đào tạo, tháng 1/1995.
6. Nguyễn Hữu Châu (1998), *Sự phân loại các mục tiêu giáo dục và vấn đề đánh giá chất lượng giáo dục,* Nxb giáo dục, Hà Nội.
7. "Định hướng cải tiến công tác GDTC và sức khoẻ y tế trong trường học đến năm 2000", *Tạp chí Giáo dục sức khoẻ và thể chất*, (05/1994).
8. Nguyễn Đức Văn (2007), Phương pháp thống kê trong TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Gắng (2000), "Nghiên cứu xây dựng mô hình CLB TDTT hoàn thiện trong các Trương Đại học và chuyên nghiệp thành phố Huế" - Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.
10. Nguyễn Thanh Hùng (2006), " Nghiên cứu ứng dụng các biện pháp phát triển phong trào bóng chuyền nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Đại học Quy Nhơn", Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG CHÚ Ý CỦA CÁC CẦU THỦ ĐỘI BÓNG ĐÁ FUTSAL SAIGON FC

TS. Trần Thị Kim Hương, ThS. Cao Trường Sơn
Trường ĐH TDTT Tp.HCM

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 khả năng chú ý chung và chuyên môn cho các thủ môn đội bóng đá Futsal Saigon FC. Qua nghiên cứu đã xác định được 13 test dùng đánh giá năng lực chú ý chung và chuyên môn cho các thủ môn đội Futsal Saigon FC trước giải cup Quốc gia 2020. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy khả năng chú ý của các cầu thủ là tương đồng.

Từ khóa: *chú ý, cầu thủ, Futsal, Saigon FC, …*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay bóng đá Futsal đang được quan tâm từ cấp độ đội tuyển chuyên nghiệp đến bóng đá sân cỏ 5 người phong trào, các vị trí trên sân rất quan trọng và yêu cầu phải xử lý tình huống nhanh nhẹn, phản xạ phải thật chính xác. Muốn cho Futsal nói riêng và các môn thể thao nói chung phát triển làm cơ sở nâng cao chất lượng đào tạo và thành tích thể thao cho VĐV, bên cạnh có rất nhiều việc phải làm như: Đảm bảo cơ sở vật chất, huấn luyện kỹ - chiến thuật, xây dựng các chỉ tiêu, tiêu chuẩn đánh giá năng lực thực hành, các bài tập phát triển chuyên môn,... Hiện nay việc xây dựng hệ thống bài tập nâng cao khả năng tâm lý về mặt chú ý cho cầu thủ Futsal chưa cụ thể và thống nhất. Việc nghiên cứu đánh giá các tố chất thể lực và kỹ thuật chuyên môn cùng xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng chú ý cho các cầu thủ 01 cách có khoa học là vấn đề cấp thiết hiện nay. Đó là lý do chọn nghiên cứu: *"Đánh giá thực trạng khả năng chú ý của các cầu thủ đội bóng đá Futsal Saigon FC"*.

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 sư phạm, kiểm tra tâm lý, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá đánh giá khả năng chú ý của các cầu thủ đội bóng đá Futsal Saigon FC

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thực trạng khả năng chú ý của các cầu thủ đội bóng đá Futsal Saigon FC nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

-Bước 1: Tổng hợp phỏng vấn và lựa chọn các test đánh giá khả năng chú ý.

-Bước 2: Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test.

2.1.1 Tổng hợp các test đánh giá khả năng chú ý

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Futsal trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn

được 13 test được sử dụng trong kiểm tra đánh giá khả năng chú ý, cụ thể trình bày ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá khả năng chú ý

Tên test	Lần 1		Lần 2	
	Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Các test chú ý chung				
Đánh giá chú ý tổng hợp (p).	21	84%	21	84%
Đánh giá phân phối chú ý (p).	23	92%	23	92%
Đánh giá tập trung chú ý (đ).	20	80%	20	80%
Đánh giá độ rộng của chú ý (đ).	20	80%	20	80%
Đánh giá di chuyển chú ý (đ).	25	100%	25	100%
Đánh giá phản xạ đơn (m.s).	25	100%	25	100%
Đánh giá phản xạ phức (m.s).	21	84%	21	84%
Đánh giá năng lực xử lý thông tin (b/s).	22	88%	22	88%
Các test chú ý chuyên môn				
Cản phá bóng tennis 50 quả (sl)	24	96%	24	96%
Cản phá 10 quả bóng futsal theo 5 màu market (sl)	25	100%	25	100%
Cản phá 10 quả bóng chuyền theo 2 màu market (sl)	22	88%	22	88%
Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	21	84%	21	84%
Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	23	92%	23	92%

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra nghiên cứu đã chọn được 13 test có phiếu đồng thuận cao ở cả 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận từ 80% trở lên bao gồm 08 test chú ý chung và 05 test chú ý chuyên môn.

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

Đánh giá độ tin cậy và tính thông báo 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 13 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 đánh giá khả năng chú ý được giới thiệu ở bảng 2.

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

TT	Test	Lần 1	Lần 2	Hệ số tương quan (r)	P
		$\overline{X}_1 \pm \sigma_1$	$\overline{X}_2 \pm \sigma_2$		
1	Đánh giá chú ý tổng hợp (p).	5.11±0.15	5.14±0.19	0.92	<0.05
2	Đánh giá phân phối chú ý (p).	4.48±0.14	4.49±0.13	0.94	<0.05
3	Đánh giá tập trung chú ý (đ).	18.71±0.24	18.39±0.52	0.84	<0.05
4	Đánh giá độ rộng của chú ý (đ).	98.81±0.62	98.75±0.57	0.95	<0.05
5	Đánh giá di chuyển chú ý (đ).	97.51±0.73	97.62±1.04	0.91	<0.05
6	Đánh giá phản xạ đơn (m.s).	200.72±3.71	201.52±3.91	0.89	<0.05
7	Đánh giá phản xạ phức (m.s).	361.39±1.42	361.92±3.24	0.93	<0.05
8	Đánh giá năng lực xử lý thông tin (b/s).	1.41±0.03	1.42±0.03	0.95	<0.05

9	Cản phá bóng tennis 50 quả (sl)	35.89±2.81	35.57±2.81	0.97	<0.05
10	Cản phá 10 quả bóng futsal theo 5 màu market (sl)	6.55±3.52	6.45±3.52	0.88	<0.05
11	Cản phá 10 quả bóng chuyền theo 2 màu market (sl)	7.21±2.79	7.29±2.71	0.91	<0.05
12	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	6.55±0.59	6.36±0.56	0.85	<0.05
13	Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	5.67±0.62	5.79±0.65	0.83	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy 13/13 test đều có r ≥ 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. Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đây thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ ổn định và độ tin cậy.

2.1.3 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 kiểm tra của các cầu thủ đội Futsal Saigon FC được trình bày tại bảng 3

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

TT	Test	r	P
1	Đánh giá chú ý tổng hợp (p).	0.75	**<0.05**
2	Đánh giá phân phối chú ý (p).	0.71	**<0.05**
3	Đánh giá tập trung chú ý (đ).	0.62	**<0.05**
4	Đánh giá độ rộng của chú ý (đ).	0.63	**<0.05**
5	Đánh giá di chuyển chú ý (đ).	0.67	**<0.05**
6	Đánh giá phản xạ đơn (m.s).	0.64	**<0.05**
7	Đánh giá phản xạ phức (m.s).	0.72	**<0.05**
8	Đánh giá năng lực xử lý thông tin (b/s).	0.62	**<0.05**
9	Cản phá 50 quả bóng tennis (sl)	0.66	**<0.05**
10	Cản phá 10 quả bóng futsal theo 5 màu market (sl)	0.68	**<0.05**
11	Cản phá 10 quả bóng chuyền theo 2 màu market (sl)	0.76	**<0.05**
12	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	0.68	**<0.05**
13	Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	0.64	**<0.05**

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Tất cả 13 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 > 0.6 với P < 0.05 nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra đánh giá khả năng chú ý chung và chuyên môn.

2.2 Đánh giá thực trạng khả năng chú ý của các cầu thủ bóng đá Futsal Saigon FC

Nghiên cứu sử dụng 13 test đánh giá thực trạng khả năng chú ý của các cầu thủ bóng đá Futsal Saigon FC nhằm để đánh giá thực trạng chú ý chung và chuyên môn của các cầu thủ được trình bày qua bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng khả năng chú ý của các cầu thủ bóng đá Futsal SGFC

STT	Test		$\overline{X}_1$	$\pm \sigma_1$	$Cv_{1\%}$	ε
1	Chức năng và thể lực	Đánh giá chú ý tổng hợp (p).	5.11	0.15	9.14	0.05
2		Đánh giá phân phối chú ý (p).	4.48	0.14	7.25	0.02
3		Đánh giá tập trung chú ý (đ).	18.71	0.24	9.26	0.04
4		Đánh giá độ rộng của chú ý (đ).	98.81	0.62	9.81	0.03
5		Đánh giá di chuyển chú ý (đ).	97.51	0.73	8.24	0.05
6		Đánh giá phản xạ đơn (m.s).	200.72	3.71	9.19	0.03
7		Đánh giá phản xạ phức (m.s).	361.39	1.42	7.96	0.02
8		Đánh giá năng lực xử lý thông tin (b/s).	1.41	0.03	5.63	0.04
9		Cản phá bóng tennis 50 quả (sl)	35.89	2.81	9.57	0.05
10		Cản phá 10 quả bóng futsal theo 5 màu market (sl)	6.55	3.52	7.94	0.04
11		Cản phá 10 quả bóng chuyền theo 2 màu market (sl)	7.21	2.79	8.16	0.04
12		Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	6.55	0.59	8.87	0.05
13		Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	5.67	0.62	7.38	0.04

Từ kết quả bảng 1 cho thấy: Thành tích của các cầu thủ đội bóng đá Futsal Saigon FC đạt được qua kiểm tra các test về chú ý chung và chuyên môn là khá đồng đều không có sự phân tán.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 13 test được lựa chọn trong đó có 08 test đánh giá khả năng chú ý chung và 05 test đánh giá chú ý chuyên môn dùng kiểm tra cho các cầu thủ đội bóng đá Futsal Saigon FC trước giải cup Quốc gia 2020 có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.83 đến 0.97) và đủ tính thông báo với $r>0.60$ (từ 0.62 đến 0.76). Đã đánh giá được thực trạng của các cầu thủ đội bóng đá Futsal Saigon FC là khá đồng đều với $Cv\% < 10$, chỉ số $\varepsilon < 0.05$ chứng tỏ giá trị $\overline{X}$ ở mỗi test đều có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở test đó.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm (2000), "*Tâm lý thể thao*", NXB TDTT, Hà Nội.
2. Tran Thi Kim Huong, Phan Tran Tuan Anh (2019), "*Developing physical and technical evaluation standards for Futsal athletes of Kardiachain Saigon FC*". International scientific conference sports in the context of the industrial revolution 4.0, Bacninh Sport University.
3. Lê Văn Lẫm (2003), "*Đo lường thể thao*", Tài liệu giảng dạy nội bộ dùng cho sinh viên trường ĐH TDTT II, TPHCM.
4. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2000) "*Giáo trình Phương pháp Nghiên cứu khoa học trong TDTT*", NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), "*Phương pháp thống kê trong TDTT*", NXB TDTT Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn (2006), "*Các phương pháp nghiên cứu tâm lý TDTT*". Tài liệu giảng dạy lớp nghiên cứu khoa học tại Đà Nẵng.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHOÁ THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG

ThS. Mai Anh Tuấn

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương Nha Trang

TÓM TẮT

Trên cơ sở phân tích thực trạng hoạt động ngoại khóa của sinh viên ngành Giáo dục Mầm non trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương Nha Trang, cơ sở vật chất, nội dung, hình thức tập luyện thể dục thể thao. Chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động ngoại khóa thể dục thể thao cho sinh viên ngành Mầm non của trường.

Từ khóa: *Thực trạng, TDTT ngoại khóa, biện pháp, trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương Nha Trang.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động ngoại khóa là một hình thức tổ chức dạy học, là một dạng hoạt động của sinh viên tiến hành ngoài giờ lên lớp chính thức, ngoài phạm vi quy định của chương trình bộ môn nhằm hỗ trợ cho chương trình nội khóa, góp phần hoàn thiện và phát triển nhân cách, bồi dưỡng năng lực chuyên môn, tính sáng tạo, ý thức tự giác tích cực, tạo thói quen tốt của sinh viên, giúp sinh viên không chỉ củng cố và khắc sâu kiến thức, rèn luyện kỹ năng bồi dưỡng tình cảm mà còn tạo ra sự thoải mái, hòa nhập với tập thể, nâng cao ý thức cuộc sống cộng đồng. Hoạt động ngoại khóa TDTT có thể được tổ chức theo nhiều hình thức khác nhau.

Hình thức câu lạc bộ (CLB) thể thao: câu lạc bộ do cá nhân hoặc tập thể đơn vị tổ chức, cơ cấu tổ chức có ban điều hành quản trị, chủ tịch câu lạc bộ, có đội ngũ chuyên môn, hoạt động của câu lạc bộ được thực hiện theo điều lệ do ban điều hành câu lạc bộ quy định. tổ chức tập luyện được xây dựng theo kế hoạch cụ thể, việc tập luyện luôn có kiểm tra giám sát thường xuyên nhằm đánh giá năng lực trình độ kỹ thuật, chiến thuật, thể lực của người học và người dạy.

Hình thức tự nguyện tập luyện: là hình thức tự nguyện tham gia các hoạt động thể thao theo nhu cầu cá nhân, theo nhóm tự nguyện, hình thức tập luyện mang tính tự phát, tự tập luyện TDTT theo nhu cầu, mục đích khác nhau, nâng cao sức khỏe, rèn thể lực, nhu cầu giải trí, hoàn thiện kỹ thuật thể thao theo nhu cầu cá nhân, do yêu cầu của môn học hoặc yêu thích môn thể thao.

Hình thức tập luyện có tổ chức, hướng dẫn: tập theo nhóm có tổ chức, có giáo viên hướng dẫn, hoạt động tập luyện nhằm đảm bảo nhu cầu sở thích của cá nhân, hoặc tập thể (nhóm) về một số môn thể thao, hình thức này không được phổ biến rộng rãi không thường xuyên, chỉ mang tính nhất thời khi có giải đấu hoặc nhu cầu nhất thời của một cá nhân, tập thể (nhóm) mới tổ chức đội tập và giới hạn ở những người có năng khiếu mới được tập luyện.

Hình thức tổ chức thi đấu: thi đấu thể thao là một hình tượng xã hội phổ biến, thi đấu có ý nghĩa quan trọng như một phương thức tổ chức và kích thích hành động trong những lĩnh vực khác nhau của đời sống như sản xuất, nghệ thuật, thể thao. Trong hoạt động thể dục thể thao, việc tổ chức tập luyện thường gắn liền với các giải đấu thể thao, thi đấu thường được sử dụng với 2 hình thức:

Thứ nhất thi đấu được coi là yếu tố phụ thuộc trong tổ chức chung của buổi tập: là phương thức kích thích sự hứng thú vận động viên tích cực trong việc thực hiện bài tập riêng lẻ của buổi tập.

Thứ hai thi đấu được sử dụng như một hình thức tương đối độc lập: thi đấu kiểm tra, thi đấu theo các giải đấu chính thức có hệ thống và quy mô khác nhau. Đặc điểm cơ bản của thi đấu chính là so sánh sức lực trong điều kiện đua tranh thứ bậc, thi đấu được sử dụng để giải quyết nhiều nhiệm vụ khác nhau: giáo dục các tố chất vận động, phẩm chất đạo đức, hành vi ứng xử, ý chí, hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo vận động và năng lực sử dụng hợp lý chúng trong điều kiện nhất định.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

- Nghiên cứu tổng hợp và phân tích tài liệu: Tìm hiểu những vấn đề liên quan đến vấn đề nghiên cứu.

- Phân tích, tổng hợp nội dung tài liệu: Xây dựng cơ sở lý luận và thực tiễn cho vấn đề nghiên cứu.

- Điều tra, phỏng vấn, đàm thoại: Tìm hiểu thực trạng hoạt động ngoại khóa của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang.

3. NỘI DUNG

Để đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khoá Thể dục thể thao của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang chúng tôi nghiên cứu khảo sát một số nội dung như sau:

3.1 Hình thức hoạt động ngoại khóa của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang

Bảng 1: Khảo sát về các hình thức hoạt động ngoại khoá của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang

TT	Các hình thức hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao	Giáo viên hướng dẫn	Số buổi tập/ tuần
1	Câu lạc bộ Bóng chuyền	1	3
	Câu lạc bộ Cầu lông	1	6
	Câu lạc bộ bóng rổ	1	2
	Câu lạc bộ Vovinam	1	3
	Câu lạc bộ Bóng đá	1	3
2	Tập theo đội tuyển thể thao	2	3
3	Tập theo cá nhân – nhóm	0	0
4	Thi đấu thể thao	0	0

Kết quả khảo sát Bảng 1 thấy: Hình thức hoạt động ngoại khóa theo CLB gồm có 5 CLB và đều có giáo viên hướng dẫn tập luyện thường xuyên và được tổ chức ít nhất 2 buổi/tuần; Tập theo đội tuyển thể thao chủ yếu là 2 môn Bóng chuyền và bóng đá do chính giáo viên chuyên sâu của trường hướng dẫn; tập luyện không theo một một môn thể thao nhất định, thời gian tập luyện không thường xuyên. Đặc biệt có những tuần không tập buổi nào, thời gian tập luyện ngắt quãng nên hiệu quả không cao. Tham gia thi đấu các giải thể thao do nhà tổ trường chức là hình thức để sinh viên tập luyện ngoại khoá nâng cao kỹ năng, thể lực.

Đội ngũ giảng viên GDTC của Trường đều tốt nghiệp đúng chuyên ngành trong đó có 08 giảng viên trình độ là Thạc sĩ, 01 đang nghiên cứu sinh. Các giảng viên có sự phân đều theo các chuyên ngành đào tạo như: Võ, điền kinh, bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông. Đây là tiềm năng rất lớn về giảng dạy, huấn luyện các đội đại biểu của trường hoặc công tác phát triển phong trào, thực hiện nghiên cứu khoa học góp phần nâng cao chất lượng GDTC.

Bảng 2: Đội ngũ giảng viên GDTC Trường CĐSP TW-NT (tính đến tháng 2/2021)

Chỉ số	Giới tính		Trình độ học vấn		Chức danh
	Nam	Nữ	Thạc sĩ	Tiến sĩ	
Số lượng	7	2	8	1	Giảng viên

3.2 Nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện hoạt động ngoại khóa của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang

Bảng 3: Thống kê kết quả về nội dung, hình thức, nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang (n = 258)

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn	
			n	%
1	Môn thể thao đang tham gia tập luyện ngoại khoá thường xuyên	Bóng chuyền	32	12,4
		Cầu lông	104	40,3
		Bóng rổ	30	11,6
		Vovinam	45	17,4
		Bóng đá	35	13,5
		Các môn thể thao khác	12	4,8
2	Hình thức tham gia tập luyện ngoại khoá	Tập luyện theo đội tuyển	54	20,9
		Tập theo cá nhân, nhóm	79	30,6
		Tập luyện theo CLB	125	48,5
3	Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá	Rất muốn	72	27,9
		Bình thường	186	72,1

Kết quả khảo sát cho thấy: Về nội dung tham gia tập luyện cho thấy có 5 môn thể thao sinh viên lựa chọn thường xuyên tập luyện ngoại khóa gồm: Cầu lông, Vovinam, bóng đá, bóng chuyền. Trong đó hầu hết sinh viên lựa chọn môn Cầu lông nhiều nhất (104 sinh viên chiếm 40,3 %) bởi hầu hết các sinh viên mầm non là nữ với việc lựa chọn môn cầu lông phù hợp với năng lực, trình độ của các em. Về hình thức tham gia tập luyện ngoại khoá theo Câu lạc bộ chiếm đa số (125 sinh viên chiếm 48,5%). Về nhu cầu tập luyện có 27,9% có nhu cầu rất muốn được tập luyện

ngoại khoá, chỉ số 72,1% ở mức độ bình thường cho thấy hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao chưa thật sự hấp dẫn, chưa tạo hứng thú để sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá. Kết quả trên cũng căn cứ làm cơ sở cho việc lựa chọn nội dung, hình thức tổ chức tập luyện ngoại khoá thể dục thể thao phù hợp cho sinh viên chuyên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang.

Kết quả khảo sát về số buổi, thời điểm, số năm tham gia tập luyện ngoại khoá của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang (n = 258)

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn	
			n	%
1	Số buổi tham gia tập luyện trong tuần	Từ 1 đến 2 buổi	37	14,3
		Từ 2 đến 3 buổi	158	61,2
		Từ 3 đến 4 buổi	42	16,2
		Từ 4 buổi trở lên	21	8,3
2	Thời điểm tập luyện ngoại khoá	Tập buổi chiều (sau giờ học chính khóa)	186	72,1
		Tập theo buổi tập riêng (sáng, chiều, tối)	72	27,9
3	Số năm đã tham gia tập luyện	1 năm	76	29,4
		Từ 1 đến 2 năm	87	33,7
		Từ 2 đến 3 năm	95	36,9

Kết quả khảo sát cho thấy: Số buổi tham gia tập luyện trong tuần đa phần sinh viên khi được hỏi đều cho ý kiến tần suất tập luyện tuần từ 1 đến 2 buổi/tuần chiếm tỷ lệ 14,3%; Tuần 2 đến 3 buổi chiếm tỷ lệ 61,2%; Từ 3 đến 4 buổi chiếm tỷ lệ 16,2%; Từ 4 buổi trở lên chiếm tỷ lệ 8,3% đây là những sinh viên đang theo tập luyện tại các câu lạc bộ, đội tuyển thể thao. Thời điểm tập luyện ngoại khoá đa số sinh viên được hỏi trả lời, tập buổi chiều (sau giờ học chính khoá) tập chiếm tỷ lệ 72,1%; tập theo buổi tập riêng vào buổi sáng hoặc buổi chiều hoặc buổi tối chiếm tỷ lệ 27,9% tập theo hình thức buổi tập riêng có giáo viên hướng dẫn. Số năm tham gia tập luyện 1 năm chiếm tỷ lệ 29,4%; từ 1 đến 2 năm chiếm tỷ lệ 33,7%; từ 2 đến 3 năm chiếm tỷ lệ 36,9%.

Công tác hoạt động ngoại khoá của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang (n=258)

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn	
			n	%
1	Các cấp lãnh đạo quan tâm đến các hoạt động ngoại khoá Thể dục thể thao	Rất quan tâm đến hoạt động ngoại khoá	46	17,8
		Chỉ quan tâm một số hoạt động ngoại khoá	157	60,8
		Ít quan tâm đến các hoạt động ngoại khoá	55	21,4
2	Thực tiễn phương pháp giảng dạy các môn Thể thao của các giảng viên	Rất phù hợp với điều kiện của nhà trường	196	75,9
		Phù hợp với điều kiện của nhà trường	58	22,4
		Chưa phù hợp với điều kiện của nhà trường	4	1,7

3	Cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ	Đảm bảo phục vụ tốt cho việc dạy học	54	20,9
		Cơ bản đáp ứng yêu cầu cho việc dạy học	162	62,3
		Chưa đáp ứng yêu cầu cho việc dạy học	42	16,8
4	Kinh phí dành cho hoạt động ngoại khoá thể thao	Đảm bảo tổ chức các hoạt động	98	38
		Kinh phí còn hạn chế	160	62
5	Tổ chức hoạt động thể thao ngoại khoá	Phong phú, đa dạng các môn thể thao, các loại hình tổ chức hoạt động và được duy trì thường xuyên liên tục	61	23,6
		Chỉ một số môn thể thao và loại hình tổ chức hoạt động cơ bản được duy trì thường xuyên liên tục	169	65,5
		Chỉ một số ít các môn thể thao, loại hình hoạt động được tổ chức, các hoạt động chỉ mang tính tự phát, chưa duy trì thường xuyên liên tục	28	10,9
6	Công tác hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khoá	Thường xuyên	176	68,2
		Thỉnh thoảng	82	31,8
7	Đưa nội dung kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào đánh giá điểm học tập của sinh viên	Rất cần thiết	28	10,8
		Cần thiết	147	56,9
		Không cần thiết	83	32,4

Kết quả khảo sát cho thấy: Các cấp lãnh đạo quan tâm đến các hoạt động ngoại khoá Thể dục thể thao có 17,8% ý kiến cho rằng các cấp lãnh đạo rất quan tâm đến hoạt động ngoại khoá; 60,8% ý kiến chỉ quan tâm một số hoạt động ngoại khoá; 21,4% đánh giá ít quan tâm đến các hoạt động ngoại khoá. Thực tiễn phương pháp giảng dạy các môn thể thao của các giảng viên 75,9% ý kiến đánh giá rất phù hợp với điều kiện của nhà trường; Cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ cơ bản đáp ứng yêu cầu cho việc dạy học 62,3%. Kinh phí dành cho hoạt động ngoại khoá thể thao còn hạn chế. Tổ chức hoạt động thể thao ngoại khoá chỉ một số môn thể thao, loại hình tổ chức hoạt động cơ bản được duy trì thường xuyên liên tục. Công tác hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khoá có 68,2% ý kiến nhận xét công tác hướng dẫn tập luyện được thực hiện thường xuyên. Đưa nội dung kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào đánh giá điểm học tập của sinh viên: có 56,9% ý kiến cho rằng cần thiết.

Môn thể thao yêu thích và yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khoá ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang (n=258)

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn	
			n	%
1	Môn thể thao bạn yêu thích	Bóng chuyền	34	13,1
		Cầu lông	126	48,8
		Bóng rổ	30	11,6
		Vovinam	34	13,1
		Bóng đá	25	9,7
		Bơi lội	9	3,7
2	Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá của bạn	Không có giáo viên hướng dẫn	26	10
		Không có thời gian tập luyện	148	57,3
		Không có trang thiết bị dụng cụ	62	24
		Thời tiết	12	4,6
		Không thích hoạt động thể thao	10	3,7

Kết quả khảo sát cho thấy: Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá của sinh viên đa số cho rằng không sắp xếp được thời gian tập luyện chiếm 57,3% nguyên nhân cho rằng thời gian học còn nhiều, một số sinh viên sau giờ học phải đi làm thêm, Tuy nhiên khi khảo sát về các môn thể thao ưa thích thì hầu hết sinh viên lựa chọn môn cầu lông chiếm 48,8%, bóng chuyền, bóng rổ.

3.3 Một số biện pháp phát triển hoạt động ngoại khoá ngoại khoá ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang

- Các cấp lãnh đạo cần quan tâm định hướng phát triển các hoạt động phong trào thể dục thể thao ngoại khoá trong thời gian đến;

- Các tổ chức đoàn thể cần tăng cường công tác tuyên truyền giáo dục để sinh viên nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khoá thể dục thể thao góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, mặt khác nhằm nâng cao sức khoẻ, phát triển năng lực vận động, phục vụ học tập, thoả mãn nhu cầu vui chơi giải trí tuổi trẻ;

- Về công tác chuyên môn, giảng viên cần phát huy vai trò là người định hướng và hướng dẫn sinh viên tham gia các hoạt động thể thao ngoại khoá, định hướng môn thể thao phù hợp với năng khiếu cá nhân sinh viên; hướng dẫn sinh viên phương pháp tập, xây dựng thời gian biểu phù hợp tham gia tập luyện ngoại khoá hiệu quả;

- Về phía người học, sinh viên cần chủ động xây dựng kế hoạch học tập, sinh hoạt của bản thân phù hợp để có thời gian tham gia tập luyện ngoại khoá; lựa chọn môn thể thao và hình thức ngoại khoá, thời gian tập luyện phù hợp với bản thân;

- Về cơ sở vật chất, cần sửa chữa, tu bổ, mua sắm một số trang thiết bị dụng cụ phục vụ tốt nhu cầu hoạt động ngoại khoá cho sinh viên, mở cửa nhà tập, sân tập phục vụ nhu cầu tập luyện ngoại khoá cho sinh viên;

- Về các hình thức, phương pháp tổ chức ngoại khoá: trên cơ sở khảo sát nhu cầu tham gia ngoại khoá các môn thể thao yêu thích do sinh viên chọn, cũng như thực trạng hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao tại trường CĐSP Trung Ương Nha Trang cần nghiên cứu tổ chức các hoạt động thể thao phù hợp với thực tiễn, định hướng theo hình thức câu lạc bộ thể thao, thực hiện theo điều lệ, có giáo viên hướng

dẫn chuyên môn nhằm phát triển phong trào ngoại khoá thể dục thể thao trong thời gian tới.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu về thực trạng hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao của sinh viên ngành Mầm non trường CĐSP Trung Ương Nha Trang có thể thấy:

Hình thức hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao tại trường CĐSP Trung Ương Nha Trang chỉ tập trung một số ít môn, thiếu định hướng tổ chức hoạt động, các hoạt động chủ yếu mang tính tự phát, thiếu sự hướng dẫn về chuyên môn.

Về cơ sở vật chất cơ bản đáp ứng yêu cầu tổ chức hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao. Tuy nhiên, một số trang thiết bị dụng cụ đã xuống cấp cần có sự chỉnh sửa, tu bổ; việc quản lý sử dụng chưa phù với nhu cầu tập luyện ngoại khoá của sinh viên (sau giờ học sinh viên không được vào khu tập luyện).

Đội ngũ giảng viên có chuyên môn, phương pháp giảng dạy phù hợp với điều kiện thực tiễn, song chưa phát huy hết vai trò hướng dẫn sinh viên ngoại chuyên môn.

Khảo sát cho thấy, nhìn chung sinh viên có nhu cầu được tham gia tập luyện ngoại khoá, đặc biệt sinh viên có sở thích các môn thể thao cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ nhiều hơn các môn thể thao khác. Sinh viên chưa biết bố trí sắp xếp thời gian giữa việc học chính khoá, sinh hoạt cá nhân để tham gia tập luyện ngoại khoá hiệu quả, chưa chủ động tham gia các hoạt động, một số sinh viên còn lệ thuộc bạn bè trong việc tham gia tập luyện ngoại khoá. Việc tập luyện của sinh viên chủ yếu mang tính tự phát, thiếu tổ chức, định hướng, thiếu sự hướng dẫn chuyên môn, hoạt động không thường xuyên nên hiệu quả thấp, chưa tạo ra được phong trào tập luyện thể dục thể thao trong toàn trường.

Kết quả khảo sát là cơ sở ban đầu để chúng tôi tiếp tục nghiên cứu xây dựng các hình thức hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao phù hợp với nhu cầu, sở thích của sinh viên trong thời gian tới tại CĐSP Trung Ương Nha Trang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ chính trị (1/12/2011), *Nghị Quyết số 08-NQ/TW về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*. (Ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT).
3. Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang (2020). *Báo cáo tổng kết năm học 2019 – 2020*.
4. Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang (2020). *Quy định đào tạo hệ thống tín chỉ trình độ cao đẳng chính quy ngành Giáo dục mầm non* (Ban hành kèm theo quyết định số 356/QĐ-CĐSPTWNT-ĐT ngày 7/8/2020 của Hiệu trưởng Trường CĐSP Trung Ương Nha Trang).
5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2006), *Lí luận và Phương pháp thể dục thể thao.* Nxb TDTT.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐỠ PHÁT BÓNG CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Ngọc Long, ThS. Nguyễn Văn Quý
Trường ĐH TDTT Đà Nẵng

TÓM TẮT

Việc xác định các bài tập, test nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng. Trên cơ sở đó làm căn cứ để giảng viên điều chỉnh trong quá trình giảng dạy, đấy là vấn đề cần được quan tâm. Qua kết quả nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 13 bài tập và 02 test đảm bảo tính khoa học và ứng dụng trong quá trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: *Bài tập, test, kỹ thuật bóng chuyền, sinh viên trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng…*

ABSTRACT

The identification of exercises, tests to improve the effect of the catch the ball technique for male students majoring in volleyball, Da Nang University of Physical Education and Sports, on that basis as a basis for lecturers to adjust in the process. That curriculum is a matter of concern. Through the research results, we have selected 13 exercises and 02 tests to ensure the sciencetific and application in the experimental process for research subjects.

Keywords: *Exercise, test, catch the volleyball, the student volleyball of Da Nang University of Sports ...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền hiện đại ngày nay phát triển với tốc độ rất nhanh, biểu hiện ở; "toàn diện, nhanh, cao, biến". Xu hướng của Bóng chuyền hiện đại ngày nay là chuyên môn hoá cao trong từng vị trí tấn công và phòng thủ. Với tầm cao và thể lực tốt đảm bảo cường độ và khối lượng vận động lớn trong suốt quá trình thi đấu đã đưa Bóng chuyền lên một bước phát triển mới.

Kỹ thuật đỡ phát bóng là một trong những kỹ thuật được sử dụng phổ biến và có hiệu quả cao trong quá trình tập luyện cũng như thi đấu, nếu nắm vững và biết sử dụng kỹ thuật hợp lý sẽ giúp cho việc thực hiện đỡ bước một cũng như phòng thủ thấp tay đạt hiệu quả cao. Vì vậy, cần quan tâm và xây dựng hệ thống bài tập đỡ phát bóng 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.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc, phân tích 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 Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

Thông qua phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã đưa ra 19 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng. Để đảm bảo tính khách quan của bài tập được lựa chọn. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV về bóng chuyền về hiệu quả sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng. (n=20)

TT	Tên bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
1	Gánh tạ bật nhảy	4	20	16	80
2	**Bật bục đổi chân liên tục**	**17**	**85**	**3**	**15**
3	**Nhảy dây**	**16**	**80**	**4**	**20**
4	Nằm sấp gập cơ lưng	2	10	18	90
5	**Nằm sấp chống đẩy**	**19**	**95**	**01**	**05**
6	**Chạy di chuyển 9 – 3- 6 – 3 – 9**	**18**	**90**	**2**	**10**
7	Chạy biến tốc.	5	25	15	75
8	**Chạy đổi hướng theo tín hiệu còi**	**16**	**80**	**4**	**20**
9	Tập hình tay tiếp xúc bóng	12	60	8	40
10	**Bài tập tại chỗ và di chuyển đệm bóng vào tường**	**18**	**90**	**2**	**10**
11	**Một người gõ bóng, một người đỡ đệm bóng.**	**16**	**80**	**4**	**20**
12	Nhóm 3 người đệm bóng hình tam giác	13	65	7	35
13	**Đệm bóng kết hợp với các kỹ thuật khác**	**18**	**90**	**2**	**10**
14	**Bài tập đệm bóng qua lại với nhau**	**17**	**85**	**3**	**15**
15	**Tự tung tự đệm bóng**	**17**	**85**	**3**	**15**
16	**Đệm bóng kết hợp di chuyển tiến lùi**	**16**	**80**	**4**	**20**
17	**Một người phát, một người đỡ đệm bóng.**	**16**	**80**	**4**	**20**
18	Chơi bóng chuyền 6 người	8	40	12	60
19	**Bài tập thi đấu**	**18**	**90**	**2**	**10**

Qua kết quả phỏng ở bảng 1. Chúng tôi đã thống kê và lựa chọn được 13 bài tập mà các chuyên gia, giảng viên, HLV đồng ý đạt tỷ lệ 80% trở lên được chúng tôi xây dựng trong tiến trình thực nghiệm để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

3.2 Lựa chọn các test kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu nghiên cứu có liên quan, đề tài đã đưa ra 05 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng 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 20 chuyên gia, giảng viên, HLV chuyên về bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá hiệu quả của kỹ thuật đỡ phát bóng cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng. (n=20)

STT	Nội dung / Test	Kết quả phỏng vấn					
		Sử dụng rất nhiều		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy trong thời gian 1 phút (lần)	6	30	7	35	7	35
2	**Chạy rẽ quạt (s)**	**18**	**90**	**2**	**10**	**0**	**0**
3	Chạy 9 - 3 – 6 – 3 - 9 (s)	10	50	6	30	4	20
4	Đệm bóng vào ô trên tường (30quả).	12	60	6	30	2	10
5	**Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3. (15 lần)**	**20**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2 cho thấy: Các chuyên gia, giảng viên, HLV đã lựa chọn được 02 test đạt tỷ lệ 90% trở lên được chúng tôi ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm

3.2.1 Xác định hệ số r tương quan của hệ thống các test đã lựa chọn.

Sau khi đã lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành xác định hệ số r tương quan của các test đã lựa chọn với kết quả kiểm tra 2 lần trên đối tượng nghiên cứu. Với mục đích là đánh giá thêm mức độ phù hợp, tính thông báo của các test mà chúng tôi đã lựa chọn để sử dụng trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Hệ số r tương quan các test được lựa chọn nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đỡ phát bóng cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng. (n=20)

TT	Test	Lần 1 $\overline{X}_1 \pm \delta$	Lần 2 $\overline{X}_2 \pm \delta$	r	P
1	Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3. (15 quả).	7.7 ± 1.34	7.9 ± 1.65	0,879	< 0,05
2	Chạy rẽ quạt (s)	22.47 ± 1.91	22.33 ± 1.65	0,886	< 0,05

Qua kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: 02 test mà chúng tôi đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $r_{tính} > r_{bảng}$ với $P < 0.05$). Gồm 02 test sau:

- Test 1: Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3. (15 quả).

- Test 2: Chạy rẽ quạt (s)

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 10 sinh viên lớp chuyên ngành bóng chuyền năm 3, các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. (na = nb = 10)

TT	Thông số kiểm tra / Nội dung kiểm tra	NTN (n=10)	NĐC (n=10)	SO SÁNH			
		$\overline{X}_A$	$\overline{X}_B$	σ^2	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
1	Chạy rẽ quạt (s)	22.33	22.47	2.60	0.243	2.101	5%
2	Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3 (15 quả)	7.9	7.7	2,32	0.365	2.101	5%

Qua bảng 4 cho thấy trước thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nội dung giữa hai nhóm như sau:

- Test 1: Chạy rẽ quạt (s): $t_{tính}$ = 0.243 < $t_{bảng}$ =2.101 sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xát xuất p = 5%.

- Test 2: Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3 (15 quả): $t_{tính}$ = 0.365 < $t_{bảng}$ = 2.101 sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xát xuất p = 5%.

Điều đó chứng tỏ trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn đầu là tương đương nhau.

3.3.2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 12 tuần tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo tiến trình thực nghiệm được trình bày ở phần phụ lục 2. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình giảng dạy của bộ môn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (na = nb = 10)

TT	Thông số kiểm tra / Nội dung kiểm tra	NTN (n = 10)	NĐC (n = 10)	SO SÁNH			
		$\overline{X}_A$	$\overline{X}_B$	σ^2	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
1	Chạy rẽ quạt (s)	20.83	22.05	0.916	3.25	2.101	< 5%
2	Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3 (15 quả)	12.3	8.8	2.677	5.40	2.101	< 5%

Qua kết quả thu được ở bảng 5 cho ta thấy sau 12 tuần tập luyện, kết quả của cả hai nhóm đều tăng cao so với ban đầu. Trong đó nhóm thực nghiệm đã có sự tiến bộ rõ rệt, kết quả ở 2 nội dung đều đạt độ tin cậy cao hơn so với nhóm đối chứng cụ thể như sau:

- Test 1: *Chạy rẽ quạt (s)::* $t_{tính}$ *= 3.25 >* $t_{bảng}$ *= 2.101 sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P < 5%.*

- Test 2: *Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3 (15 quả):* $t_{tính}$ *= 5.40 >* $t_{bảng}$ *= 2.101 sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P < 5%.*

Tóm lại, qua kiểm tra kết quả thu được cho thấy việc áp dụng các bài tập được đề tài nghiên cứu lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong quá trình giảng dạy nâng cao khả năng đỡ phát bóng thấp tay cho nam sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng.

Để so sánh thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm được thể hiện qua biểu đồ 1 và 2.

Biểu đồ 1: Thành tích chạy rẽ quạt (trước và sau thực nghiệm)

Biểu đồ 2: Thành tích đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3 (trước và sau thực nghiệm)

Để tiến hành thêm một bước nữa hiểu rõ hơn sự tăng trưởng của các test ở cả 2 nhóm. Chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: So sánh nhịp tăng trưởng 2 nội dung của hai nhóm. ($n_a = n_b = 10$)

Nhóm	Chayk rẽ quạt (s)			Đỡ phát bóng vào ô quy định ở số 3 (15 quả)		
	Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Nhóm TN	22.33	20.83	6.95	7.9	12.3	43.56
Nhóm ĐC	22.47	22.05	1.89	7.7	8.8	13.33
Chênh lệch	0.14	1.22	5.06	0.2	3.5	30

Từ kết quả thống kê thu được ở bảng trên cho thấy: Thông qua 12 tuần tập luyện, của cả 2 nhóm đều tăng lên rõ rệt. Nhưng nhóm thực nghiệm tập theo các bài tập đã được lựa chọn có sự tăng trưởng tốt hơn so với nhóm đối chứng tập theo chương trình của bộ môn.

Để có cái nhìn tổng thể hơn. Chúng tôi tiến hành thống kê hiệu quả của kỹ thuật đỡ phát bóng cho đối tượng nghiên cứu qua thống kê ở giải bóng chuyền sinh viên chuyên ngành. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7: Kết quả thống kê số lần thực hiện kỹ thuật đỡ phát bóng trong giải bóng chuyền sinh viên chuyên ngành của đối tượng nghiên cứu

Tổng số trận thi đấu	Tổng số lần thực hiện	Kết quả					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		Số lần	%	Số lần	%	Số lần	%
5	185	58	31.35	75	40.54	52	28.11

Qua kết quả thống kê cho thấy các bài tập được chúng tôi lựa chọn ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả cao trong quá trình tập luyện và thi đấu.

4. KẾT LUẬN

- Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập và 02 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đỡ phát bóng cho sinh viên chuyên ngành bóng chuyền trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ, có thể phản ánh đúng mức độ phát triển thể lực cũng như kỹ thuật của sinh viên.

- Các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả rõ rệt. Sau 12 tuần thực nghiệm chúng tôi nhận thấy rằng kỹ năng đỡ phát bóng tháp tay của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất P <5%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. *Harre D. (1996),* Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.*
3. Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Xuân Hùng, Lê Hoàng Dũng, Trần Xuân Tầm. "*Giáo trình Bóng Chuyền*". NXB thông tin và truyền thông - TP Đà Nẵng; 11- 2015.
4. Bùi Trọng Toại (1996), "Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV bóng chuyền nữ", *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, trường Đại học TDTT II,* tr. 77 - 80.
5. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông, (2013), *Giáo trình Toán học thống kê trong TDTT*, NXB Thông tin và truyền thông, Đà Nẵng.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CHỨC NĂNG THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC VIÊN TẬP LUYỆN HATHA YOGA TẠI TRUNG TÂM YOGA AND TRAINER ACADEMY

TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung[1], ThS. Nguyễn Hoàng Tấn[1],
CN. Võ Thanh Tây[2]

[1] Trường ĐH TDTT Tp.HCM
[2] Trung tâm Yoga and Trainer Academy

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 thể lực và chức năng cho nữ học viên tập luyện Hatha Yoga tại trung tâm Yoga and Trainer Academy. Qua nghiên cứu đã xác định được 12 test dùng đánh giá chức năng thể lực cho các nữ học viên tập Hatha Yoga. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy chức năng của các học viên là tương đồng còn yếu tố thể lực có phần phân tán.

Từ khóa: *thể lực, nữ học viên, Hatha Yoga, ...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hatha Yoga là một môn khoa học kiểm soát tâm trí và cơ thể bằng việc chủ trương tập thể dục các tư thế asana và thở pranayama. Hatha Yoga là một khái niệm mới của Yoga có nguồn gốc từ Ấn Độ khoảng thế kỷ XI –XII. Từ thế kỷ XV đến nay Hatha Yoga không ngừng được hoàn thiện và phát triển. Thực hành Hatha Yoga rèn luyện tất cả các khía cạnh của sức khỏe, làm cân bằng thể chất, tinh thần, trí tuệ và tâm hồn. Từ thực tế đó với mong muốn góp phần vào công tác rèn luyện thể lực nâng cao sức khỏe. Đó là lý do chọn nghiên cứu: "*Đánh giá thực trạng chức năng thể lực của nữ học viên tập luyện Hatha Yoga tại trung tâm Yoga and Trainer Academy*".

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 sư phạm, phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU:

2.1 Xác định các test đánh giá chức năng thể lực cho các nữ học viên tập Hatha Yoga tại trung tâm Yoga and Trainner Academy

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thực trạng chức năng thể lực cho các nữ học viên tập Hatha Yoga nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp phỏng vấn và lựa chọn các test đánh giá chức năng thể lực.

- Bước 2: Kiểm tra độ tin cậy của các test.

2.1.1 Tổng hợp các test đánh giá chức năng thể lực

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Judo trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test được sử dụng trong kiểm tra đánh giá chức năng thể lực, cụ thể trình bày ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá chức năng thể lực

Tên test	Lần 1		Lần 2	
	Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Các test chức năng				
Tần số mạch yên tĩnh (lần/phút)	22	88%	22	88%
Tần số hô hấp yên tĩnh (lần/phút)	23	92%	23	92%
Huyết áp tâm thu (mmHg)	20	80%	20	80%
Huyết áp tâm trương (mmHg)	20	80%	20	80%
Công năng tim (HW)	25	100%	25	100%
Dung tích sống (lit)	25	100%	25	100%
Các test thể lực				
Độ dẻo khớp gối trái (độ)	25	100%	25	100%
Độ dẻo khớp gối phải (độ)	25	100%	25	100%
Dẻo gập thân (cm)	22	88%	22	88%
Thăng bằng tĩnh (s)	22	88%	22	88%
Nhảy dây 1 phút (lần)	23	92%	23	92%
Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	25	100%	25	100%

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 12 test có phiếu đồng thuận cao ở cả 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận trên 80% như sau:

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 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 và chức năng 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)	P
		$\overline{X}_1$	$\pm\sigma_1$	$\overline{X}_2$	$\pm\sigma_2$		
1	Tần số mạch yên tĩnh (lần/phút)	76.48	7.53	76.41	7.48	0.98	<0.05
2	Tần số hô hấp yên tĩnh (lần/phút)	17.92	1.91	17.87	1.87	0.99	<0.05
3	Huyết áp tâm thu (mmHg)	109.40	7.59	108.90	7.51	0.99	<0.05
4	Huyết áp tâm trương (mmHg)	69.301	7.23	69.297	7.28	0.99	<0.05
5	Công năng tim (HW)	14.17	2.07	14.15	2.05	0.91	<0.05
6	Dung tích sống (lit)	2.51	0.43	2.54	0.47	0.99	<0.05
7	Độ dẻo khớp gối trái (độ)	27.75	0.028	27.71	0.025	0.99	<0.05
8	Độ dẻo khớp gối phải (độ)	27.63	0.023	27.69	0.021	0.99	<0.05

9	Dẻo gập thân (cm)	12.26	0.066	12.29	0.062	0.99	<0.05
10	Thăng bằng tĩnh (s)	15.88	0.030	15.82	0.035	0.99	<0.05
11	Nhảy dây 1 phút (lần)	133	2.74	133	2.71	0.84	<0.05
12	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	31	2.2	32	2.1	0.89	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy 12/12 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. Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đây thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ ổn định và độ tin cậy.

2.1.3 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 kiểm tra của các học viên được trình bày tại bảng 3

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

TT	Test	r	P
1	Tần số mạch yên tĩnh (lần/phút)	0.77	<0.05
2	Tần số hô hấp yên tĩnh (lần/phút)	0.72	<0.05
3	Huyết áp tâm thu (mmHg)	0.63	<0.05
4	Huyết áp tâm trương (mmHg)	0.64	<0.05
5	Công năng tim (HW)	0.66	<0.05
6	Dung tích sống (lit)	0.65	<0.05
7	Độ dẻo khớp gối trái (độ)	0.71	<0.05
8	Độ dẻo khớp gối phải (độ)	0.61	<0.05
9	Dẻo gập thân (cm)	0.65	<0.05
10	Thăng bằng tĩnh (s)	0.63	<0.05
11	Nhảy dây 1 phút (lần)	0.74	<0.05
12	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	0.69	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Tất cả 12 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 > 0.6 với $P < 0.05$ nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra đánh giá chức năng thể lực.

2.2 Đánh giá thực trạng chức năng thể lực của các nữ học viên tập Hatha Yoga tại trung tâm Yoga and Trainner Academy

Nghiên cứu sử dụng 12 test đánh giá chức năng thể lực của nữ học viên tập luyện Hatha Yoga tại trung tâm Yoga and Trainner Academy nhằm để đánh giá thực trạng chức năng thể lực của nữ học viên tập luyện Hatha Yoga được trình bày qua bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng chức năng thể lực của nữ học viên tập Hatha Yoga

STT	Test		$\overline{X}_1$	$\pm \sigma_1$	$Cv_{1\%}$	ε
1	Chức năng và thể lực	Tần số mạch yên tĩnh (lần/phút)	76.48	7.53	9.85	0.03
2		Tần số hô hấp yên tĩnh (lần/phút)	17.92	1.91	10.66	0.05
3		Huyết áp tâm thu (mmHg)	109.40	7.59	6.94	0.04
4		Huyết áp tâm trương (mmHg)	69.301	7.23	10.44	0.05
5		Công năng tim (HW)	14.17	2.07	14.64	0.05
6		Dung tích sống (lit)	2.51	0.43	17.22	0.03
7		Độ dẻo khớp gối trái (độ)	27.75	0.028	20.84	0.02
8		Độ dẻo khớp gối phải (độ)	27.63	0.023	17.18	0.04
9		Dẻo gập thân (cm)	12.26	0.066	49.15	0.05
10		Thăng bằng tĩnh (s)	15.88	0.030	22.54	0.04
11		Nhảy dây 1 phút (lần)	133	2.74	4.08	0.04
12		Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	31	2.2	3.63	0.01

Từ kết quả bảng 1 cho thấy: Thành tích của 12 nữ học viên đạt được qua kiểm tra các test về chức năng và thể lực là tương đối đồng đều ở chức năng và phân tán ở thể lực.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 12 test được lựa chọn trong đó có 06 test đánh giá chức năng và 06 test đánh giá thể lực môn dùng kiểm tra cho các nữ học viên tập luyện Hatha Yoga tại trung tâm Yoga and Trainner Academy có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.84 đến 0.99) và đủ tính thông báo với $r>0.60$ (từ 0.61 đến 0.77). Đã đánh giá được thực trạng của các nữ học viên là tương đối đồng đều ở chức năng và còn phân tán ở mặt thể lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Lâm (2019), "*Đo lường thể thao",* tài liệu giảng dạy cho học viên cao học Trường ĐH TDTT TPHCM.
2. Nguyễn Thị Thảo Nguyên (2019) "*Nghiên cứu hiệu quả của bài tập Yoga đến 01 số chỉ tiêu chức năng hô hấp sau 3 tháng tập luyện của nữ học viên Yoga tại CLB September Yoga Studio quận Gò Vấp"*, Giải thưởng Eureka lần XXI 2019 lĩnh vực Giáo dục học.
3. Trần Phương Tùng (2018), "*Nghiên cứu hiệu quả của thực hành Hatha Yoga lên thể chất và tâm lý sinh viên Trường Đại học Văn Lang*", Luận án Tiến sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT TPHCM.
4. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2000) "*Giáo trình Phương pháp Nghiên cứu khoa học trong TDTT*", NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), "*Phương pháp thống kê trong TDTT"*, NXB TDTT Hà Nội.

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI TP HCM

TS. Phạm Thái Vinh[1], ThS. Hồ Văn Lừng[2], CN. Hồ Phước Hòa[1]

[1] Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

[2] Trường Đại Học GTVT TP Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy nhóm nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp và lựa chọn được hệ thống các test trong môn bóng đá có tính khoa học và ứng dụng cao, dùng để kiểm tra đánh giá cho đội tuyển bóng đá Trường ĐH GTVT TP. HCM, nhằm nâng cao hiệu quả của công tác huấn luyện môn bóng đá trong Nhà trường.

Từ khóa: *Test, thể lực, bóng đá, ĐH GTVT TP. HCM*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năng lực của một cầu thủ bóng đá mang tính tổng hợp của nhiều yếu tố phối hợp với nhau sao cho phù hợp với các nhân tố quyết định thành tích của môn thể thao sau này. Ngoài các tiêu chuẩn chung đối với vận động viên thể thao phải có sức khỏe, có tố chất thể lực tốt, có khả năng tiếp thu kỹ thuật, có phẩm chất tư tưởng đạo đức và đặc điểm tâm lý phù hợp. Người vận động viên bóng đá phải đáp ứng những yêu cầu chuyên môn của môn bóng đá.

Bóng đá hiện đại ngày nay đòi hỏi phải được xây dựng trên nền tảng thể lực vững chắc, vì có thể lực mới đáp ứng các yêu cầu về kỹ thuật tốt. Cầu thủ bóng đá ở trình độ cao phải luôn di chuyển, thay đổi nhịp độ trong suốt thời gian thi đấu. Theo các nhà nghiên cứu cho thấy các cầu thủ bóng đá di chuyển từ 12 đến 15 km trong một trận đấu bao gồm chạy xen kẽ, chạy nước rút, chạy tốc độ trung bình, chạy chậm và đi bộ. Để thực hiện được điều đó cầu thủ bóng đá phải có thể lực tốt và để đạt được mục đích thi đấu thì ngoài thể lực các cầu thủ cũng cần có trình độ kỹ thuật cao để nâng cao tính hiệu quả trọng của quá trình phát triển trình độ luyện tập lâu dài.

Trong thể thao rèn luyện kỹ thuật là yêu cầu tiên quyết nhưng bên cạnh đó thì thể lực là nền tảng để góp phần quan trọng trong việc nâng cao thành tích thể thao. Có thể lực giúp cho việc tập luyện và hoàn thiện kỹ thuật được tốt hơn, hạn chế được nhiều trường hợp chấn thương trong thể thao. Vì vậy trong quá trình đào tạo và huấn luyện thì vấn đề thể lực là mối quan tâm hàng đầu hiện nay đối với các nhà làm công tác đào tạo, và bên cạnh đó có thể lực tốt thì mới đảm bảo cho việc tập luyện chiến thuật là một trong những yếu tố luôn được chú trọng trong quá trình đào tạo và huấn luyện.

Muốn phát huy tốt khả năng kỹ thuật, chiến thuật trong các tình huống luôn biến đổi theo diễn biến trận đấu, cầu thủ cần phải được chuẩn bị thật tốt vả toàn diện về thể lực. Thể lực là nền tảng cho mọi hoạt động trong bóng đá.

Chính vì đều đó công tác kiểm tra đánh gia về trình độ thể lực đóng vai trò quan trọng trong công tác huấn luyện của mỗi đội bóng.

Đội bóng Trường Đại học Giao Thông Vận Tải TP.HCM là một trong những đội bóng nổi bật ở phong trào bóng đá sinh viên TP.HCM như huy chương bạc giải bóng đá sinh viên TP.HCM 2016, 2017 và thường xuyên góp mặt ở các giải sinh viên toàn quốc trong những năm gần đây. Trước đây trong công tác huấn luyện tại cơ sở đã chưa thực hiện công tác kiểm tra đánh giá thường xuyên. Để giúp cho công tác lập kế hoạch huấn luyện và đánh giá có hiệu quả và khoa học thì thông qua việc nghiên cứu sẽ cung cấp cho các nhà chuyên môn những thông tin khoa học cần thiết, qua đó có những điều chỉnh hợp lý trong công tác huấn luyện ở đơn vị góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Đối tượng nghiên cứu: Hệ thống các test thể lực ở môn bóng đá cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH GTVT TP. HCM

Khách thể nghiên cứu: 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên, giáo viên dạy môn bóng đá ở các trung tâm Thể thao và các trường Đại học.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Hệ thống hóa các test thể lực trong bóng đá

Để có được hệ thống test đánh giá được trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá nam ĐH GTVT TP HCM, chúng tôi tiến hành 3 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các test đánh giá thể lực trong môn bóng đá

Qua tham khảo các tài liệu việc sử dụng các test để tuyển chọn và đánh giá trình độ tập luyện về mặt thể lực cho VĐV bóng đá của các chuyên gia trong và ngoài nước như : Bansevich, 1980, Aulic I.V, 1982 , Nguyễn Thiệt Tình, 1993, Phạm Ngọc Viễn, 1999, Phạm Quang, 1996, Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn, 2002 …Chúng tôi nhận thấy có sự đồng nhất của hầu hết các tác giả trong và ngoài nước trong việc đánh giá các năng lực khác nhau về các tố chất thể lực của VĐV bóng đá.

Theo các tài liệu chuyên môn bóng đá trong và ngoài nước đều có giới thiệu các test đánh giá thề lực, chúng tôi có hệ thống sau:

- Kiểm tra sức nhanh: Chạy XPC 15m, chạy XPC 30m, chạy 60m, chạy 100m, di động chân phòng thủ.
- Kiểm tra sức mạnh tốc độ (sức bật): Bật xa tại chỗ, bật cao tại chỗ, chạy tốc độ cao 15m, bật liên tục 5 bước không đà.
- Kiểm tra sức bền: Test Cooper, chạy cự li 1200m tính thời gian.

- Kiểm tra linh hoạt, khéo léo: Chạy con thoi: 5 – 10 – 15 – 20 – 25, chạy chữ T.
- Kiểm tra sức bền tốc độ: chạy 5x30m, chạy con thoi 7 x 50m, chạy 4x60m.

Các chỉ tiêu, các test có tần suất sử dụng cao, được nhiều tác giả sử dụng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV ở các lứa tuổi khác nhau, nhưng chúng tôi đặc biệt quan tâm đến: *"Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao"* của Viện Khoa học Thể dục thể thao công bố 2002. Bao gồm các test sau:

- Bật xa tại chỗ (cm).
- Bật cao tại chỗ (cm).
- Chạy 15m tốc độ cao (s).
- Chạy 2000m (ph).
- Chạy 7L x 50m (s).
- XPC 5L x 30m (s).
- Test Cooper (m).
- Dẫn bóng qua cọc sút cầu môn (s).

Theo PGS - TS Phạm Ngọc Viễn, 1999, "*Công tác huấn luyện các đội bóng đá hạng nhất quốc gia"*, NXB Hà Nội, đã sử dụng các test đánh giá trình độ THỂ LỰC của VĐV bóng đá gồm:

- Chạy 100m (s).
- Bật nhảy xa 5 bước không đà (cm).
- Bật cao tại chỗ đánh đầu bóng treo (cm).
- Chạy 10L x 30m (s).
- Chạy XPC 15m (s).
- Test Cooper (m).
- Test Nurimop 1,2.

Đặc biệt chúng tôi quan tâm đến các tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên chuyên sâu bóng đá của Bộ Môn: BĐ – ĐC – CM Trường Đại học TDTT TP. HCM. Có các test sau:

- Dẫn bóng tốc độ 30m (s).
- Dẫn bóng luồn cọc 10m (s).
- Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo (cm).
- Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s).
- Đá bóng xa trong hành lang 10m (m).
- Di chuyển tổng hợp trong tam giác (s).

Tóm lại: Qua tham khảo tài liệu, đề tài đã hệ thống được các test đánh giá thể lực cho VĐV bóng đá gồm:

- Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Ném bóng đặc 2kg (m)
- Chạy 30 m xuất phát cao (giây)
- Chạy 60m xuất phát cao (giây)
- Nhảy dây 1 phút (lần)
- Dẻo gập thân (cm)
- Chạy 5 phút tuỳ sức (m)
- Cooper
- Chạy 1200m (phút)
- Chạy 400m (giây)
- Chạy 5 x 100m (giây)
- Chạy 5 x 30m (giây)
- Chạy ziczac 5x5m
- Chạy xoay trở 5x5m
- Shuttle Run test
- Yo yo test
- Dẫn bóng luồn cọc sút CM

Bước 2: Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn test, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu. Khách thể phỏng vấn là 20 giảng viên, các chuyên gia có trình độ chuyên môn và nhiều kinh nghiệm, các HLV đã và đang trực tiếp huấn luyện VĐV bóng đá

Nội dung phỏng vấn nhằm xác định mức độ ưu tiên của các test kiểm tra thể lực Bóng đá ở mức:

Mức 1: Thường sử dụng

Mức 2: Ít sử dụng

Mức 3: Không sử dụng

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test nhằm đánh giá thể lực bóng đá

STT	TÊN CÁC TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG					
		Thường SD		Ít SD		Không SD	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	**Chạy 15 m xuất phát cao (giây)**	**17**	**85**	**2**	**10**	**1**	**5**
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	14	70	5	25	1	5
3	**Dẫn bóng luồn cọc 10m (giây)**	**18**	**90**	**0**	**0**	**2**	**10**
4	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**16**	**80**	**1**	**5**	**3**	**15**
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	8	40	5	25	7	35
6	Dẻo gập thân (cm)	3	15	10	50	7	35
7	Chạy 5 phút tuỳ sức (m)	10	50	5	25	5	25
8	Cooper	8	40	8	40	4	20
9	**Chạy 1200m**	**17**	**85**	**0**	**0**	**3**	**15**
10	Chạy 400m (giây)	13	65	1	5	6	30
11	Chạy 5 x 100m (giây)	7	35	7	35	6	30
12	**Chạy 5 x 30m (giây)**	**18**	**90**	**1**	**5**	**1**	**5**
13	Ném bóng đặc 2kg (m)	11	55	5	25	4	20
14	Chạy ziczac 5x5m	9	45	5	25	6	30
15	Chạy xoay trở 5x5m	8	40	8	40	4	20
16	Shuttle Run test	3	15	10	50	7	35
17	Yo yo test	2	10	2	10	16	80
18	**Dẫn bóng luồn cọc sút CM**	**17**	**85**	**1**	**5**	**2**	**10**

Qua kết quả thống kê ở bảng 1, nhóm nghiên cứu chọn những test có sự lựa chọn từ 80% trở lên số nhà chuyên môn đồng ý sử dụng. Như vậy chúng tôi đã chọn 6/18 test dùng kiểm tra thể lực chuyên môn cho các VĐV Bóng đá ĐH GTVT TP. HCM như sau:

1. Dẫn bóng luồn cọc 10m(s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy 15m xuất phát cao (s)
4. Chạy 5x30m (s)
5. Chạy 1200 m (phút)
6. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)

3.2 Kiểm nghiệm kết quả phỏng vấn

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành thực hiện kiểm nghiệm kết quả phỏng vấn bằng phương pháp kiểm định dấu và hạng Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank). Kết quả thu được như sau:

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
L2 - L1	Negative Ranks	1[a]	2.00	2.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	19[c]		
	Total	20		

a. L2 < L1
b. L2 > L1
c. L2 = L1

Test Statistics[a]

	L2 - L1
Z	-1.651[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	058

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

❖ Giả thuyết: có sự khác biệt giữa 2 lần phỏng vấn và kết quả thu được là:

– Tổng số lượng chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên được phỏng vấn là 20.

– Thứ hạng trung bình chênh lệch (-): 1

– Thứ hạng trung bình chênh lệch (+): 0

– Không thay đổi kết quả trước và sau phỏng vấn: 19

– Đơn vị lệch chuẩn là Z= -1.651.

– Mức ý nghĩa chính xác là (2 đuôi) = 0.058

Nhận xét: Không có sự khác biệt giữa 2 lần phỏng vấn với P= 0.058

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã tổng hợp được hệ thống các test đáng giá thể lực trong bóng đá, sau khi tiến hành tiến hành phỏng vấn và kiểm nghiệm kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 6 test thể lực đủ độ tin cậy và tính khoa học để dự kiến đưa vào kế hoạch kiểm tra, đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá trường ĐH GTVT TP HCM trong quá trình huấn luyện.

Bao gồm các test sau:

1. Dẫn bóng luồn cọc 10m(s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy 15m xuất phát cao (s)
4. Chạy 5x30m (s)
5. Chạy 1200 m (phút)
6. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Minh Chiến, Phạm Thái Vinh (2020), *"Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh"*. Luận văn Thạc sĩ ĐHSP TDTT TP. HCM.
2. Cai Văn Hòa (2015), *"Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập sức bền cho đội tuyển futsal nam trường đại học Đà Lạt",* Luận văn Thạc sĩ, ĐH TDTT TP. HCM.
3. Trần Đức Thiện, Phạm Thái Vinh (2018), *"Nghiên cứu đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực chuyên môn cho các vận động viên nam đội bóng đá Futsal Sanatech Khánh Hòa mùa bóng 2016 – 2017"*, Luận văn Thạc sĩ. ĐHSP TDTT TP. HCM.
4. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *"Huấn luyện và giảng dạy Bóng đá"*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Toán (1998), *"Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên"*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn (1999), "*Công tác huấn luyện các đội bóng đá hạng nhất quốc gia",* NXB Hà Nội.
7. Phạm Thái Vinh (2009), *"Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện đội U16 Thành Long – TP HCM"*, Luận văn Thạc sĩ, ĐH TDTT TP. HCM.
8. Hồ Phước Hòa, Phạm Thái Vinh (2021), *"Đánh giá trình độ tập luyện của đội bóng đá nam trường Đại học Giao thông Vận tải TP. HCM",* Luận văn Thạc sĩ.
9. Đỗ Vĩnh và Huỳnh Trọng Khải (2009), *" Thống kê toán"*, NXB TDTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN HỌC TỰ CHỌN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Lê Phương Hùng
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Đề tài tiến hành lựa chọn, ứng dụng các bài tập thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, phối hợp vận động, mềm dẻo – khéo léo) cho nam sinh viên học tự chọn điền kinh Trường ĐHCT năm học 2019 – 2020. Kết quả, sau thực nghiệm sư phạm, đề tài đã chứng minh được hiệu quả của 21 bài tập được lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên học tự chọn môn điền kinh Trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *ứng dụng, bài tập, thể lực, tự chọn, nam sinh viên, phát triển, ĐHCT.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Cần Thơ, cơ sở đào tạo đại học và sau đại học trọng điểm của Nhà nước ở ĐBSCL, là trung tâm văn hóa - khoa học kỹ thuật của vùng. Ban Giám hiệu nhà trường quan tâm sâu sắc đến việc nâng cao chất lượng đào tạo, xem đây là một trong những nhiệm vụ hết sức quan trọng, then chốt. Nhà trường chú trọng phát triển toàn diện sinh viên về các mặt đức – trí – thể - mĩ, đảm bảo chất lượng đào tạo. Trường Đại học Cần Thơ tạo điều kiện hết sức thuận lợi cho sinh viên lựa chọn môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học GDTC để rèn luyện, hoàn thiện chứng chỉ GDTC trong điều kiện cơ sở vật chất, trang bị và nhân lực... của Nhà trường. Số lượng sinh viên các ngành lựa chọn môn điền kinh để hoàn thành tín chỉ giáo dục thể chất theo quy định ngày càng lớn. Xuất phát từ mục đích nâng cao chất lượng giảng dạy môn học điền kinh tự chọn, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *"Nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ"*

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ.

- Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong nghiên cứu khoa học giáo dục và thể dục thể thao như: *phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.*

Khách thể nghiên cứu: 80 sinh viên các ngành khóa 45 đang học tại Trường ĐHCT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ

Đề tài lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn trường Đại học Cần Thơ theo 3 bước sau:

Bước 1: Tiến hành lựa chọn sơ bộ các bài tập qua các tài liệu tham khảo và quan sát sư phạm.

Bước 2: Tiến hành lựa chọn sàng lọc qua phỏng vấn và các lần kiểm tra sư phạm.

Bước 3: Xây dựng cách thức tập luyện, phù hợp với giáo trình, giáo án giảng dạy và khoa học trong huấn luyện.

Trên cơ sở phân tích lý luận, dựa trên những cơ sở khoa học của quá trình giảng dạy, phát triển giáo dục thể chất cho sinh viên, các điều kiện đảm bảo của nhà trường chúng tôi lựa chọn các bài tập phát triển thể lực ứng dụng trong quá trình phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn trường Đại học Cần Thơ cụ thể như sau:

**** Sức nhanh (09 bài tập)***

- Chạy nhanh nâng cao đùi tại chổ
- Chạy biến tốc 20m
- Chạy biến tốc 30m
- Chạy 30m - 60 tốc độ cao
- Chạy biến tốc 20m x 20m
- Chạy 100m
- Chạy 200m
- Chạy biến tốc 50m x 50m
- Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh

**** Sức mạnh (13 bài tập)***

- Bật xa tại chỗ
- Bật cao tại chỗ
- Bật nhảy với tay lên cao
- Bật 3 bước
- Bật cóc 15m
- Bật lò cò đổi chân 15m
- Bật lên bục cao 25-30cm
- Bật đổi chân lên bục cao 25-30cm
- Chạy đạp sau 20m

- Nằm ngửa gập bụng 30 giây

- Nằm sấp chống đẩy trên băng ghế cao 40-50cm

- Ngồi sâu 2 tay chạm đất, bật thẳng lên cao và ưỡn thân

- Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau ra trước

**** Sức bền (04 bài tập)***

- Chạy 800m

- Chạy 1500m

- Chạy 5 phú tùy sức

- Nhảy dây 1 phút (1 chân hoặc 2 chân)

**** Phối hợp vận động (10 bài tập)***

- Chạy luồn cọc

- Nhảy dây nhanh 10 giây

- Các động tác bổ trợ nhảy cao

- Bật liên tục 2chân qua 3 vật cản cao 30cm, cách 60-80cm

- Chạy bước nhỏ chuyển sang tăng tốc 20m

- Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc 20m

- Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc 20m

- Chạy con thoi 4x10m

- Chạy bước nhỏ 20m

- Chạy đá gót chạm mông 20m

**** Mềm dẻo (04 bài tập)***

- Đứng thẳng gập thân

- Ngồi gập thân về trước

- Xoạc ngang, xoạc dọc

- Các bài tập ép dẻo

Chúng tôi tiến hành phiếu phỏng vấn 20 nhà chuyên môn, giảng viên các trường đại học, cao đẳng khu vực TP. Cần Thơ 2 lần mỗi lần cách nhau 15 ngày. Số phiếu phát ra lần 1 là 20 phiếu, thu về hợp lệ 20 phiếu; lần 2 phát ra 20 phiếu, thu về và hợp lệ 20 phiếu. Phiếu sử dụng các lựa chọn *"dùng được"* và *"không dùng"*. Kết quả phỏng vấn cho thấy ý kiến lựa chọn của các nhà chuyên môn qua 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao, không có nhiều khác biệt (với $X_{tính} < X_{bảng} = 3.84$, ở ngưỡng $p > 0.05$). Đề tài lựa chọn các giải pháp qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ "*dùng được"* từ 80% trở lên thông qua bảng 1, như sau:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ

TT	Nội dung biện pháp	N	KQPV lần 1				KQPV lần 2				X^2	p
			Dùng được		Không dùng		Dùng được		Không dùng			
			SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)		
1	Chạy biến tốc 20m	20	**19**	95	1	18	**9**	45	11	55	1.2	>0.05
2	Chạy 30m - 60 tốc độ cao	20	**18**	90	2	10	**17**	85	3	15	0.92	>0.05
3	Chạy 100m	20	17	85	3	15	19	95	1	5	2.46	>0.05
4	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	20	18	90	2	10	19	95	1	5	1.2	>0.05
5	Chạy biến tốc 50m x 50m	20	16	80	4	20	18	90	2	10	1.96	>0.05
6	Bật xa tại chỗ	20	19	95	1	5	16	80	4	20	3.77	>0.05
7	Bật nhảy với tay lên cao	20	18	90	2	10	16	80	4	20	1.96	>0.05
8	Bật cóc 15m	20	19	95	1	5	18	90	2	10	1.2	>0.05
9	Bật lò cò đổi chân 15m	20	17	85	3	15	19	95	1	5	2.46	>0.05
10	Chạy đạp sau 20m	20	18	90	2	10	19	95	1	5	1.2	>0.05
11	Bật đổi chân lên bục cao 25-30cm	20	18	95	1	19	9	45	11	55	1.2	>0.05
12	Nằm ngửa gập bụng 30 giây	20	19	95	1	5	17	85	3	15	2.46	>0.05
13	Ném bóng đặc bằng 2 tay từ sau ra trước	20	17	85	3	15	18	90	2	10	0.92	>0.05
14	Chạy 1500m	20	16	80	4	20	18	90	2	10	2.2	>0.05
15	Chạy 5 phú tùy sức	20	18	90	2	10	19	95	1	5	1.2	>0.05
16	Chạy luồn cọc	20	17	85	3	15	18	90	2	10	1.36	>0.05
17	Chạy con thoi 4x10m	20	18	90	2	10	19	95	1	5	1.2	>0.05
18	Bật liên tục 2chân qua 3 vật cản cao 30cm, cách 60-80cm	20	18	90	2	10	17	85	3	15	0.92	>0.05
19	Đứng thẳng gập thân	20	16	80	4	20	19	95	1	5	3.77	>0.05
20	Xoạc ngang, xoạc dọc	20	17	85	3	15	18	90	2	10	0.92	>0.05
21	Các bài tập ép dẻo	20	19	95	1	5	18	90	2	10	1.2	>0.05

Như vậy, kết quả đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập khả thi nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ.

2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ

Để kiểm chứng tính hiệu quả của các bài tập thể lực được chọn, chúng tôi xây dựng kế hoạch giảng dạy, tập luyện (Phụ lục 1) để ứng dụng thực nghiệm. Khi thực nghiệm, đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm theo hình thức so sánh song song và chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm trên nhóm sinh viên nam học điền kinh tự chọn học kỳ 1 năm học 2019-2020, với 80 sinh viên, chia thành 02 nhóm:

- *Nhóm thực nghiệm (40 sinh viên):* các em học điền kinh tự chọn theo đề cương môn học, phân phối chương trình được ban hành và có tập bổ sung với các bài tập được lựa chọn, lồng ghép vào chương trình học. Quá trình thực nghiệm được thực hiện theo giáo án riêng dựa vào kế hoạch huấn luyện được phê duyệt. Thời gian giảng dạy – huấn luyện phát triển thể lực cho sinh viên nam học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ được giảng viên quản lý chặt chẽ, loại trừ yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập đến nhóm nghiên cứu.

- *Nhóm đối chứng (40 sinh viên):* các em học điền kinh tự chọn theo đề cương môn học, phân phối chương trình được ban hành.

Thời gian thực nghiệm: từ tháng 08/2019 đến tháng 12/2019

2.2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ

*** Trước thực nghiệm**

Đề tài tiến hành kiểm tra sư phạm các chỉ số thể lực theo QĐ 53/2008 của Bộ GD&ĐT của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước khi tiến hành thực nghiệm để so sánh đánh giá trình độ thể lực hai nhóm với nhau. Kết quả kiểm tra về tiêu chuẩn thể lực trước thực nghiệm của cả hai nhóm được thể hiện qua bảng 2 và biểu đồ 1:

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thể lực nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước khi thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			So sánh		
		$\bar{x}$	± σ	Cv%	$\bar{x}$	± σ	Cv%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	193.03	10.07	7.58	192.21	10.50	7.90	0.86	> 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.10	0.41	8.72	5.14	0.37	8.09	0.99	> 0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.74	0.75	6.93	11.80	0.78	9.11	0.94	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	995.17	58.09	8.36	991.10	54.53	7.89	0.78	> 0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.04	2.77	9.39	18.82	2.63	9.78	0.90	> 0.05
6	Bóp lực kế tay thuận (kg)	36.93	2.54	9.42	36.72	2.43	9.11	0.92	> 0.05

Qua bảng 2, ta thấy có 06/06 chỉ số kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm đều có giá trị $t_{tinh} < 1.96$ với $p > 0.05$, có nghĩa là sự khác biệt giữa thành tích trung bình kiểm tra trước thực nghiệm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Biểu đồ 1: So sánh giá trị trung bình các chỉ số kiểm tra thể lực nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

Như vậy: kết quả kiểm tra và tính toán các giá trị cơ bản cho thấy thành tích kiểm tra về thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trên các test có sự tương đồng. Đồng thời kết quả so sánh giá trị trung bình giữa 2 nhóm với đều có $t_{tính} < t_{0.05} = 1.96$ ứng với $P > 0.05$, chứng tỏ thành tích kiểm tra ban đầu các test thể lực chung đều không có sự khác biệt, sự hơn kém giữa 2 nhóm có tính chất ngẫu nhiên.

*** Sau thực nghiệm**

Để làm rõ tính hiệu quả của các bài tập thể lực được lựa chọn, đề tài tiến hành đánh giá dọc về mức độ tăng trưởng các tiêu chuẩn thể lực cho cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiểm tra và tính toán được trình bày và minh họa ở bảng 3 và bảng 4 như sau:

Bảng 3: Nhịp tăng trưởng các tiêu chuẩn thể lực sinh viên nam nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	NHÓM ĐỐI CHỨNG						
		Trước TN		Sau TN		W	t	P
		$\bar{x}$	± σ	$\bar{x}$	± σ			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	192.21	10.5	192.99	10.5	0.40	1.32	> 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.14	0.37	5.08	0.37	1.17	1.26	> 0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.8	0.78	11.69	0.78	0.94	1.19	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	991.1	54.53	1000.5	54.53	0.94	1.41	> 0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.82	2.63	19.29	2.63	2.47	1.02	> 0.05
6	Bóp lực kế tay thuận (kg)	36.72	2.43	37.08	2.61	0.98	1.51	> 0.05

Qua bảng 3, chúng ta nhận thấy:

** Bật xa tại chỗ(cm):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm đối chứng có độ tăng trưởng W% = 0.40%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p> 0.05 vì có t=1.32 < $t_{0.05}$ = 1.96.

** Chạy 30m XPC (s):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm đối chứng có độ tăng trưởng W% = 1.17%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p> 0.05 vì có t= 1.26 < $t_{0.05}$ = 1.96.

** Chạy con thoi 4x10m(s):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm đối chứng có độ tăng trưởng W% = - 0.94%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p> 0.05 vì có t= 1.19 < $t_{0.05}$ = 1.96.

** Chạy tùy sức 5 phút (m):* Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm đối chứng có độ tăng trưởng W% = 0.94%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p> 0.05 vì có t=1.41 < $t_{0.05}$ = 1.96.

** Nằm ngửa gập bụng 30s (lần):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm đối chứng có độ tăng trưởng W% = 2.47. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p> 0.05 vì có t=1.02 < $t_{0.05}$ = 1.96.

**Bóp lực kế tay thuận (kg):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm đối chứng có độ tăng trưởng W% = 0.98%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p> 0.05 vì có t=1.51 < $t_{0.05}$ = 1.96.

Như vậy: sau thời gian thực nghiệm, các chỉ số thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng, từ 0.40 % (Bật xa tại chỗ (cm)) đến 2.47% (Nằm ngửa gập bụng 30s (lần). Tuy nhiên, sự tăng trưởng của các chỉ số này ở nhóm đối chứng đều không mang ý nghĩa thống kê, nghĩa là hầu hết sự tăng trưởng các chỉ số thể lực này đều mang tính ngẫu nhiên.

Bảng 4: Nhịp tăng trưởng các tiêu chuẩn thể lực sinh viên nam nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	NHÓM THỰC NGHIỆM						
		Trước TN		Sau TN		W	t	P
		$\bar{x}$	± σ	$\bar{x}$	± σ			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	193.03	3.2	197.05	3.5	2.06	2.09	< 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.1	5.7	4.98	5.6	2.38	2.28	< 0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.74	0.6	11.54	0.6	1.72	2.06	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	995.17	0.8	1011.4	0.8	1.61	2.05	< 0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.04	64	19.32	63	6.85	2.32	< 0.05
6	Bóp lực kế tay thuận (kg)	36.93	1.82	37.53	2.3	1.62	2.86	< 0.05

Qua bảng 4, chúng ta nhận thấy:

** Bật xa tại chỗ(cm):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng W% = 2.06%. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì có $t=2.09 > t_{0.05} = 1.96$.

** Chạy 30m XPC (s):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng W% = 2.38%. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì có $t=2.28 > t_{0.05} = 1.96$.

** Chạy con thoi 4x10m(s):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng W% = 1.72%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì có $t=2.06 > t_{0.05} = 1.96$.

** Chạy tùy sức 5 phút (m):* Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng W% = 1.61%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác $p < 0.05$ vì có $t=2.05 > t_{0.05} = 1.96$.

** Nằm ngửa gập bụng 30s (lần):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng W% = 6.85. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì có $t=2.32 > t_{0.05} = 1.96$.

** Bóp lực kế tay thuận (kg):*

Giá trị trung bình của sinh viên nam nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng W% = 1.62%. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì có $t=2.86 > t_{0.05} = 1.96$.

Như vậy: sau thời gian thực nghiệm, các chỉ số thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng, từ 1.61 % (Chạy tùy sức 5 phút (m)) đến 6.85% (Nằm ngửa gập bụng 30s (lần). Sự tăng trưởng của các chỉ số này ở nhóm đối chứng đều mang ý nghĩa thống kê, có ý nghĩa. Các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học tự chọn điền kinh có hiệu quả trong sự phát triển thể lực cho các em.

Đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng W (%) các chỉ số thể lực của sinh viên nam hai nhóm sau thời gian thực nghiệm, thể hiện ở biểu đồ 2:

Biểu đồ 2: So sánh nhịp độ tăng trưởng W (%) các chỉ số thể lực của sinh viên nam hai nhóm sau thời gian thực nghiệm

Qua biểu đồ 2, ta thấy nhịp tăng trưởng các chỉ số kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng. Tổng nhịp tăng trưởng của 6 chỉ tiêu kiểm tra thể lực nhóm thực nghiệm là 16.24%, trung bình 2.70/ chỉ tiêu. Tổng nhịp tăng trưởng 6 chỉ tiêu kiểm tra thể lực nhóm đối chứng là 6.90%, trung bình 1.14%/ chỉ tiêu. Điều đó khẳng định thêm sự hiệu quả các bài tập mà đề tài lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả phỏng vấn cho thấy ý kiến lựa chọn của các nhà chuyên môn qua 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao, không có nhiều khác biệt (với $X_{tính} < X_{bảng} = 3.84$, ở ngưỡng $p > 0.05$), đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập khả thi nhằm phát triển thể lực chong nam sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đại học Cần Thơ.

- Sau thời gian thực nghiệm, các chỉ số thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng, từ 0.40 % (Bật xa tại chỗ (cm)) đến 2.47% (Nằm ngửa gập bụng 30s (lần). Tuy nhiên, sự tăng trưởng của các chỉ số này ở nhóm đối chứng đều không mang ý nghĩa thống kê, nghĩa là hầu hết sự tăng trưởng các chỉ số thể lực này đều mang tính ngẫu nhiên. Các chỉ số thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng, từ 1.61 % (Chạy tùy sức 5 phút (m)) đến 6.85% (Nằm ngửa gập bụng 30s (lần). Sự tăng trưởng của các chỉ số này ở nhóm đối chứng đều mang ý nghĩa thống kê, có ý nghĩa. Các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên học tự chọn điền kinh có hiệu quả trong sự phát triển thể lực cho các em.

- Nhịp tăng trưởng các chỉ số kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng. Tổng nhịp tăng trưởng của 6 chỉ tiêu kiểm tra thể lực nhóm thực nghiệm là 16.24%, trung bình 2.70/ chỉ tiêu. Tổng nhịp tăng trưởng 6 chỉ tiêu kiểm tra thể lực nhóm đối chứng là 6.90%, trung bình 1.14%/ chỉ tiêu. Điều đó

khẳng định thêm sự hiệu quả các bài tập mà đề tài lựa chọn nhằm phát triển thể lực chon am sinh viên học điền kinh tự chọn Trường Đai học Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT: Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, V/V Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (2002), *Thực trạng thể chất người Việt Nam 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Hùng, "*Công tác giáo dục thể chất trong các trường ĐH, CĐ tại TPHCM - Hiện trang và giải pháp*", Tạp chí Khoa học TDTT số 2/2001, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
6. Lê Văn Lẫm (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21* - NXB TDTT Hà Nội.
7. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
8. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao* – NXB TDTT Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG NĂNG LỰC SỨC BỀN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Thị Minh Cầm[1], ThS. Trần Hồng Phước[2],
TS. Phạm Thái Vinh[1]

[1] Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao TP HCM
[2] Trường Trung học phổ thông Chuyên Trần Đại Nghĩa TP HCM

TÓM TẮT

Bằng những test đánh giá chuyên biệt trong môn bóng rổ, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá năng lực sức bền ưa khí và sức bền chuyên môn cho các VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP HCM, trên cơ sở những dữ liệu thu được so sánh đối chiếu với đội bóng rổ nữ Việt Nam và đội tuyển bóng rổ nữ sinh viên Mỹ qua đó cung cấp những số liệu khoa học cho những nhà chuyên môn nhằm phục vụ cho công tác huấn luyện.

Từ khóa: *Sức bền; bóng rổ nữ; TP HCM.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền là một trong những nhân tố của cấu trúc thành tích và có tầm quan trọng trong mọi hoạt động thể thao. Cơ sở của sức bền là khả năng huy động năng lượng. Theo tính chất sử dụng năng lượng, người ta phân chia sức bền thành dạng ưa khí và yếm khí. Trong thi đấu bóng rổ hiện đại yêu cầu cao về cả năng lượng ưa khí và yếm khí. Nguồn năng lượng yếm khí đóng góp chính trong các đợt nỗ lực đột phá, bật nhảy, chạy tốc độ tấn công nhanh hoặc lui về phòng thủ, năng lực ưa khí đóng góp chính vào thời điểm nghỉ giữa hiệp đấu, bóng ra biên, phạm lỗi, ném phạt… Năng lượng ưa khí VĐV sẽ đảm bảo công suất và hiệu quả thi đấu đến cuối trận đấu.

Kết quả nghiên cứu của các công trình khoa học về bóng rổ đã khẳng định sự chuyển hóa năng lượng ưa khí và yếm khí chỉ đạt hiệu quả cao nhất ở những nhóm cơ được tham gia tập luyện ưa khí và yếm khí. Do đó, tác giả đã xây dựng cá bài tậpsức bền chuyên môn dựa trên các bài tập kỹ thuật và thực nghiệm huấn luyện sức bền chuyên môn (yếm khí) trên đối tượng vận động viên đội tuyển nữ quốc gia. Tuy nhiên việc nghiên cứu xây dựng bài tập và thực nghiệm huấn luyện sức bền chuyên môn (ưa khí) nhằm cải thiện chuyển hóa ưa khí ở các nhóm cơ tham gia hoạt động chuyên môn chính cho các VĐV bóng rổ cấp cao.

TPHCM được mệnh danh là cái nôi của bóng rổ Việt Nam, đội tuyển bóng rổ Nữ TPHCM có kỹ thuật tốt, chiến thuật đa dạng, thi đấu với tốc độ cao và các VĐV rất linh hoạt. Tính từ năm 1998 trở về trước, đội tuyển Nữ luôn chiếm ưu thế tuyệt đối trong các giải quốc gia, nhưng từ thời điểm đó đến nay, đội tuyển TPHCM đã dần đánh mất ưu thế tuyệt đối của mình, thành tích trồi sụt không ổn định. Dựa trên những phân tích và đánh giá chung của các chuyên gia bóng rổ hiện nay, cho thấy đội tuyển Nữ bóng rổ TPHCM thường xuống sức vào cuối hiệp đấu. Do vậy, việc nâng cao sức bền chuyên môn cho VĐV bóng rổ Nữ là vấn đề cấp bách đặt ra hiện nay. Nhằm xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV bóng rổ Nữ nói chung và VĐV đội tuyển bóng rổ Nữ TPHCM nói riêng đảm bảo hiệu quả, đáp ứng được lượng vận động thi đấu trong bóng rổ.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Trong quá trình nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê để tiến hành kiểm tra tố chất sức bền ưa khí và sức bền chuyên môn của các VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ TP HCM.

Đối tượng nghiên cứu: Năng lực sức bền của các VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ TP HCM.

Khách thể nghiên cứu: 13 VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ TP HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá sức bền chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ thành phố Hồ Chí Minh

Hệ thống test đánh giá năng lực vận động trong nước có các tài liệu như: cách đánh sức bền chuyên môn (Nguyễn Thế Truyền, 1999), test đánh giá sức bền chuyên môn trong môn thể thao chu kỳ (Nguyễn Thế Truyền, 2001). Nghiên cứu ứng dụng một số chỉ tiêu tuyển chọn VĐV bóng rổ nam 13-17 tuổi ở TP.HCM (Đặng Việt Hà, 1999).

Theo GS.TS Lê Văn Lẫm, ngoài các tiêu chí như độ tin cậy, tính thông báo của test ra, để chọn lựa các nội dung cần kiểm tra phải dựa trên nguyên tắc: (1) để tiến hành đo lường, (2) có thể so sánh và đánh giá theo cá thể, theo khu vực và theo các quốc gia khác nhau.

Từ cơ sở lý lusnj trên, có 3 tiêu chí để lựa chọn các test: (1) các test kiểm tra phải xuất bản trong các tài liệu có uy tín trong cũng như ngoài nước và có độ tin cậy, (2) có phương tiện kiểm tra, (3) có thang điểm hay kết quả của các đội tuyển bóng rổ hiện đại tiêu biểu của các nước để so sánh.

Kết quả phỏng vấn để xác định các test đánh giá sức bền chuyên môn

Bước đầu tổng hợp được 12 test có thể dung để đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV. Các test lựa chọn bước đầu đều có tính khả thi trong điều kiện thực tiễn của các đội tuyển bóng rổ tại Việt Nam.

Nhằm lụa chọn được hệ thống test có đủ các yêu cầu cần thiết: tính khách quan, tính thông báo, độ tin cậy… đề tài đã sử dụng tiếp các phương pháp:

Phương pháp phỏng vấn: nhằm tham khảo ý kiến các chuyên môn, các nhà khoa học.

Để tăng độ tin cậy trong việc lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV, các nhà chuyên môn trọng tài. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn của vận động viên đội tuyển nữ bóng rổ thành phố Hồ Chí Minh

STT	Nội dung test	Số phiếu			Tỷ lệ (%)
		Phát ra	Thu về	Đồng Ý	
1.	**Drill test (s)**	**25**	**24**	**20**	**83,3%**
2.	**VO_{2max}**	**25**	**24**	**21**	**87,5%**
3.	Di chuyển chuyền bắt bóng trong vòng 30 giây	25	24	13	54,1%*
4.	**Công suất yếm khí lactic (RPM)**	**25**	**24**	**24**	**100%**
5.	Ném rổ 2 điểm 5 vị trí (điểm/phút)	25	24	15	62,5%*
6.	Di chuyển ném rổ 3 điểm 5 vị trí (lần vào/ phút)	25	24	11	45,8%*
7.	**Ném phạt (vào /30)**	**25**	**24**	**22**	**91,6%**
8.	**Dẫn bóng (s)**	**25**	**24**	**24**	**100%**
9.	Ném rổ tại chỗ 2 điểm 30 lần cự ly 5.8m (slvr)	25	24	11	45.8%*
10.	Nhảy ném rổ tại chỗ 2 điểm 30 lần cự ly 5.8m (slvr)	25	24	13	54.1%*
11.	Ném rổ 3 điểm 30 lần (slvr)	25	24	15	62.5%*
12.	**Trượt phòng thủ (s)**	**25**	**24**	**24**	**100%**

*Ghi chú: Các test đánh dấu * không được lựa chọn.*

Qua bảng 1 cho thấy: trong 12 test đưa ra phỏng vấn chỉ có 6 test là số 1, 2, 4, 7, 8, và test 12 là có số phiếu vượt 80% số ý kiến tán đồng. Còn lại các test khác có số phiếu tán thành ít hơn. Do đó đề tài lựa chọn các test dùng để kiểm tra sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM, đó là:

1. Drill test (s)
2. VO_{2max}
3. Công suất yếm khí lactic (RPM)
4. Ném phạt (vào /30)
5. Dẫn bóng s)
6. Trượt phòng thủ (s)

2.2 Thực trạng sức bền chuyên môn của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM

a. Thực trạng sức bền ưa khí

Nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra thực trạng năng lực sức bền cho các VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP HCM qua các test chuyên biệt, sau đó tiến hành so sánh thành thực trạng về thành tích của đội tuyển bóng rổ nữ TP HCM với 1 số thông số về thành tích đội tuyển bóng rổ nữ Yên Bái, tuyển Quốc Gia. Kết quả thu được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 2: Thực trạng sức bền ưa khí của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM và một số đội bóng rổ nữ

Nội dung kiểm tra	Đội	Hậu vệ $\overline{X} \pm \delta$	Tiền phong $\overline{X} \pm \delta$	Trung phong $\overline{X} \pm \delta$	Toàn đội $\overline{X} \pm \delta$
vo_{2max} kg (ml.kg^{1}.min^{-1})	**TP.HCM**	47,3 ±4,23	43,36±4,11	43,79 ± 3,94	44,67± 4,18
	YÊN BÁI	45,69±3,31	46,18±4,29	40,32 ± 0,86	44,86 ±4,05
	Đội tuyển Quốc gia	51,1 ± 1,87	53,7 ± 3,35	51,4 ± 4,05	52.2 ± 0.15

Nhận xét: Ở bảng 2 ta thấy, sức bền ưa khí của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM không cao ở tất cả các vị trí. Giá trị trung bình thành tích của các vị trí của đội tuyển bóng rổ TP.HCM đều thấp so với đội tuyển Yên Bái và đội tuyển Quốc gia khá nhiều. Như vậy, sức bền ưa khí của đội tuyển TP.HCM cần thiết phải cải thiện để đáp ứng nhu cầu vận động ngày càng cao trong thi đấu bóng rổ hiện đại.

b. Thực trạng và sức bền chuyên môn

Để đánh giá việc phát triển sức bền chuyên môn cho các VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM, đề tài triển khai việc dùng các test chuyên biệt trong công tác kiểm tra đánh giá môn bóng rổ ở Việt nam cũng như trên thế giới để kiểm tra trình độ sức bền chuyên môn cho các VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM. Qua các chỉ số thu được nhóm nghiên cứu tiến hành so sánh một số chỉ ở các test được sử dụng với đội tuyển bóng rổ nữ Yên Bái, đội tuyển Quốc gia và đội sinh viên Mỹ.

Để việc kiểm tra đảm bảo tính khách quan, chính xác tránh được sự chi phối của nhiều yếu tố chủ quan, đề tài đã tiến hành cùng sự giúp đỡ của Ban huấn luyện đội tuyển bóng rổ TP.HCM tại nhà thi đấu Trường ĐHSP TDTT - TP.HCM, các dụng cụ kiểm tra đồng nhất, đạt tiêu chuẩn, kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng sức bền chuyên môn của các VĐV đội tuyển TP.HCM và một số khách thể so sánh

Stt	Kết quả	TP.HCM $\overline{X}_A \pm \delta$	YB $\overline{X}_B \pm \delta$	Tuyển QG $\overline{X}_B \pm \delta$	SV Mỹ $\overline{X}_B \pm \delta$
1	Drill test (s)	34,85±0,96	34,97±0,51	32.3±0.25	31.2
2	VO_{2max}	2,56±0,55	2,62±0,23		
3	Dẫn bóng (s)	7.96 ±0.30	8,16±0,33	7.90 ±0/25	7.6
4	Ném phạt (quả/30)	20,38±1,45	22,33±1,52	23.91±1.9	
5	Trượt phòng thủ (s)	10.04±0.55	11,48±0,50	10.01±0.65	8.4
6	Công suất yếm khí (RMP)	7,57±0,51	7,53± 0,60		

2.3 Bàn luận về kết quả nghiên cứu thực trạng sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM

a. Thực trạng sức bền ưa khí của VĐV bóng rổ đội tuyển TP.HCM.

Khả năng hấp thụ oxy tối đa phản ánh năng lực của hệ thống tim mạch, phổi trong việc cung cấp máu, vận chuyển oxy và chất dinh dưỡng tới các mô hoạt động khi tập luyện. Các bài tập ưa khí sẽ giúp cải thiện chức năng tim phổi và khả năng trao đổi chất giữa máu và tế bào. Qua phân tích phần tổng quan cho thấy lượng vận động trong thi đấu bóng rổ đỉnh cao rất lớn và thời gian kéo dài (khoảng 1,5giờ) do đó, các VĐV cần có sức bền tim mạch tốt. Hơn nữa, năng lực ưa khí tốt sẽ giúp cơ thể phục hồi nhanh chóng sau các đợt nỗ lực tối đa (trong thi đấu) giúp các VĐV tiết kiệm và hồi phục Glycogen trong cơ nên đảm bảo năng lượng dự trữ cho các hoạt động cường độ cao tới cuối trận đấu. Đồng thời giúp cơ thể hồi phục nhanh chóng sau các buổi tập hay thi đấu căng thẳng và tang khả năng phòng tránh chấn thương.

Nhìn vào bảng 1 thành tích sức bền ưa khí đội tuyển TP.HCM: nhóm hậu vệ có sức bền ưa khí (47.3±4.23) tốt hơn so với các vị trí tiền phong (3.36±4.11) và Trung phong (43.79±3.94).Theo Maclarren (1990) các VĐV hậu vệ phải có sức bền tim mạch tốt hơn các VĐV khác bởi vì họ giữ bóng chính, dẫn dắt lối chơi cho toàn đội nên các VĐV này phải có thể lực tốt để tư duy sáng tạo và sang suốt xử lý tình huống hoàn hảo cho tới cuối trận đấu. Tuy nhiên, khả năng hấp thu oxy ở tất cả các vị trí của đội TP.HCM đều thấp hơn đội tuyển Quốc gia ở vị trí Tiền phong các chỉ số về sức bền ưa khí của các VĐV bóng rổ nữ TP.HCM còn kém hơn các VĐV bóng rổ nữ Yên Bái. Như vậy, sức bền ưa khí của đội TP.HCM cần tiếp tục được cải thiện trong các chu kì huấn luyện tiếp theo.

b. Thực trạng sức bền ưa khí của VĐV bóng rổ đội tuyển TP.HCM

Test ném phạt thành tích của đội TP HCM: 20,38±1,45 cao hơn so với thành tích của đội tuyển bóng rổ nữ Yên bái là 22,33±1,52 và đội tuyển Việt Nam (23,9 ± 1,9).

Test dẫn bóng thành tích của đội nữ TP.HCM khá tốt 7.96 ±0.30 tốt hơn đội tuyển Yên Bái (8,16±0,33) và thấp hơn đội tuyển Quốc gia (7,90 ± 0,25) và cũng thấp hơn đội tuyển sinh viên Mỹ (7,6s).

Test trượt phòng thủ đội nữ TP.HCM khá tốt (10,4 ± 0,55) thành tích xấp xỉ đội tuyển Quốc gia (10,01 ± 0,65) tốt hơn đội Yên bái (11,48±0,50) và trong khi đó vẫn kém xa thành tích đội tuyển sinh viên Mỹ (8,4 giây).

Test Drill test đội nữ TP.HCM có thành tích (34,85±0,96) ngang với đội tuyển Yên bái (34,97±0,51) nhưng vẫn còn kém xa đội tuyển Quốc gia (32.3±0.25) và đội tuyển sinh viên Mỹ (31,2).

Test VO_{2max} cho thấy thành tích thu được giữa 2 đội là tương ứng ngang nhau và sự chênh lệch không đáng kể giữa 2 đội TP.HCM (2,56±0,55) và Yên Bái (2,62±0,23)

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra thực trạng về năng lực sức bền cho cácVĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM và qua các giai đoạn phân tích và so sánh thành tích thu được với các đội tuyển bóng rổ nữ: Yên Bái, Quốc

gia, Sinh Viên Mỹ cho thấy: phân tích kết quả thu được, ta thấy: Sức bền chuyên môn của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ TP.HCM có phần nhỉnh hơn đội tuyển Yên Bái nhưng lại có khoảng cách tương đối thấp hơn so với đội tuyển Quốc Gia và đội Sinh Viên Mỹ thông qua các test kiểm tra chuyên môn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bompa.T (2002), *"Tính chu kì trong huấn luyện thể thao"*, Biên dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, NXB Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *"Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao"*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, NXB TDTT, HÀ Nội.
4. Đặng Hà Việt (1998*), "Xu hướng của bóng rổ hiện đại"*, thông tin KHKT TDTT, số 6 trang 8-14
5. Nguyễn Toán, Tăng Bá Lễ, Đặng Hà Việt (1998), *"Định hướng phát triển thể lực cho VĐV bóng rổ",* Thông tin KHKTTDTT, số 8, Tr 13-17.
6. Đặng Hà Việt (2007), *"Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam quốc gia"*, Luận án Tiến Sĩ.
7. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), Huấn luyện thể thao và trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng trong cơ thể, Viện KHTDTT, Hà Nội.
8. Lê Văn Lẫm (1999), *"Làm thế nào đánh giá hiệu quả huấn luyện",* TC. Khoa học thể thao, TK số 11 (249).
9. Lê Nguyệt Nga (2004), *"Nghiên cứu trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nam nữ TP.HCM"*, Sở KHCN- MTTP. HCM.

ĐÁNH GIÁ CHẤT LƯỢNG DỊCH VỤ CỦA KHÁN GIẢ THAM DỰ SỰ KIỆN THỂ THAO SINH VIÊN VIỆT NAM - VIETNAM UNIVERSITY GAMES MÙA GIẢI 2017 (VUG 2017)

Trần Gia Vượng

Trường Đại học Hồng Bàng

TÓM TẮT

Nghiên cứu được tiến hành nhằm đánh giá chất lượng dịch vụ của khán giả khi tham dự sự kiện Thể Thao sinh viên Việt Nam - Vietnam University Games mùa giải 2017 (VUG 2017). Thang đo chất lượng dịch vụ trong nghiên cứu này được thực hiện dựa vào thang đo SERVQUAL nhưng có điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện thực tế ở Việt Nam và chất lượng dịch vụ của VUG 2017. Lựa chọn đối tượng là khán giả đến tham dự trực tiếp tại sự kiện, với hơn 400 bảng câu hỏi thu về đã được kiểm tra và mã hóa các mục hỏi thành các biến nhập dữ liệu với phần mềm SPSS 20.0 của Windows. Kết quả cho thấy chất lượng dịch vụ của VUG 2017 được khán giả đánh giá rất cao với tỷ lệ chọn đồng ý chiếm ≥ 38% và chọn hoàn toàn đồng ý chiếm ≥40%, cho thấy sự chênh lệch rất lớn so với các lựa chọn còn lại của bảng hỏi. Kết quả nghiên cứu đã dự báo khả năng khán giả sẽ quay trở lại tham dự cổ vũ sự kiện này vào năm sau là rất cao.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Việt Nam các sự kiện thi đấu thể thao được người hâm mộ hưởng ứng và tham dự không đồng đều, chủ yếu tập trung vào môn bóng đá, bóng chuyền. Hầu hết các sự kiện thể thao gần đây đã thất bại trong việc thu hút khán giả đến xem. Do đó, muốn thu hút được khán giả đến với sự kiện thể thao các nhà tổ chức cần phải nhận diện chính xác những yếu tố ảnh hưởng đến động cơ và nhu cầu của khán giả để thỏa mãn sự kỳ vọng và có được sự hài lòng của họ. Trong tổ chức sự kiện thi đấu thể thao, chất lượng dịch vụ của sự kiện và chất lượng trận đấu là những gì mà khán giả cảm nhận được rất rõ khi tham gia các sự kiện thể thao. Chất lượng dịch vụ là nhân tố quan trọng tác động đến sự hài lòng và kích thích khán giả tham dự sự kiện.

VUG là sự kiện thể thao theo mô hình thi đấu chuyên nghiệp lớn nhất dành cho sinh viên Việt Nam, với những môn thi mang tính giải trí cao đã thu hút được sự tham gia cổ vũ đông đảo của cộng đồng sinh viên ở khắp các tỉnh thành khác nhau trên toàn quốc. Tác động mạnh mẽ với sự phát triển của thể thao chuyên nghiệp trong sinh viên và tạo ra các hoạt động giải trí hấp dẫn, đặc biệt là thu hút được sự tham gia cổ vũ đông đảo của các khán giả lấp đầy các khán đài và các khán giả theo dõi qua các phương tiện truyền thông cũng không kém phần sôi động.

Chính vì vậy nghiên cứu chọn sự kiện VUG 2017 làm đối tượng cho nghiên cứu. Với hy vọng, nghiên cứu: "Đánh giá chất lượng dịch vụ của khán giả tham dự sự kiện thể thao sinh viên Việt Nam - vietnam university games mùa giải 2017 (VUG 2017)" sẽ giúp các nhà tổ chức sự kiện thể thao tại Việt Nam có những cải cách trong việc nâng cao chất lượng các sự kiện và các giải đấu để người hâm mộ thể thao có thêm động lực tham dự các sự kiện thể thao.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

2.1 Giới thiệu quy trình nghiên cứu

Bước 1: Hình thành các giả thuyết nghiên cứu ban đầu phù hợp với mục tiêu nghiên cứu đã đặt ra và đặc thù về đánh giá chất lượng dịch vụ trong sự kiện thể thao.

Bước 2: Xác định mẫu nghiên cứu và lựa chọn các biến quan sát cho thang đo, thang đo được sử dụng trong nghiên cứu này thang đo Likert 5 mức độ.

Bước 3: Lựa chọn cách thức thu thập thông tin cần nghiên cứu. Bảng câu hỏi được điều tra viên phỏng vấn trực tiếp khán giả đến tham dự sự kiện VUG 2017.

Bước 4: Nếu bảng câu hỏi đạt yêu cầu nghiên cứu thì gửi điều tra viên thu thập thông tin, nếu không đạt yêu cầu thì cần xây dựng lại bảng câu hỏi.

Bước 5: Mã hóa và nhập dữ liệu điều tra, xử lý số liệu thu thập nhằm đảm bảo độ tin cậy phân tích kỹ thuật số quan sát trong bảng câu hỏi.

Bước 6: Phân tích kỹ thuật gồm 02 phần: (1) thống kê mô tả, (2) phân tích nhân tố EFA và hồi quy. Từ đó kiểm định lại giả thuyết ban đầu về đánh giá chất lượng dịch vụ của khán giả tham dự VUG 2017.

Bước 7: Sau khi phân tích kỹ thuật, dữ liệu suy diễn cần được kiểm định thống kê nhằm đảm bảo sự ổn định mô hình nghiên cứu.

2.2 Thang đo

Nghiên cứu về đánh giá chất lượng dịch vụ của khán giả tham dự sự kiện VUG 2017, đây là một dạng nghiên cứu cảm nhận của con người về một khía cạnh nào đó trong cuộc sống. Để xem xét đánh giá được cảm nhận của người trả lời khảo sát, nghiên cứu sử dụng câu hỏi dạng đóng với các sự lựa chọn trả lời dạng thang đo Likert năm mức độ về thái độ của người trả lời như: hoàn toàn đồng ý, đồng ý, không chắc, không đồng ý, hoàn toàn không đồng ý. Vì thang đo Likert là thang đo khoảng nên ta có thể sử dụng số liệu thu thập được để xử lí, phân tích, định lượng để xác định mối quan hệ tương quan, quan hệ tuyến tính giữa các biến nói chung, cũng như giữa các biến độc lập và biến phụ thuộc.

2.3 Chọn mẫu và cỡ mẫu

Để đạt được các mục tiêu nghiên cứu của đề tài, thiết kế chọn mẫu ngẫu nhiên là đối tượng là khán giả đến tham dự trực tiếp tại sự kiện. Địa điểm tổ chức sự kiện VUG 2017 là nhà thi đấu Hồ Xuân Hương tại TP.HCM có sức chứa 1100 khán giả trong một lúc, vì thế nghiên cứu sử dụng (công thức tính cỡ mẫu khi biết được tổng thể của cỡ mẫu) số lượng mẫu cần thiết là 293 trở lên. Để đạt được yêu cầu về kích thước mẫu, dự kiến 400 bảng câu hỏi được phát ra tại sự kiện.

3. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1 Phương pháp tham khảo và tổng hợp tài liệu

Tiến hành thu thập tài liệu từ nhiều nguồn khác nhau như các bài báo cáo, các đề tài nghiên cứu trong và ngoài nước, cùng các tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu từ đó xây dựng mô hình lý thuyết và công cụ đo lường sử dụng cho các bước nghiên cứu thực tiễn.

3.2 Phương pháp đều tra xã hội học

Xây dựng phiếu hỏi, thang đo lường phù hợp với các vấn đề nghiên cứu. Thảo luận với một số chuyên gia, nhà tổ chức sự kiện, khách mời, khán giả, sinh viên đã tham gia VUG 2017 nhằm thu thập thêm thông tin và kiểm tra độ xác thực của bảng hỏi. Sau khi xin ý kiến các chuyên gia về phiếu hỏi sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp đến các đối tượng.

3.3 Phương pháp toán thống kê

Sử dụng phần mềm phân tích dữ liệu SPSS 20.0 để xử lý và phân tích dữ liệu thu thập được.

Cronbach's Alpha được sử dụng để đo độ tin cậy của từng thành phần của thang đo chất lượng dịch vụ của VUG 2017. Sẽ loại các biến quan sát có hệ số tương quan biến-tổng nhỏ (nhỏ hơn 0,3) (Nunally & Burnstein 1994; dẫn theo Nguyễn Đình Thọ & Nguyễn Thị Mai Trang, 2009).

EFA (Phân tích nhân tố) là phương pháp phân tích thống kê nhằm rút gọn nhiều biến quan sát với nhau thành một tập hợp các biến để chúng có ý nghĩa hơn nhưng vẫn chứa đựng hầu hết các thông tin của tập biến ban đầu (Hair,1998).

4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

4.1 Xây dựng và kiểm định thang đo

Bảng câu hỏi sau khi xây dựng xong được đem đi phỏng vấn, thảo luận và xin ý kiến đóng góp của các chuyên gia trong lĩnh vực nghiên cứu quản lý thể thao, dịch vụ tổ chức sự kiện thể thao. Và đã nhận được rất nhiều góp ý hay cho thang đo.

Thang đo chất lượng dịch vụ trong nghiên cứu này được thực hiện dựa vào thang đo SERVQUAL nhưng có điều chỉnh cho phù hợp với chất lượng dịch vụ của VUG 2017 và điều kiện thực tế ở Việt Nam. Thang đo chất lượng dịch vụ bao gồm 5 thành phần và 22 biến quan sát. Các biến quan sát có hệ số tương quan biến-tổng nhỏ (nhỏ hơn 0,3) (Nunally & Burnstein 1994; dẫn theo Nguyễn Đình Thọ & Nguyễn Thị Mai Trang, 2009) [2]. Vì cả hai lần Cronbach's Alpha đều trên 0.8 cho nên bộ câu hỏi có giá trị tin cậy cao.

Bảng 4.1: Kết quả phân tích Cronbach's Alpha Pre-test và Post-test

STT	Biến quan sát	Pre-test (n = 107)	Post-test (n = 392)
1	Sự kiện VUG hứa thực hiện một điều gì đó vào thời hạn nào đó thì họ sẽ thực hiện đúng thời hạn.	0,975	0,976
2	Khi anh/chị gặp trở ngại, sự kiện VUG chứng tỏ mối quan tâm thực sự muốn giải quyết trở ngại đó.	0,974	0,976
3	Sự kiện VUG thực hiện dịch vụ tốt ngay từ lần đầu anh/ chị tham gia vào sự kiện.	0,974	0,976
4	Sự kiện VUG cung cấp dịch vụ đúng như thời gian họ đã hứa.	0,975	0,976
5	Sự kiện VUG luôn lưu ý để đảm bảo không xảy ra sai sót.	0,974	0,976
6	Khi anh/chị cần biết thời gian về dịch vụ nào đó, nhân viên sự kiện VUG luôn cung cấp cho anh/ chị biết chính xác khi nào thực hiện dịch vụ.	0,975	0,976
7	Nhân viên sự kiện VUG nhanh chóng thực hiện dịch vụ cho anh/chị.	0,974	0,976
8	Nhân viên sự kiện VUG luôn sẵn sàng giúp anh/chị.	0,974	0,976
9	Nhân viên sự kiện VUG không bao giờ quá bận đến nỗi không đáp ứng yêu cầu của anh/chị.	0,974	0,976
10	Cách cư xử của nhân viên sự kiện VUG đem đến niềm tin cho anh/chị.	0,974	0,976
11	Anh/chị cảm thấy an toàn trong khi tham dự sự kiện VUG.	0,975	0,976
12	Nhân viên sự kiện VUG luôn niềm nở với anh/chị.	0,974	0,976
13	Nhân viên sự kiện VUG có đủ kiến thức để trả lời câu hỏi của anh/chị.	0,975	0,976
14	Sự kiện VUG luôn đặc biệt chú ý đến anh/ chị.	0,975	0,977
15	Sự kiện VUG có nhân viên biết quan tâm đến anh/ chị.	0,975	0,976
16	Sự kiện VUG lấy lợi ích của anh/ chị là điều tâm niệm của họ.	0,975	0,976
17	Nhân viên sự kiện VUG hiểu rõ những nhu cầu của anh/ chị.	0,974	0,976
18	Sự kiện VUG làm việc vào những giờ thuận tiện cho anh/ chị.	0,975	0,976
19	Sự kiện VUG có trang thiết bị hiện đại.	0,975	0,976
20	Cơ sở vật chất của sự kiện VUG trông rất bắt mắt.	0,975	0,977
21	Nhân viên sự kiện VUG ăn mặc rất phù hợp.	0,975	0,977
22	Các sách ảnh giới thiệu của sự kiện VUG có liên quan đến dịch vụ trông rất đẹp.	0,975	0,977

4.2. Kết quả đánh giá của khán giả về chất lượng dịch vụ

Bảng 4.2: Kết quả đánh giá của khán giả về chất lượng dịch vụ VUG 2017

STT	Biến quan sát	Giá trị trung bình	Độ lệch chuẩn	Kết quả đánh giá của khán giả				
				Hoàn toàn không hài lòng	Không hài long	Không ý kiến	Đồng ý	Hoàn toàn đồng ý
1	Sự kiện VUG hứa thực hiện một điều gì đó vào thời hạn nào đó thì họ sẽ thực hiện đúng thời hạn.	3,89	1,053	5,1%	4,1%	18,9%	41,1%	30,9%
2	Khi anh/chị gặp trở ngại, sự kiện VUG chứng tỏ mối quan tâm thực sự muốn giải quyết trở ngại đó.	3,68	0,984	4,1%	6,1%	26,3%	44,4%	19,1%
3	Sự kiện VUG thực hiện dịch vụ tốt ngay từ lần đầu anh/ chị tham gia vào sự kiện.	3,81	1,004	4,1%	8,9%	14,3%	47,2%	25,5%
4	Sự kiện VUG cung cấp dịch vụ đúng như thời gian họ đã hứa.	3,88	0,974	3,1%	6,6%	15,6%	48,5%	26,3%
5	Sự kiện VUG luôn lưu ý để đảm bảo không xảy ra sai sót.	3,77	1,029	4,1%	7,9%	19,1%	45,2%	23,7%
6	Khi anh/chị cần biết thời gian về dịch vụ nào đó, nhân viên sự kiện VUG luôn cung cấp cho anh/ chị biết chính xác khi nào thực hiện dịch vụ.	3,94	0,907	2%	4,6%	18,4%	47,7%	27,3%
7	Nhân viên sự kiện VUG nhanh chóng thực hiện dịch vụ cho anh/chị.	3,81	0,988	2,6%	8,2%	19,9%	44,1%	25,3%
8	Nhân viên sự kiện VUG luôn sẵn sàng giúp anh/chị.	3,85	1,027	4,1%	6,6%	16,6%	45,2%	27,6%
9	Nhân viên sự kiện VUG không bao giờ quá bận đến nỗi không đáp ứng yêu cầu của anh/chị.	3,70	1,024	4,6%	6,1%	25,5%	41,8%	21,9%
10	Cách cư xử của nhân viên sự kiện VUG đem đến niềm tin cho anh/chị.	3,82	0,992	4,1%	6,6%	15,1%	51,3%	23%

STT	Biến quan sát	Giá trị trung bình	Độ lệch chuẩn	Kết quả đánh giá của khán giả				
				Hoàn toàn không hài lòng	Không hài long	Không ý kiến	Đồng ý	Hoàn toàn đồng ý
11	Anh/chị cảm thấy an toàn trong khi tham dự sự kiện VUG.	3,98	0,885	1,5%	5,9%	13%	51,8%	27,8%
12	Nhân viên sự kiện VUG luôn niềm nở với anh/chị.	3,84	0,961	3,6%	5,1%	18,6%	49,2%	23,5%
13	Nhân viên sự kiện VUG có đủ kiến thức để trả lời câu hỏi của anh/chị.	3,78	0,917	2,6%	5,1%	24,7%	46,9%	20,7%
14	Sự kiện VUG luôn đặc biệt chú ý đến anh/ chị.	3,67	0,946	2,6%	6,9%	30,4%	41,1%	19,1%
15	Sự kiện VUG có nhân viên biết quan tâm đến anh/ chị.	3,67	0,913	2,6%	7,1%	28,8%	44,1%	17,3%
16	Sự kiện VUG lấy lợi ích của anh/chị là điều tâm niệm của họ.	3,76	0,967	4,1%	2,6%	29,3%	41,3%	22,7%
17	Nhân viên sự kiện VUG hiểu rõ những nhu cầu của anh/chị.	3,58	0,932	2,6%	8,2%	33,7%	40,3%	15,3%
18	Sự kiện VUG làm việc vào những giờ thuận tiện cho anh/chị.	3,76	0,937	3,1%	7,4%	17,9%	53,6%	18,1%
19	Sự kiện VUG có trang thiết bị hiện đại.	4,01	0,910	2,6%	2,6%	17.9%	45,4%	31,6%
20	Cơ sở vật chất của sự kiện VUG trông rất bắt mắt.	3,96	0,888	1%	5,1%	19,9%	44,6%	29,3%
21	Nhân viên sự kiện VUG ăn mặc rất phù hợp.	4,14	0,761	1,5%	0,5%	12,2%	54,1%	31,6%
22	Các sách ảnh giới thiệu của sự kiện VUG có liên quan đến dịch vụ trông rất đẹp.	4,08	0,791	1%	1%	18,4%	48,2%	31,4%

4. PHẦN KẾT LUẬN

Chất lượng dịch vụ của VUG 2017 được khán giả đánh giá rất cao, về kết quả đánh giá sự hài lòng của khán giả sau nghiên cứu là rất cao với trị số trung bình các biến ở mức ≥ 4,2. Với tỷ lệ chọn đồng ý ≥ 38% và hoàn toàn đồng ý ≥40%. Sự chênh lệch rất lớn của các lựa chọn đồng ý và hoàn toàn đồng ý so với các lựa chọn còn lại của bảng hỏi, kết quả nghiên cứu dự báo khán giả sẽ quay lại với sự kiện này năm sau là rất cao.

Kiến nghị

Đề tài nghiên cứu với những kết quả nêu trên kiến nghị ban quản lý dự án sự kiện VUG tham khảo và cải thiện chất lượng dịch vụ chăm sóc khán giả đến với sự kiện.

Một số các sự kiện thể thao sinh viên tại Việt Nam có thể tham khảo các kết quả của nghiên cứu này để thực hiện công tác tổ chức, nhằm mang chất lượng dịch vụ tốt hơn đến cho khán giả tham dự sự kiện.

Và những nghiên cứu sau nên phát triển thêm đề tài này để đưa ra mô hình chuẩn hóa mang tính dự báo kết quả cao hơn trong lĩnh vực đánh giá chất lượng sự kiện thi đấu thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị Quyết số 05-NQ/BCSĐ (ngày 06/01/2010), của Ban Cán sự Đảng Bộ Giáo dục và Đo tạo về *Đổi mới quản lý giáo dục đại học giai đoạn 2010-2012*.
2. Nguyễn Đình Thọ, Nguyễn Thị Mai Trang (2007), Nghiên cứu khoa học marketing - Ứng dụng mô hình cấu trúc tuyến tính SME, NXB Đại học Quốc gia TP.HCM.
3. Kotler, P., Keller, K.L. (2006), Marketing Management, Pearson Prentice105 Hall, USA.
4. Robinson, L. (2006), "Customer Expectations of Sport Organizations", European Sport Management Quarterly, 6(1), pp.67-84.
5. Williams, C. (1998), "Is the SERVQUAL model and appropriate management tool for measuring service quality in the UK leisure industry?", Managing Leisure: An International Journal, 3(2), pp.98-110.

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA ĐỘI TUYỂN NỮ CẦU MÂY ĐỒNG NAI SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

Huỳnh Trúc Phương[1], Lê Thị Mỹ Hạnh[2]

[1] Trung tâm Huấn luyện và TDTT tỉnh Đồng Nai

[2] Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Thông qua các bước logic nghiên cứu đã xác định được 8 test thể lực (Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm); Gập thân (cm); Bật cao (cm); Bật xa (cm); Di chuyển 4 góc (s); Chạy 30m (s); Chạy 1500m (s)) nhằm đánh giá sự phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai. Qua một năm tập luyện, các test thể lực đều có kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê. Tuy nhiên, sự tăng trưởng này không đều và không đồng bộ ở các tố chất.

Từ khoá: *Phát triển thể lực; Cầu mây.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác đào tạo VĐV Cầu mây tại Đồng Nai hiện nay về cơ bản dựa vào kinh nghiệm, điều chủ yếu là tính khoa học (đến thời điểm này chỉ có một công trình nghiên cứu đánh giá về thể lực cho VĐV Cầu mây nữ tuyển tỉnh ở nước ta của tác giả Nguyễn Xuân Thanh (2016): "*Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện nữ VĐV Cầu Mây lứa tuổi 13 -15 tỉnh Đồng Nai sau 02 năm tập luyện*") nhưng tác giả cũng chỉ mới dừng lại ở VĐV trẻ. Vì vậy rất cần có những đánh giá để tìm hiểu và tìm các giải pháp khắc phục trong quá trình huấn luyện VĐV Cầu mây toàn diện. Với ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai sau một năm tập luyện.

2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được tiến hành trên 12 nữ VĐV đội tuyển nữ cầu mây tỉnh Đồng Nai có chiều cao trung bình 167,17 ± 5,25 cm và cân nặng 56,38 ± 6,13 kg đang tập luyện và được sự đồng ý tham gia nghiên cứu, phỏng vấn 20 Chuyên gia, HLV, giảng viên, trọng tài đang công tác, giảng dạy và hoạt động môn Cầu mây trên toàn quốc. Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn chuyên gia; Phương pháp kiểm tra sư phạm**;** Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Xác định các test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai

3.1.1 Hệ thống hóa các test đã được sử dụng trong đánh giá thể lực VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai

Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn huấn luyện, căn cứ vào đặc điểm phát triển thể chất, tâm sinh - lý giới nữ, căn cứ vào đặc điểm của môn cầu mây và qua tham khảo kinh nghiệm của các chuyên gia, sau khi đã loại bớt các chỉ số test không phù hợp, sơ bộ lựa chọn 22 test đặc trưng sau: (Lực bóp tay thuận (kg),

Chạy 30m (s), Chạy 5 lần x30m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Dẻo gập thân (cm), Xoạc dọc (cm), Xoạc ngang (cm), Nhảy chữ thập 30s (lần), Chạy 2000m (s), Nhảy dây 2 phút (lần), Di chuyển 4 góc (s), Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Nằm ngữa gập bụng 30s (lần), T - Test (s), Nhảy lục giác (s), Chạy ziczac (s), Chạy Cooper (m), Chạy 1500m (s), Yoyo Test (s), Chạy con thoi 4x10m (s)).

3.1.2 Kết quả phỏng vấn về hệ thống chỉ số, test đánh giá thể lực VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai

Nghiên cứu xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các chuyên gia, HLV, cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy lâu năm có kinh nghiệm trong cầu mây với mục đích lựa chọn hệ thống các chỉ số, test đánh giá VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai. Từ 20 phiếu phát ra thu về 20 phiếu. Thông qua kỹ thuật phỏng vấn bằng bảng câu hỏi chi tiết. Dữ liệu dùng để thiết kế bảng câu hỏi được lấy từ kết quả nghiên cứu định tính. Thang đo Likert 05 mức độ được sử dụng thiết kế bảng câu hỏi. Cụ thể, các test được đánh giá theo các điểm với ý nghĩa như sau: Rất phù hợp: 5 điểm; Phù hợp: 4 điểm; Không ý kiến hoặc phân vân: 3 điểm; Không phù hợp: 2 điểm; Hoàn toàn không phù hợp: 1 điểm. Quy ước lựa chọn test: Nhóm nghiên cứu quy ước các test đạt điểm trung bình từ 4 điểm trở lên (tương đương từ mức đánh giá từ "**Phù hợp**" đến "**rất phù hợp**").

Kết quả cụ thể sau phỏng vấn được xử lý theo từng chỉ tiêu thành phần. Nghiên cứu chỉ lựa chọn những chỉ tiêu có ý kiến trả lời của chuyên gia, giáo viên và HLV đánh giá ở mức từ 4 điểm trở lên số người được hỏi đồng ý trả lời ở mức độ sử dụng (phù hợp và rất phù hợp) qua cả hai lần phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua bảng 1 như sau:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai

TT	Test thể lực	n	TB	ĐLC	Min	Max
1	**Chạy 30m (s)**	20	**4,49**	**0,51**	**4**	**5**
2	**Dẻo gập thân (cm)**	20	***4,31***	***0,47***	***4***	5
3	Chạy Ziczac (s)	20	*3,49*	*0,66*	*3*	5
4	**Bật cao tại chỗ (cm)**	20	***4,51***	***0,51***	***4***	5
5	**Bật xa tại chỗ (cm)**	20	***4,14***	***0,36***	***4***	5
6	Lực bóp tay thuận (kg)	20	*3,46*	*0,66*	*3*	5
7	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	20	3,71	0,75	3	5
8	Nằm ngữa gập bụng 30s (lần)	20	*3,80*	*0,83*	*3*	5
9	**Di chuyển 4 góc (s)**	20	***4,40***	***0,50***	***4***	5
10	T - Test (s)	20	3,86	0,81	3	5
11	Chạy Cooper (m)	20	3,83	0,51	3	5
12	Chạy con thoi 4x10m (s)	20	*3,54*	*0,70*	*3*	5
13	Chạy 2000m (s)	20	3,91	0,78	3	5
14	**Chạy 1500m (s)**	20	***4,17***	***0,38***	***4***	5
15	Chạy 5 lần x30m (s)	20	3,97	0,75	3	5
16	Nhảy chữ thập 30s (lần)	20	*3,60*	*0,69*	*3*	*5*
17	**Xoạc dọc (cm)**	20	***4,37***	***0,49***	***4***	5

18	***Xoạc ngang (cm)***	20	***4,40***	***0,50***	***4***	5
19	Nhảy lục giác (s)	20	3,80	0,83	3	5
20	Nhảy dây 2 phút (lần)	20	3,80	0,83	3	5
21	Yoyo Test (s)	20	*3,86*	*0,81*	*3*	5
22	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	20	*3,80*	*0,83*	*4*	*5*

Kết quả nghiên cứu cũng thu được vài ý kiến bổ sung thêm các Test, nhưng vì thực tế ý kiến tán thành quá ít, nên không bổ sung được Test nào vào hệ thống Test được chọn.

Qua bảng 1 cho thấy: có 8 test thể lực và được lựa chọn với tiêu chí đặt ra là trên 4 điểm (với mức đánh giá là phù hợp và rất phù hợp) gồm các test cụ thể như sau: Chạy 30m (s); Dẻo gập thân (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Bật xa tại chỗ (cm); Di chuyển 4 góc (s); Chạy 1500m (s); Xoạc dọc (cm); Xoạc ngang (cm).

3.1.3 Kiểm nghiệm độ tin cậy của test qua hai lần kiểm tra

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 12 nữ VĐV Cầu mây Đồng Nai. Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra 02 đợt, thời gian kiểm tra giữa 2 lần cách nhau 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Để kiểm tra độ tin cậy của test tiến hành tính hệ số tương quan cặp của từng test giữa kết quả lần 1 và lần 2, đã trình bày ở bảng 2. Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$ thì test có đủ độ tin cậy và cho phép sử dụng:

Bảng 2: Hệ số tin cậy của các test thể lực của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai

TT	TEST	LẦN 1	LẦN 2	r	p
		$\overline{X}_1 \pm \delta$	$\overline{X}_2 \pm \delta$		
1	Xoạc ngang (cm)	-3,00 ± 2,37	-2,92 ± 2,84	0,983	< 0.05
2	Xoạc dọc (cm)	-2,67 ± 1,92	-2,50 ± 2,28	0,955	< 0.05
3	Dẻo gập thân (cm)	-10,42 ± 6,35	-10,33 ± 7,04	0,986	< 0.05
4	Bật cao (cm)	46,25 ± 9,08	45,25 ± 9,14	0,982	< 0.05
5	Bật xa (cm)	201,75 ± 22,80	199,42 ± 21,87	0,993	< 0.05
6	Di chuyển 4 góc (s)	9,17 ± 0,91	9,24 ± 0,80	0,946	< 0.05
7	Chạy 30m (s)	5,11 ± 0,30	5,07 ± 0,32	0,985	< 0.05
8	Chạy 1500m (s)	486,50 ± 36,72	480,75 ± 38,36	0,983	< 0.05

Qua bảng 2 cho thấy: tất cả 8/8 test thể lực (*Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm); Gập thân (cm); Bật cao (cm); Bật xa (cm); Di chuyển 4 góc (s); Chạy 30m (s); Chạy 1500m (s)*) đều có hệ số tương quan rất mạnh từ 0,946 đến 0,986, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p<0.05$, nên đủ điều kiện đưa vào kiểm tra đánh giá VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai.

Nghiên cứu đã lựa chọn được các test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Cầu mây là các test đã được sử dụng rộng rãi trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, nên nghiên cứu bỏ qua khâu tính thông báo của các test, mà ứng dụng vào đánh giá thực trạng thể lực trên khách thể nghiên cứu là VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai.

Thời gian thi đấu của cầu mây trung bình 40 phút, mỗi pha cầu kéo dài từ 6 đến 8 giây. Do vậy, quá trình hoạt động của môn cầu mây nghiêng nhiều về sử dụng nguồn năng lượng yếm khí. Tuy nhiên, hệ thống nguồn năng lượng ưa khí vẫn đóng góp một

vai trò quan trọng trong quá trình hoạt động môn cầu mây, bởi các pha cầu tấn công cường độ cao diễn ra không quá lâu chỉ dừng lại ở mức 5 giây – 8 giây, sau các pha tấn công đó các pha cầu phòng thủ không diễn ra ở cường độ quá cao, và kết thúc các pha cầu, VĐV có khoảng nghỉ nhất định trước khi bắt đầu một pha cầu mới. Cường độ hoạt động môn cầu mây ở mức trung bình.

Các test bật cao, bật xa, đánh giá được sức mạnh tốc độ, sức bật và khả năng hạn chế chấn thương của phần thân dưới. Các test phản xạ đổi hướng, di chuyển 4 góc, các test tốc độ, phản xạ đánh giá được khả năng linh hoạt, phản xạ và tốc độ trong cầu mây. Các test đánh giá các tố chất thể lực được lựa chọn và tổng hợp rất sát với đặc thù hoạt động thể lực của môn cầu mây, ở đây, tất cả các tố chất đều được chú trọng. Ở môn cầu mây, đòi hỏi sự thăng bằng, dẻo dai, nhanh nhẹn và linh hoạt, do đó, các test trong nghiên cứu đã tổng hợp được rất sát thực, từ đó làm cơ sở để nghiên cứu tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện.

3.2 Đánh giá sự phát triển thể lực của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện

Phần đánh giá thực trạng, dựa trên số liệu nghiên cứu thu thập được, qua xử lý được thể hiện ở các bảng sau.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thể lực của VĐV đội tuyển nữ cầu mây tỉnh Đồng Nai

TT	TEST	Ban đầu		Sau 1 năm		W%	t	p
		$\overline{X}_1 \pm \delta_1$		$\overline{X}_2 \pm \delta_2$				
1	Xoạc ngang (cm)	-2,92	2,84	-0,67	1,23	125,58	**3,977**	**0,002**
2	Xoạc dọc (cm)	-2,50	2,28	-0,67	1,30	115,79	**4,33**	**0,001**
3	Gập thân (cm)	-10,33	7,04	13,25	3,91	161,14	**9,835**	**0,001**
4	Bật cao (cm)	45,25	9,14	47,33	8,87	4,50	**3,654**	**0,004**
5	Bật xa (cm)	199,42	21,87	233,92	91,44	15,92	1,379	0,195
6	Di chuyển 4 góc (s)	9,24	0,80	8,77	0,87	5,22	**2,344**	**0,039**
7	Chạy 30m (s)	5,07	0,32	4,93	0,27	2,75	**2,915**	**0,014**
8	Chạy 1500m (s)	480,75	38,36	470,56	41,89	2,14	**6,133**	**0,001**

Kết quả kiểm tra các test về thể lực của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai ở bảng 3 cho thấy:

Kết quả test xoạc ngang (cm): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ =-2,92±2,84; $\overline{X}_2$ =-0,67 ±1,23 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =125,58%; với t= 3,977>$t_{0.05}$, p=0,002 có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test xoạc dọc (cm): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ =-2,50±2,28; $\overline{X}_2$ =-0,67 ±1,3 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =115,79%; với t= 4,33>$t_{0.05}$, p=0,001 có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test gập thân (cm): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ =-10,33±7,04; $\overline{X}_2$ =13,25±3,91 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =161,14%; với t= 9,835>$t_{0.05}$, p=0,001 có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test bật cao (cm): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ = 45,25±9,14; $\overline{X}_2$ =47,33±8,87 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =4,50%; với t= 3,654>$t_{0.05}$, p=0,004 có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test bật xa (cm): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ = 199,42±21,87; $\overline{X}_2$ =233,92 ±91,44 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =15,92%; với t= 1,379<$t_{0.05}$, p=0,195 không có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test di chuyển 4 góc (s): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ = 9,24±0,80; $\overline{X}_2$ =8,77±0,87 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =5,22%; với t= 2,344>$t_{0.05}$, p=0,039 có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test chạy 30m (s): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ = 5,07±0,32; $\overline{X}_2$ =4,93±0,27 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =2,75%; với t= 2,915>$t_{0.05}$, p=0,014 có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả test chạy 1500m (s): Giá trị trung bình $\overline{X}_1$ = 480,75±38,36; $\overline{X}_2$ =470,56±41,89 kết quả trung bình ban đầu và sau một năm có sự thay đổi với độ tăng trưởng W% =2,14%; với t= 6,133>$t_{0.05}$, p=0,001 có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Mặt khác, bảng 3 cũng làm rõ hơn về kết quả sau một năm tập luyện thông qua nhịp độ phát triển (W%), kết quả về nhịp độ phát thể lực cho VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai được minh họa qua biểu đồ 1 như sau:

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng thể lực của VĐV đội tuyển nữ cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện

Qua đánh giá sự phát triển về thể lực VĐVđội tuyển nữ cầu mây tỉnh Đồng Nai cho thấy qua một năm tập luyện cả 8 test đều có sự tăng trưởng là phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi và huấn luyện thể thao. Tuy nhiên, sự tăng trưởng này còn không đều và không đồng bộ ở các tố chất. Nhưng quan điểm phát triển toàn diện cũng không thể bỏ qua, do vậy trong kế hoạch huấn luyện của những năm tiếp theo, ban huấn luyện đội tuyển VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai phải quán triệt quan điểm huấn luyện toàn diện một cách triệt để hơn, cũng như phải quan tâm đến huấn luyện thể lực cho VĐV nhiều hơn nữa để góp phần nâng cao trình độ tập luyện cho VĐV.

4. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test đánh giá trình độ thể lực cho VĐV đội tuyển nữ Cầu mây Đồng Nai gồm đảm bảo tính khả thi, độ tin cậy và tính thông báo.

- Đánh giá được sự phát triển thể lực thông qua nhịp tăng trưởng cũng như xem xét về hiệu quả huấn luyện của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai cho thấy ở hầu hết các test thể lực đều có sự tăng trưởng đáng kể nhưng không đồng đều. Ở chỉ tiêu thể lực, hầu hết các giá trị đều có sự biến đổi nhưng trong đó cao nhất là test gập thân với W = 161,14% và thấp nhất là test chạy 1500m với W%=2,14%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hùng Cường (2014), *Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện của vận động viên cầu mây trẻ trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2014*, Đề tài cấp cơ sở, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh.
2. Nguyễn Xuân Hạnh (2004), *Nghiên cứu xây dựng chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nữ vận động viên Cầu mây trẻ độ tuổi 16 – 18*. Đề tài NCKH cấp thành phố Hà Nội.
3. Lê Quý Phượng, Ngô Đức Nhuận (2009), Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực vận động viên, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Thanh (2016): "*Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện nữ VĐV Cầu Mây lứa tuổi 13 -15 tỉnh Đồng Nai sau 02 năm tập luyện*". Luận án tiến sĩ.
5. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2005), Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Nxb Thống kê, tr. 134 – 143, 170 – 172.

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ VOVINAM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Huy Vũ[1], ThS Trương Kim Kiều Giang[2]

[1] Giảng viên Trường Đại học Phú Yên

[2] Giảng viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Dựa trên kết quả tổng hợp và phân tích ý kiến của các nhà chuyên môn, các test đánh giá thể lực và kỹ thuật được lựa chọn sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17. Qua nghiên cứu đã xác định được 08 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn có độ tin cậy cao được dùng kiểm tra các nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi này.

Từ khóa: *thể lực, kỹ thuật, VĐV, Vovinam TP. HCM*

ABSTRACT

Based on the results of the synthesis and analysis of expert opinions, the fitness and technical assessment tests are used to improve training effectiveness and competitive performance for male members aged 15-17 in the team of youth HCMC Vovinam. Through the study, 08 tests for fitness assessment and 05 professional technical assessment tests have been identified with high reliability, which are used to test these members of HCMC Youth Vovinam Team.

Keywords: *physical, technical, athletes, Vovinam HCMC*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam – Việt Võ Đạo do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng tạo tại Hà Nội vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt. Vovinam là từ quốc tế hóa của cụm từ võ thuật – võ đạo Việt Nam.

Hiện nay, Vovinam Thành phố Hồ Chí Minh (TP. HCM) luôn là lá cờ đầu của cả nước về phát triển phong trào lẫn cấp độ đội tuyển. Những năm qua, đội tuyển Vovinam TP. HCM luôn giành ngôi nhất toàn đoàn ở các giải thi đấu cấp quốc gia. Bên cạnh đó, nơi đây là cái nôi để các môn sinh quốc tế đến học tập, bồi dưỡng võ thuật và võ đạo. Từ thực tế đó, với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên (VĐV) Vovinam trẻ để bổ sung vào đội tuyển mang lại thành tích cao cho Vovinam TP. HCM, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM".

Đề tài tiến hành nghiên cứu, phân tích, đánh giá dựa trên các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định và lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17, chúng tôi tiến hành nghiên cứu theo các bước sau:

Bước 1: Thu thập và tổng hợp các test để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17.

Bước 2: Lập phiếu phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17 để lấy ý kiến của các HLV, các chuyên gia.

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17.

2.1 Tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Vovinam trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài quốc gia, chúng tôi đã tổng hợp được 33 chỉ tiêu, trong đó có 19 chỉ tiêu thể lực và 14 chỉ tiêu kỹ thuật để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17, cụ thể được trình bày ở Bảng 1:

Bảng 1: Bảng tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật

STT	Nội dung	
1	THỂ LỰC	Chạy 30m (s)
2		Chạy 100m (s)
3		Chạy 400m XPC (s)
4		Chạy 1500m (s)
5		Chạy chữ T (s)
6		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
7		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
8		Bật xa tại chỗ (cm)
9		Bật cao tại chỗ (cm)
10		Nhảy dây 2’ (lần)
11		Lực lưng (kg)
12		Lực bóp tay thuận (kg)
13		Nằm đẩy tạ (kg)
14		Gánh tạ (kg)
15		Gập bụng 1phút (lần)
16		Nằm sấp ưỡn lưng (lần/ 1 phút)
17		Xoạc ngang (cm)
18		Xoạc dọc (cm)
19		Uốn cầu (cm)

1	KỸ THUẬT	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)
2		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)
3		Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)
4		Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)
5		Di chuyển đấm 10s (lần)
6		Di chuyển đấm 20s (lần)
7		Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)
8		Đá thẳng 10s (lần)
9		Đá tạt 10s (lần)
10		Đạp ngang 10s (lần)
11		Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)
12		Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)
13		Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)
14		Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17

Để đảm bảo các test được tổng hợp có tính khoa học, khách quan và chính xác, chúng tôi thực hiện phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần phỏng vấn thứ nhất cách lần phỏng vấn thứ hai là một tháng.

Dựa trên kết quả phỏng vấn, đề tài sẽ chọn được các test có sự tương đồng ở cả hai lần phỏng vấn với mức đồng ý từ 75% trở lên để kiểm tra đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17, cụ thể được trình bày ở bảng 2 và bảng 3:

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17 (n = 35)

TT		Nội dung	Lần 1 (n=35)						Lần 2 (n=35)						So sánh	
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng			
			Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	X^2	P
1	THỂ LỰC	**Chạy 30m (s)**	**35**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0.0**	**35**	**100**	**0**	**0.0**	**0**	**0.0**	**0.0**	**>0.05**
2		Chạy 100m (s)	26	74.3	6	17.1	3	8.6	24	68.6	6	17.1	5	14.3	0.61	**>0.05**
3		Chạy 400m XPC (s)	15	42.9	10	28.6	10	28.6	17	48.6	10	28.6	8	22.9	0.69	**>0.05**
4		**Chạy 1500m (s)**	**28**	**80**	**5**	**14.3**	**2**	**5.7**	**27**	**77.1**	**6**	**17.1**	**2**	**5.7**	**0.90**	**>0.05**
5		**Chạy chữ T (s)**	**27**	**77.1**	**6**	**17.1**	**2**	**5.7**	**28**	**80**	**5**	**14.3**	**2**	**5.7**	**0.88**	**>0.05**
6		**Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)**	**30**	**85.7**	**4**	**11.4**	**1**	**2.9**	**29**	**82.9**	**3**	**8.6**	**3**	**8.6**	**0.43**	**>0.05**
7		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	19	54.3	9	25.7	7	20.0	15	42.9	8	22.9	12	34.3	0.19	**>0.05**
8		**Bật xa tại chỗ (cm)**	**29**	**82.9**	**3**	**8.57**	**3**	**8.6**	**30**	**85.7**	**3**	**8.6**	**2**	**5.7**	**0.76**	**>0.05**
9		Bật cao tại chỗ (cm)	25	71.4	5	14.3	5	14.3	21	60	8	22.9	6	17.1	0.36	**>0.05**
10		**Nhảy dây 2' (lần)**	**27**	**77.1**	**5**	**14.3**	**3**	**8.6**	**28**	**80**	**3**	**8.6**	**4**	**11.4**	**0.44**	**>0.05**
11		Lực lưng (kg)	15	42.9	10	28.6	10	28.6	17	48.6	8	22.9	10	28.6	0.69	**>0.05**

12		Lực bóp tay thuận (kg)	18	51.4	10	28.6	7	20.0	19	54.3	7	20.0	9	25.7	0.41	>**0.05**
13		Nằm đẩy tạ (kg)	14	40	11	31.4	10	28.6	17	48.6	10	28.6	8	22.9	0.57	>**0.05**
14		Gánh tạ (kg)	16	45.7	11	31.4	8	22.9	14	40	12	34.3	9	25.7	0.79	>**0.05**
15		**Gập bụng 1phút (lần)**	**28**	**80**	**4**	**11.4**	**3**	**8.6**	**27**	**77.1**	**4**	**11.4**	**4**	**11.4**	**0.86**	>**0.05**
16		Nằm sấp ưỡn lưng (lần/ 1 phút)	13	37.1	13	37.1	9	25.7	11	31.4	13	37.1	11	31.4	0.69	>**0.05**
17		**Xoạc ngang (cm)**	**28**	**80**	**5**	**14.3**	**2**	**5.7**	**28**	**80**	**4**	**11.4**	**3**	**8.6**	**0.75**	>**0.05**
18		**Xoạc dọc (cm)**	**27**	**77.1**	**4**	**11.4**	**4**	**11.4**	**28**	**80**	**2**	**5.7**	**5**	**14.3**	**0.33**	>**0.05**
19		Uốn cầu (cm)	12	34.3	13	37.1	10	28.6	14	40	11	31.4	10	28.6	0.72	>**0.05**

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 - 17 (n = 35)

TT		**Nội dung**	**Lần 1 (n=35)**						**Lần 2 (n=35)**						**So sánh**	
			Rất quan trọng		**Quan trọng**		**Không quan trọng**		**Rất quan trọng**		**Quan trọng**		**Không quan trọng**			
			Số phiếu	**Tỷ lệ %**	**Số phiếu**	**Tỷ lệ %**	**Số phiếu**	**Tỷ lệ %**	**Số phiếu**	**Tỷ lệ %**	**Số phiếu**	**Tỷ lệ %**	**Số phiếu**	**Tỷ lệ %**	**X^2**	**P**
1	**KỸ THUẬT**	**Đấm thẳng tay sau 10s (lần)**	**32**	**91.4**	**2**	**5.71**	**1**	**2.9**	**33**	**94.3**	**1**	**2.9**	**1**	**2.9**	**0.59**	>**0.05**
2		**Đấm thẳng tay trước 10s (lần)**	**29**	**82.9**	**4**	**11.4**	**2**	**5.7**	**31**	**88.6**	**2**	**5.7**	**2**	**5.7**	**0.34**	>**0.05**
3		Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)	21	60	7	20	7	20.0	20	57.1	8	22.9	7	20.0	0.92	>**0.05**
4		Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)	22	62.9	10	28.6	3	8.6	25	71.4	6	17.1	4	11.4	0.19	>**0.05**
5		Di chuyển đấm 10s (lần)	17	48.6	8	22.9	10	28.6	15	42.9	11	31.4	9	25.7	0.55	>**0.05**
6		Di chuyển đấm 20s (lần)	25	71.4	5	14.3	5	14.3	24	68.6	7	20.0	4	11.4	0.65	>**0.05**
7		Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)	20	57.1	9	25.7	6	17.1	19	54.3	8	22.9	8	22.9	0.72	>**0.05**
8		**Đá thẳng 10s (lần)**	**30**	**85.7**	**4**	**11.4**	**1**	**2.9**	**32**	**91.4**	**2**	**5.7**	**1**	**2.9**	**0.35**	>**0.05**
9		**Đá tạt 10s (lần)**	**31**	**88.6**	**2**	**5.71**	**2**	**5.7**	**29**	**82.9**	**4**	**11.4**	**2**	**5.7**	**0.56**	>**0.05**
10		**Đạp ngang 10s (lần)**	**27**	**77.1**	**4**	**11.4**	**4**	**11.4**	**28**	**80**	**4**	**11.4**	**3**	**8.6**	**0.83**	>**0.05**
11		Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)	19	54.3	9	25.7	7	20.0	17	48.6	15	42.9	3	8.6	0.01	>**0.05**
12		Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)	25	71.4	7	20	3	8.6	26	74.3	2	5.7	7	20.0	0.06	>**0.05**
13		**Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)**	**29**	**82.9**	**4**	**11.4**	**2**	**5.7**	**31**	**88.6**	**3**	**8.6**	**1**	**2.9**	**0.48**	>**0.05**
14		Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)	22	62.9	6	17.1	7	20.0	20	57.1	6	17.1	9	25.7	0.72	>**0.05**

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2 và bảng 3, đề tài bước đầu xác định và lựa chọn được 15 test (bao gồm 9 test thể lực và 6 test kỹ thuật) để ứng dụng trong công tác kiểm tra đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17. Các chỉ tiêu được chọn đều có ý kiến tán đồng ở mức rất quan trọng từ 75% trở lên được trình bày qua bảng 4.

Bảng 4: Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17

STT	Nội dung	CHỈ TIÊU
1	THỂ LỰC	Chạy 30m XPC(s)
2		Chạy 1500m (s)
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
4		Bật xa tại chỗ (cm)
5		Nhảy dây 2' (lần)
6		Gập bụng (lần/1phút)
7		Xoạc ngang (cm)
8		Xoạc dọc (cm)
9		Chạy chữ T (s)
10	KỸ THUẬT	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)
11		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)
12		Đá thẳng 10s (lần)
13		Đá tạt 10s (lần)
14		Đạp ngang 10s (lần)
15		Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)

2.3 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17

Để xác định độ tin cậy của các test đã được chọn qua 2 lần phỏng vấn trên, đề tài tiến hành kiểm tra các test qua 2 lần. Lần kiểm tra thứ nhất cách lần kiểm tra thứ 2 là 7 ngày, trong điều kiện kiểm tra của cả 2 lần lập chỉ tiêu đều được đảm bảo như nhau *(thời gian, trình tự tiến hành test, quy trình thực hiện, địa điểm, sân bãi, dụng cụ kiểm tra...)* và trên cùng khách thể VĐV.

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành tính hệ số tương quan cặp của từng test giữa 2 lần kiểm tra. Nếu test có hệ số tương quan $r \geq 0.8$ thì test có đủ độ tin cậy cho phép sử dụng, nếu test có hệ số tương quan $r < 0.8$ thì test không đủ độ tin cậy cho phép sử dụng trên đối tượng kiểm tra. Kết quả tính độ tin cậy của test được trình bày qua bảng 5, bảng 6 như sau:

Bảng 5: Hệ số tương quan cặp các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17. (n = 35)

TT	Chỉ tiêu		Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
			$\overline{X}_1$	$\pm \sigma_1$	$\overline{X}_2$	$\pm \sigma_2$	
1	THỂ LỰC	Chạy 30m XPC (s)	4.31	0.13	4.28	0.12	0.98
2		Chạy 1500m (s)	351.75	19.68	350.67	19.94	0.99
3		Nằm sấp chống đẩy 10s(lần)	15.33	1.07	15.67	0.89	0.89
4		Bật xa tại chỗ (cm)	225.83	8.75	230.33	8.39	0.97
5		**Nhảy dây 2' (lần)**	**332.08**	**7.75**	**333.08**	**7.28**	**0.73**
6		Gập bụng (1phút/lần)	37.00	3.05	37.17	2.82	0.94
7		Xoạc ngang (cm)	1.78	0.17	1.76	0.36	0.82
8		Xoạc dọc (cm)	1.68	0.16	1.73	0.16	0.83
9		Chạy chữ T (s)	11.72	0.34	11.29	0.36	0.96

Bảng 6: Hệ số tương quan cặp các chỉ tiêu đánh giá trình độ kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17. (n = 35)

TT	Chỉ tiêu		Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
			$\overline{X}_1$	$\pm \sigma_1$	$\overline{X}_2$	$\pm \sigma_2$	
1	KỸ THUẬT	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	22.32	1.61	23.58	1.24	0.80
2		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	22.32	1.56	23.33	1.15	0.89
3		Đá thẳng 10s (lần)	19.67	1.23	19.91	1.08	0.86
4		Đá tạt 10s (lần)	18.67	0.98	19.5	1.09	0.85
5		**Đạp ngang 10s (lần)**	**16.08**	**1.24**	**16.42**	**1.08**	**0.72**
6		Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	19.67	1.50	20	1.35	0.81

Qua bảng 5, bảng 6 ta thấy:

1/ *Thể lực*: Trong 9 chỉ tiêu được kiểm nghiệm có 8 chỉ tiêu có **r ≥ 0.8** nên có đủ độ tin cậy và được chọn để đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV trẻ Vovinam gồm: Chạy 30m (s), Chạy 1500m (s), Nằm sấp chống đẩy 10s (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Gập bụng (1phút/lần), Xoạc ngang (cm), Xoạc dọc (cm), Chạy chữ T (s). Và 1 chỉ tiêu là: **nhảy dây 2'(lần)** có **r = 0.73 < 0.8** không đủ độ tin cậy để sử dụng nên bị loại.

2/ *Kỹ thuật*: Trong 6 chỉ tiêu được kiểm nghiệm có 5 chỉ tiêu có **r ≥ 0.8** nên có đủ độ tin cậy và được chọn để đánh giá trình độ kỹ thuật cho nam VĐV trẻ Vovinam gồm: Đấm thẳng tay sau 10s (lần), Đấm thẳng tay trước 10s (lần), Đá thẳng 10s (lần), Đá tạt 10s (lần), Đấm tay sau + đá vòng cầu 30s (lần). Và 1 chỉ tiêu là: **Đạp ngang 10s (lần)** có **r = 0.72 < 0.8** không đủ độ tin cậy để sử dụng nên bị loại.

Vậy: Qua ba bước lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá về thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15 – 17, đề tài đã lựa chọn được 13 test (8 test thể lực và 5 test kỹ thuật) đảm bảo đủ độ tin cậy. Các chỉ tiêu được chọn được trình bày qua bảng 7:

Bảng 7: Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV Vovinam đội tuyển trẻ Vovinam TP. HCM lứa tuổi 15-17

STT	Nội dung	CHỈ TIÊU
1	THỂ LỰC	Chạy 30m XPC(s)
2		Chạy 1500m (s)
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
4		Bật xa tại chỗ (cm)
5		Gập bụng (lần/1phút)
6		Xoạc ngang (cm)
7		Xoạc dọc (cm)
8		Chạy chữ T (s)
9	KỸ THUẬT	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)
10		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)
11		Đá thẳng 10s (lần)
12		Đá tạt 10s (lần)
13		Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)

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 của các test lựa chọn, đề tài đã lựa chọn được 13 test đánh giá về thể lực và kỹ thuật, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam Tp. HCM lứa tuổi 15-17.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 13 test được lựa chọn trong đó có 08 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam Tp. HCM lứa tuổi 15-17, có đủ độ tin cậy với r ≥0,8 (từ 0,84 đến 0,98). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật sau 01 chu kỳ huấn luyện nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam Tp. HCM lứa tuổi 15-17./.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân (chủ biên), cùng nhiều võ sư (2008), *Giáo trình "Kỹ thuật Vovinam – Việt Võ Đạo"* (tập 1, 2), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. D.Hare (1966), Học thuyết huấn luyện, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Võ Danh Hải (2008) "*Tiêu chuẩn tuyển chọn và phương pháp huấn luyện thi đấu Vovinam"*, Liên đoàn Vovinam Việt Nam.
4. Trần Thị Kim Hương (2013), *"Nghiên cứu đánh giá năng lực chuyên môn về thể lực và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Vovinam chuyên ngành huấn luyện thể thao Khóa 35 sau 01 học kỳ học tập*", Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở.
5. Luật thi đấu Vovinam (2010), Tổng cục TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
6. PGS.TS. Mai Văn Muôn (chủ biên), cùng nhiều võ sư (2006), *"Bước đầu tìm hiểu võ học Việt Nam"*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội
7. Lê Hoàng Phú (2014), *"Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ Vận động viên Vovinam – Việt võ đạo trẻ 15-17 tuổi tỉnh Phú Yên sau một năm tập luyện"*, Luận văn Thạc sĩ.
8. Ozolin M.G (1986), Học thuyết huấn luyện, (Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Văn (2000), "Phương pháp toán thống kê", NXB TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT NAM LỨA TUỔI 17 – 18 QUẬN 5 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Hồng Phước[1], ThS. Nguyễn Thị Minh Cầm[2],
TS. Phạm Thái Vinh[2]

[1] Trường Trung học phổ thông Chuyên Trần Đại Nghĩa TP HCM
[2] Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao TP HCM

TÓM TẮT

Bằng những test thường được sử dụng trong công tác kiểm tra đánh giá thể lực cho vận động viên quần vợt nam, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra thực trạng về trình độ thể lực và sự thay đổi đó thông qua quá trình tập luyện của các VĐV quần vợt nam Quận 5, TP. HCM qua đó cung cấp cho các nhà chuyên môn những số liệu khoa học đáng tin cậy phục vụ cho công tác đào tạo và huấn luyện.

Từ khóa: *Thể lực; quần vợt; VĐV nam, lứa tuổi 17 – 18*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần vợt là môn thể thao hiện được nhiều người yêu thích, tham gia tập luyện với nhu cầu vận động để thư giản, giải trí, phát triển thể chất, nâng cao thành tích thi đấu thể thao. Tập luyện quần vợt để phát triển nhanh ở các vùng đông dân cư, thị trấn, tỉnh và các thành phố lớn.

Tuy vậy tập luyện quần vợt chỉ phát triển trong đối tượng người lớn, có điều kiện kinh tế phát triển, quần vợt chưa được phát triển trong giới trẻ, nhất là trong lực lượng thanh - thiếu niên. Do vậy, lực lượng vận động viên trẻ, chưa trở thành lực lượng vượt trội cho sự phát triển môn quần vợt, tạo nguồn cho sự phát triển nâng cao thành tích môn thể thao này ở nước ta.

Để có vận động viên quần vợt đạt thành tích cao, ngang tầm các nước trong khu vực, việc phát triển rộng rãi tập luyện quần vợt trong lực lượng than- thiếu niên, tạo cơ sở vững chắc cho việc phát triển nâng cao môn thể thao này một cách ổn định, lâu dài với điều kiện lực lượng vận động viên trẻ phát triển với số lượng đông đảo, chất lượng tập luyện, hệ thống đều chặt chẽ, hiện đại khoa học.

Những năm gần đây dưới sự lãnh đạo của Đảng và nhà nước, sự quan tâm của Liên đoàn quần vợt Việt Nam đã tạo một đội ngũ vận động viên quần vợt trẻ Quốc Gia thi đấu ở các giải quần vợt khu vực, châu lục và thế giới. Đặc biệt ở Seagmes 22, 23, 29, 30 quần vợt Việt Nam đã đạt được một số thành tích đáng khen.

Trong môn quần vợt, vận động viên trẻ muốn đạt được thành tích cao trong thi đấu cần phải hoàn thiện tất cả các yếu tố thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền khả năng phối hợp vận động, sự mềm dẻo và khéo léo.... Kỹ thuật, chiến thuật phải điêu luyện, có tâm lý, ý chí tốt trong thi đấu, để vững vàng vượt qua những trận đấu lớn đòi hỏi sự cố gắng cao độ. Muốn thực hiện tốt các yếu tố về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý- ý chí trong thi đấu yêu cầu vận động viên trẻ phải có một hệ thống huấn luyện phù hợp, khoa học, nhằm đạt thành tích cao trong các giải đấu cấp quốc gia và quốc tế.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Quá trình nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê để tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của các VĐV quần vợt nam lứa tuổi 17 – 18 quận 5 TP HCM.

Đối tượng nghiên cứu:

Trình độ thể lực VĐV quần vợt nam lứa tuổi 17 – 18 quận 5 trước vào sau quá trình tập luyện.

Khách thể nghiên cứu: 10 VĐV nam tham gia đội tuyển trẻ quần vợt quận 5, TP HCM

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trang về trình độ thể lực của các VĐV quần vợt nam quận 5, TP HCM.

Bằng những test thường quy được dùng trong công tác kiểm tra đánh giá trình độ thể lực môn quần vợt như:

- Test chạy 20m xuất phát cao (giây)
- Test 8.23m x 5 (giây)
- Test chạy 3000 (giây)
- Test lăn tạ 1.5kg trong 1 phút (lần)
- Test ném bóng (m)
- Test nhảy 5 bước đổi chân (m)

Nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra thực trạng thể lực của các VĐV quần vợt nam lứa tuổi 17 – 18 TP HCM kết quả thu được thể hiện ở bảng 1 như sau:

Bảng 1: Thực trạng về thể lực của vận động viên quần vợt nam lứa tuổi 17 -18 quận 5 TPHCM

Nội dung		Kết quả			
		$\overline{X}$	δ	C_v	ε
Tên test	1	3.44	0.23	8.09	0.04
	2	11.85	0.93	7.81	0.05
	3	14.21	0.78	5.49	0.03
	4	109.50	9.00	8.22	0.05
	5	38.53	2.73	7.09	0.04
	6	11.66	0.85	7.29	0.03

***Ghi chú**: (1) Chạy 20m xuất phát cao (s), (2) Chạy 8.23m x 5 (s), (3) Chạy 3000m (s), (4) Lăn tạ 1.5kg trong 1 phút (lần), (5) Ném bóng xa (m), (6) Nhảy 5 bước đổi chân (m)*

Qua bảng số liệu trên cho thấy trình độ thể lực của vận động viên quần vợt nam 17-18 tuổi quận 5, TPHCM ở hầu hết các test đều có V%< 10% cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao và tất cả **ε** <0.05 nên kết luận các chỉ số thu được đều mang tính đại diện cho tập hợp mẫu.

2.2 Trình độ thể lực của vận động viên quần vợt nam 17 -18 tuổi quận 5, TPHCM sau một năm tập luyện

Bằng phương pháp so sánh trình tự: Sau 6 tháng tập luyện theo kế hoạch, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của vận động viên quần vợt nam 17 - 18 tuổi, quận 5, TPHCM kết quả được thể hiện ở bảng 2:

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của VĐV quần vợt nam lứa tuổi 17 - 18 quận 5 TP HCM sau 6 tháng

Test	$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$	t	W%
1	3.44 ± 0.23	3.30 ± 0.24	3.82	4.12
2	11.85 ± 0.93	11.49 ± 0.88	4.13	3.05
3	14.21 ± 0.73	13.69 ± 0.83	4.72	3.74
4	109.50 ± 9.00	115.83 ± 9.03	4.49	5.64
5	38.53 ± 2.73	39.98 ± 2.34	4.95	3.76
6	11.66 ± 0.85	12.03 ± 0.88	3.34	4.64

Ghi chú: *(1) Chạy 20m xuất phát cao (s), (2) Chạy 8.23m x 5 (s), (3) Chạy 3000m (s), (4) Lăn tạ 1.5kg trong 1 phút (lần), (5) Ném bóng xa (m), (6) Nhảy 5 bước đổi chân (m)*

Nhận xét: Sau 6 tháng tập luyện cho thấy hầu hết các chỉ số về trình độ thể lực của các vận động viên quần vợt nam 17-18 tuổi quận 5, TPHCM đều có sự tăng trưởng tăng cao nhất là test nhảy 5 bước đổi chân trong môn quần vợt với W% = 4.64 và test có sự tăng trưởng thấp nhất là test chạy 8.23 x 5l với W% = 3.05 và sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê do có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng giá trị trung bình ở các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực sau 6 tháng được thể hiện qua biểu đồ 1:

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng các nội dung thể lực sau 6 tháng tập luyện

3. KẾT LUẬN

Qua công tác kiểm tra đánh giá trình độ thể lực cho các VĐV quần vợt nam lứa tuổi 17 – 18 quận 5 TP HCM trước và sau quá trình tập luyện, kết quả thu được cho thấy sau 6 tháng tập luyện các chỉ số thể lực của các VĐV đều có sự tăng trưởng trong đó ở nội dung: lăn tạ tay 1.5 kg tay thuận trong 1 phút có nhịp tăng trưởng cao nhất là 5.64% nội dung chạy 5.23m x 5 lần có nhịp tăng trưởng thấp nhất là 3.05% và sự tăng

trưởng của hầu hết các nội dung kiểm tra đều mang ý nghĩa thống kê, điều này cho thấy quá trình huấn luyện thể lực cho các VĐV trẻ có được hiệu quả nhất định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Hồng Phước (2011), *"Nghiên cứu trình độ thể lực của VĐV Quần vợt nam lứa tuổi 17 – 18 Quận 5 – TP HCM"*, Luận văn Thạc sĩ, ĐHSP TDTT TP HCM.
2. Lâm Quang Thành - Trần Trọng Anh Tú (2002), *"Test tennis",* Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên quần vợt TPHCM.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền, *"Lý luận và phương pháp thể thao trẻ",* Sở TDTT TPHCM
4. Nguyễn Thế Truyền - Nguyễn Kim Minh - Trần Quốc Tuấn (2000*), "Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao",* NXB TDTT, Hà Nội.
5. Ngô Hải Hưng (2011*), "Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện",* NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Sơn- Đặng Viết Giỏi (2018), "*Giáo trình quần vợt"*, NXB ĐHQG HN.
7. Trần Quốc Đan (2006), *Luật quần vợt*, NXB TDTT.
8. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994), *"Huấn luyện thể thao"*, NXB TDTT HN.

ĐẶC ĐIỂM CỦA HÌNH THÁI VÀ SỨC MẠNH CỦA NỮ GIỚI TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ GYM TÀI NGUYÊN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đào Văn Thâu[1], Phạm Thị Huỳnh Kim[1],
Lê Thị Mỹ Hạnh[1], Trần Bửu Duyên[2]

[1] Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh
[2] Trường Đại học Văn Lang

TÓM TẮT

Mục đích của nghiên cứu là đánh giá hình thể của nữ giới tập luyện tại câu lạc bộ Gym Tài Nguyên nhằm tìm ra những ưu điểm cũng nhưng khuyết điểm để xây dựng bài tập phát triển hình thái một cách cân đối cho nữ giới tập luyện. Đối với khách thể nghiên cứu gồm 5 phụ nữ độ tuổi trung bình 26.3 tuổi, chiều cao 158.8cm, cân nặng 60.7kg, đồng thời áp dụng máy đo thành phần cơ thể, với 8 chỉ số hình thái và 6 test đánh giá sức mạnh cho nữ giới tập luyện tại câu lạc bộ Gym Tài Nguyên. Bước đầu nghiên cứu cho thấy hình thể của hình thái và sức mạnh của các nữ giới cần phải cải thiện, về hình thể thì giảm tỷ lệ mỡ và tăng tỷ lệ cơ ở các chi và thân, đồng thời tăng sức mạnh của các chi, cùng với đó là chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt phù hợp nhằm nâng cao đời sống để giảm tuổi sinh học xuống phù hợp với độ tuổi thật của nữ giới.

Từ khóa: *hình thái, sức mạnh, Gym, thể dục thể hình, nữ giới, TDTT.*

SUMMARY

The purpose of the study is to evaluate the body of the female working out at the Gym Tai Nguyen club to find out the strengths and weaknesses to build a balanced morphology development exercise for women to exercise. For study subjects including 5 women with an average age of 26.3 years old, height 158.8cm, weight 60.7kg, at the same time applying a body composition, with 8 morphological indicators and 6 tests to assess strength. The first step of research shows that the morphology and strength of women need to be improved, in terms of body shape, it reduces the percentage of fat and increases the rate of muscles in the limbs and trunk, while increasing the strength of the limbs. Along with that, there is a suitable diet and activities to improve life to reduce biological age to suit the real age of women.

Keywords: *morphology, strength, gymnastics, women, sport.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao, thể hình là môn thể thao mang lại cho người tập sức khỏe và nét đẹp toàn mỹ của cơ thể được các tầng lớp nhân dân, đặc biệt là giới trẻ tích cực tham gia tập luyện với số lượng ngày càng tăng. Ước mơ có được một thân hình đẹp khỏe mạnh dường như đã được lập trình vào bộ gen của con người từ ngàn xưa đến nay. Con người sinh ra và phát triển đến khi trưởng thành rất ít người có bẩm sinh thân hình đẹp hoàn hảo. Đa số đều có khiếm khuyết chung về bề ngoài cơ thể là do các yếu tố di truyền, sinh hoạt ăn uống không điều độ, lười vận động... Ngày này, với nhịp độ xã hội ngày càng phát triển năng động và hiện đại hơn, đã khiến mọi người bị cuốn theo vòng xoáy của cuộc sống để lo cho kinh tế của chính riêng bản thân, gia đình, con cái... Những lo toan ấy đã làm cho mỗi người quên đi chính bản thân và sức

khỏe của mình. Đặc biệt ở đây, nghiên cứu muốn nói đến là những người phụ nữ hiện đại ở thế kỷ 21 khi họ giờ đây không chỉ gói gọn là một người phụ nữ đảm đang giỏi việc nhà như thời ông bà cha mẹ ta trước đây, mà người phụ nữ ngày này còn phải giỏi việc nước, giỏi về kinh tế không thua kém gì các đấng mày râu. Chính vì thế mà họ phải chịu rất nhiều áp lực từ việc phải gồng mình lo cho công việc ở công sở, rồi sau khi hết giờ làm về đến nhà, họ lại vừa phải chăm lo cho chồng con, rồi cùng với vô vàn thứ phải lo trong cuộc sống tất bật này... Những nỗi lo toan ấy đã vô tình chiếm mất hết quỹ thời gian trong ngày của một người phụ nữ để rồi 1 ngày họ chợt nhận ra mình không còn là chính mình, như thời con gái tuổi đôi mươi xinh đẹp, tự tin, căng tràn nhựa sống mà biết bao anh chàng phải si mê đắm đuối một thời. Thay vào đó là 1 người đàn bà bỉm sữa, lượm thượm, tướng tá thì không còn được thon thả như trước nữa, vì những người phụ nữ ấy đã vô tình bỏ quên đi việc chăm lo và làm đẹp bản thân, để được làm nghĩa cử cao cả thiêng liêng ấy là làm người mẹ, người vợ và làm dâu mà làm thân hình sồ sề, đẫy đà với những ngấn mỡ thừa trên khắp cơ thể... Hiểu được nỗi lòng ấy của tất cả chị em phụ nữ, đang mặc cảm và tự ti với thân hình thừa cân hay chưa cân đối cơ thể, nên công trình muốn đánh giá hình thái và sức mạnh cho nữ giới, từ đó có thể xây dựng một chương trình huấn luyện thể hình nhằm chăm sóc sức khỏe cá nhân đặc biệt cho các chị em phụ nữ có nhu cầu cải thiện thân hình cũng như tăng cường thể chất.

2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được tiến hành tại Câu lạc bộ Gym Tài Nguyên, với 5 khách thể nghiên cứu đang tập luyện và được sự đồng ý tham gia nghiên cứu. Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phỏng vấn, kiểm tra y sinh học, thành phần cơ thể, kiểm tra sư phạm và toán thống kê để xử lý và giải quyết vấn đề đưa ra.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá thực trạng hình thể (thành phần cơ thể và sức mạnh cơ) cho học viên nữ tại CLB Gym Tài Nguyên, công trình sẽ tiến hành 4 bước:

Bước 1: Tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá ở các công trình nghiên cứu.

Bước 2: Sơ lược các chỉ tiêu phù hợp với khách thể nghiên cứu.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, HLV về chỉ tiêu đánh giá.

Bước 4: Kiểm tra đánh giá thực trạng hình thái nữ giới tập Gym thừa cân từ 18 – 35 tuổi tại CLB Gym Tài Nguyên.

3.1 Tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá hình thái cho nữ giới tập Gym thừa cân từ 18 – 35 tuổi tại CLB Gym Tài Nguyên ở các công trình nghiên cứu

Qua nghiên cứu các tài liệu có liên quan công trình đã hệ thống được một số chỉ tiêu đánh giá về hình thái cho nữ giới tập Gym thừa cân từ 18 – 35 tuổi tại CLB Gym Tài Nguyên.

Theo tài liệu hình thái học thể thao của tác giả Trịnh Hùng Thanh (2002) *gồm các chỉ tiêu*: Cân nặng (kg); Rộng gối (cm); Chiều dài cánh tay (cm); Chiều rộng vai (cm); Chiều cao đứng (cm); Vòng eo (cm); Vòng cẳng chân (cm); Rộng khuỷu; Vòng cánh tay co (cm); Vòng ngực trung bình (cm); Chiều dài cánh tay (cm); Chiều dài

chân (cm); Nếp mỡ hông (mm); Vòng đùi (cm); Nếp mỡ cẳng chân (mm); Chiều cao ngồi (cm); Nếp mỡ hốc vai (mm); Nếp mỡ tam đầu cánh tay (mm).[4]

- Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), tài liệu đã đưa ra 1 số test kiểm tra thể lực (khả năng thăng bằng và phối hợp vận động, khả năng mềm dẻo, khả năng phân biệt dùng sức bằng lực kế bóp tay, sức mạnh, sức bật, sức nhanh) và kỹ thuật cho VĐV TDDC. [5]

Tác giả Vũ Việt Bảo (2011): Nâng tạ tay vuông góc; Gập duỗi tay trước; Gập duỗi tay nằm; Gập cẳng tay sấp; Xà đơn; Đứng gánh tạ; Ngồi đạp; Ngồi ép đùi trong; Ngồi đá đùi; Gập cẳng tay ngửa; Nằm đẩy tạ (rộng); Nằm đẩy tạ (hẹp); Ngực trên (tạ đôi); Ngực trên (tạ đòn); Kéo tạ 2 tay; Gánh ngồi; Nâng tạ đứng; Kéo tạ ngồi; Bụng trên; Bụng dưới; Lưng trên; Lưng dưới; Banh ngực; Lườn nghiêng; Lườn xoay; Ép ngực. [1]

Tác giả Nguyễn Văn Thắng (2014) gồm các chỉ tiêu: Sức mạnh tốc độ: Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Nằm xấp chống đẩy (lần/30 giây); Chạy nâng cao đùi 30 giây (lần). Sức mạnh bền: Treo ke gập bụng (lần); Nhảy dây (lần/45 giây); Gánh tạ đứng lên ngồi xuống (lần/45 giây); Nằm ngửa gập bụng (lần/45 giây).[3]

Tác giả Nguyễn Thành Quang (2014)*:* Nằm sấp gập lưng trên ghế; Kéo lưng trên giàn cáp sau cổ; Tập lưng giữa trên ghế ngang; Đứng gánh tạ gập người về trước; Nằm đạp co duỗi chân với tạ; Cơ lưng dưới với tạ đôi; (Ngồi đá đùi) ngồi đá gập duỗi gối với tạ; Nằm trên ván nghiêng chân co gối; (Ngồi ép đùi ngoài) ngồi dạng chân với tạ; Gánh tạ cắt kéo; Nằm ngửa gập bụng ở tư thế chân vuông góc; Nằm đưa 2 chân 45° cắt kéo; Nằm trên ván tập chân co gối; Nằm gập bụng chân với tay chạm nhau; (Lườn nghiên) nâng hạ cánh tay với tạ đôi ở tư thế nằm nghiên; (Lườn xoay) nâng 2 cánh tay với tạ đôi; Cõng một người trên vai(dựa tường); Gánh tạ bước bục; Cơ lưng rộng với thanh sắt chữ T; Ngồi gập bụng; Chống đẩy trên ghế; Chống đẩy xà kép; Leo dây; Bật nhảy liên tục tư thế gánh tạ; Nằm ngửa gập bụng chân đeo tạ; Đứng nhón bắp chuối có phụ trọng; Bật bục tam cấp; Gập bụng thang giống; Co tay xà đơn 10s (lần).[2]

- Công trình nghiên cứu của Steven J. Fleck (1983), Body composition of elite American athletes, The American Journal of Sports Medicine, Vol. 11.No. 6: So sánh thành phần cơ thể của 528 nam VĐV tham gia 26 sự kiện Olympic và 298 VĐV nữ tham gia trong 15 sự kiện Olympic. [6]

- Công trình nghiên cứu của Ulla Svantesson, Martina Zander, Sofia Klingberg and Frode Slinde (2008), so sánh thành phần cơ thể thông qua kết quả kiểm tra điện sinh học (BIS) với kết quả từ hấp thu năng lượng tia X kép (DXA) trên 33 nam VĐV ưu tú Thụy Điển (bóng đá và khúc côn cầu trên băng). [8]

- Công trình nghiên cứu của Thomas L. Kellys, Kevin E. Wilson, Steven B. Heymsfield (2009), Xác định giá trị tham chiếu về thành phần cơ thể của dân cư 15 quận trên khắp Hoa Kỳ (từ năm 1999 thông qua năm 2004) từ 8 đến 85 năm tuổi được phân chia theo giới tính và sắc tộc. [Da trắng (nam: 4638, nữ: 4666); Da đen (nam: 2834, nữ: 2559); Mỹ gốc Mexico (nam: 3088, nữ: 2768). [7]

Tổng hợp các kết quả nghiên cứu đã công bố cho thấy tập trung vào các vấn đề: so sánh thành phần cơ thể thông qua kết quả kiểm tra điện sinh học (BIS) với kết quả từ hấp thu năng lượng tia X kép (DXA); so sánh thành phần cơ thể của các VĐV nam nữ người Mỹ tham gia 26 sự kiện Olympic; Xác định giá trị tham chiếu về thành phần

cơ thể của dân cư 15 quận trên khắp Hoa kỳ; xác định mật độ xương của VĐV ở một số thể thao bằng phương pháp hấp thụ tia X năng lượng kép và mối liên quan của mật độ xương với một số yếu tố trong thời gian tập luyện và thi đấu; cấu trúc hình thể VĐV TDTT TP.HCM + VĐV TDTH và cử tạ Ấn Độ, thành phần cơ thể của VĐV một số môn thể thao. Một số công trình nghiên cứu ở nước ngoài về thành phần cơ thể, tác động của bài tập tức thời và kéo dài trong hoạt động vận động nhưng chưa có công trình nghiên cứu nào liên quan đến yếu tố sức mạnh ảnh hưởng đến thành phần cơ thể và hình thái của VĐV nữ tập luyện thể hình tại câu lạc bộ Tài Nguyên.

Sau khi tổng hợp được một số chỉ tiêu đánh giá về hình thái và sức mạnh cho nữ giới để bảo đảm độ tin cậy và tính khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên.

3.2 Sơ lược các chỉ tiêu phù hợp với khách thể nghiên cứu

Sau khi tham khảo được một số chỉ tiêu đánh giá về hình thái của các tài liệu thu thập, công trình tiến hành sơ lược các chỉ tiêu phù hợp với khách thể nghiên cứu.

- **Hình thái:**

+ Cân nặng (kg)
+ Rộng gối (cm)
+ Chiều dài chân (cm)
+ Vòng đùi (cm)
+ Vòng ngực (cm)
+ Rộng khuỷu
+ Chiều dài cánh tay (cm)
+ Chiều dài cẳng tay (cm)
+ Chiều rộng vai (cm)
+ Vòng bắp chân (cm)
+ Vòng cánh tay (cm)
+ Vòng eo (cm)
+ Chiều cao đứng (cm)
+ Vòng mông (cm)

- **Sức mạnh:**

+ Nằm đẩy tạ 3RM (kg)
+ Nằm sấp gập đùi sau 3RM (kg)
+ Test kéo lưng dây cáp 3RM (kg)
+ Chuối tay dựa tường (s)
+ Gập duỗi chân 3RM (kg)
+ Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 3RM (kg)
+ Lăng tạ annte (1.5kg) 1 phút (lần)
+ Ngồi đá đùi trước 3RM (kg)
+ Gập duỗi cơ bụng 30 giây (lần)
+ Nằm sấp chống đẩy (lần)
+ Chống Plank giữ (s)
+ Gập duỗi cẳng tay 3RM (kg)
+ Lực bóp tay (kg)
+ Gập duỗi cơ lưng 3RM (kg)
+ Bật cao tại chỗ (cm)

3.3 Phỏng vấn các chuyên gia, HLV lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá hình thái và sức mạnh của nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên

Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn các chỉ tiêu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu. Số phiếu phát ra là 25 phiếu, thu vào 25 phiếu hợp lệ

❖ **Về trình độ và thâm niên công tác của khách thể phỏng vấn:**

Biểu đồ 3.1: Trình độ và thâm niên công tác người được phỏng vấn

Để xác định kết quả phỏng vấn, công trình xây dựng phiếu phỏng vấn ở 3 mức độ: thường xuyên sử dụng, ít sử dụng và không sử dụng. Công trình dùng cách tính tỷ lệ phần trăm (%) về mức độ sử dụng các chỉ tiêu làm cơ sở để lựa chọn chỉ tiêu. Các chỉ tiêu có số ý kiến đạt ở mức độ thường xuyên sử dụng đạt 75% sẽ được công trình lựa chọn và sử dụng để đánh giá hình thái cho nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên. Dưới 75% sẽ bị loại bỏ. Qua kết phỏng vấn, công trình lựa chọn được 8 chỉ tiêu hình thái đạt tỷ lệ 75% (*được bôi đậm*) để đánh giá hình thái cho nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các chỉ số đánh giá hình thái cho nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên.

STT	Chỉ tiêu	Thường Xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng		Chọn chỉ tiêu (X)
		Người	%	Người	%	Người	%	
1	**Cân nặng (kg)**	22	88%	3	12%	0	0%	**X**
2	Rộng khuỷu	16	64%	5	20%	2	16%	
3	**Vòng đùi (cm)**	21	84%	1	4%	1	12%	**X**
4	Chiều dài cánh tay (cm)	15	60%	5	20%	3	20%	
5	**Vòng mông (cm)**	20	80%	2	8%	1	12%	**X**
6	**Chiều cao (cm)**	22	88%	1	4%	0	8%	**X**
7	Rộng hông (cm)	13	52%	6	24%	4	24%	
8	**Vòng ngực (cm)**	22	88%	1	4%	0	8%	**X**
9	Chiều rộng vai (cm)	14	56%	4	16%	5	28%	
10	**Vòng bụng (cm)**	21	84%	2	8%	1	8%	**X**
11	**Vòng cẳng chân (cm)**	19	76%	3	12%	1	12%	**X**
12	Rộng gối (cm)	12	48%	8	32%	12	20%	
13	**Vòng cánh tay (cm)**	20	80%	2	8%	1	12%	**X**

• Xác định các test đánh giá sức mạnh cho học viên nữ giới qua bảng 2 với 6 test được lựa chọn (được bôi đậm).

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh cho nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên

STT	Chỉ tiêu	Thường Xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng		Chọn chỉ tiêu (X)
		n	%	N	%	N	%	
1	Đẩy tạ với thanh đòn ngang ngực 3RM (kg)	12	48%	8	32%	12	20%	
2	Nằm sấp gập đùi sau 3RM (kg)	16	64%	5	20%	2	16%	
3	**Test kéo lưng dây cáp 3RM (kg)**	**21**	84%	**1**	4%	**1**	12%	**X**
4	Chuối tay dựa tường (s)	15	60%	5	20%	3	20%	
5	**Gập duỗi chân 3RM (kg)**	**20**	80%	**2**	8%	**1**	12%	**X**
6	**Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 3RM (kg)**	**22**	88%	**1**	4%	**0**	8%	**X**
7	Lăng tạ annte (1.5 kg) 1 phút (lần)	13	52%	6	24%	4	24%	
8	**Gập duỗi cơ bụng 30 s (lần)**	**22**	88%	**1**	4%	**0**	8%	**X**
9	Nằm sấp chống đẩy (lần)	14	56%	4	16%	5	28%	
10	**Chống Plank giữ (s)**	**21**	84%	**2**	8%	**1**	8%	**X**
11	**Gập duỗi cẳng tay 3RM (kg)**	**19**	76%	**3**	12%	**1**	12%	**X**
12	Lực bóp tay (kg)	12	48%	8	32%	12	20%	
13	Gập duỗi cơ lưng 3RM	13	52%	6	24%	4	24%	
14	Bật cao tại chỗ (cm)	15	60%	2	8%	5	32%	
15	Ngồi đá đùi trước 3RM (kg)	16	64%	5	20%	1	16%	

3.4 Đánh giá thực trạng về hình thái và thành phần cơ thể của nữ giới

Sau khi kiểm tra hình thái cũng như đo đạc trên máy Inbody cho từng học viên nữ công trình tiến hành đánh giá hình thái cho nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên, kết quả đánh giá được trình bày qua bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng kiểm tra hình thái ban đầu của nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên

Các chỉ tiêu hình thái	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %
Chiều cao (cm)	158.8±5.72	3.6%
Cân nặng (kg)	60.7±11.36	18.7%
Vòng ngực (cm)	87.6±2.41	2.8%
Vòng bụng (cm)	75.4±6.11	8.1%
Vòng mông (cm)	94.2±7.92	8.4%
Vòng cánh tay (cm)	25.6±2.41	7.0%
Vòng đùi (cm)	58±7.11	12.3%
Vòng cẳng chân (cm)	35.4±9.24	26.1%

Qua kết quả kiểm tra cho thấy: Có 5/8 chỉ số chỉ tiêu chiều cao, vòng ngực, vòng bụng trên, vòng mông, vòng cánh tay) có hệ số biến sai Cv < 10% biểu hiện cho tập hợp mẫu phân bố tương đối đồng đều. Chỉ có chỉ số cân nặng, vòng đùi, vòng bắp chuối là Cv > 10% biểu hiện tập hợp mẫu phân bố chưa đồng đều vì những nữ giới này có khả năng khác nhau về lứa tuổi, thể lực, nên các chỉ số biến thiên

không có độ đồng đều cao. Mặt khác, khi tính tỷ lệ vòng bụng/vòng mông là 0.80 đạt tỷ lệ khác cao, điều này cho thấy mỡ ở khu vực này có thể chiếm tỷ lệ cao so với mỡ cơ thể.

Bảng 5: Thực trạng các chỉ số cơ thể trên máy InbodyHBF 375 của nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên

STT	NỘI DUNG TEST	$\bar{X}$± δ	Cv %
1	Tỷ lệ % mỡ cơ thể	30.2±4.53	15%
2	Năng lượng tiêu hao	1307.8±134.11	10%
3	Chỉ số khối cơ thể (BMI)	25.7±3.93	15%
4	Tuổi sinh học	36±7.58	21%
5	Tỷ lệ cơ	26.3±1.82	7%

Hình 1: Đánh giá tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể của con người từ 18 – 60 tuổi

Qua hình 1 với kết quả bảng 5 cho thấy nữ giới có độ tuổi từ 20-39 tuổi có dạng người gầy có tỷ lệ phần trăm mỡ ≤ 20%, người có sức khỏe bình thường từ > 20% đến ≤ 32%, người mập từ > 32% đến ≤ 38%, người béo phì > 38%. Điều đó cho thấy nữ giới có giá trị trung bình của tỷ lệ phần trăm mỡ là 30.2± 4.53 % thuộc người có sức khỏe bình thường, tuy nhiên cũng tiệm cận với vùng giới hạn mập nên tập luyện để có cơ thể săn chắc, giảm mỡ. Đối với chỉ số BMI của nữ giới là 25.7 thì theo tổ chức WHO có khả năng thừa cân. Năng lượng tiêu hao hằng ngày phải là 1307.8Kcal. Về tuổi sinh học là 36 tuổi cho thấy đã có sự lão hóa ở các nữ giới, cần có chế độ sinh hoạt cuộc sống phù hợp, thay đổi thói quen sinh sống và tăng cường tập luyện thể thao cho bản thân.

3.5 Đánh giá sức mạnh cho nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên

Bảng 3.4: Thực trạng sức mạnh ban đầu của nữ giới tại CLB Gym Tài Nguyên

STT	NỘI DUNG TEST	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %
1	Test kéo lưng dây cáp 3RM (kg)	13 ± 2.74	21.1%
2	Gập duỗi chân 3RM (kg)	22.6 ± 2.41	10.7%
3	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 3RM (kg)	14.4 ± 3.78	26.3%
4	Gập duỗi cơ bụng 30 s (lần)	8.4 ± 2.7	32.1%
5	Chống Plank giữ (s)	39 ± 2.73	7%
6	Gập duỗi cẳng tay 3RM (kg)	7.2 ± 1.1	15.3%

Qua kết quả cho thấy: sức mạnh ở chi dưới, cẳng tay, chi trên là khá thấp đều này cho thấy những người nữ giới này là những người làm việc văn phòng là chủ yếu. Tuy nhiên, sức mạnh bền ở cơ vai và lưng bụng là tương đối được thể hiện ở test gập duỗi cơ bụng và chống Plank giữ.

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định và ứng dụng kiểm tra 8 chỉ số hình thái cơ thể, Inbody HBF 375 và test 6 sức mạnh để đánh giá hình thể của nữ giới tập Gym tại CLB Gym Tài Nguyên. Cho thấy hình thể của hình thái và sức mạnh của các nữ giới cần phải cải thiện, về hình thể thì giảm tỷ lệ mỡ và tăng tỷ lệ cơ ở các chi và thân, đồng thời tăng sức mạnh các chi, cùng với đó là chế độ dinh dưỡng và sinh hoạt phù hợp nhằm nâng cao đời sống để giảm tỷ tuổi sinh hoạt xuống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo (2011), *Nghiên cứu tác động của các bài tập sức mạnh đến VĐV thể dục thể hình*, Viện khoa học TDTT.
2. Nguyễn Thành Quang (2014), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển hình thái cho VĐV thể hình năm 2014*, Trường Đại học TDTT TP. HCM.
3. Nguyễn Văn Thắng (2014), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên thể dục cổ động chuyên sâu khóa 34 năm học 2013 – 2014*, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
4. Trịnh Hùng Thanh (2002), *Hình thái học thể thao*, Nhà Xuất bản TDTT.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, and Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Steven J Fleck (1983), "Body composition of elite American athletes", *The American journal of sports medicine*. 11(6), pp. 398-403.
7. Thomas L Kelly, Kevin E Wilson, and Steven B Heymsfield (2009), "Dual energy X-Ray absorptiometry body composition reference values from NHANES", *Journal PloS one*. 4(9), p. e7038.
8. Ulla Svantesson, et al. (2008), "Body composition in male elite athletes, comparison of bioelectrical impedance spectroscopy with dual energy X-ray absorptiometry", *Journal of negative results in biomedicine*. 7(1), pp. 1-5.

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NỮ HỌC SINH 13 TUỔI TẠI TRƯỜNG THCS THÀNH PHỐ CÀ MAU, TỈNH CÀ MAU

ThS. Hoàng Thị Thanh Thủy, TS. Nguyễn Minh Khoa

TÓM TẮT

Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể chất nữ học sinh (HS) 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau, tỉnh Cà Mau; thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể chất nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP Cà Mau với trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN), trung bình thể chất học sinh một số tỉnh đồng bằng sông Cửu Long (TBTCSCL), trung bình thể chất học sinh khu vực miền Bắc (TBTCMB); từ đó, đánh giá thể lực nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: *thực trạng, thể chất, nữ học sinh, THCS, Cà Mau.*

SUMMARY

The project aims to clarify the physical status of 13-year-old female students at secondary schools in Ca Mau city, Ca Mau province, by synthesizing and comparing the average value of the physical evaluation criteria of 13-year-old female students at secondary schools in Ca Mau city with the physical average of Vietnamese people, physical average students in some provinces by the Mekong River, the average physical students in the North in order to evaluate the physical strength of the 13-year-old female students at secondary school in Ca Mau city by the Decision 53/2008 of the Vietnamese Ministry of Education and Training.

Keywords*: status, physical, female student, secondary school, Ca Mau*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với với sự phát triển về kinh tế, phát triển giáo dục cũng được TP Cà Mau đặc biệt chú ý, trong đó có công tác GDTC. Những năm gần đây, công tác GDTC trong trường học các cấp tại TP Cà Mau đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ. Để đảm bảo cho công tác GDTC trong nhà trường tại TP Cà Mau thực hiện có hiệu quả hơn trong thời gian tới, cần phải xây dựng những căn cứ khoa học và thực tiễn của công tác này tại địa phương. Muốn như thế phải dựa trên cơ sở nắm bắt được thực trạng về thể chất, xác định rõ các thông số cùng các quy luật phát triển về mặt hình thái so với nhu cầu, điều kiện sống vùng - miền hiện nay của học sinh, các điều kiện về cơ sở vật chất, nhận thức của nhà trường, trình độ giáo viên… hiện nay của nhà trường ở các Phường, Xã trên địa bàn TP Cà Mau để từ đó đưa ra giải pháp thiết thực có tính khả thi, giúp cho công tác GDTC ở TP Cà Mau có sự chuyển biến tốt hơn, nhằm góp phần nâng cao thể chất cho học sinh. Do đó, có được những thông tin chính xác về thực trạng thể chất của đối tượng này vô cùng cần thiết, đây là căn cứ quan trọng định hướng cho HS trong việc rèn luyện thể chất. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu *"Thực trạng thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau, tỉnh Cà Mau"*.

Nội dung nghiên cứu: Đánh giá thực trạng thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau. Qua đó, đánh giá thực trạng thể lực của nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 700 nữ HS lớp 8 (13 tuổi) tại các trường THCS TP. Cà Mau, tỉnh Cà Mau (sinh năm 2004).

Riêng chỉ số công năng tim (HW) chỉ nghiên cứu trên 40% tổng số HS gồm: 280 nam HS lớp 8 (13 tuổi) tại các trường THCS TP. Cà Mau, tỉnh Cà Mau (sinh năm 2004).

Thời gian kiểm tra khách thể nghiên cứu: tháng 08/2017.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo những chỉ số sau: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), BMI (kg/m^2), Quetelet (g/cm), Công năng tim (HW), Đứng dẻo gập thân (cm), Chạy 30m xuất phát cao (XPC) (giây), Bật xa tại chỗ (cm), Lực bóp tay (KG), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (tính quảng đường, m), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần).

Để đánh giá thực trạng thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau, chúng tôi tiến hành kiểm tra các tiêu chí đánh giá thể chất của khách thể nghiên cứu và tính toán các tham số thống kê các tiêu chí được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Chỉ tiêu đánh giá thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau (n = 700)

TT	Tham số / Tiêu chí	$\overline{X}$	S	C_V	ε
1	Lực bóp tay (KG)	23.31	3.69	15.84	0.01
2	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	13.65	3.41	24.99	0.02
3	Bật xa tại chỗ (cm)	159.80	12.50	7.82	0.01
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.94	0.53	8.92	0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.18	0.77	6.30	0.00
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	748.48	123.43	16.49	0.01
7	Dẻo gập thân (cm)	8.71	3.34	38.33	0.03
8	Chiều cao đứng (cm)	151.32	5.44	3.60	0.00
9	Cân nặng (kg)	41.47	5.51	13.29	0.01
10	Chỉ số BMI (kg/m^2)	18.11	2.22	12.25	0.01
11	Quetelet (g/cm)	273.91	33.59	12.26	0.01
12	Công năng tim (HW)	12.99	2.08	15.98	0.02

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 khách thể nghiên cứu đều 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 ($C_V < 10\%$): chiều cao đứng, chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4x10m.

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_V < 20\%$): cân nặng, lực bóp tay, chạy 5 phút tùy sức, BMI, quetelet, công năng tim.

Các chỉ số có độ đồng nhất thấp ($20\% < C_V < 30\%$): nằm ngửa gập bụng trong 30 giây

Các chỉ số có độ đồng nhất rất thấp ($C_V > 30\%$): dẻo gập thân.

Bản thân độ dẻo gập thân giữa các cá thể đã luôn có khác biệt lớn, do phụ thuộc vào đặc tính giải phẫu của từng cá thể. Bên cạnh đó, độ dẻo gập thân giữa các cá thể luôn có khác biệt lớn, mặt khác chỉ số dẻo gập thân được đo lường bởi "thang đo khoảng cách - interval", không có "số không" tuyệt đối nên độ biến thiên vốn đã lớn lại càng lớn.

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 ($\varepsilon < 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

Giá trị trung bình BMI của nữ học sinh 13 tuổi TP. Cà Mau là 18.11 (kg/m^2) theo bảng đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em từ 5 - 19 tuổi dựa vào Z-score (WHO - 2007) là bình thường (14.5 – 20.8) [6] [7].

Giá trị trung bình công năng tim của nữ học sinh 13 tuổi TP. Cà Mau là 12.99 (HW) theo phân loại của Ruffier xếp loại kém.

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể chất của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh với thực trạng thể chất người Việt Nam [3], với học sinh khu vực đồng bằng sông Cửu Long [1] và học sinh khu vực miền Bắc [4] cùng độ tuổi và giới tính. Trong so sánh, chúng tôi áp dụng kiểm định t-student một mẫu. Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau (n= 700) với TBTCVN, TBTCSCL, TBTCMB

TT	Tiêu chí	$\overline{X_1}$	s	$\overline{X_2}$	$\overline{X_3}$	$\overline{X_4}$	D_{1-2}	D_{1-3}	D_{1-4}	t_{1-2}	t_{1-3}	t_{1-4}	P_{1-2}	P_{1-3}	P_{1-4}
1	Lực bóp tay (KG)	23.31	3.69	23.49	23.90	21.37	-0.18	-0.59	1.94	-1.25	-4.19	13.94	>0.05	<0.001	<0.001
2	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	13.65	3.41	12.00	13.00	14.28	1.65	0.65	-0.63	12.81	5.05	-4.88	<0.001	<0.001	<0.001
3	Bật xa tại chỗ (cm)	159.80	12.50	157.00	161.00	153.55	2.80	-1.20	6.25	5.93	-2.53	13.24	<0.001	<0.01	<0.001
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.94	0.53	6.02	6.11	5.96	-0.08	-0.17	-0.02	-3.92	-8.42	-0.93	<0.001	<0.001	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.18	0.77	12.38	12.38	12.21	-0.20	-0.20	-0.03	-6.89	-6.89	-1.03	<0.001	<0.001	>0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	748.48	123.43	771.00	828.00	765.63	-22.52	-79.52	-17.15	-4.83	-17.05	-3.68	<0.001	<0.001	<0.001

7	Dẻo gập thân (cm)	8.71	3.34	8.00	9.00	5.70	0.71	-0.29	3.01	5.59	-2.33	23.83	<0.001	<0.05	<0.001
8	Chiều cao đứng (cm)	151.32	5.44	148.82	149.55	151.05	2.50	1.77	0.27	12.14	8.60	1.31	<0.001	<0.001	>0.05
9	Cân nặng (kg)	41.47	5.51	37.54	37.90	41.47	3.93	3.57	0.00	18.87	17.15	0.02	<0.001	<0.001	>0.05
10	Chỉ số BMI (kg/m^2)	18.11	2.22	16.90	17.12	-	1.21	0.99	-	14.47	11.85	-	<0.001	<0.001	-
11	Quetelet (g/cm)	273.91	33.59	252.37	256.00	-	21.54	17.91	-	16.96	14.11	-	<0.001	<0.001	-
12	Công năng tim (HW)	12.99	2.08	14.63	13.90	11.72	-1.64	-0.91	1.27	-20.88	-11.58	16.20	<0.001	<0.001	<0.001

Df = n – 1; t_{05} = 1.965; t_{01} = 2.586; t_{001} = 3.310

Ghi chú: $\overline{X_1}, \overline{X_2}, \overline{X_3}, \overline{X_4}$ *: giá trị trung bình của các chỉ số đánh giá thể chất của nữ học sinh 13 tuổi TP. Cà Mau, TBTCVN nữ 13 tuổi, TBTCSC nữ 13 tuổi, TBTCMB nữ 13 tuổi.* $D_{1\text{-}2}$ *:* $\left|\overline{X_1} - \overline{X_2}\right|$

Số liệu trong bảng 2 cho thấy:

Thực trạng thể chất nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau tốt hơn TBTCVN và TBTCSCL 13 tuổi ở tiêu chí như chiều cao đứng, cân nặng, BMI, quetelet, công năng tim, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, bật xa tại chỗ (TBTCVN), chạy 30m XPC, chạy con thoi 4x10m và dẻo gập thân (TBTCVN); tương đương ở tiêu chí lực bóp tay thuận (TBTCVN); kém hơn ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức, lực bóp tay thuận (TBTCSCL), bật xa tại chỗ (TBTCSCL) và dẻo gập thân (TBTCSCL). Hay thực trạng thể chất nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau tốt hơn TBTCVN và TBTCSCL 13 tuổi về hình thái, chức năng tim và thể lực [tương đương ở sức mạnh tay (TBTCVN); kém hơn sức bền chung, sức mạnh tay (TBTCSCL), sức mạnh chân (TBTCSCL) và độ dẻo (TBTCSCL)].

Thực trạng thể chất nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau tốt hơn TBTCMB 13 tuổi ở tiêu chí như lực bóp tay thuận, bật xa tại chỗ và dẻo gập thân; tương đương ở tiêu chí chiều cao đứng, cân nặng, chạy con thoi 4x10m và chạy 30m XPC; kém hơn ở tiêu chí công năng tim, chạy 5 phút tùy sức và nằm ngửa gập bụng trong 30 giây. Hay thực trạng thể chất nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau tốt hơn TBTCMB ở sức mạnh chân, sức mạnh tay và độ dẻo; tương đương về hình thái, sức nhanh và khéo léo; kém hơn về chức năng tim, sức bền chung và sức mạnh nhóm cơ lưng bụng.

2.2 Đánh giá thể lực nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt [2], kết quả đánh giá trên nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT được trình bày tại bảng 3.

Trong đánh giá, chúng tôi chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho HS:

- Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).

- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4x10m (giây).

Bảng 3: Đánh giá thể lực nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Giới tính	Xếp loại	Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC (giây)		Chạy con thoi 4x10m (giây)		Chạy tùy sức 5 phút (m)		Thể lực	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Nữ học sinh n=700	Tốt	248	35.43	510	72.86	533	76.14	172	24.57	191	27.29
	Đạt	414	59.14	190	27.14	164	23.43	267	38.14	231	33.00
	Chưa đạt	38	5.43	0	0.00	3	0.43	261	37.29	278	39.71

Số liệu bảng 3 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực như sau:

- Bật xa tại chỗ (cm): xếp loại tốt có 248 HS chiếm tỷ lệ 35.43%; xếp loại đạt có 414 HS chiếm tỷ lệ 59.14%; xếp loại chưa đạt có 38 HS chiếm tỷ lệ 5.43%.

- Chạy 30m XPC (giây): xếp loại tốt có 510 HS chiếm tỷ lệ 72.86%; xếp loại đạt có 190 HS chiếm tỷ lệ 27.14%; xếp loại chưa đạt có 00 HS.

- Chạy con thoi 4x10m (giây): xếp loại tốt có 533 HS chiếm tỷ lệ 76.14%; xếp loại đạt có 164 HS chiếm tỷ lệ 23.43%; xếp loại chưa đạt có 03 HS chiếm tỷ lệ 0.43%.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): xếp loại tốt có 172 HS chiếm tỷ lệ 24.57%; xếp loại đạt có 267 HS chiếm tỷ lệ 38.14%; xếp loại chưa đạt có 261 HS chiếm tỷ lệ 37.29%.

Kết quả xếp loại thể lực của nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quy định đánh giá thể lực HS, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo: xếp loại tốt có 191 HS chiếm tỷ lệ 27.29%; xếp loại đạt có 231 HS chiếm tỷ lệ 33.00%; xếp loại chưa đạt có 278 HS chiếm tỷ lệ 39.71%. (biểu đồ 1).

Biểu đồ 1: Tỷ lệ xếp loại thể lực của nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy, trên 39% nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau có thể lực chưa đạt theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT. Phân tích từng tiêu chí đánh giá cho thấy, ở ba tiêu chí bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và chạy con thoi 4x10m, số lượng nam HS xếp loại đạt và tốt trên 94%, đây là một tỷ lệ đạt rất cao; còn ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức, tỷ lệ HS xếp loại đạt và tốt thấp gần 40% dẫn đến xếp loại thể lực chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của BGD&ĐT.

Sức bền là một tố chất thể lực rất khó tập, để có sức bền tốt người tập phải tập luyện thường xuyên và mỗi buổi tập có thời gian dài. Từ những cơ sở trên và thực tế cho thấy, HS rất ngại rèn luyện sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau chưa đạt theo tiêu chuẩn của BGD&ĐT.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể chất nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau tốt hơn TBTCVN và TBTCSCL 13 tuổi về hình thái, chức năng tim và thể lực [tương đương ở sức mạnh tay (TBTCVN); kém hơn sức bền chung, sức mạnh tay (TBTCSCL), sức mạnh chân (TBTCSCL) và độ dẻo (TBTCSCL)].

Thực trạng thể chất nữ học sinh 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau tốt hơn TBTCMB ở sức mạnh chân, sức mạnh tay và độ dẻo; tương đương về hình thái, sức nhanh và khéo léo; kém hơn về chức năng tim, sức bền chung và sức mạnh nhóm cơ lưng bụng.

Công năng tim và chỉ số BMI của nữ HS 13 tuổi TP. Cà Mau xếp loại kém theo Ruffier và xếp loại kém và bình thường theo Z-score (WHO - 2007).

Kết quả xếp loại thể lực nữ HS 13 tuổi tại các trường THCS TP. Cà Mau theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, xếp loại tốt 27.29%; xếp loại đạt 33.00%; xếp loại chưa đạt 39.71%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Huỳnh Văn Bảy và cộng sự (2005), *"Nghiên cứu thực trạng phát triển thể chất của học sinh phổ thông (6 – 17 tuổi) thuộc khu vực thành phố Hồ Chí Minh và một số tỉnh Đồng bằng sông Cửu Long",* Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.

[2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.*

[3]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI,* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4]. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002 – 2014),* Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa – Thể thao và Du lịch.

[5]. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21,* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[6]. www.viendinhduong.vn, PGS. TS. Lê Danh Tuyên, ThS. Trịnh Hồng Sơn (Viện Dinh dưỡng) (16/8/2016), *Cách phân loại và đánh giá tình trạng dinh dưỡng dựa vào Z-Score.*

[7]. https://ythd.thuathienhue.edu.vn/imgs; Hướng dẫn đánh giá tình trạng dinh dưỡng học sinh (Bộ Y tế) (16/8/2016).

THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ TRẦM CẢM - LO ÂU - STRESS CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN LANG

ThS. Nguyễn Ngọc Điệp[1], TS. Nguyễn Quốc Thắng[1],
ThS. Kiều Thị Thu Thúy[2]

[1] Trường Đại học Văn Lang
[2] Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu tham khảo tài liệu, điều tra xã hội học và toán thống kê, dựa trên thang đo mức độ Trầm cảm – Lo âu – Stress (DASS-21), nghiên cứu được thực hiện trên 278 sinh viên (SV) thuộc 13 ngành học tại trường đại học Văn Lang, kết quả nghiên cứu cho thấy: phần lớn sinh viên đại học Văn Lang có mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress Bình thường, bên cạnh một số SV Lo âu – Stress ở mức độ Nặng và Rất nặng; Sự khác biệt về giới tính có ảnh hưởng mang ý nghĩa thống kê đến mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV; Sự khác biệt về năm học và môn thể thao mà SV chọn học không ảnh hưởng đến mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV; Sự khác biệt về ngành học không ảnh hưởng rõ rệt đến hưởng đến Mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV; và Mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV VLU có mối tương quan Trung bình với nhau.

Từ khóa: *trầm cảm, lo âu, stress, sinh viên, đại học Văn Lang*

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" [6]. Vì vậy, bên cạnh sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần (SKTT) cũng cần được quan tâm, và sức khỏe tinh thần có mối liên hệ mật thiết với sức khỏe thể chất và hành vi mỗi người. Theo WHO, "sức khỏe tinh thần là trạng thái khỏe mạnh của mỗi cá nhân để họ nhận biết được các khả năng của bản thân, có thể đương đầu với những căng thẳng thông thường trong cuộc sống, có thể học tập, làm việc một cách hiệu quả và có thể tham gia, góp phần vào các hoạt động của cộng đồng" [7].

Trường Đại học Văn Lang (VLU) hiện có trên 50 ngành đào tạo bậc đại học và nhiều ngành đào tạo sau đại học, với quy mô đào tạo chiếm gần 10% khối giáo dục đại học ngoài công lập. Năm học 2020-2021, VLU có hơn 30.000 sinh viên, trong đó hơn 50% SV tham gia học môn Giáo dục thể chất (GDTC) theo quy định. Do đó, việc đánh giá SKTT của SV VLU nói chung và SV VLU tham gia học môn GDTC nói riêng mang nhiều ý nghĩa với công tác đào tạo của nhà trường nói chung và bộ môn GDTC nói riêng.

Khối lượng kiến thức chương trình môn học GDTC tại VLU bao gồm 4 tín chỉ, 90 giờ, trong đó có 2 tín chỉ lý thuyết và 2 tín chỉ thực hành, được cụ thể tại bảng 1.

Bảng 1: Khối lượng kiến thức chương trình môn học Giáo dục thể chất

TT	Nội dung	Số tín chỉ	Số giờ học	Số giờ tự học	Số giờ HP1	Số giờ HP 2	Số giờ tự học/HP
1	Lý thuyết	2	30	60	15	15	30
2	Thực hành	2	60	30	30	30	15
Tổng		**4**	**90**	**90**	**45**	**45**	**45**

Hiện nay, môn GDTC ở VLU được giảng dạy cho SV gồm 12 môn thể thao: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng bàn, Cầu lông, khiêu vũ, Võ cổ truyền, Karatedo, Yoga, cờ vua, bơi lội và thể dục thể hình.

2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

- Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học (khảo sát online) và toán thống kê với sự hỗ trợ của phần mềm SPSS.

- Công cụ nghiên cứu: Thang đo Trầm cảm – Lo âu – Stress (DASS-21).

- Giới hạn thời gian khảo sát: 02 tuần từ 18/1 đến 29/1/2021 (sau khi kết thúc kỳ thi học kỳ 1 năm học 2020-2021 và trước khi SV nghỉ tết Tân Sửu).

- Khách thể nghiên cứu: 350 sinh viên các ngành học thuộc trường đại học Văn Lang vừa tham gia học phần GDTC. Trong đó có 278 phiếu khảo sát đảm bảo yêu cầu để đưa vào xử lý chiếm (79.4%).

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Từ số liệu thu thập được qua quá trình khảo sát, bằng phương pháp toán thống kê, kết quả nghiên cứu được trích xuất và trình bày theo trình tự như sau: mô tả về nhân khẩu học, thực trạng mức độ Trầm cảm, Lo âu và Stress của SV trường đại học Văn Lang. Quan hệ của các yếu tố nhân khẩu học đối với mức độ Trầm Cảm-Lo âu-Stress của SV VLU.

3.1 Mô tả nhân khẩu học

Các thông tin nhân khẩu học được khảo sát bao gồm: giới tính, năm học và ngành học…. Kết quả mô tả nhân khẩu học về khách thể khảo sát được trình bày ở bảng sau:

Bảng 2: Mô tả nhân khẩu học khách thể tham gia khảo sát

Ngành học		Giới tính				SV năm			
		Nam	Nữ	Tổng	I	II	III	IV	Tổng
Du lịch	SL	5	10	15	5	7	3	0	15
	TL%	1.8	3.6	5.4	1.8	2.5	1.1	0.0	5.4
Kế toán	SL	13	79	92	30	34	25	3	92
	TL%	4.7	28.4	33.1	10.8	12.2	9.0	1.1	33.1
QHCC-TT	SL	0	17	17	3	7	4	3	17
	TL%	0.0	6.1	6.1	1.1	2.5	1.4	1.1	6.1
QTKD	SL	21	38	59	20	30	5	4	59
	TL%	7.6	13.7	21.2	7.2	10.8	1.8	1.4	21.2

TC-NH	SL	18	47	65	31	30	3	1	65
	TL%	6.5	16.9	23.4	11.2	10.8	1.1	0.4	23.4
Khác	SL	3	27	30	13	15	1	1	30
	TL%	1.1	9.7	10.8	4.7	5.4	0.4	0.4	10.8
Tổng	SL	60	218	278	102	123	41	12	**278**
	TL%	21.6	78.4	100.0	36.7	44.2	14.7	4.3	**100.0**

Kết quả khảo sát từ bảng số liệu trên cho thấy:

- Cơ cấu về giới tính: Có 60 SV Nam chiếm tỉ lệ 21,6% và 218 SV Nữ chiếm tỉ lệ 78,4%;

- Cơ cấu về năm học: SV năm Nhất chiếm 36,7%; SV nam Hai chiếm 44,2%, SV nam Ba chiếm 14,7% và SV năm Tư chỉ chiếm 4,3%; Điều này phù hợp với quy định của VLU vì SV được quy định phải hoàn thành môn học GDTC trong vòng 03 năm đầu của khóa học.

- Cơ cấu về Ngành học: Có tất cả 13 ngành học có SV tham gia khảo sát gồm: Du lịch, Kế toán -kiểm toán, Quan hệ công chúng – truyền thông (QHCC-TT), Quản trị kinh doanh (QTKD), Tài chính-ngân hàng (TC-NH), Dược, Kiến trúc, Thương mại, Kỹ thuật xét nghiệm, Luật, Ngoại ngữ, Thiết kế đồ họa, Xã hội nhân văn. Trong đó, ngành Du lịch (5,4%), Kế toán -kiểm toán (31,1%), QHCC-TT (6,1%), QTKD (21,2%) và TC-NH (23,4%) là 05 ngành học có số lượng SV tham gia khảo sát nhiều nhất.

Phân bố SV tham gia khảo sát theo môn thể thao:

Bảng 3: Phân bố SV tham gia khảo sát theo môn thể thao

Môn TT	**Bóng đá**	**Bóng chuyền**	**Bóng rổ**	**Bóng bàn**	**Cầu Lông**	**Khiêu vũ**
SL SV	35	38	33	21	25	24
TL %	12.6	13.7	11.9	7.6	9.0	8.6
Môn TT	**Võ CT**	**Karatedo**	**Yoga**	**Cờ vua**	**Bơi lội**	**TDTH**
SL SV	20	19	48	15	0	0
TL %	7.2	6.8	17.3	5.4	0.0	0.0

Kết quả từ bảng số liệu trên cho thấy:

- Có 10/12 môn thể thao mà SV tham gia học môn GDTC đã tham gia khảo sát, trong đó, môn Yoga chiếm tỉ lệ cao nhất với 17.3% và môn Cờ vua có tỉ lệ thấp nhất với 5.4%. 02 môn Bơi lội và Thể dục thể hình không có SV tham gia khảo sát vì HK1 NH 2020-2021 nhà trường không tổ chức dạy 02 môn thể thao này.

3.2 Thực trạng mức độ Trầm cảm - Lo âu - Stress của sinh viên trường đại học Văn Lang

Thang đo DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) là bộ công cụ tự điền gồm 21 mục hỏi chia thành 3 phần, tương ứng với mỗi phần là 7 mục hỏi. Thang đo Trầm cảm (Depression) gồm các tiểu mục 3, 5, 11, 13, 16, 17, 21; thang đo Lo âu (Anxiety) gồm các mục hỏi 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; và thang đo Stress gồm các mục hỏi 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Điểm cho mỗi mục hỏi là từ 0 đến 3 điểm, tuỳ mức độ và thời gian xuất hiện triệu chứng: *0 điểm – không đúng chút nào cả, 01 điểm – đúng phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng, 02 điểm – đúng phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng, 03 điểm – hoàn toàn đúng hoặc hầu hết thời gian là đúng*. Khi sử dụng DASS-21 để đo lường, tổng điểm của từng rối loạn được tính bằng cách lấy tổng điểm của 07 tiểu mục nhân đôi sẽ ra kết quả kết luận [4]. Kết quả được đánh giá theo bảng dưới đây:

Bảng 4: Mức độ Trầm cảm, Lo âu, Stress theo thang điểm DASS-21

Mức độ	**Trầm cảm**	**Lo âu**	**Stress**
Bình thường	0-9	0-7	0-14
Nhẹ	10-13	8-9	15-18
Vừa	14-20	10-14	19-25
Nặng	21-27	15-19	26-33
Rất nặng	≥28	≥20	≥34

Dựa theo thang điểm DASS-21 ở bảng 4, thực trạng mức độ Trầm cảm - Lo âu - Stress của SV trường đại học Văn Lang như sau:

Bảng 5: Mức độ Trầm cảm-Lo âu-Stress của SV trường đại học Văn Lang

Mức độ	**Trầm cảm**		**Lo âu**		**Stress**	
	SL	TL%	SL	TL%	SL	TL%
Bình thường	168	60.4	129	46.4	170	61.2
Nhẹ	57	20.5	32	11.5	46	16.5
Vừa	53	19.1	64	23.0	44	15.8
Nặng	0	0.0	24	8.6	17	6.1
Rất nặng	0	0.0	29	10.4	1	0.4
Tổng	278	100	278	100	278	100

Kết quả khảo sát ở bảng 5 cho thấy:

- Về mức độ Trầm cảm: Có 60,4% SV VLU không có dấu hiệu Trầm cảm (Bình thường), 20,5% SV Trầm cảm ở mức độ Nhẹ, 19,1% SV Trầm cảm ở mức độ Vừa, không có SV bị Trầm cảm Nặng và Rất nặng.

- Về mức độ Lo âu: 46,4% SV không có dấu hiệu Lo âu (Bình thường), 11,5% SV Lo âu ở mức độ Nhẹ, 23% SV Lo âu mức độ Vừa, 19% SV Lo âu ở mức độ Nặng và Rất nặng;

- Về mức độ Stress: 61,2% SV VLU không có dấu hiệu Stress (Bình thường), 16,5% Stress ở mức độ nhẹ, 15,8% Stress ở mức độ Vừa và 6,5% Stress ở mức độ Nặng và Rất nặng.

Biểu đồ 1: Mức độ Trầm cảm-Lo âu-Stress của SV trường đại học Văn Lang

3.3 Quan hệ của các yếu tố nhân khẩu học đối với mức độ Trầm Cảm-Lo âu-Stress của SV VLU

Bảng 6: Quan hệ của Giới tính đối với mức độ Trầm Cảm-Lo âu-Stress của SV VLU

	Giới tính	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	p
Trầm cảm	Nam	60	6.80	4.234	.547	2.253	0,025
	Nữ	218	8.37	4.908	.332		
Lo âu	Nam	60	6.93	6.089	.786	2.634	0.009
	Nữ	218	9.62	7.234	.490		
Stress	Nam	60	10.10	6.329	.817	3.913	0.001
	Nữ	218	14.21	7.427	.503		

Kết quả ở bảng 6 cho thấy:

Giới tính có quan hệ đến mức độ Trầm Cảm-Lo âu-Stress của SV VLU, cụ thể SV Nữ VLU có mức độ Trầm Cảm-Lo âu-Stress cao hơn so với SV Nam ($p \leq 0.05$).

Bảng 7: Ma trận quan hệ của năm học đối với mức độ Trầm Cảm - Lo âu - Stress của SV VLU

Trầm cảm	**Năm Nhất**	**Năm Hai**	**Năm Ba**	**Năm Tư**
Năm Nhất		0.987	0.856	0.786
Năm Hai	0.987		0.995	0.897
Năm Ba	0.856	0.995		0.989
Năm Tư	0.786	0.897	0.989	
Lo âu	**Năm Nhất**	**Năm Hai**	**Năm Ba**	**Năm Tư**
Năm Nhất		0.833	0.805	0.754
Năm Hai	0.833		0.902	0.786
Năm Ba	0.805	0.902		0.934
Năm Tư	0.754	0.786	0.934	
Stress	**Năm Nhất**	**Năm Hai**	**Năm Ba**	**Năm Tư**
Năm Nhất		0.679	0.864	0.854
Năm Hai	0.679		0,923	0.786
Năm Ba	0.864	0,923		0.749
Năm Tư	0.854	0.786	0.749	

Kết quả nghiên cứu ở bảng 7 cho thấy:

Không có sự khác biệt về mức độ Trầm cảm – Lo âu - Stress của SV VLU giữa các năm học (p>0.05);

Bảng 8: Ma trận quan hệ của ngành học đối với mức độ Trầm Cảm - Lo âu - Stress của SV VLU

Trầm Cảm	***Du lịch***	***Kế toán***	***QHCC-TT***	***QTKD***	***TC-NH***	***Khác***
Du lịch		1.000	0.999	0.993	0.876	0.998
Kế toán	1.000		1.000	0.997	0.700	1.000
QHCC-TT	0.999	1.000		1.000	0.977	1.000
QTKD	0.993	0.997	1.000		0.958	1.000
TC-NH	0.876	0.700	0.977	0.958		0.964
Khác	0.998	1.000	1.000	1.000	0.964	
Lo âu	***Du lịch***	***Kế toán***	***QHCC-TT***	***QTKD***	***TC-NH***	***Khác***
Du lịch		0.916	0.992	0.806	0.851	1.000
Kế toán	0.916		0.441	0.996	0.999	0.627
QHCC-TT	0.992	0.441		0.305	0.352	0.995
QTKD	0.806	0.996	0.305		1.000	0.444
TC-NH	0.851	0.999	0.352	1.000		0.511
Khác	1.000	0.627	0.995	0.444	0.511	
Stress	***Du lịch***	***Kế toán***	***QHCC-TT***	***QTKD***	***TC-NH***	***Khác***
Du lịch		0.938	0.931	0.556	0.544	0.992
Kế toán	0.938		0.210	0.769	0.743	0.282
QHCC-TT	0.931	0.210		**0.036**	**0.033**	0.996
QTKD	0.556	0.769	**0.036**		1.000	**0.038**
TC-NH	0.544	0.743	**0.033**	1.000		**0.032**
Khác	0.992	0.282	0.996	**0.038**	**0.032**	

Kết quả nghiên cứu ở bảng 8 cho thấy:

- Không có sự khác biệt về mức độ Trầm cảm – Lo âu của SV VLU giữa các ngành học (p>0.05);

- Có sự khác biệt về mức độ Stress giữa một số ngành học như: QHCC-TT với QTKD (p=0.036), QHCC-TT với TC-NH (p=0.033), QTKD với Khác (p=0.038), và TC-NH với Khác (p=0.032)

Kết quả phân tích Anova cũng cho thấy, không có sự khác biệt về mức độ Trầm Cảm – Lo âu – Stress của SV giữa các môn thể thao mà các em chọn học trong môn học GDTC.

3.4 Tương quan giữa mức độ Trầm Cảm - Lo âu - Stress của SV VLU

Bảng 9: Ma trận tương quan giữa mức độ Trầm Cảm-Lo âu-Stress của SV VLU

		Trầm cảm	Lo âu	Stress
Trầm cảm	Pearson Correlation	1	.457**	.460**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	278	278	278
Lo âu	Pearson Correlation	.457**	1	.579**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	278	278	278
Stress	Pearson Correlation	.460**	.579**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	278	278	278

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kết quả phân tích tương quan cho thấy:

Mức độ Trầm cảm - Lo âu - Stress của SV VLU có mối tương quan Trung bình với nhau, cụ thể: Trần cảm-Lo âu có hệ số tương quan là 0,457; Trầm cảm-Stress có hệ số tương quan là 0,460; và Lo âu-Stress có hệ số tương quan cao nhất là 0,579.

4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Từ các kết quả nghiên cứu có thể kết luận:

- Phần lớn (>60%) sinh viên đại học Văn Lang không có biểu hiện Trầm cảm - Lo âu – Stress (mức độ Bình thường). Tuy nhiên vẫn có một số (<8%) SV Lo âu – Stress ở mức độ Nặng và Rất nặng;

- Sự khác biệt về giới tính ảnh hưởng mang ý nghĩa thống kê đến mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV. SV Nữ có mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress cao hơn SV Nam.

- Sự khác biệt về năm học và môn thể thao mà SV chọn học không ảnh hưởng đến mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV;

- Sự khác biệt về ngành học không ảnh hưởng rõ rệt đến Mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV;

- Mức độ Trầm cảm - Lo âu – Stress của SV VLU có mối tương quan Trung bình với nhau.

Từ các kết luận trên, nhóm nghiên cứu có các kiến nghị sau:

- Thời điểm khảo sát sẽ có nhiều ảnh hưởng đến kết quả khảo sát, kết quả khảo sát trên chỉ đại diện cho SV VLU trong thời điểm kết thúc HK1 NH2020-2021. Vì vậy, cần thực hiện những khảo sát tương tự ở các thời điểm khác nhau để có cái nhìn khách quan nhất về mức độ Trầm cảm – Lo âu – Stress của SV VLU.

- Bên cạnh công tác đào tạo về chuyên môn, nhà trường cần quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe tinh thần cho SV.

- Nhà trường cần có những biện pháp thích hợp tạo sân chơi lành mạnh, giải tỏa các áp lực học tập, thi cử cho SV và kịp thời để hỗ trợ nhưng SV đang gặp vấn đề về Trầm cảm – Lo âu – Stress, đặc biệt là những SV ở mức độ Nặng và Rất nặng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Hương (2010), *Báo cáo chuyên đề: Sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên Việt Nam*, Trường Đại học Y tế công cộng, Hà Nội.
2. Lưu Thị Liên (2020), *Thực trạng và các yếu tố liên quan đến stress, trầm cảm, lo âu của nhân viên y tế thuộc trung tâm y tế huyện sóc sơn, thành phố Hà Nội, năm 2019*, luận văn thạc sĩ.
3. Ngô Thị Kiều My, Trần Đình Vinh và Đỗ Mai Hoa (2014), *Đánh giá tình trạng stress, lo âu, trầm cảm của điều dưỡng và hộ sinh khối lâm sàng Bệnh viện Phụ sản Nhi Đà Nẵng năm 2014*, Tạp chí Y Tế Công cộng, Trường Đại học Y tế Công cộng.
4. Nguyễn Thành Trung (2017), *Thực trạng stress, trầm cảm, lo âu và các yếu tố liên quan của SV cử nhân trường Đại học Y tế Công cộng năm 2017*, luận văn thạc sĩ.
5. Viện sức khỏe tâm thần quốc gia Thang đánh giá Lo âu - Trầm cảm – Stress (DASS-21), http://nimh.gov.vn/thang-danh-gia-lo-au-tram-cam-stress-dass-42/
6. https://vi.wikipedia.org/wiki/S%E1%BB%A9c_kh%E1%BB%8Fe
7. https://vi.wikipedia.org/wiki/S%E1%BB%A9c_kh%E1%BB%8Fe_t%C3%A2m_th%E1%BA%A7n.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN NÉM TẠ XÍCH LỨA TUỔI 15- 16, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thị Ngọc Ly

Khoa HLTT

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui đề tài tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho các nữ VĐV ném tạ xích. Trên cơ sở lý thuyết và thực trạng lựa chọn được 23 bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 Trung tâm huấn luyện đào tạo vận động viên Đà Nẵng.

Từ khóa: *Nghiên cứu, lựa chọn, bài tập phát triển sức mạnh tốc độ, ném tạ xích nữ, lứa tuổi 15- 16, trung tâm huấn luyện và đào tạo VĐV Đà Nẵng…*

ABSTRACT

By using the regular science methods, the thesis have implemented to assess the current situation to use the training exercises of the strength and speed for the female hammer athletes. On the basis of theory and reality to select the suitable 23 exercises to develop the strength and speed for the female athletes at the age of 15-16 at the Danang Center of Training and Educating Athletes.

Keywords: *Study, select, the exercises of developing the speed and strength, female athletes, at the ages of 15-16, Danang Center of Training and Educating Athletes.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ném tạ xích là một nội dung thi đấu trong môn ném đẩy, kỹ thuật ném tạ xích rất phức tạp, đòi hỏi VĐV phải hoàn thiện các tố chất thể lực và kỹ thuật mới có thể thực hiện được. Để đạt được thành tích cao trong môn này đòi hỏi VĐV phải trải qua quá trình tập luyện với hệ thống bài tập được chọn lọc có khoa học, nhưng tính đến nay vẫn chưa có một nghiên cứu nào giải quyết được việc phân phối chương trình tập luyện và khối lượng tập luyện. Đặc biệt là lựa chọn bài tập huấn luyện SMTĐ cho nữ VĐV ném tạ xích, hầu hết các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đều áp dụng theo chương trình huấn luyện của các môn ném đẩy nói chung mà không có chương trình tập luyện phát triển SMTĐ dành riêng cho nội dung này.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; 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 Thực trạng sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện SMTĐ của các nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia trực tiếp huấn luyện các nữ VĐV ném tạ xích ở địa phương và các tỉnh, thành, ngành trên cả nước. Qua kết quả phỏng vấn cho thấy, bài tập được sử dụng cho các VĐV nữ ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng nói riêng và ở các tỉnh, thành, ngành nói chung hiện nay là rất ít, các loại hình bài tập chưa có phù hợp với các nữ VĐV ném tạ xích, mà các bài tập đang sử dụng được các HLV cho là hầu hết được áp dụng phương pháp huấn luyện ném đẩy nói chung và các bài tập dựa theo kinh nghiệm cá nhân để huấn luyện.Với kết quả phỏng vấn về thực trạng ít bài tập được lựa chọn chiếm 75%, bài tập chưa phù hợp chiếm 70%.

Tiếp theo đề tài tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng. Bằng phương pháp quan sát sư phạm và tìm hiểu kế hoạch huấn luyện của tổ ném đẩy Bộ môn Điền kinh Trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng, đề tài đã tiến hành quan sát sư phạm 20 buổi tập của các nữ VĐV ném tạ xích và thu được ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả quan sát các bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng

TT	TÊN BÀI TẬP	Lượng vận động		YÊU CẦU
		Khối lượng (số lần)	**Quãng nghỉ** (phút)	
1	Bật xa tại chỗ	3- 5	Luân phiên	100% sức
2	Bật 5- 7 bước	3- 5		100% sức
3	Chạy 30m	3- 5	3- 4	95-100% sức
4	Đạp sau	5x 30m	4- 6	95-100% sức
5	Cử đẩy liên tục	5x 5 tổ	5	95-100% sức
6	Gánh tạ ngồi xổm ½	5x 5 tổ	5	95-100% sức
7	Cử giật	5x 5 tổ	5	95-100% sức
8	Cò liên tục đổi chân	5x 5 tổ	4- 5	95-100% sức
9	Đứng ngồi tạ bình vôi 15kg	5x 5 tổ	4- 5	95-100% sức
10	Cơ lưng- bụng	5x 5 tổ	3- 4	95-100% sức

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy các bài tập được sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ trong ném tạ xích phù hợp với trình độ và lứa tuổi các VĐV, nhưng bên cạnh đó vẫn còn một số tồn tại sau:

Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ còn ít so với điều kiện sân bãi, hình thức các bài tập còn đơn giản làm cho việc chuyển các kỹ năng kỹ xảo còn hạn chế ảnh hưởng đến tính chính xác của chi tiết động tác và tính liên tục trong quá trình thực hiện kỹ thuật của VĐV.

Các bài tập áp dụng chỉ khắc phục trọng lượng cơ thể mà chưa sử dụng các bài tập với trọng lượng phụ. Khối lượng các bài tập được sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ trong buổi tập còn ít.

Các bài tập này được sử dụng trong nhiều năm huấn luyện mà vẫn chưa có sự thay đổi nào, mặt khác các bài tập được sử dụng dựa theo kinh nghiệm cá nhân chứ chưa được nghiên cứu kiểm chứng khoa học, nên tính hiệu quả của các bài tập chưa thể dự báo được. Và việc huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 chưa có sự thống nhất, mỗi HLV tự đưa ra những bài tập khác nhau để huấn luyện cho VĐV của mình.

Sau đó, đề tài tiến hành phỏng vấn lựa chọn 4 test đánh giá SMTĐ của các VĐV nữ lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng, gồm các test: Chạy 30m XPC; Bật xa tại chổ(m); Bật xa 3 bước (m); Tung tạ 3kg trước mặt (m). Qua kết quả kiểm tra, xây dựng bảng điểm và phân loại cho thấy SMTĐ của các VĐV đạt loại trung bình là 8 VĐV chiếm 80%, 2 VĐV đạt loại trung bình khá chiếm 20%.

3.2 Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15-16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng

Để lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng, trước hết chúng tôi tiến hành tổng hợp, phân tích các tài liệu có liên quan đến huấn luyện sức mạnh tốc độ cho các vận động viên ném đẩy và quan sát các buổi tập tại trung tâm huấn luyện, các băng hình kỹ thuật, bài tập bổ trợ của các vận động viên ném đẩy trong nước và trên thế giới, qua đó thống kê các bài tập được sử dụng trong thực tiễn huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV lứa tuổi 15- 16. Đồng thời đề tài tiến hành phỏng vấn trực tiếp 20 HLV, chuyên gia và cán bộ quản lý đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện ném tạ xích và qua đó lựa chọn được 23/ 40 bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn để lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (n = 20)

TT	TÊN BÀI TẬP	Lựa chọn	Tỷ lệ %	Không lựa chọn	Tỷ lệ %
1	TĐC 30m (s) V= 90% Vmax	**19**	**95**	1	5
2	XPC 30m (s) V= 90% Vmax	**18**	**90**	2	10
3	XPC 60m (s) V=93- 95% Vmax	5	25	15	75
4	Đạp sau nhanh 20m (s)	**19**	**95**	1	5
5	Bật cóc 15m (s)	7	35	13	65
6	Hít đất 10 lần -> chạy tốc độ 15m	12	60	8	40
7	Bật nhảy trên hố cát	3	15	17	85
8	Tập cơ lưng- cơ bụng- cơ lườn	**18**	**90**	2	10
9	Chạy biến tốc 50x 50	4	20	16	80
10	Bật cao gối	**15**	**75**	5	25
11	Nâng cao đùi tại chổ	8	40	12	60
12	Bật bục đổi chân	10	50	10	50
13	Bật xa	**16**	**80**	4	20

TT	TÊN BÀI TẬP	Lựa chọn	Tỷ lệ %	Không lựa chọn	Tỷ lệ %
14	Bật xa 3 bước	**16**	**80**	**4**	**20**
15	Bật xa 10 bước	9	45	11	55
16	Nằm sấp chống đẩy (lần)	**18**	**90**	2	10
17	Chạy đạp sau 30m	4	20	16	80
18	Chạy lên khán đài	10	50	10	50
19	Cò 3 bước đổi chân	**16**	**80**	4	20
20	Chạy nâng cao đùi 30s	7	35	13	65
21	Tung tạ 3kg trước mặt (m)	**18**	**90**	2	10
22	Tung tạ 3 kg sau đầu (m)	**19**	**95**	1	5
23	Đứng ngồi tạ bình vôi 15kg (lần)	**17**	**85**	3	15
24	Gánh tạ nặng ngồi 1/2 - 1/3 (kg/ lần)	**19**	**95**	1	5
25	Cử đẩy nhanh tạ đòn (kg/ lần)	**19**	**95**	1	5
26	Cử giật tạ đòn (kg/ lần)	**18**	**90**	2	10
27	Chạy 30- 50m có lực kéo (s)	12	60	8	40
28	Quay vòng tạ xích không ném từ 5kg- 3kg	**19**	**95**	1	5
29	Vặn lườn với bánh tạ mô phỏng động tác ra tay (kg/ lần)	**16**	**80**	**4**	**20**
30	Gánh tạ nhảy bật cổ chân (kg/ lần)	**18**	**90**	2	10
31	Co tay xà đơn (lần)	2	10	18	90
32	Bật cao gối qua rào (lần)	**16**	**80**	4	20
33	Gập cơ lưng- bụng- lườn với bánh tạ (lần)	11	55	9	45
34	Co gập cổ tay với đòn tạ	2	10	18	90
35	Động tác chèo thuyền với đòn tạ	**17**	**85**	3	15
36	Nằm đẩy đòn tạ	**17**	**85**	3	15
37	Quay 1 vòng ném bóng đặc (lần)	**15**	**75**	5	25
38	Tung bắt tạ bình vôi (5 kg)	2	10	18	90
39	Tung tạ qua 2 bên lườn 3kg	**14**	**70**	**6**	**30**
40	Kéo dây cao su	2	10	18	90

3.3 Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm: Là 10 nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng, được chia làm 2 nhóm ngẫu nhiên gồm nhóm 05 VĐV thực nghiệm (TN) và nhóm 05 VĐV đối chứng (ĐC). Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 5 tháng với 2 lần kiểm tra.

3.4 Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ trong quá trình thực nghiệm, đề tài đã tiến hành so sánh kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm TN và ĐC về năng lực sức mạnh tốc độ trong giai đoạn trước và sau thực nghiệm.

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm trước thực nghiệm: ($n_A = n_B = 5$)

TT	Test	Nhóm Thực nghiệm		Nhóm Đối chứng		t (t bảng = 2,306)	p
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.28	0.13	4.32	0.09	1.179	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.32	0.03	2.32	0.06	0.576	>0,05
3	Bật xa 3 bước (m)	6.95	0.10	6.95	0.15	0.049	>0,05
4	Tung tạ 3kg trước mặt (m)	9.12	0.24	9.14	0.28	0.242	>0,05

Qua bảng 2 ta thấy: kết quả so sánh giá trị trung bình của thành tích nhóm TN và nhóm ĐC có sự khác nhau không nhiều. Hệ số t tính từ 0.049 đến 1.179, chứng tỏ sự khác biệt giữa 2 nhóm TN và ĐC là không có ý nghĩa. (P > 0,05)

So sánh giá trị trung bình của 4 Test kiểm tra đánh giá tố chất SMTĐ ta nhận thấy tất cả 4 giá trị đều có $t_{tính} < t_{bảng} = 2.306$. Như vậy điều đó chứng tỏ rằng trình độ giữa hai nhóm TN và ĐC là tương đối đồng đều trước thực nghiệm.

Sau khi phân nhóm đề tài tiến hành thực nghiệm cả 2 nhóm ĐC và TN đều tập cùng với số giờ, số buổi theo đúng chương trình huấn luyện của bộ môn.

Nhóm thực nghiệm sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ đề tài đã lựa chọn. Mỗi giáo án được sử dụng từ 3 - 4 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ.

Nhóm đối chứng sử dụng các bài tập thông thường trước đây.

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm sau thực nghiệm ($n_A = n_B = 5$)

TT	Test	Nhóm Thực nghiệm		Nhóm Đối chứng		t (t bảng = 2,306)	p
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.19	0.11	4.28	0.09	2.822	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.40	0.02	2.36	0.05	3.375	<0,05
3	Bật xa 3 bước (m)	7.08	0.11	6.99	0.15	2.128	>0,05
4	Tung tạ 3kg trước mặt (m)	9.48	0.42	9.19	0.30	2.432	<0,05

Sau quá trình thực nghiệm 5 tháng đề tài sử dụng 4 Test như kiểm tra ban đầu để đánh giá sự khác biệt về trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm TN và ĐC. Sau thực nghiệm thành tích của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC. Số giây chạy 30m XPC thấp hơn và các thành tích tính bằng mét cao hơn nhóm ĐC. Sự khác biệt về thành tích này có ý nghĩa ở 3 trên 4 test, t tính từ 2.432 đến 3.375. Thành tích Bật xa 3 bước (m) tuy có sự khác biệt lớn nhưng chưa có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P=5% (t = 2.128).

Kết quả tính nhịp độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm thu được, được trình bày ở biểu đồ 3.1.

Biểu đồ 3.1: Nhịp độ tăng trưởng sau 5 tháng thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (%)

Độ tăng trưởng của thành tích cả hai nhóm đều đạt tốt ở tất cả các chỉ tiêu. Độ chênh lệch thành tích d từ 0.16 đến 1.79. Nhịp độ tăng trưởng từ 0.3 đến 13.50. Tốc độ tăng trung bình của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các chỉ tiêu. Nhóm TN có W từ 0.75 đến 13.50 trong khi nhóm ĐC có W từ 0.30 đến 2.08.

4. KẾT LUẬN

Bằng phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu đề tài đã tìm hiểu được đặc điểm của môn ném tạ xích, đặc điểm tâm - sinh lý nữ lứa tuổi 15- 16 và thông qua phương pháp phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng bao gồm:

1. TĐC 30m (s) V= 90% Vmax
2. XPC 30m (s) V= 90% Vmax
3. Đạp sau nhanh 30m (s)
4. Tập cơ lưng- cơ bụng- cơ lườn
5. Bật cao gối
6. Bật xa
7. Bật xa 3 bước
8. Nằm sấp chống đẩy (lần)
9. Quay 1 vòng ném bóng đặc (lần)
10. Cò 3 bước đổi chân
11. Tung tạ 3kg trước mặt (m)
12. Tung tạ 3 kg sau đầu (m)

13. Đứng ngồi tạ bình vôi 15kg (lần)

14. Gánh tạ nặng ngồi 1/2 - 1/3 (kg/ lần)

15. Cử đẩy nhanh tạ đòn (kg/ lần)

16. Cử giật tạ đòn (kg/ lần)

17. Quay vòng tạ xích không ném từ 5kg- 3kg

18. Vặn lườn với bánh tạ mô phỏng động tác ra tay (kg/ lần)

19. Gánh tạ nhảy bật cổ chân (kg/ lần)

20. Bật cao gối qua rào (lần)

21. Động tác chèo thuyền với đòn tạ

22. Nằm đẩy đòn tạ

23. Tung tạ qua 2 bên lườn 3kg

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian là 5 tháng, đề tài đã xác định hiệu quả rõ rệt của bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng và có độ tin cậy cao với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ và đạt hệ số tương quan (r) từ 0.8 đến 0.99. Độ chênh lệch thành tích d từ 0.40 đến 1.79. Nhịp độ tăng trưởng từ 0.75 đến 13.50.

Dựa vào tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm đánh giá và đánh giá phân loại đã xây dựng đề tài tiến hành đánh giá tổng hợp sức mạnh tốc độ của nữ VĐV ném tạ xích lứa tuổi 15- 16 trung tâm HLĐTVĐV Đà Nẵng dựa vào kết quả kiểm tra của 4 test cho thấy hiệu quả huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nhóm TN đạt cao. Sự tiến bộ của VĐV ở hai nhóm mang tính đồng đều. Thành tích của nhóm TN tốt hơn thành tích nhóm ĐC. Nhóm TN có 2 VĐV xếp loại TB, 2 VĐV xếp loại TB khá và 1 VĐV xếp loại Tốt. Nhóm ĐC có sự tiến bộ ít hơn, có 4 VĐV xếp loại TB và 1 VĐV xếp loại TB khá. Điều này chứng tỏ hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập trong quá trình nâng cao tố chất SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. PGS. TS Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TP. Hồ Chí Minh.
3. PGS. TS Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. PGS. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. PGS. TS Dương Nghiệp Chí, PGS. TS Nguyễn Kim Minh (2000), *Sách giáo khoa Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, dịch Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội
7. Ts Bùi Quang Hải (2014), *Tuyển chọn vận động viên thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ HÒA C, THỊ XÃ BÌNH MINH, VĨNH LONG

ThS. Lê Thị Bích Nhi[1], TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh[2]

[1] Trường Tiểu học Mỹ Hòa C, TX Bình Minh, Vĩnh Long

[2] Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Đề tài nghiên cứu lựa chọn, ứng dụng 07 trò chơi vận động phù hợp nhằm phát triển thể lực cho học sinh nam – nữ khối 4, 5 trường tiểu học Mỹ Hòa C, thị xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long, năm học 2018 – 2019. Kết quả sau thực nghiệm sư phạm, đề tài đã chứng minh được hiệu quả của các trò chơi vận động được lựa chọn trong quá trình phát triển thể lực cho học sinh nam – nữ khối 4, 5 của nhà trường.

Từ khóa: *học sinh, tiểu học, thể lực, trò chơi vận động.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Luật Giáo dục quy định, trường tiểu học là "cấp học" thứ nhất trong bậc học phổ thông, là một "cơ sở giáo dục phổ thông" trong hệ thống giáo dục quốc dân. Tiểu học được xác định là một cấp học phổ cập nhằm nâng cao mặt bằng dân trí, chuẩn bị đào tạo nhân lực cho đất nước, do vậy phải có những đổi mới đồng bộ về mục tiêu, nội dung, phương pháp, phương tiện và tổ chức đánh giá, để đáp ứng yêu cầu mới của xã hội cũng như những yêu cầu mới của người học. Chăm lo đầu tư đúng mức cho việc giữ gìn và nâng cao sức khỏe con người là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của mọi quốc gia trên thế giới. Công tác GDTC là một quá trình hoạt động sư phạm nhằm bảo vệ, nâng cao sức khỏe học sinh.

Thị xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long là trung tâm tổng hợp cấp vùng liên huyện, có vị trí địa lý, điều kiện tự nhiên, kinh tế - xã hội đặc biệt thuận lợi; quốc phòng, an ninh luôn được đảm bảo; quy hoạch và thực trạng kết cấu hạ tầng cơ sở tương đối đồng bộ là tiền đề cho xây dựng và phát triển đô thị. Hiện nay còn một số trường, việc giảng dạy thể dục thể thao còn nhiều bất cập, chủ yếu do điều kiện sân bãi, dụng cụ lại thiếu thốn, chất lượng kém. Việc ứng dụng đưa thường xuyên nội dung trò chơi vận động vào các buổi học, có ý nghĩa hết sức quan trọng và cần thiết, bên cạnh các nội dung môn học bài tập thể dục phát triển chung, một số môn thể thao khác như: đá cầu, bóng rổ… thể dục khác.

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.

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 tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài: *"Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C Thị Xã Bình Minh, Tỉnh Vĩnh Long"*.

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C Thị Xã Bình Minh, Tỉnh Vĩnh Long.

- Đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C Thị Xã Bình Minh, Tỉnh Vĩnh Long.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong nghiên cứu khoa học giáo dục và thể dục thể thao như: *phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C thị Xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long

Trên cơ sở đánh giá thực trạng thể lực học sinh khối 4 và khối 5 có khá tương đồng nhau; dựa vào đặc điểm phát triển tâm, sinh lý và các tố chất thể lực học sinh lứa tuổi 9 – 10 tuổi, chúng tôi nhận thấy đối với các em ở lứa tuổi này cần phải phát triển một cách toàn diện và cân đối các tố chất thể lực, cần chú ý phát triển tố chất nhanh, linh hoạt mềm dẻo. Lựa chọn áp dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh khối 4 và 5 là hết sức cần thiết và phù hợp.

Đề tài đã tiến hành các bước sau để lựa chọn một số trò chơi vận động vào chương trình giảng dạy thể dục tại trường Tiểu học Mỹ Hòa C, Vĩnh Long để phát triển thể lực cho học sinh khối 4 và 5, cụ thể như sau:

*** Bước 1:** Sử dụng phương pháp đọc, tìm hiểu và phân tích các tài liệu tham khảo

Qua phân tích và tổng hợp hệ thống các trò chơi vận động phát triển thể lực thông qua các công trình nghiên cứu được công bố của các nhà khoa học trong cả nước, các tài liệu chuyên môn. Chúng tôi đã xác định cơ sở lý luận của nội dung và yêu cầu đối với các trò chơi vận động lựa chọn dễ thực hiện, phù hợp với lứa tuổi học sinh tiểu học, phát triển đầy đủ các tố chất vận động và phát triển toàn diện nhằm phát triển thể lực học sinh khối lớp 4, 5 của Nhà trường.

*** Bước 2:** Tìm hiểu thực trạng sử dụng các trò chơi vận động để phát triển thể lực cho học sinh khối lớp tiểu học tại các trường trong địa bàn tỉnh Vĩnh Long và một số trường tại TP. Cần Thơ.

Thông qua khảo sát thực trạng sử dụng các trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh tại các trường tiểu học, đề tài đã tiến hành lựa chọn một số trò chơi vận động cho học sinh khối 4, 5 trường Tiểu học Mỹ Hòa C, tỉnh Vĩnh Long.

*** Bước 3:** Xây dựng phiếu phỏng vấn và tiến hành phỏng vấn các giáo viên, các nhà chuyên môn về mức độ ưu tiên sử dụng các trò chơi vận động trong hoạt động giảng dạy thể dục cho học sinh tiểu học khối 4, 5.

Qua đọc, nghiên cứu tài liệu, các công trình nghiên cứu được công bố của các nhà khoa học trong cả nước và thông qua quan sát thực trạng, đề tài đã thống kê được 22 trò chơi vận động để phát triển thể lực cho học sinh tiểu học.

Chúng tôi tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn với hai lựa chọn: ***Dùng được*** và ***không dùng***.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn về mức độ ưu tiên sử dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 4,5. Đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần với 20 nhà chuyên môn.

*** Bước 4:** Dựa trên kết quả 2 lần phỏng vấn, lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp

Chúng tôi tiến hành phát phiếu phỏng vấn 25 giáo viên giảng dạy, huấn luyện viên và các nhà chuyên môn có kinh nghiệm. Phỏng vấn tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 10 ngày. Số phiếu phát ra lần 1 là 25 phiếu, thu về hợp lệ 25 phiếu; lần 2 phát ra 25 phiếu, thu về và hợp lệ 25 phiếu. Đề tài tiến hành lựa chọn các trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh Nhà trường theo nguyên tắc chọn những chỉ tiêu đạt kết quả trung bình mức ***"dùng được"*** từ 80% trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1 như sau:

Bảng 1: Kết quả lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 4, 5 trường Tiểu học Mỹ Hòa C, tỉnh Vĩnh Long (n = 25)

TT	Tên trò chơi	N	KQPV lần 1				KQPV lần 1				Trung bình (%) mức *"Dùng được"* 2 lần PV
			Dùng được		Không dùng		Dùng được		Không dùng		
			SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	**SL**	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	
1	Bịt mắt mắt dê	25	**24**	96	1	4	**23**	92	2	8	94
2	Ếch săn mồi	25	**22**	88	3	12	24	96	1	4	92
3	Giành cờ chiến thắng	25	**24**	96	1	4	**23**	92	2	8	94
4	Ném trúng đích	25	**18**	72	7	28	**20**	80	5	20	76
5	Nhảy bao bố	25	**21**	84	4	16	**23**	92	2	8	88
6	Thỏ nhường hang	25	**23**	92	2	8	**21**	84	4	16	88
7	Xếp hàng thứ tự	25	**21**	84	4	16	**22**	88	3	12	86

Như vậy, qua phỏng vấn các nhà chuyên môn, chúng tôi đã lựa chọn được 7 trò chơi vận động vào phát triển thể lực cho học sinh khối 4, 5 trường Tiểu học Mỹ Hòa C, Vĩnh Long.

Nội dung và phương pháp tổ chức trò chơi cho học sinh khối 4, 5 trường Tiểu học Mỹ Hòa C, Vĩnh Long được trình bày cụ thể ở Phụ lục 1.

2.2 Đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C thị Xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình thực nghiệm các trò chơi vận động đã được lựa chọn như sau:

* Kế hoạch học tập:

● ***Thời gian thực hiện****: Thời gian từ tháng 9/2018 đến tháng 5/2019 (tương ứng 2 học kỳ năm học 2018 - 2019).*

- 15 tuần/ học kỳ (30 tuần/ 2 học kỳ), 30 tiết/ học kỳ (60 tiết/ 2 học kỳ). Mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 1 tiết (mỗi tiết 35 phút).

- Mỗi buổi áp dụng trò chơi vận động vào cuối phần cơ bản của giáo án với thời gian khoảng 8 - 10 phút.

- Ngày tập cụ thể theo kế hoạch của giảng dạy năm học của Nhà trường.

● ***Mục đích của việc áp dụng trò chơi vận động vào chương trình:***

- Nhằm phát triển các tố chất vận động và thể lực cho học sinh nam – nữ khối 4, 5 của trường.

- Phát huy khả năng linh hoạt, sáng tạo, ngẫu hứng, phối hợp đồng đội, sức bền.

- Rèn luyện khả năng phản xạ cho học sinh, khả năng mềm dẻo và xử lý tình huống của các thành viên trong nhóm.

- Nhằm phát triển khả năng tổ chức nhóm, nâng cao tinh thần đoàn kết của sinh viên, qua đó góp phần giáo dục ý thức và tính kỷ luật cho học sinh tiểu học khi tham gia trò chơi.

● ***Phân phối trò chơi và thời gian thực hiện:***

- Gồm 7 trò chơi vận động được đưa vào chương trình giảng dạy theo cấu trúc chương trình môn môn học thể dục phát triển thể lực cho học sinh khối 4,5 của trường.

- Thời gian: 08 – 10 phút vào cuối phần cơ bản của buổi học thể dục.

- Các bài tập được chia theo tiến trình giảng dạy như ở bảng 3.8

Chúng tôi tiến hành thực nghiệm, áp dụng những 7 trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh khối 4,5 của Nhà trường đã được lựa chọn cho nhóm thực nghiệm nhằm mục đích đánh giá tính hiệu quả của chúng:

- Nhóm đối chứng: gồm 70 học sinh nam – nữ tiểu học khối 4,5 được lựa chọn ngẫu nhiên (35 nam và 35 nữ học sinh) học tập bình thường theo giáo án của tổ môn thể dục đã biên soạn và giảng dạy từ trước.

- Nhóm thực nghiệm: gồm 70 học sinh nam – nữ tiểu học khối 4,5 được lựa chọn ngẫu nhiên (35 nam và 35 nữ học sinh) áp dụng các bài tập trò chơi vận động được đưa vào cuối buổi học ở phần cơ bản, tập theo tiến trình được biên soạn.

● Thời gian thực nghiệm: Trong vòng một năm học và được chia thành 2 giai đoạn, mỗi giai đoạn tương ứng với 1 học kỳ, mỗi tuần học 02 buổi, 01 tiết/buổi, tổng số 60 tiết.

● Tiến trình giảng dạy và hướng dẫn các TCVĐ (*phụ lục 2, phụ lục 3)*

● Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra vào trước và sau thực nghiệm bằng các test kiểm tra thể lực theo tiêu chuẩn của Bộ GD & ĐT (ban hành kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục Đào tạo) đó là: *Bật xa tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), Chạy 30m xuất phát cao (giây); Chạy tùy sức 5 phút (m).*

2.2.1 Đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C Thị Xã Bình Minh, Tỉnh Vĩnh Long

* Trước thực nghiệm sư phạm:

Trước thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra thể lực học sinh nam – nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2:

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực cho học sinh nam – nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 35)

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	Nhóm đối chứng (n = 35)			Nhóm thực nghiệm (n = 35)			t	P
		$\bar{X}$	σ	C_v	$\bar{X}$	σ	C_v		
HS nam khối 4, 5	Chạy 30m XPC	6.45	0.43	6.64	6.53	0.49	7.52	0.81	> 0.05
	Bật xa tại chỗ	142.80	8.81	6.17	141.31	10.93	7.73	0.75	> 0.05
	Nằm ngửa gập bụng	7.23	0.69	9.54	7.17	0.71	9.85	0.41	> 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức	753.71	55.47	7.36	748.57	50.01	6.68	0.49	> 0.05
HS nữ khối 4, 5	Chạy 30m XPC	7.28	0.50	6.85	7.32	0.51	6.99	0.37	> 0.05
	Bật xa tại chỗ	130.26	12.66	9.72	131.26	11.04	8.41	0.42	> 0.05
	Nằm ngửa gập bụng	6.03	0.62	10.25	5.83	0.57	9.75	1.69	> 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức	722.29	50.82	7.04	720.86	56.54	7.84	0.13	> 0.05

Ta thấy:

- Học sinh nam nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, trước thực nghiệm sư phạm, các chỉ số kiểm tra thể lực có giá trị trung bình không sự khác biệt lớn, trình độ thể lực của các em tương đồng nhau. Ta thấy kết quả kiểm tra có 4/4 chỉ tiêu thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, ($t_{tính} < t_{bảng}$ =1.96, ở ngưỡng xác suất P > 0.05). Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là đồng đều nhau.

- Học sinh nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, trước thực nghiệm sư phạm, các chỉ số kiểm tra thể lực có giá trị trung bình không sự khác biệt lớn, trình độ thể lực của các em tương đồng nhau. Có 4/4 chỉ tiêu không có sự khác biệt trước thực nghiệm sư phạm ($t_{tính} < t_{bảng}$ =1.96, ở ngưỡng xác suất P > 0.05).

* Sau thực nghiệm sư phạm:

Học sinh nam khối 4, 5:

Sau quá trình thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực nam học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua bảng 3:

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực cho học sinh nam nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 35)

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	TTN		STN		w	t	P
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ			
Nhóm ĐC (n = 35)	Chạy 30m XPC	6.45	0.43	6.38	0.42	1.18	1.52	> 0.05
	Bật xa tại chỗ	142.80	8.81	150.89	8.12	5.51	3.81	< 0.05
	Nằm ngửa gập bụng	7.23	0.69	7.49	1.01	3.50	1.27	> 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức	753.71	55.47	762.00	71.98	1.09	0.74	> 0.05
Nhóm TN (n = 35)	Chạy 30m XPC	6.53	0.49	6.16	0.49	5.83	3.42	< 0.05
	Bật xa tại chỗ	141.31	10.93	158.03	7.88	11.17	4.67	< 0.05
	Nằm ngửa gập bụng	7.17	0.71	8.31	1.60	14.76	2.79	< 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức	748.57	50.01	786.29	46.15	4.91	3.01	< 0.05

**** Lưu ý:** Quy ước nhịp độ tăng trưởng của chỉ số chạy 30m XPC thể hiện trong bảng là giá trị tuyệt đối.*

Qua bảng 3, ta thấy:

* Nhóm đối chứng: Sau giai đoạn thực nghiệm (năm học), thành tích kiểm tra thể lực của nam học sinh nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, có 3/4 chỉ tiêu *(chạy 30m XPC, nằm ngửa gập bụng, chạy tùy sức 5 phút)* tăng trưởng nhưng không mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} < t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng xác suất P > 0.05), chỉ có 1/4 chỉ tiêu thể lực *(bật xa tại chỗ)* có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng p > 0.05). Như vậy: Sau thực nghiệm, thể lực của nam học sinh nhóm đối chứng đa số đều tăng trưởng nhưng không mang ý nghĩa thống kê. Học sinh học theo chương trình thể dục hiện hành sau một năm học tuy có sự phát triển về thể lực nhưng không có ý nghĩa khoa học, không đáng tin cậy, mang tính ngẫu nhiên.

* Nhóm thực nghiệm: Sau giai đoạn thực nghiệm (năm học), thành tích kiểm tra thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng *(chạy 30m XPC, nằm ngửa gập bụng, chạy tùy sức 5 phút, bật xa tại chỗ)* tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng xác suất P < 0.05). Như vậy: Sau thực nghiệm, thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm tất cả 4/4 chỉ tiêu đều tăng trưởng và mang ý nghĩa thống kê. Học sinh học theo chương trình thể dục hiện hành và được ứng dụng các trò chơi vận động có thành tích thể lực tốt hơn, đáng tin cậy và do tác dụng của chương trình thực nghiệm.

So sánh về nhịp tăng trưởng: Nam học sinh nhóm đối chứng có tổng nhịp độ tăng trưởng là 11.28%, trung bình là 2.82% / chỉ tiêu. Nam học sinh nhóm thực nghiệm có tổng nhịp tăng trưởng là 36.67%, trung bình là 9.16% /chỉ tiêu. Kết quả so sánh nhịp độ phát triển của nam học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm còn được thể hiện qua biểu đồ 1:

Biểu đồ 1: So sánh nhịp phát triển các chỉ tiêu thể lực nam học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Học sinh nữ khối 4, 5:

Sau quá trình thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực nam học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua bảng 4:

Bảng 4: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực cho học sinh nam nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 35)

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	TTN		STN		W	t	p
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ			
Nhóm ĐC	Chạy 30m XPC	7.28	0.50	7.12	0.49	2.33	4.94	< 0.05
	Bật xa tại chỗ	130.26	12.66	141.23	11.62	8.08	4.06	< 0.05
	Nằm ngửa gập bụng	6.03	0.62	6.26	0.70	3.72	1.12	> 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức	722.29	50.82	741.71	49.79	2.65	2.55	< 0.05
Nhóm TN	Chạy 30m XPC	7.32	0.51	6.79	0.28	7.54	4.26	< 0.05
	Bật xa tại chỗ	131.26	11.04	146.31	11.40	10.85	4.09	< 0.05
	Nằm ngửa gập bụng	5.83	0.57	6.66	0.80	13.27	3.21	< 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức	720.86	56.54	765.43	62.18	6.00	4.11	< 0.05

** **Lưu ý:** Quy ước nhịp độ tăng trưởng của chỉ số chạy 30m XPC thể hiện trong bảng là giá trị tuyệt đối.*

Qua bảng 4, ta thấy:

* Nhóm đối chứng: Sau giai đoạn thực nghiệm (năm học), thành tích kiểm tra thể lực của nữ học sinh nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, có 1/4 chỉ tiêu *(nằm ngửa gập bụng)*, tăng trưởng nhưng không mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} < t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), chỉ có 3/4 chỉ tiêu thể lực *(chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy tùy sức 5 phút)* có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). **Như vậy:** Sau thực nghiệm, thể lực của nữ học sinh nhóm đối chứng đa số đều tăng trưởng nhưng không mang ý nghĩa thống kê. Học sinh học theo chương trình thể dục hiện hành sau một năm học tuy có sự phát triển về thể lực nhưng không có ý nghĩa khoa học, không đáng tin cậy.

* Nhóm thực nghiệm: Sau giai đoạn thực nghiệm (năm học), thành tích kiểm tra thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng *(chạy 30m XPC, nằm ngửa gập bụng, chạy tùy sức 5 phút,* bật xa tại chỗ*)* tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). **Như vậy:** Sau thực nghiệm, thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm tất cả 4/4 chỉ tiêu đều tăng trưởng và mang ý nghĩa thống kê. Học sinh học theo chương trình thể dục hiện hành và được ứng dụng các trò chơi vận động có thành tích thể lực tốt hơn, đáng tin cậy và do tác dụng của chương trình thực nghiệm.

So sánh về nhịp tăng trưởng: Nữ học sinh nhóm đối chứng có tổng nhịp tăng trưởng là 16.78%, trung bình là 4.20%/chỉ tiêu. Nữ học sinh nhóm thực nghiệm có tổng nhịp tăng trưởng là 37.66%, trung bình là 9.41% /chỉ tiêu. Kết quả so sánh nhịp độ phát triển của nữ học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm còn được thể hiện qua biểu đồ 2:

Biểu đồ 2: So sánh nhịp phát triển các chỉ tiêu thể lực nữ học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã xác định được 7 trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C *(bảng 1)*, như sau: *Bịt mắt mắt dê, diệt con vật có hại, giành cờ chiến thắng, ném trúng đích, nhảy bao bố, thỏ nhường hang, xếp hàng thứ tự.*

- Qua thực nghiệm các trò chơi vận động đã được lựa chọn trên đối tượng học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C sau 1 năm, các test đều có giá trị tăng trưởng cao sau 1 năm thực nghiệm. Vì vậy kết quả thu được cho thấy thể lực của nhóm học sinh thực nghiệm tốt hơn nhóm học sinh đối chứng, điều này cho thấy chương trình áp dụng các trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học Mỹ Hòa C là hoàn toàn hợp lý và phù hợp với đối tượng.

Sau thực nghiệm, thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm tất cả 4/4 chỉ tiêu đều tăng trưởng và mang ý nghĩa thống kê. Học sinh học theo chương trình thể dục hiện hành và được ứng dụng các trò chơi vận động có thành tích thể lực tốt hơn, đáng tin cậy và do tác dụng của chương trình thực nghiệm.

Ta thấy sau thực nghiệm tất cả 4/4 chỉ tiêu kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng $p < 0.05$). Trong đó, thể lực học sinh nam nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Sự khác biệt này chính là do hiệu quả chương trình thực nghiệm sư phạm mà đề tài đã áp dụng.

Sau thực nghiệm, thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm tất cả 4/4 chỉ tiêu đều tăng trưởng và mang ý nghĩa thống kê. Học sinh học theo chương trình thể dục hiện hành và được ứng dụng các trò chơi vận động có thành tích thể lực tốt hơn, đáng tin cậy và do tác dụng của chương trình thực nghiệm.

Sau thực nghiệm tất cả 4/4 chỉ tiêu kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Trong đó, thể lực học sinh nữ nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Sự khác biệt này chính là do hiệu quả chương trình thực nghiệm sư phạm mà đề tài đã áp dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT: Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, V/V Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2002), "Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi (thời điểm 2001)", Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Giáo trình trò chơi vận động (1999), Nxb TDTT Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Thể dục sách giáo viên 1 2015), Nxb Giáo dục Việt Nam.
7. Thể dục sách giáo viên 2 (2015), Nxb Giáo dục Việt Nam.
8. Thể dục sách giáo viên 3(2015), Nxb Giáo dục Việt Nam.
9. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
10. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN MUAY LỨA TUỔI 15-16 QUẬN 2, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Trần Thị Kim Hương[1], CN. Nguyễn Ngô Triều Nhật[2]

[1] Trường ĐH TDTT Tp.HCM

[2] TT TDTT Quận 2 Tp.HCM

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 thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Muay lứa tuổi 15-16 Quận 2 Tp.HCM. Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Muay lứa tuổi 15-16 đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

Từ khóa: *thể lực chuyên môn, vận động viên, Muay,…*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Muay Thai (tiếng Thái: มวยไทย, phát âm như Mui Thái trong tiếng Việt). Muay Thai được xem là môn thể thao quốc gia chính thức của dân tộc Thái Lan, và được biết đến với tên "Quyền tự do Thái", môn võ được xem là vô cùng thực dụng trong lối đánh tự do rất dữ dội, khốc liệt và rất mạnh mẽ. Hiện nay, hệ thống các giải thi đấu Muay Thái được tổ chức rất đa dạng và nhiều nội dung thi đấu. Hàng năm hệ thống giải được tổ chức liên tục từ cấp quốc gia, Đông Nam Á, Châu Á, Vô địch Thế giới, thu hút hơn 50 quốc gia trên thế giới tham dự. Muay Thai dần được đưa vào hệ thống thi đấu chính thức của các kì đại hội lớn ở khu vực SEA Games, Indoor Games, World Combat Games. Các võ sĩ thi đấu ở 3 nội dung: nghiệp dư (amatuer), bán chuyên nghiệp (Pro-amatuer) và chuyên nghiệp (Professional).[3,4]

Hiện nay môn Muay ở Quận 2 Tp.HCM mới thành lập còn non trẻ so với các quận khác, tuy nhiên đã đóng góp các VĐV cho Tp.HCM: Nguyễn Ngô Triều Nhật, Trương Văn Mao, Nguyễn Thanh Tùng. Với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Muay trẻ để bổ sung lực lượng vào đội tuyển và nâng cao thành tích của quận. Đó là lý do chọn nghiên cứu: "*Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Muay lứa tuổi 15-16 Quận 2 Tp.HCM".*

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 Muay lứa tuổi 15-16 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

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

- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các VĐV nam Muay 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 Muay

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Muay 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 Muay, 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	- Đấm thẳng 2 tay 10s tính số lần thực hiện	20	80%	20	80%
2	- Chỏ ngang 2 tay 10s tính số lần thực hiện	25	100%	25	100%
3	- Đá vòng cầu hai chân 10s tính số lần thực hiện	25	100%	25	100%
4	- Đá vòng cầu chân thuận 10s tính số lần thực hiện	19	76%	19	76%
5	- Đá ngang chân thuận 30s tính số lần thực hiện	25	100%	25	100%
6	- Đá thẳng trước chân thuận 30s tính số lần thực hiện	25	100%	25	100%
7	- Đá thẳng trước 2 chân 30s tính số lần thực hiện	22	88%	22	88%
8	- Phá trụ chân thuận 10s tính số lần thực hiện.	22	88%	22	88%
9	- Phá trụ hai chân 30s tính số lần thực hiện.	23	92%	23	92%
10	- Gối thẳng chân thuận 10s tính số lần thực hiện.	19	76%	19	76%
11	- Gối thẳng hai chân 30s tính số lần thực hiện.	20	80%	20	80%
12	- Phối hợp đấm hai tay và đá một chân trong 30s tính số lần.	22	88%	22	88%
13	*- Đấm thẳng 2 tay 30s tính số lần thực hiện*	*10*	*40%*	*10*	*40%*
14	*- Chỏ ngang 2 tay 30s tính số lần thực hiện*	*15*	*60%*	*15*	*60%*
15	*- Đá ngang hai chân 30s tính số lần thực hiện*	*11*	*44%*	*11*	*44%*

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Muay lứa tuổi 15-16 Quận 2 Tp.HCM

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 Muay. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test [4]. 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 Muay 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 Muay lứa tuổi 15-16 Quận 2 Tp.HCM. 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)
			$\overline{X}_1$	$\pm\sigma_1$	$\overline{X}_2$	$\pm\sigma_2$	
1	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	- Đấm thẳng 2 tay 10s tính số lần thực hiện	14	1.35	14	1.24	0.97
2		- Chỏ ngang 2 tay 10s tính số lần thực hiện	16	1.24	16	1.23	0.98
3		- Đá vòng cầu hai chân 10s tính số lần thực hiện	14	1.86	14	1.86	0.95
4		- Đá vòng cầu chân thuận 10s tính số lần thực hiện	16	1.17	16	1.16	0.98
5		- Đá ngang chân thuận 30s tính số lần thực hiện	12	1	13	0.74	0.92
6		- Đá thẳng trước chân thuận 30s tính số lần thực hiện	12	1.13	12	1.09	0.95
7		- Đá thẳng trước 2 chân 30s tính số lần thực hiện	17	1.13	17	1.12	0.98
8		- Phá trụ chân thuận 10s tính số lần thực hiện.	15	1	15	1.11	0.97
9		- Phá trụ hai chân 30s tính số lần thực hiện.	24	1.31	24	1.32	0.98
10		- Gối thẳng chân thuận 10s tính số lần thực hiện.	37	1.13	37	1.12	0.97
11		- Gối thẳng hai chân 30s tính số lần thực hiện.	**6.81**	**0.12**	**7**	**0.23**	**0.78**
12		- Phối hợp đấm hai tay và đá một chân trong 30s tính số lần.	**14**	**1.24**	**13**	**1.25**	**0.73**

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: Gối thẳng hai chân 30s tính số lần thực hiện **r = 0.78 < 0.8** không đủ độ tin cậy để sử dụng, và Phối hợp đấm hai tay và đá một chân trong 30s tính số lần thực hiện có **r = 0.73 < 0.8** chỉ ở mức tương đối nên bị loại. Nghiên cứu tiến 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	Đấm thẳng 2 tay 10s tính số lần thực hiện	**0.66**	**<0.05**
2	Chỏ ngang 2 tay 10s tính số lần thực hiện	**0.71**	**<0.05**
3	Đá vòng cầu hai chân 10s tính số lần thực hiện	**0.63**	**<0.05**
4	Đá vòng cầu chân thuận 10s tính số lần thực hiện	**0.72**	**<0.05**
5	Đá thẳng trước 2 chân 30s tính số lần thực hiện	**0.62**	**<0.05**
6	Phá trụ chân thuận 10s tính số lần thực hiện.	**0.64**	**<0.05**
7	Phá trụ hai chân 30s tính số lần thực hiện.	**0.75**	**<0.05**
8	Gối thẳng chân thuận 10s tính số lần thực hiện	**0.61**	**<0.05**
9	Gối thẳng hai chân 30s tính số lần thực hiện	**0.52**	**<0.05**
10	Phối hợp đấm hai tay và đá một chân trong 30s tính số lần	**0.54**	**<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 Muay lứa tuổi 15-16 Quận 2 Tp.HCM.

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

Test 1: Đấm thẳng 2 tay 10s tính số lần thực hiện

Test 2: Chỏ ngang 2 tay 10s tính số lần thực hiện

Test 3: Đá vòng cầu chân thuận 10s tính số lần thực hiện

Test 4 Đá vòng cầu 2 chân 10s tính số lần thực hiện

Test 5 Đá thẳng trước 2 chân 30s tính số lần thực hiện

Test 6: Phá trụ chân thuận 10s tính số lần thực hiện.

Test 7: Phá trụ hai chân 30s tính số lần thực hiện.

Test 8: Gối thẳng chân thuận 10s tính số lần thực hiện.

Test 9: Gối thẳng hai chân 30s tính số lần thực hiện.

Test 10: Phối hợp đấm hai tay và đá một chân trong 30s tính số lần.

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 Muay lứa tuổi 15 - 16 tập luyện tại Trung tâm HL & TĐ TDTT Quận 2 Tp.HCM.

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 Muay nam có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.92 đến 0.98) và tính thông báo với $r \geq 0.3$ (0.52 đến 0.75). 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 Muay lứa tuổi 15-16 Quận 2 Tp.HCM.

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. Lê Thị Ngọc Mai (2015*), Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV nam Muay 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.
4. Nguyễn Ngô Triều Nhật (2021), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội Muay lứa tuổi 15-16 Quận 2 Tp.HCM sau 1 năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.
5. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm (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.

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÁT CẦU CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NĂM THỨ 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Dương Quang Trường, TS. Lê Tiến Hùng

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TÓM TẮT

Phát cầu là kỹ thuật quan trọng nhất trong cầu lông, nó là khởi đầu từ một đường cầu, một hiệp đấu trong cầu lông. Tuy nhiên hiệu quả thực hiện kỹ thuật phát cầu của sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn có nhiều điểm hạn chế. Trên cơ sở vận dụng các phương pháp và các kiến thức khoa học về huấn luyện, chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập, nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu góp phần nâng cao thành tích học tập và thi đấu cho sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

ABSTRACT

Serving is the most important technique in badminton, it is starting with a bridge line, a game in badminton. However, the implementation efficiency of serving techniques of students of Danang University of Sport still has many limitations. Based on the application of scientific knowledge and methods of training, we have selected 16 exercises to improve the efficiency of serving techniques to contribute to improving academic and competitive achievements for students. Badminton major at Da Nang University of Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong cầu lông để có được thành tích tốt thì đòi hỏi vận động viên phải toàn diện về các mặt như kỹ, chiến thuật, thể lực ...vv... đặc biệt là kỹ thuật phải hoàn thiện trở thành kỹ xảo để điều khiển tốt các đường cầu giành thắng lợi trong trận đấu. Một trong những kỹ thuật đầu tiên cần phải sử dụng tốt có hiệu quả đó chính là kỹ thuật phát cầu. Bởi vì kỹ thuật phát cầu tốt sẽ có lợi thế ở đường cầu sau hoặc có thể ăn điểm trực tiếp.

Qua quan sát nhiều trận đấu, nhiều buổi tập của các sinh viên chuyên ngành cầu lông trường ĐH TDTT Đà Nẵng thì chúng tôi nhận thấy hầu hết các sinh viên đều chưa phát huy được tốt các kỹ chiến thuật, thể lực. Đặc biệt khả năng phát cầu còn yếu kém không ổn định trong thi đấu, còn mắc nhiều lỗi trong phát cầu dẫn đến mất lợi thế và thua cuộc. Vì vậy mà việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu là một vấn đề không thể thiếu được trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông.

Xuất phát từ thực tế đó, để giúp mọi người hiểu rõ hơn về vấn đề này, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu cho sinh viên chuyên ngành cầu lông. Với mong muốn đóng góp một phần vào công tác đào tạo, nâng cao thành tích học tập và thi đấu cầu lông cho sinh viên cầu lông trường đại học TDTT Đà Nẵng.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài 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 kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng sử dụng kỹ thuật phát cầu trong thi đấu sinh viên chuyên ngành cầu lông.

Để đánh giá thực trạng việc thực hiện kỹ thuật phát cầu trong tập luyện và thi đấu cho các sinh viên chuyên ngành cầu lông. Chúng tôi quan sát những giải thi đấu tổ chức trong trường, và một số các giải phong trào bên ngoài có sinh viên khóa ĐH 11 tham gia. Chúng tôi ghi chép cụ thể và đầy đủ về kỹ thuật phát cầu được sử dụng trong 05 trận thi đấu, được tổng hợp ở bảng 1.

Bảng 1: Quan sát thực trạng sử dụng kỹ thuật phát cầu trong thi đấu của sinh viên cầu lông ngành GDTC trường Đại học TDTT Đà Nẵng (Thông qua 05 trận đấu)

TT	Phát cầu tốt	Tỉ lệ %	Phát cầu hỏng	Tỉ lệ %	Tổng
SV 1	40	58.82	28	41.18	68
SV 2	43	62.32	26	37.68	69
SV 3	39	56.52	30	43.48	69
SV 4	41	62.12	25	37.88	66
SV 5	44	62.86	26	37.14	70
SV 6	40	59,70	27	40.29	67
SV 7	49	68.05	23	31.94	72
SV 8	45	63.38	26	36.61	71
SV 9	46	64.78	25	35.21	71
SV 10	43	66.15	22	33.85	65

Từ kết quả thu được cho thấy: Kỹ thuật phát cầu được các sinh viên khóa Đại học 11 chuyên ngành cầu lông sử dụng nhiều nhưng không hiệu quả, đa số các sinh viên chỉ thể hiện ở mức trung bình. Điều này cho thấy khả năng phát cầu của sinh viên khóa Đại học 11 còn hạn chế.

3.2 Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát cầu cho sinh viên năm 3 chuyên ngành cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng.

Từ kết quả nghiên cứu thu được chúng tôi đã lựa chọn được 6 test và tiến hành phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 20 HLV, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên, VĐV của các trung tâm HLTDTT và giảng viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn cho thấy để đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát cầu trong giảng dạy cho sinh viên cầu lông, đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây:

+ Test 1: Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 6 (1m x 1m) 10 quả.

+ Test 2: Phát cầu trái tay thấp xa vào ô 7 (1m x 1m) 10 quả.

+ Test 3: Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 8 (1m x 1m) 10 quả.

+ Test 4: Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 9 (1m x 1m) 10 quả.

Các ý kiến lựa chọn các test trên đều xếp chúng ở mức độ rất quan trọng và quan trọng trong việc kiểm tra, đánh giá kỹ thuật phát cầu cho sinh viên cầu lông (đều có từ 75% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 50% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng).

3.3 Thực trạng kỹ thuật phát cầu của sinh viên chuyên ngành cầu lông trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Sau khi lựa chọn được các test đề tài tiến hành đánh giá thực trạng kỹ thuật phát cầu của sinh viên chuyên ngành cầu lông. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng kỹ thuật phát cầu của sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Test	$\bar{x} \pm \delta$
1	Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 6 (1m x 1m) 10 quả.	5.4 ± 0.51
2	Phát cầu trái tay thấp xa vào ô 7 (1m x 1m) 10 quả.	5.7 ± 0.48
3	Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 8 (1m x 1m) 10 quả.	5.2 ± 0.42
4	Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 9 (1m x 1m) 10 quả.	5.5 ± 0.53

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Thực trạng kỹ thuật phát cầu của sinh viên là tương đối đồng đều. Tuy nhiên hiệu quả kỹ thuật phát cầu là chưa cao, chưa đáp ứng được yêu cầu chuyên môn.

Với mục đích đánh giá thực trạng kết quả xếp loại kỹ thuật phát cầu của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá xếp loại kết quả kiểm tra các nội dung đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát cầu theo thang điểm chuẩn của bộ môn BB, CL & QV xây dựng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả đánh giá xếp loại hiệu quả của sinh viên chuyên ngành cầu lông ngành GDTC, trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Xếp loại										Tổng	
Giỏi		Khá		T. bình		Yếu		Kém			
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0	0	1	10	9	90	0	0	0	0	10	100

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, thực trạng tỷ lệ không có số sinh viên giỏi, tỷ lệ sinh viên đạt loại khá chỉ có 10%, trong khi đó tỷ lệ sinh viên đạt trung bình rất cao chiếm 90%.

3.4 Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu cho sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ 3, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Quá trình lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu cho sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ 3 trường ĐH TDTT Đà Nẵng phải qua các bước sau:

Xác định cơ sở lựa chọn bài tập.

Thông qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua quan sát và phỏng vấn các giảng viên, HLV, để tổng hợp các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu.

Phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia về mức độ hiệu quả của các bài tập đó. Với 23 phiếu phỏng vấn đưa ra. Chúng tôi đã thu được 20 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn.

Kết quả đã lựa chọn và xác định được 16 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu cho sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ 3. Đó là các bài tập sau đây:

Bài tập 1: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phát cầu trái tay.

Bài tập 2: Đứng cách xa 2m phát cầu trái tay vào tường.

Bài tập 3: Đứng ở vị trí phát cầu trái tay phát cầu vào ô phát cầu.

Bài tập 4: Đứng phát cầu trái tay vào trong dây cao từ 1m55 đến 1m75 từ lưới trở lên.

Bài tập 5: Phát cầu trái tay có người đỡ phát.

Bài tập 6: Phát cầu trái tay vào ô 6 (1m x 1m).

Bài tập 7: Phát cầu trái tay vào ô 7 (1m x 1m).

Bài tập 8: Phát cầu trái tay vào các điểm khác nhau trên sân.

Bài tập 9: Phát cầu trái tay theo các đường khác nhau trên sân.

Bài tập 10: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật phát cầu thuận tay.

Bài tập 11: Phát cầu thuận tay vào ô phát cầu sân đơn.

Bài tập 12: Phát cầu thuận tay có người đỡ phát.

Bài tập 13: Phát cầu thuận tay vào các điểm khác nhau trên sân.

Bài tập 14: Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 8 (1m x 1m).

Bài tập 15: Phát cầu thuận tay vào ô 9 (1m x 1m).

Bài tập 16: Bài tập phát cầu trong thi đấu tập.

3.5 Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả phát cầu cho sinh viên năm 3 chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Đối tượng thực nghiệm gồm 10 sinh viên cầu lông năm thứ 3 được chia thành 2 nhóm, nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), mỗi nhóm 5 người ($n_A = n_B = 5$).

Tiến trình thực nghiệm: Việc tổ chức thực nghiệm được tiến hành trong 12 tuần với 03 buổi mỗi tuần.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm: Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4

Bảng 4: Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát cầu của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm (n=10).

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{tính}$	p
1	Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 6 (1m x 1m) 10 quả	5.8 ± 0.83	6 ± 0.70	1.41	>0.05
2	Phát cầu trái tay thấp xa vào ô 7 (1m x 1m) 10 quả	5.6 ± 0.54	5.8 ± 0.44	1.63	>0.05
3	Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 8 (1m x 1m) 10 quả	5.2 ± 0,44	5.6 ± 0.54	1.26	>0.05
4	Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 9 (1m x 1m) 10 quả	6.2 ± 0.83	6.4 ± 0.54	1.44	>0.05
$t_{bảng}$ = 2.101					

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các test được trình bày ở bảng 4, chúng tôi thấy kết quả cả 4 test $t_{tính} < t_{bảng} = 2.101$. Sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trình độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau.

• Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra và kết quả ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát cầu của nhóm đối chứng (ĐC) và thực nghiệm (TN) sau thực nghiệm (n=10)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		ĐC	TN	$t_{tính}$	p
1	Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 6 (1m x 1m) 10 quả	7.4 ± 0.54	8.6 ± 1.14	2.13	<0.05
2	Phát cầu trái tay thấp xa vào ô 7 (1m x 1m) 10 quả	7 ± 0.70	8.4 ± 0.89	2.74	<0.05
3	Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 8 (1m x 1m) 10 quả	6.4 ± 0.54	8.4 ± 0.89	2.26	<0.05
4	Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 9 (1m x 1m) 10 quả	7.6 ± 0.54	8.4 ± 0.83	2.39	<0.05
$t_{bảng}$ = 2.101					

Qua bảng trên chúng ta thấy: 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 $p < 0.05$.

Như vậy: Thành tích nhóm thực nghiệm của 4 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Để đánh giá một cách khách quan và chính xác cho những kết quả từ bảng 4, 5. Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 6 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm và biểu đồ 1 ở dưới đây, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 6: Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát cầu

Test	Nhóm đối chứng (A) ($\bar{x}$)		W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) ($\bar{x}$)		W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 6 (1m x 1m) 10 quả.	5.8	7.4	2.42	6	8.6	3.56
Phát cầu trái tay thấp xa vào ô 7 (1m x 1m) 10 quả.	5.6	7	2.22	5.8	8.4	3.66
Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 8 (1m x 1m) 10 quả.	5.2	6.4	2.06	5.6	8.4	4.00
Phát cầu thuận tay cao xa vào ô 9 (1m x 1m) 10 quả.	6.2	7.6	2.02	6.4	8.4	2.70

Từ kết quả ở bảng 6 chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ sau:

Biểu đồ 1: So sánh mức độ tăng trưởng hiệu quả kỹ thuật phát cầu của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua quá trình thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 6 và biểu đồ 1 thu được cho thấy: tất cả nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật phát cầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t(tính) > t(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 nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu cho các sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ 3 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

• Kiểm nghiệm hiệu quả kỹ thuật phát cầu của 2 nhóm sau thực nghiệm thông qua thang điểm đánh giá của bộ môn.

Sau thực nghiệm để làm rõ hơn kết quả nghiên cứu, chúng tôi tổng hợp kết quả của 2 nhóm đối chiếu với thang điểm đánh giá kỹ thuật phát cầu của bộ môn có kết quả thu được như sau:

Bảng 7: Kết quả đối chiếu lại với thang điểm về hiệu quả kỹ thuật phát cầu của 2 nhóm sau thực nghiệm

Nhóm	Xếp loại										Tổng	
	Giỏi		Khá		T. bình		Yếu		Kém			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ĐC	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0	5	100
TN	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	5	100

Kết quả bảng 7 cho thấy, nhóm thực nghiệm 5 sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ 3 trường Đại học TDTT Đà Nẵng cải thiện rõ rệt, so với nhóm đối chứng. Từ đó cho thấy các bài tập chúng tôi áp dụng vào có hiệu quả cao, tỷ lệ sinh viên giỏi chiếm cao hơn (80%), tỷ lệ sinh viên khá chỉ còn (20%).

Qua quá trình thực nghiệm với kết quả nêu trên, hiệu quả kỹ thuật phát cầu của sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ 3, trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã khắc phục được các hạn chế, các bài tập áp dụng có trình tự, kỹ thuật phát cầu được nâng cao và sử dụng tốt trong thi đấu và tập luyện.

4. KẾT LUẬN

- Vấn đề nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu cho sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng 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 của kỹ thuật phát cầu cho sinh viên chuyên ngành cầu lông còn ít, các sinh viên còn chưa tích cực tập dẫn đến kết quả học tập, thành tích thi đấu cầu lông của sinh viên còn chưa cao.

- Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn ra được 04 Test để đánh giá hiệu quả của kỹ thuật phát cầu cho các sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Đề tài đã lựa chọn ra được 16 bài tập (đã trình bày ở phần trên) để nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu. Qua thời gian thực nghiệm 3 tháng đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát cầu thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra t(tính) > t(bảng = 2.101) ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Duy Hòa, Phan Thanh Hài, giáo trình lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, NXB Thông Tin và Truyền thông – 2017.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Ivanôv V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Novicop - Matveep (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lẫm, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Đức (2015), *Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG CLB CỜ CÁC TRƯỜNG THÀNH VIÊN, KHOA TRỰC THUỘC ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Hoàng Hải, ThS. Nguyễn Thế Lợi,
CN. Nguyễn Thanh Sơn, ThS. Trần Vương Phương Loan
Khoa GDTC - Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê, đề tài đã tiến hành lựa chọn giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ của các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế, từ đó giúp ích cho CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế (ĐHH) có định hướng phát triển trong tương lai.

Từ khóa: *Giải pháp; hiệu quả hoạt động; CLB Cờ; Đại học Huế*

ABSTRACT

By reading, analyzing reference materials; interview method and statistical math method, the thesis has conducted a survey on the status of organization and management of the Chess Club activities of Hue University's university members, thereby assessing the shortcomings and limitations. Nowadays, helped the managers to have appropriate orientation in developing the Chess Club of Hue University members in the future.

Keywords: *Organization; management; Chess Club; Hue University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một trong những nhiệm vụ trọng tâm của công tác GDTC trong trường học là phát triển phong trào tập luyện các môn thể thao trong đó tập luyện theo hình thức các CLB TDTT ở các trường học.

Đại học Huế là đại học vùng trọng điểm của Việt Nam, trong những qua phong trào tập luyện TDTT đã có sự phát triển mạnh mẽ và sâu rộng, các hoạt động tập luyện và thi đấu được tổ chức thường xuyên. Chính vì vậy mà các trường thành viên đã tổ chức nhiều hoạt động thể thao, trong đó đã thành lập nhiều CLB thể thao ở các trường như: Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông,...Trong đó, CLB Cờ đã được phát triển ở tất cả các trường. Tuy nhiên, qua khảo sát và tìm hiểu cho thấy, các CLB Cờ hiện nay hoạt động vẫn còn một số tồn tại như: công tác tổ chức còn chưa cụ thể, số lượng người tham gia còn ít, tổ chức tập luyện chưa thường xuyên,... dẫn đến hiệu quả hoạt động các CLB chưa cao.

Việc nghiên cứu giải phát nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ hiện nay rất ít tác giả tiến hành nghiên cứu, đặc biệt với Đại học học Huế thì chưa có công trình nào nghiên cứu. Xuất phát từ lý do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế"

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế

Thông qua đánh giá thực trạng hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế cho thấy một số tồn tại sau:

- Sinh viên trong CLB vẫn chưa tích cực tham gia; Cơ sở vật chất phục vụ tập luyện còn thiếu; Nội dung, hình thức tập luyện còn ít và nhàm chán; và Tổ chức giải đấu trong trường còn hạn chế.

- Có 8 yếu tố ảnh hưởng đến tổ chức, quản lý hoạt động CLB Cờ của các trường thành viên Đại học Huế. Nội dung tập luyện chưa phong phú và hấp dẫn; Không có đội ngũ HLV, HDV hỗ tập luyện cho CLB; Thành viên tham gia chưa nhiệt tình; và Công tác quảng bá truyền thông về CLB còn hạn chế; Tổ chức quản lý hoạt động CLB chưa hấp dẫn sinh viên tham gia; Thiếu kinh phí cho tổ chức hoạt động CLB; Thiếu các giải đấu trong trường và Đại học Huế; và Cơ sở vật chất không đảm bảo.

3.2 Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế

3.2.1 Những yêu cầu khi lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế

Để lựa chọn giải pháp phù hợp thực tế công tác tổ chức hoạt động CLB Cờ, đề tài tiến hành phỏng vấn 15 nhà quản lý, các giảng viên đang tham gia hoạt động CLB của các trường về các yêu cầu cần thiết cho các giải pháp. Kết quả được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn yêu cầu cần thiết lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa thuộc ĐHH (n=15).

STT	Nội dung	Mức độ đánh giá			
		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%
1	Giải pháp có tính khả thi	15	100	0	0.00
2	Giải pháp mang tính thực tiễn	15	100	0	0.00
3	Giải pháp phải phù hợp với cơ sở lý luận và khoa học	15	100	0	0.00
4	Giải pháp phải mang tính toàn diện	13	86.67	2	13.33
5	Giải pháp phải có tính đồng bộ	14	93.33	1	66.67

Từ kết quả bảng cho thấy: 5/5 yêu cầu cần thiết để lựa chọn giải pháp đã được các nhà khoa học, các nhà quản lý và các giảng viên đang phụ trách các CLB đã lựa chọn để xây dựng giải pháp cho đối tượng nghiên cứu.

3.2.2 Lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn các nhà khoa học, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý CLB thể thao trong và ngoài ĐHH. Nội dung phỏng vấn là việc lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2 sau:

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế (n = 22)

TT	Nội dung	Số người lựa chọn	
		n	%
1	Tuyên truyền nâng cao nhận thức, vai trò tác dụng của tập luyện môn Cờ đối với sinh viên.	20	90.90
2	Tăng cường truyền thông và quảng bá tổ chức hoạt động của CLB Cờ cho sinh viên.	18	81.81
3	Bổ sung cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện cho CLB Cờ	17	77.27
4	Đề xuất nhà trường tăng cường kinh phí tập luyện cho các CLB Cờ	8	36.36
5	Có chế độ khuyến khích sinh viên tham gia CLB Cờ của các trường.	22	100
6	Phát triển thêm CLB Cờ ở các trường, Khoa trực thuộc.	16	72.72
7	Cử đội ngũ giảng viên chuyên môn tham gia hướng dẫn các CLB	6	27.27
8	Mở rộng tăng cường hoạt động thi đấu trong CLB và các giải đấu mở rộng, xây dựng đội tuyển Cờ sinh viên của các trường.	20	90.90
9	Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng cho cán bộ, giảng viên tham gia tổ chức hoạt động CLB Cờ cho SV	21	95.45
10	Nâng cao chất lượng nội dung tập luyện các buổi sinh hoạt động CLB Cờ	22	100

Qua kết quả phỏng vấn được tổng hợp ở bảng 1, đề tài lựa chọn 8 giải pháp có tỷ lệ tán thành trên 70% để nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế.

3.3 Xây dựng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường thành viên, Khoa trực thuộc Đại học Huế

*** Giải pháp 1: Tuyên truyền nâng cao nhận thức, vai trò tác dụng của tập luyện môn Cờ đối với sinh viên.**

- *Mục đích:* Tuyên truyền, nâng cao nhận thức của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể và các đơn vị chức năng có liên quan đến hoạt động thể thao của nhà trường, đồng thời tuyên truyền nhận thức, vai trò tác dụng của môn Cờ khi sinh viên tham gia tập luyện môn Cờ.

- *Nội dung:*

+ Tuyên truyền phổ biến về giá trị của hoạt động TDTT;

+ Phổ biến vai trò tác dụng môn Cờ Vua;

+ Phối hợp cùng Đoàn thanh niên và hội sinh viên của các trường, Khoa để phổ biến các văn bản công tác TDTT và GDTC.

- *Hình thức:* Tranh cổ động, áp phích, bản tin TDTT, trang web, facebook…

- *Cách thực hiện:*

+ Phối hợp cùng với Đoàn Thanh Niên và Hội sinh viên trường, Khoa quán triệt các văn bản của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học. Làm cho lực lượng cán bộ quản lý, giảng viên, SV hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

+ Tuyên truyền bằng hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của Cờ Vua nói riêng và TDTT nói chung với sức khỏe.

+ Giảng viên giảng dạy GDTC (môn Cờ Vua) thông qua giảng dạy liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của tập luyện môn Cờ Vua đối với cuộc sống và thực tiễn hoạt động.

+ Thông qua trang web và facebook của trường, Khoa tuyên truyền nhận thức và vai trò của tập luyện Cờ.

+ Khuyến khích SV theo dõi các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc sách báo...để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới.

*** Giải pháp 2: Tăng cường truyền thông và quảng bá tổ chức hoạt động của CLB Cờ cho sinh viên.**

- *Mục đích:* Quảng bá tổ chức hoạt động CLB Cờ đến thầy cô và sinh viên trong và ngoài trường. Thu hút cán bộ, giảng viên và sinh viên tham gia tập luyện CLB Cờ.

- *Nội dung:*

+ Phối hợp cùng Đoàn thanh niên và hội sinh viên của các trường, Khoa để tuyên truyền phổ biến hoạt động CLB Cờ;

+ Phổ biến lợi ích tham gia tập luyện CLB Cờ Vua;

- *Hình thức:* Bản tin TDTT, trang web, facebook của trường và CLB Cờ.

- *Cách thực hiện:*

+ Phối hợp cùng với Đoàn Thanh Niên và Hội sinh viên trường, Khoa quảng bá tổ chức hoạt động CLB Cờ trong các trường, Khoa làm cho lực lượng cán bộ, giảng viên, SV nắm cách thức tổ chức hoạt động.

+ Gắn kết với Khoa, bộ môn để giới thiệu và quảng bá hoạt động CLB Cờ.

+ Thông qua trang web và facebook của trường, Khoa tuyên truyền nhận thức và vai trò của tập luyện Cờ và hoạt động tập luyện CLB Cờ.

*** Giải pháp 3: Bổ sung cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện cho CLB Cờ.**

- *Mục đích:* Nâng cao chất lượng hoạt động CLB, phục vụ tốt hoạt động tập luyện và thi đấu cho sinh viên.

- *Nội dung biện pháp:*

+ Phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên có kế hoạch bổ sung cơ sở vật chất, trang thiết bị cho CLB

+ BCN CLB có dự trù kế hoạch về cơ sở vật chất để đảm cho CLB tập luyện

- Cách thực hiện:

+ Phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên để có đề xuất mua sắm bổ sung dụng cụ tập luyện như: Bàn cờ, quân cờ và đồng hồ thi đấu. Đề xuất có phòng tập cho CLB được tập luyện thường xuyên cố định.

+ Các thành viên trong CLB có trách nhiệm đóng góp một phần kinh phí để cùng CLB mua sắm cơ sở vật chất tập luyện như: bàn cờ, quân cờ, Bàn cờ treo. Bên cạnh đó sưu tầm thêm các tài liệu chuyên môn để các thành viên CLB có thêm nguồn tài liệu tập luyện.

+ Khuyến khích các mạnh thường quân ủng hộ cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện cho CLB.

*** Giải pháp 4: Có chế độ khuyến khích sinh viên tham gia CLB Cờ của các trường**

- *Mục đích*: Động viên khích lệ tinh thần thái độ tập luyện và tạo điều kiện thuận lợi khuyến khích SV đam mê tham gia CLB Cờ.

- *Nội dung và cách thực hiện*: Để khuyến khích SV tập luyện CLB Cờ, đề tài đề xuất với nhà trường phương án công điểm điểm rèn luyện cho những SV tham gia tập luyện CLB Cờ. Những sinh viên có trình độ tốt sẽ được chọn vào đội tuyển của nhà trường để tham gia các giải cấp Đại học Huế và các giải khác. Ngoài ra, sinh viên còn được cộng điểm rèn luyện và tặng giấy khen của nhà trường khi thi đấu có thành tích tốt. Trong thời gian SV tham gia tập luyện, thi đấu ở đội tuyển nhà trường sẽ chế độ bồi dưỡng.

*** Giải pháp 5: Phát triển thêm CLB Cờ ở các trường, Khoa trực thuộc.**

- *Mục đích:* Giúp phát triển thêm CLB ở các trường, Khoa trong đó Huế. Phấn đấu có 1 đến 2 CLB trong trường để sinh viên có điều kiện thuận tiện trong lựa chọn tập luyện.

- *Nội dung và cách thực hiện*:

+ Phối hợp với Khoa trực thuộc Đại học Huế để mở thêm các CLB Cờ như: Khoa GDTC, Khoa Kỹ thuật và Công nghệ, Khoa Quốc tế và Trường Du lịch. Từ đó phát động sinh viên các đơn vị này tham gia tập luyện môn Cờ.

+ Đề xuất với Đoàn thanh niên và hội sinh viên các trường mở thêm CLB Cờ để có nhiều lựa chọn cho sinh viên tham gia tập luyện CLB

*** Giải pháp 6: Mở rộng tăng cường hoạt động thi đấu trong CLB và các giải đấu mở rộng, xây dựng đội tuyển Cờ sinh viên của các trường.**

- *Mục đích:* Để tăng tính hấp dẫn hoạt động tập luyện môn Cờ, nhằm thu hút đông đảo SV tham gia CLB Cờ, nhà trường cần tổ chức giải thi đấu CLB, các giải đấu thường niên của các trường, Khoa; các giải đấu giao lưu và mở rộng. Trên cơ sở đó xây dựng đội tuyển Cờ cho nhà trường tham gia thi đấu các cấp.

- *Nội dung:*

+ *Tổ chức các giải đấu trong các trường, Khoa.*

+ *Tham gia giải đấu các cấp, các giao đấu giao lưu mở rộng*

+ *Thành lập đội tuyển Cờ tham gia thi đấu các cấp.*

- *Cách thực hiện:*

+ Phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên của các trường, Khoa trực thuộc tổ chức các giải đấu thường niên trong trường. Khuyến khích các Khoa, bộ môn tổ chức giải để phát triển phong trào Cờ trong sinh viên để từ đó thu hút sinh viên tham gia CLB Cờ tạo sân chơi bổ ích phục vụ cho hoạt động học tập.

+ Phối hợp CLB Cờ tổ chức thường xuyên các giải trong CLB, các giải mở rộng giao lưu để thu hút sinh viên tham gia, thông qua đó để kích thích SV cố gắng tập luyện.

+ Tuyển chọn những sinh viên có trình độ tốt tập luyện theo CLB bồi dưỡng để tham gia giải cấp Đại học Huế.

+ Phối hợp với Đoàn thanh niên các trường xây dựng đội tuyển trường để tham gia giải đấu các cấp.

*** Giải pháp 7: Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng cho cán bộ, giảng viên tham gia tổ chức hoạt động CLB Cờ cho SV.**

- *Mục đích:* Cải tiến chế độ, chính sách thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giảng viên tham gia hoạt động tập luyện CLB Cờ.

- *Nội dung và cách thực hiện:*

+ Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của cán bộ, giảng viên.

+ Huy động tài trợ, tài chính, giải thưởng…..

+ Có chế độ động viên khen thưởng kịp thời, thỏa đáng, tạo động cơ thúc đẩy giảng viên được tính tiết ngoại khóa và được hỗ trợ huấn luyện các đội tuyển tham gia thi đấu ở các giải Cờ Vua của ĐHH, của tỉnh Thừa Thiên Huế. Những giảng viên tham gia hướng dẫn và huấn luyện sẽ được đánh giá thi đua và xếp loại lao động hàng năm.

Bên cạnh đó có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho những người chủ của tương lai đất nước.

*** Giải pháp 8: Nâng cao chất lượng nội dung tập luyện các buổi sinh hoạt động CLB Cờ.**

- *Mục đích:* Giúp SV tập luyện một cách bài bản và khoa học, qua đó kích thích lòng đam mê, hứng thú trong từng SV.

- *Nội dung và cách thực hiện*: Tổ chức hoạt động tập luyện CLB một cách khoa học, Ban chủ nhiệm CLB phối hợp với HLV, HDV, Giảng viên chuyên ngành cờ của Khoa GDTC để kế hoạch tổ chức hướng dẫn tập luyện. Trong đó, phải có các chủ đề

tập luyện để thu hút các sinh viên CLB hứng thú tập luyện tránh trường trường hợp tham gia CLB chỉ đến thi đấu như vậy sẽ không nâng cao được trình độ và làm nhàm chán tinh thần tập luyện của các thành viên. Cố gắng mỗi tuần có 1 buổi tập luyện cố định và có thêm 1 buổi tập khác.

4. KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn và xây dựng nội dung 8 giải pháp để nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ các trường, Khoa trực thuộc Đại học Huế đó là: Tuyên truyền nâng cao nhận thức, vai trò tác dụng của tập luyện môn Cờ đối với sinh viên; Tăng cường truyền thông và quảng bá tổ chức hoạt động của CLB Cờ cho sinh viên; Bổ sung cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện cho CLB Cờ; Có chế độ khuyến khích sinh viên tham gia CLB Cờ của các trường; Phát triển thêm CLB Cờ ở các trường, Khoa trực thuộc; Mở rộng tăng cường hoạt động thi đấu trong CLB và các giải đấu mở rộng, xây dựng đội tuyển Cờ sinh viên của các trường; Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng cho cán bộ, giảng viên tham gia tổ chức hoạt động CLB Cờ cho SV; và Nâng cao chất lượng nội dung tập luyện các buổi sinh hoạt động CLB Cờ

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Trần Tuấn Hiếu (2008), "*Quản lý TDTT",* Sách dùng cho SV Đại học và Cao học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Gắng (2015), "Nghiên cứu xây dựng mô hình liên kết TDTT giữa Đại học Huế và các tổ chức thể dục, thể thao trên địa bàn thành phố Huế", *Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục*, Viện Khoa họcTDTT, Hà Nội.
3. Lê Thanh Hà (2018), "Nghiên cứu mô hình CLB Cầu lông ở một số trường Đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội", Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Dương Trần Kiên (2010), "Nghiên cứu ứng dụng mô hình hoạt động CLB TDTT trong Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội", Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), "*Phương pháp NCKH TDTT", Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Dương Thành Tùng (2019), "Nghiên cứu xây dựng CLB TDTT cho sinh viên các Trường Đại học thuộc Bộ Xây dựng", Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT Việt Nam.

MỘT SỐ CHẤN THƯƠNG THƯỜNG GẶP TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO

ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương
Giảng viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam

TÓM TẮT

Hoạt động Thể thao luôn đóng một vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe của con người. Tuy nhiên, trong quá trình chơi hoặc tập luyện thể dục thể thao, nhiều người không may bị chấn thương. Chúng ta cần hết sức cẩn trọng trong quá trình luyện tập thể thao để tránh những chấn thương nghiêm trọng. Dưới đây là những chấn thương thể thao phổ biến nhất mà bạn cần lưu ý để hạn chế tối đa.

Từ khóa: *Chấn thương, Thể dục thể Thao. Liệu pháp RICE.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể thao là hoạt động tốt cho sức khỏe. Cùng với chế độ dinh dưỡng hợp lý, chế độ vận động vừa sức là nền tảng cho cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai. Tuy nhiên, bên cạnh nhiều lợi ích mà thể thao mang lại, người chơi thể thao (cả chuyên nghiệp lẫn không chuyên) đều phải đối mặt với những chấn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu.

Theo thống kê của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh Mỹ (CDC), mỗi năm ở Mỹ có gần 10 triệu trường hợp gặp phải chấn thương do chơi thể thao. Tại Việt Nam, con số này cũng có thể lên đến hàng nghìn người. Do đó, những người chơi thể thao cần được tư vấn và hướng dẫn cách vận động phù hợp để phòng ngừa chấn thương.

2. MỘT SỐ CHẤN THƯƠNG THƯỜNG GẶP

2.1 Căng giãn cơ

Căng cơ là tình trạng các thớ cơ căng giãn hơn bình thường, vượt quá giới hạn chịu đựng của cơ.

Chứng căng cơ thường xảy ra nhiều hơn khi bạn không trải qua khâu làm nóng cơ thể (khởi động) trước những lần vận động nặng. Đặc biệt rất hay gặp đối với người hay luyện tập thể thao vừa mới trở lại tập luyện sau một thời gian nghỉ tập.

Dấu hiệu:

- Đau nhói ở vùng bị chấn thương.
- Khả năng vận động của nhóm cơ bị ảnh hưởng, chức phận của cơ bị hạn chế.
- Xuất hiện vết tím, sưng.
- Mức độ nặng: Cử động nhóm cơ khó khăn, vết tím và sưng lớn (do một phần, một số sợi cơ bị rách hoặc đứt).

2.2 Bong gân mắt cá chân

Mắt cá được bao phủ trong vô số các dây chằng có chức năng chính là kết nối các xương lại với nhau và kiểm soát chuyển động của cơ thể. Khi mắt cá xoay và bị lật vào trong quá nhanh hoặc bị xoắn mạnh vì các chuyển động đột ngột, dây chằng quanh mắt cá, vốn đã yếu, sẽ bị đứt. Hậu quả là bạn bị bong gân mắt cá chân. Đó là lý do tại sao các vận động viên tham gia vào các môn thể thao với cường độ mạnh như bóng đá, bóng rổ, bóng bầu dục thường bị bong gân mắt cá chân.

2.3 Chấn thương gân khoeo

Khoeo được cấu thành từ ba cơ bắp riêng biệt ở đùi. Chấn thương gân khoeo xảy ra khi chân bạn bị căng giãn quá mức trong khi chạy vượt rào hoặc chạy nhanh. Chấn thương gân khoeo cũng có thể xảy ra khi bạn ngã về phía trước trong khi trượt ván nước.

Các chấn thương ở khoeo thường mất một thời gian dài, thường là một năm, để hồi phục, bởi vì đi bộ tạo ra độ căng không ngừng trên mô đã bị chấn thương. Bạn không nên chơi thể thao trong thời gian đợi hồi phục. Một số người không thể đợi lâu và chơi thể thao lại sớm, vì vậy chấn thương tái phát là điều rất phổ biến.

2.4 Đau cẳng chân

Đau cẳng chân do các cơ gần xương cẳng chân bị đau. Chạy, đặc biệt là trên bề mặt cứng như các con đường lát đá, là nguyên nhân chính gây đau cẳng chân, đặc biệt đối với người mới bắt đầu hoặc những người không có giày hỗ trợ phù hợp.

2.5 Chấn thương đầu gối

- Rách dây chằng chéo trước: Chấn thương đầu gối rất phổ biến trong số các chấn thương thể thao. Có hai loại chấn thương đầu gối là rách dây chằng chéo trước và hội chứng đùi bánh chè.

Chức năng của dây chằng chéo trước là giúp giữ chặt xương chân vào đầu gối. Nếu bạn bị rách dây chằng chéo trước, cần đi khám bác sĩ ngay vì đây là một trong những chấn thương thể thao nghiêm trọng nhất. Nếu chấn thương nghiêm trọng, bạn có thể phải trải qua phẫu thuật để duy trì hoạt động thể chất sau này.

- Hội chứng đùi bánh chè

Vấn đề này xảy ra khi khớp gối của bạn phải chịu áp lực liên tục trong quá trình chạy, nhảy hoặc chơi bóng chuyền, gây kích thích dưới nắp gối.

Hội chứng đùi bánh chè không nghiêm trọng như rách dây chằng chéo trước. Tất cả những gì bạn cần làm là kiên nhẫn chờ đợi. Đầu gối sẽ cần 6 tuần để hồi phục hoàn toàn. Tập thể dục nhẹ nhàng được khuyến cáo trong quá trình hồi phục của bạn.

2.6 Các chấn thương ở vai và cánh tay

2.6.1 Viêm gân khớp vai

Khớp vai là khớp có biên độ vận động lớn nhất trong cơ thể, nên rất dễ bị chấn thương. Chấn thương ở vùng vai chiếm khoảng 1/10 tổng số các chấn thương thể thao. Các chấn thương gặp phải thường do sự quá tải hoặc do việc lặp đi lặp lại động tác ném và đẩy.

Khớp vai dễ gặp phải chấn thương khi luyện tập thể thao

Khớp vai dễ gặp chấn thương nhất, song cũng là khớp gặp nhiều khó khăn nhất trong việc phục hồi chức năng. Lý do là khớp vai có tầm vận động quá rộng, có nhiều gân, cơ tham gia vào vận động của nó, bởi vậy sẽ mất nhiều thời gian phục hồi sau chấn thương thì bạn mới có thể chơi thể thao trở lại được.

2.6.2 Viêm gân chóp xoay

Viêm gân chóp xoay là loại viêm gân khớp vai thường gặp nhất. Có 4 gân cơ xoay ở vai, nằm bọc quanh khớp vai, chúng có chức năng làm chắc vai, tham gia vào các động tác giơ tay lên, đưa tay ra trước, ra sau và xoay vai.

Nhóm gân này rất quan trọng, gần như phụ trách toàn bộ hoạt động của khớp vai, nhưng lại có cấu tạo rất mỏng. Bởi vậy, khi bị viêm gân chóp xoay sẽ gây đau, làm giảm hoặc mất vận động khớp vai. Nếu không được điều trị đúng, tình trạng này sẽ trở thành mạn tính, khi đó sẽ rất khó điều trị.

Biểu hiện của viêm gân chóp xoay: các triệu chứng thường xảy ra một cách từ từ, người bệnh không nhớ rõ nguyên nhân là do đâu. Bệnh nhân có triệu chứng đau vùng vai, đau có thể lan lên cổ hoặc lan xuống dưới mặt trước cánh tay. Đau tăng lên khi thực hiện các động tác như giơ tay qua đầu phát bóng, xì-mách trong bóng chuyền, cầu lông, tennis, bơi lội,... hay khi thực hiện động tác ném trong môn bóng ném, ném lao,...

Diễn biến của bệnh: Nếu không được điều trị kịp thời và đúng cách, triệu chứng đau vai ngày càng nặng thêm, đau tăng khi vận động và kể cả khi ngủ. Có lúc đau dữ dội làm cho bệnh nhân không thể cử động vai được. Tình trạng này kéo dài có thể dẫn đến các biến chứng như teo cơ, cứng khớp, vai mất chức năng vận động, từ đó làm xáo trộn cuộc sống của bệnh nhân, bệnh nhân có thể bị suy sụp, mất ngủ *mạn tính*.

Viêm đầu dài gân nhị đầu

Nguyên nhân của tình trạng này là do:

- Vận động khớp vai quá mạnh, lặp đi lặp lại nhiều lần.

- Do tăng cường độ, tần suất hoặc thời gian tập luyện thể dục thể thao một cách đột ngột.

- Chấn thương viêm đầu dài gân nhị đầu thường gặp trong các môn thể thao như cầu lông, bơi thuyền, tennis, golf, thể dục dụng cụ, bơi lội, bóng ném, ném lao,...

Biểu hiện của viêm đầu dài gân nhị đầu: bệnh nhân xuất hiện đau ở mặt trước vai, đau lan xuống khuỷu tay.

2.6.3 Viêm lồi cầu ngoài xương cánh tay

Nguyên nhân gây viêm lồi cầu ngoài xương cánh tay là do vận động quá mức, khi chơi các môn thể thao có những động tác chuyển động lặp đi lặp lại như đánh gôn, tennis, cầu lông, bóng bàn,...

Biểu hiện của tình trạng viêm lồi cầu ngoài xương cánh tay đó là: đau nhức phía bên ngoài khuỷu tay, triệu chứng đau sẽ đỡ khi được nghỉ ngơi. Nếu như bệnh nhân vẫn tiếp tục vận động sẽ làm cho tình trạng chấn thương nghiêm trọng hơn.

3. CÁCH SƠ CỨU VÀ ĐIỀU TRỊ BAN ĐẦU KHI XẢY RA CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG TDTT

3.1 Áp dụng liệu pháp RICE

Sơ cứu, điều trị bằng phương pháp RICE được tiến hành ngay sau khi bị chấn thương. Phương pháp này nếu được sử dụng ngay trong khoảng 10 – 20 phút đầu sau chấn thương có thể rút ngắn được thời gian điều trị được vài ngày hoặc vài tuần và nhanh chóng cho VĐV trở lại tập luyện và thi đấu. Khi bị chấn thương, thực hiện phương pháp "RICE" ngay, gồm 4 bước:

R – Rest: nghỉ chơi ngay lập tức sau khi chấn thương, có thể bất động tạm thời chi bị chấn thương từ 24 – 72 giờ (có thể dùng nẹp để bất động chi).

I – Ice: Chườm lạnh giúp giảm chảy máu, giảm sưng, giảm đau, giảm viêm, thời gian từ 10-15 phút, không nên chườm quá lâu có thể gây phỏng lạnh, có thể phối hợp với băng ép.

Cách làm: đá nhuyễn hoặc nước đá trong túi nylon, bọc khăn vải ướt bên ngoài, chườm lên vùng tổn thương.

"Ice massage" là hình thức phối hợp giữa chườm lạnh và băng ép.

Chườm lạnh được thực hiện trong 24-72 giờ đầu sau chấn thương (tùy vào mức độ tổn thương), thời gian chườm là 10-15 phút, rồi nghỉ 30-45 phút, có thể lặp lại nhiều lần trong ngày.

- Đối với những chấn thương nhỏ thì đau, sưng sẽ giảm rất nhanh.

- Đối với chấn thương trung bình đau, sưng sẽ giảm sau 24 giờ.

- Đối với chấn thương nặng thường đau và sưng sẽ giảm sau 72 giờ (cần phải có điều trị chuyên sâu sau đó).

- Thời gian chườm lạnh còn phụ thuộc vào vị trí tổn thương và cơ thể mỗi người (mập, ốm).

C – Compression: băng ép với mục đích làm giảm giảm sưng có thể thực hiện cùng lúc với chườm lạnh hoặc khi không có chườm lạnh.

Cách làm: sử dụng băng thun quấn từ dưới vùng bị tổn thương khoảng 5 – 10cm quấn lên trên vùng tổn thương và qua khỏi vùng tổn thương.

Chú ý: Những vòng đầu quấn hơi chặt sau đó lỏng dần.

Sau quấn phải kiểm tra xem có có chèn ép mạch máu thần kinh (quấn quá chặt).

E – Elevation: Kê cao chi chấn thương giúp máu trở về tim tốt hơn, làm giảm sưng và viêm, đặc biệt đối với chi dưới, có thể nằm kê cao chân 10 - 15cm trong 24 - 72 giờ đầu.

Chú ý: Trong 48 giờ đầu không được chườm nóng, xoa bóp các loại dầu nóng, kéo nắn chi hay vùng bị tổn thương vì dễ làm tổn thương dập – rách – đứt – tăng lên, chảy máu và sưng nề nhiều hơn, hiện tượng viêm tăng lên và kéo dài làm mô bị tổn thương lâu lành hoặc lành với sẹo xấu. Đặc biệt đối với dây chằng, việc xoa bóp với các loại dầu có thể kích thích hình thành các mô sợi (Fibro) thế cho các sợi collagen dẫn đến giảm tính đàn hồi, chắc của dây chằng, sau khi lành dây chằng trở nên yếu và dễ bị tổn thương lại.

Nếu sau 24 – 72 giờ tổn thương không giảm nhiều, hoặc tổn thương ban đầu trầm trọng cần thiết phải gặp Bác sĩ Y Học Thể Thao.

RICE không những là phương pháp điều trị mà còn là phương pháp sơ cứu chấn thương thể thao.

3.2 Chống chỉ định khi bị chấn thương trong hoạt động TDTT

- Không được xoa bóp hoặc chườm nóng, các liệu pháp nóng (kể cả dầu nóng, salonpas, rượu xoa bóp…) cho vùng bị bong gân ít nhất trong vòng 48-72 giờ đầu tiên, tuy có tác dụng giảm đau nhưng làm giãn mạch nên có thể gây chảy máu tiếp và tăng mức độ sưng nề.

- Không uống rượu trong thời gian này vì rượu cũng gây giãn mạch giống như chườm nóng.

- Không tiêm bất kỳ thuốc gì kể cả thuốc tê vì gây tăng sưng nề do khối lượng thuốc tiêm.

4. CÁCH PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG KHI TẬP LUYỆN THỂ THAO

Khởi động kỹ trước khi bắt đầu luyện tập để tăng lưu thông máu tới các cơ, làm cho các cơ, khớp vận động linh hoạt hơn.

Trong quá trình luyện tập, nên nghỉ giữa các lần tập để cơ thể có thời gian phục hồi.

Khi luyện tập môn thể thao mới, bạn nên bắt đầu từ từ, sau đó tăng dần độ mạnh, sự linh hoạt và sức bền.

- Điều quan trọng nhất để phòng tránh chấn thương khi tập thể thao là bạn phải biết lắng nghe cơ thể của mình, hãy dừng lại khi cảm thấy đau, khó chịu hoặc căng thẳng.

5. KẾT LUẬN

Tập luyện thể dục thể thao giúp cho mọi người có một sức khỏe tốt hơn. Tuy nhiên nếu như chúng ta luyện tập không đúng có thể gây ra những chấn thương, ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

Trong tập luyện thể dục thể thường gặp 4 nhóm chấn thương đó là căng cơ, bong gân, chấn thương khớp gối, chấn thương vùng vai và cánh tay. Tùy từng loại chấn thương và mức độ chấn thương sẽ có biện pháp điều trị khác nhau. Khi gặp phải các chấn thương này bạn phải sơ cứu đúng để không làm nặng thêm, sau thời gian sơ cứu tùy vào tình trạng và mức độ tổn thương để tới các cơ sở y tế, được các bác sĩ chuyên khoa thăm khám, kiểm tra, đánh giá mức độ tổn thương và đưa ra biện pháp điều trị phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Giáo trình Y học TDTT (2014), Nxb Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lê Đúc Chương (2010), *Bài giảng Sinh lý TDTT*.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. PGS. TS. Trịnh Hùng Thanh (1999*), Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Https://nutrihome.vn/chan-thuong-thuong-gap-cua-nguoi-choi-thể-thao.
6. Http://soyte.namdinh.gov.vn/home/hoat-dong-nganh/giao-duc-suc-khoe.

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỨA TUỔI 16-17 TỈNH ĐỒNG NAI

TS. Trần Thị Kim Hương[1], CN. Nguyễn Hoàng Ngân[2]

[1] Trường ĐH TDTT Tp.HCM

[2] TT TDTT huyện Tân Phú tỉnh Đồng Nai

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 thể lực và kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai. Qua nghiên cứu đã xác định được 08 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 đủ độ tin cậy cao.

Từ khóa: *thể lực, vận động viên, Vovinam, Đồng Nai…*

ABSTRACT

On the basis of synthesizing and analyzing the opinions and knowledge of professionals, selecting the physical and technical assessment tests to improve the effectiveness of training and competition performance for female athletes Vovinam player aged 16-17 in Dong Nai province. The study has identified 08 fitness assessment tests and 05 professional technical assessment tests used for female athletes of Vovinam age 16-17 to be reliable and highly informed.

Keywords: *physical, athletes, Vovinam, Dong Nai...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam – Việt Võ Đạo do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng lập tại Hà Nội và được công nhận vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt [1], [4], [6]. Hiện nay môn Vovinam ở tỉnh Đồng Nai là môn thể thao phát triển mạnh so với các môn thể thao khác khi tham gia giải toàn quốc. Có vận động viên tham gia thi đấu các giải khu vực, Châu lục đạt huy chương Vàng và Bạc. Từ thực tế đó với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Vovinam trẻ để bổ sung vào đội tuyển và thể thao thành tích cao của tỉnh nhà nói chung [5]. Đó là lý do chọn nghiên cứu: "*Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai".*

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 [3].

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV nữ Vovinam lứa tuổi 16-17 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn cho các nữ VĐV Vovinam.

- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn của các nữ VĐV Vovinam qua phỏng vấn.

- Bước 3: Kiểm tra độ tin cậy của các test.

2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho các nữ VĐV Vovinam.

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Vovinam trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 33 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực chung và chuyên môn cho nữ VĐV Vovinam, cụ thể trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn

TT	TEST	
1.	Thể lực chung	Chạy 30m (s)
2.		Chạy 100m (s)
3.		Chạy 400m XPC (s)
4.		Chạy 1500m (s)
5.		Chạy chữ T (s)
6.		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
7.		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
8.		Bật xa tại chỗ (cm)
9.		Bật cao tại chỗ (cm)
10.		Nhảy chữ thập 2’ (lần)
11.		Lực lưng (kg)
12.		Lực bóp tay thuận (kg)
13.		Nằm đẩy tạ (kg)
14.		Gánh tạ (kg)
15.		Gập bụng 1phút (lần)
16.		Nằm sấp ưỡn lưng (lần/ 1 phút)
17.		Xoạc ngang (cm)
18.		Xoạc dọc (cm)
19.		Uốn cầu (cm)
20.	Thể lực chuyên môn	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)
21.		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)
22		Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)
23.		Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)
24.		Di chuyển đấm 10s (lần)
25.		Di chuyển đấm 20s (lần)
26.		Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)
27.		Đá thẳng 10s (lần)
28.		Đá tạt 10s (lần)
29.		Đạp ngang 10s (lần)
30.		Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)
31.		Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)
32.		Đá vòng cầu + đấm thẳng 30s (lần)
33.		Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 16 – 17

STT	Nội dung		Lần 1 (n=35)						Lần 2 (n=35)						So sánh	
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng			
			Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	X^2	P
1	THỂ LỰC	**Chạy 30m (s)**	**28**	**80**	**5**	**14.3**	**2**	**5.7**	**27**	**77.1**	**6**	**17.1**	**2**	**5.7**	**0.90**	**>0.05**
2		Chạy 100m (s)	26	74.3	6	17.1	3	8.6	24	68.6	6	17.1	5	14.3	0.61	**>0.05**
3		Chạy 400m XPC (s)	15	42.9	10	28.6	10	28.6	17	48.6	10	28.6	8	22.9	0.69	**>0.05**
4		**Chạy 1500m (s)**	**35**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0.0**	**35**	**100**	**0**	**0.0**	**0**	**0.0**	**0.0**	**>0.05**
5		**Chạy chữ T (s)**	**27**	**77.1**	**6**	**17.1**	**2**	**5.7**	**28**	**80**	**5**	**14.3**	**2**	**5.7**	**0.88**	**>0.05**
6		**Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)**	**30**	**85.7**	**4**	**11.4**	**1**	**2.9**	**29**	**82.9**	**3**	**8.6**	**3**	**8.6**	**0.43**	**>0.05**
7		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	19	54.3	9	25.7	7	20.0	15	42.9	8	22.9	12	34.3	0.19	**>0.05**
8		**Bật xa tại chỗ (cm)**	**29**	**82.9**	**3**	**8.57**	**3**	**8.6**	**30**	**85.7**	**3**	**8.6**	**2**	**5.7**	**0.76**	**>0.05**
9		Bật cao tại chỗ (cm)	25	71.4	5	14.3	5	14.3	21	60	8	22.9	6	17.1	0.36	**>0.05**
10		**Nhảy chữ thập 2' (lần)**	**27**	**77.1**	**5**	**14.3**	**3**	**8.6**	**28**	**80**	**3**	**8.6**	**4**	**11.4**	**0.44**	**>0.05**
11		Lực lưng (kg)	15	42.9	10	28.6	10	28.6	17	48.6	8	22.9	10	28.6	0.69	**>0.05**
12		Lực bóp tay thuận (kg)	18	51.4	10	28.6	7	20.0	19	54.3	7	20.0	9	25.7	0.41	**>0.05**
13		Nằm đẩy tạ (kg)	14	40	11	31.4	10	28.6	17	48.6	10	28.6	8	22.9	0.57	**>0.05**
14		Gánh tạ (kg)	16	45.7	11	31.4	8	22.9	14	40	12	34.3	9	25.7	0.79	**>0.05**
15		**Gập bụng 1phút (lần)**	**28**	**80**	**4**	**11.4**	**3**	**8.6**	**27**	**77.1**	**4**	**11.4**	**4**	**11.4**	**0.86**	**>0.05**
16		Nằm sấp ưỡn lưng (lần/ 1 phút)	12	34.3	13	37.1	10	28.6	14	40	11	31.4	10	28.6	0.72	**>0.05**
17		**Xoạc ngang (cm)**	**28**	**80**	**5**	**14.3**	**2**	**5.7**	**28**	**80**	**4**	**11.4**	**3**	**8.6**	**0.75**	**>0.05**
18		**Xoạc dọc (cm)**	**27**	**77.1**	**4**	**11.4**	**4**	**11.4**	**28**	**80**	**2**	**5.7**	**5**	**14.3**	**0.33**	**>0.05**
19		Uốn cầu (cm)	13	37.1	13	37.1	9	25.7	11	31.4	13	37.1	11	31.4	0.69	**>0.05**

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật của nữ VĐV Vovinam Đồng Nai lứa tuổi 16 - 17

STT		Nội dung	Lần 1 (n=35)						Lần 2 (n=35)						So sánh	
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng			
			Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	X^2	P
1	KỸ THUẬT	**Đấm thẳng tay sau 10s (lần)**	**29**	**82.9**	**4**	**11.4**	**2**	**5.7**	**31**	**88.6**	**2**	**5.7**	**2**	**5.7**	**0.34**	**>0.05**
2		**Đấm thẳng tay trước 10s (lần)**	**30**	**85.7**	**4**	**11.4**	**1**	**2.9**	**32**	**91.4**	**2**	**5.7**	**1**	**2.9**	**0.35**	**>0.05**
3		Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)	21	60	7	20	7	20.0	20	57.1	8	22.9	7	20.0	0.92	**>0.05**
4		Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)	22	62.9	10	28.6	3	8.6	25	71.4	6	17.1	4	11.4	0.19	**>0.05**
5		Di chuyển đấm 10s (lần)	17	48.6	8	22.9	10	28.6	15	42.9	11	31.4	9	25.7	0.55	**>0.05**
6		Di chuyển đấm 20s (lần)	25	71.4	5	14.3	5	14.3	24	68.6	7	20.0	4	11.4	0.65	**>0.05**
7		Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)	20	57.1	9	25.7	6	17.1	19	54.3	8	22.9	8	22.9	0.72	**>0.05**
8		**Đá thẳng 10s (lần)**	**29**	**82.9**	**4**	**11.4**	**2**	**5.7**	**31**	**88.6**	**3**	**8.6**	**1**	**2.9**	**0.48**	**>0.05**
9		**Đá tạt 10s (lần)**	**31**	**88.6**	**2**	**5.71**	**2**	**5.7**	**29**	**82.9**	**4**	**11.4**	**2**	**5.7**	**0.56**	**>0.05**
10		**Đạp ngang 10s (lần)**	**27**	**77.1**	**4**	**11.4**	**4**	**11.4**	**28**	**80**	**4**	**11.4**	**3**	**8.6**	**0.83**	**>0.05**
11		Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)	19	54.3	9	25.7	7	20.0	17	48.6	15	42.9	3	8.6	0.01	**>0.05**
12		Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)	22	62.9	6	17.1	7	20.0	20	57.1	6	17.1	9	25.7	0.72	**>0.05**
13		**Đá vòng cầu + đấm thẳng 30s (lần)**	**32**	**91.4**	**2**	**5.71**	**1**	**2.9**	**33**	**94.3**	**1**	**2.9**	**1**	**2.9**	**0.59**	**>0.05**
14		Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)	25	71.4	7	20	3	8.6	26	74.3	2	5.7	7	20.0	0.06	**>0.05**

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn cho các nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai

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 dụng cao đối với môn Vovinam. 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 3 mức lựa chọn test như sau: rất quan trọng, quan trọng và không quan trọng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 35 chuyên gia, giảng viên, HLV Vovinam có kinh nghiệm; Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý ở mức >75% ở cả 2 lần phỏng vấn. [5]

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 15 test, trong đó có 9 test đánh giá thể lực chung và 06 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai. 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 2 và 3.

2.3 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 [2],[7]. Vì vậy 15 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 thể lực chung và chuyên môn được giới thiệu ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Các test		Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
			$\overline{X}_1$	$\pm\sigma_1$	$\overline{X}_2$	$\pm\sigma_2$	
1	THỂ LỰC	- Chạy 30m XPC (s)	4.28	0.12	4.25	0.11	0.94
2		- Chạy 1500m (s)	351.72	19.68	350.64	19.94	0.98
3		- Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15.30	1.07	15.64	0.89	0.85
4		- Bật xa tại chỗ (cm)	225.80	8.75	230.30	8.39	0.94
5		**- Nhảy chữ thập 2' (lần)**	**336.05**	**7.85**	**333.05**	**7.38**	**0.75**
6		- Gập bụng (1phút/lần)	36.97	3.05	37.07	2.82	0.95
7		- Xoạc ngang (cm)	1.75	0.17	1.73	0.36	0.84
8		- Xoạc dọc (cm)	1.66	0.16	1.71	0.16	0.85
9		- Chạy chữ T (s)	11.69	0.35	11.26	0.36	0.97
10	KỸ THUẬT	- Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	22.29	1.59	23.55	1.45	0.85
11		- Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	22.30	1.56	23.31	1.15	0.88
12		**- Đá thẳng 10s (lần)**	**16.76**	**1.25**	**16.39**	**1.02**	**0.76**
13		- Đá tạt 10s (lần)	18.64	0.98	19.88	1.09	0.86
14		- Đá đạp ngang 10s (lần)	19.65	1.23	19.89	1.08	0.88
15		- Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần)	19.64	1.60	19.97	1.45	0.87

Qua bảng 4 cho thấy 13/15 test đều có r ≥ 0.8 và P < 0.05 nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Các test bị loại gồm 2 test: Nhảy chữ thập 2 phút (sl), Đá thẳng 10s (lần) do r < 0.8 với P>0.05 nên không đảm bảo độ tin cậy và bị loại.

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

- Thể lực chung (8 test): Chạy 30m (s), Chạy 1500m (s), Nằm sấp chống đẩy 10s (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Gập bụng (1phút/lần), Xoạc ngang (cm), Xoạc dọc (cm), Chạy chữ T (s).

- Chuyên môn (5 test): Đấm thẳng tay sau 10s (lần), Đấm thẳng tay trước 10s (lần), Đá đạp ngang 10s (lần), Đá tạt 10s (lần), Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần)

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 của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 13 test đánh giá về thể lực chung và chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 16 – 17 tập luyện tại Trung tâm TDTT huyện Tân Phú tỉnh Đồng Nai.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 13 test được lựa chọn trong đó có 08 test đánh giá thể lực chung và 05 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Vovinam nữ có đủ độ tin cậy với r ≥0.8 (từ 0.84 đến 0.98). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực sau 01 chu kỳ huấn luyện nhằm nâng cao thể lực chung và chuyên môn cho các VĐV nữ Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân (2004), *Kỹ thuật Vovinam tập 1 và 2*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh – Lê Văn Lẫm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Trần Hồng Quang, Trần Thị Kim Hương, Phạm Thị Kim Liên (2016), *Giáo trình Vovinam.* NXB ĐHQG TP. HCM.
5. Nguyễn Hoàng Tấn (2017), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bến Tre lứa tuổi 15 - 16 sau 01 năm tập luyện.* Luận văn thạc sĩ Giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.
6. Nguyễn Thành Tuấn (2002*), Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam Việt Võ Đạo (lứa tuổi 14 và 17),* Luận án Tiến sĩ KHGD Viện NCKH TDTT.
7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH MÔN BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Trịnh Xuân Hồng, TS. Lê Cát Nguyên
Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Đề tài 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 sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê để đánh giá thực trạng, từ đó tiến hành nghiên cứu và lựa chọn được 15 bài tập nhằm phát triển sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế.

Từ khóa: *Bóng đá; Bài tập; Sức nhanh; Giáo dục thể chất; Sinh viên..*

ABSTRACT

By using regular methods of scientific research in physical education and sports, such as Literature method, Observation method, Pedagogical examination method, Interview method, Pedagogical experiments method, Statistical method… to assess the situation, from that conducting research and selected 15 exercises to developing speed in football for students of School of Physical Education - Hue University.

Keywords*: Exercises; Speed; Physical education; Student; Improve.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá cho sinh viên (SV) chuyên ngành Khoa Giáo dục thể chất (GDTC), chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của sinh viên chưa đáp ứng yêu cầu trong quá trình tập luyện và thi đấu, nhất là tố chất sức nhanh. Vì vậy, để giúp SV đạt thành tích cao trong quá trình học tập cũng như tham gia các giải bóng đá phong trào, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế".*

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài 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 kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá tại Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

3.1.1 Lựa chọn test đánh giá sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế

Nguyên tắc lựa chọn test đánh giá

Các test được lựa chọn phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test phải có tính khả thi, đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu;

- Các test phải đơn giản dễ thực hiện, thời gian thực hiện các test phải phù hợp với thời gian kiểm tra;

- Các test phải đảm bảo đánh giá được sức nhanh của SV Khoa GDTC.

Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức nhanh của SV Khoa GDTC

Để lựa chọn các test đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 25 giáo viên, huấn luyện viên bóng đá và các test có ý kiến xếp ở mức độ quan trọng trên 70% ý kiến lựa chọn sẽ được chúng tôi sử dụng. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức nhanh (n=25)

TT	Test	Kết quả			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	**Test chạy 30m XPC**	24	96	1	4
2	Test dẫn bóng luồn 7 cọc tốc độ cao	16	64	9	36
3	**Test dẫn bóng luồn cọc 25m**	23	92	2	8
4	Test dẫn bóng tốc độ 30m	12	48	13	52
5	**Test dẫn bóng tốc độ tối đa 15m**	22	88	3	12

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy: Có 3 test là Test chạy 30m XPC, Test dẫn bóng với tôc độ tối đa 15m, Test dẫn bóng luồn cọc 25m đạt tỷ lệ lớn hơn 70% số phiếu tán thành nên đề tài sử dụng để đánh giá sức nhanh cho VĐV. Hai test còn lại do không đảm bảo về tỷ lệ tán thành nên đề tài loại bỏ.

Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá

Để đánh giá tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài sử dụng phương pháp test lặp lại trên đối tượng là 20 sinh viên năm thứ hai lớp TC11A và TC11B, Khoa GDTC. Tuần tự lập test của các đối tượng và điều kiện lập test được đảm bảo như nhau.

Các test thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Tiến hành trên cùng một đối tượng.

- Tiến hành trong cùng một thời gian tập luyện.

Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá

TT	Test	Kết quả kiểm tra		
		$\bar{X}$	r	P
1	Chạy 30m XPC	5.10	0.85	0.05
2	Dẫn bóng luồn cọc 25 m	8.29	0.92	0.05
3	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15 m	5.17	0.84	0.05

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy cả 3 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để sử dụng trong quá trình nghiên cứu.

3.2 Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa GDTC - Đại học Huế

Để đánh giá việc sử dụng bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho SV Khoa GDTC, đề tài đã tiến hành tìm hiểu đề cương chi tiết, các giáo án giảng dạy, đồng thời quan sát các buổi tập của sinh viên, đặc biệt là các buổi tập thể lực, các buổi đấu tập hay thi đấu giải. Đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên đang trực tiếp giảng dạy trong Khoa để lấy ý kiến. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất Đại học Huế (n=10)

TT	Các bài tập	Có sử dụng		Không sử dụng	
		m_i	%	m_i	%
1	Chạy 30m XPC	7	70	3	30
2	2 người tranh cướp bóng sút cầu môn	8	80	2	20
3	Sút bóng với 2; 3 bước đà	5	50	5	50
4	Dẫn bóng tốc độ 15m	9	90	1	10
5	Dẫn bóng luồn 7 cọc tốc độ cao	6	60	4	40
6	SBCM trong điều kiện tốc độ	4	40	6	60
7	Dẫn bóng luồn cọc	5	50	5	50
8	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn	7	70	3	30
9	Chạy XPC theo hiệu lệnh	3	30	7	70
10	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	4	40	6	60
11	Chuyền bóng xa giữa 2 người	6	60	4	40
12	Bật cao đánh đầu bóng treo	3	30	7	70

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy: Có 12 bài tập thường được các giảng viên sử dụng để phát triển sức nhanh cho SV, phần lớn là các bài tập đã được sử dụng trong nhiều năm qua và cho đến nay đã có một số bài tập không còn phù hợp với xu hướng phát triển của bóng đá hiện đại.

Mặt khác: Quan sát một số buổi tập và thi đấu của SV, đề tài nhận thấy: Sức nhanh của VĐV có sự giảm sút đáng kể ở cuối buổi tập và trận đấu, điều đó được thể hiện rất rõ ở những tình huống đua tranh tốc độ, tranh cướp tay đôi, tốc độ xử lý bóng,

nhịp độ chung của các trận đấu chậm… thực trạng này có nhiều nguyên nhân, trong đó đáng kể nhất là:

+ Việc sử dụng các bài tập sức nhanh bóng đá cho cho sinh viên chưa có sự đồng nhất, thiếu tính khoa học, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của bản thân.

+ Thời gian dành cho việc phát triển sức nhanh là tương đối ngắn (khoảng từ 8 đến 10 phút/buổi tập).

+ Việc sắp xếp và sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh trong các buổi tập còn mang tính tùy tiện.

+ Do sự quan tâm và đầu tư các trang thiết bị, phương tiện tập luyện và thi đấu có phần hạn chế.

Những nguyên nhân trên phần nào ảnh hưởng tới sự giảm sút thể lực của SV, điều đó ảnh hưởng tới thành tích của các em cũng như chất lượng đào tạo của Khoa GDTC.

3.3 Lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

Dựa trên các cơ sở lý luận và kết quả đánh giá thực trạng sức nhanh môn bóng đá của SV Khoa GDTC, đề tài bước đầu xác định được 22 bài tập phát triển sức nhanh, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên đang trực tiếp huấn luyện và giảng dạy môn bóng đá để lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển sức nhanh cho SV Khoa GDTC. Số phiếu phát ra là 25, thu về là 25. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập sức nhanh Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế (n=25)

STT	Nhóm bài tập	Các bài tập thực hành	Kết quả phỏng vấn	
			Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nhóm bài tập cá nhân	**1. Chạy 30m XPC**	24	96
		2. Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m	18	72
		3. Dẫn bóng luồn cọc 25 m	22	88
		4. Dẫn bóng tốc độ cao SCM 20m	12	48
		5. Dẫn bóng luồn cọc SCM 30m	21	86
		6. Chạy 30m ziczắc	18	72
		7. Sút bóng 3,4 bước đà	20	80
		8. Tâng bóng di chuyển theo hiệu lệnh	17	70
		9. Chạy tốc độ cao đánh đầu	14	60
		10**. Chạy biến tốc**	20	80
2	Nhóm bài tập phối hợp nhóm	1. Hai người một bóng vừa di chuyển vừa chuyền bóng cho nhau	13	53
		2. **Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn**	19	76
		3. Phối hợp lật cánh đánh đầu	11	45

		4. **Di chuyển chọn điểm rơi của bóng**	17	70
		5. Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ	10	42
		6. **Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng**	20	80
3	Các bài tập trò chơi và thi đấu	**1. Người thừa thứ ba**	20	80
		2. Hoàng anh – hoàng yến	21	86
		3. Trò chơi đuổi bắt tín hiệu	17	70
		4. Cua đá bóng	12	48
		5. Chạy 5 lần x 30m	10	42
		6. **Thi đấu cầu môn**	22	88

Từ bảng 4 ta thấy: 22 bài tập mà đề tài đưa ra với 3 nhóm bài tập thì có 15 bài tập được các HLV, các chuyên gia và các giảng viên ưu tiên sử dụng. Đó là các bài tập có tỷ lệ tán thành trên 70% (*được in đậm trong bảng 4*). Những bài tập được lựa chọn mang tính toàn diện và hoàn toàn phù hợp với SV Khoa GDTC.

Sau khi lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho SV Khoa GDTC – Đại học Huế. Đề tài tiến hành phỏng vấn mức độ ưu tiên cho số buổi tập trong tuần và thời gian cho một buổi huấn luyện. Với số phiếu phát ra là 25, thu về là 25. Kết quả được trình bày tại bảng 5 và 6.

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên số buổi tập sức nhanh trong mỗi tuần (n=25)

STT	**Thời gian (phút)**	**Kết quả phỏng vấn**			
		Đồng ý		**Không đồng ý**	
		N	**%**	**N**	**%**
1	1 buổi	9	36	16	64
2	2 buổi	23	92	2	8
3	3 buổi	15	60	10	40
4	4 buổi	10	40	15	60

Qua bảng 5 cho ta thấy 23 người với 92 % số người tán thành với phương án tập sức nhanh 2 buổi trên 1 tuần, phương án này có mức độ tán thành cao hơn hẳn so với các phương án khác và đã được đề tài lựa chọn để xây dựng chương trình thực nghiệm.

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên thời gian tập sức nhanh trong một buổi học (n=25)

STT	**Thời gian (phút)**	**Kết quả phỏng vấn**			
		Đồng ý		**Không đồng ý**	
		N	**%**	**N**	**%**
1	8-10	17	68	8	32
2	10-15	22	88	3	12
3	15-20	14	56	11	44
4	20-25	16	64	9	36
5	25-30	11	44	14	66

Qua bảng 6 cho thấy 22 với tỷ lệ 88% tổng số người tán thành sử dụng 10-15 phút trong vòng một buổi tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa và phương án này được đề tài sử dụng để đưa vào thực tiễn xây dựng chương trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu.

3.4 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức nhanh môn bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

3.4.1 Tổ chức thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: Là 20 sinh viên năm 2 ngành Sư phạm Thể chất được chia làm 2 nhóm, mỗi nhóm 10 sinh viên.

+ Nhóm thực ngiệm là 10 sinh viên lớp TC11A (NTN): Sẽ tập những bài tập mà đề tài lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng là 10 sinh viên lớp TC11B (NĐC): Sẽ tập những bài tập theo chương trình khung của Khoa.

- Thời gian thực nghiệm:

+ Tổng số thời gian là 10 tuần, tương đương 20 giáo án.

+ Số buổi tập thực nghiệm là 2 buổi / tuần.

+ Thời gian tập trong một buổi là từ 10- 15 phút.

- Cách thức kiểm tra:

+ Số lần kiểm tra: Trong quá trình thực nghiệm các đối tượng trên đều được kiểm tra trước và sau thực nghiệm. Tổng số lần kiểm tra là 2 lần.

+ Nội dung kiểm tra: Là 3 test đã lựa chọn

3.4.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế

Trước khi ứng dụng các bài tập vào thực tiễn luyện tập đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả trước thực nghiệm của 2 nhóm. Kết quả thu được ở bảng 7.

Bảng 7: So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh Bóng đá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (n = 10)

STT	Tham số / Test	$\bar{X}_A \pm \sigma$ (NĐC)	$\bar{X}_B \pm \sigma$ (NTN)	σ^2	t_{tinh}	t_{bang}	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5.10 ± 0.10	5.07 ± 0.09	0,009	0,23	2,101	0,05
2	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m (s)	4.08 ± 0.14	4.09 ± 0.13	0,02	0,17	2,101	0,05
3	Dẫn bóng luồn cọc 25m (s)	7.53 ± 0.28	7.43 ± 0.27	0,08	0,77	2,101	0,05

Từ kết quả bảng 7 cho ta thấy: ở giai đoạn trước thực nghiệm ở cả 3 test đều thu được t_{tinh} lần lượt bằng 0,75; 0,27; 0,77 < t_{bang} = 2,101 ở ngưỡng P> 0,05.

Điều này có nghĩa sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là không có nghĩa thống kê hay nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ sức nhanh của 2 nhóm sinh viên là như nhau.

Sau 10 tuần thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng là 20 giáo án, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi là 10-15 phút để đề tài kiểm tra lại sức nhanh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn.

Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8: So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (n=10)

STT	Tham số / Test	$\bar{X}_A \pm \sigma$ (NĐC)	$\bar{X}_B \pm \sigma$ (NTN)	σ^2	t_{tinh}	t_{bang}	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5.04 ± 0.005	4.96 ± 0.002	0,004	2,67	2,552	0,05
2	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m (s)	4.09 ± 0.33	3.76 ± 0.15	0,07	2,75	2,552	0,05
3	Dẫn bóng luồn cọc 25m (s)	7.54 ± 0.26	7.27 ± 0.22	0,06	2,7	2,552	0,05

Qua bảng 8 ta thấy: Sau 10 tuần thực nghiệm theo chương trình đề tài xây dựng, kết qủa kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở các test thể hiện ở kết quả t_{tinh} = 2,67; 2,75; 2,7 > t_{bang} = 2,552 ở ngưỡng P= 0,05.

Điều này cho thấy bài tập đề tài lựa chọn để nâng cao sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế đã phát huy hiệu quả cao hơn so với các bài tập áp dụng theo chương trình và giáo án của Khoa để NĐC tập luyện.

Để làm rõ mức độ ảnh hưởng của 2 nhóm đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 10 tuần thực nghiệm. Kết quả thu được ở bảng 9.

Bảng 9: So sánh kết quả kiểm tra sức nhanh Bóng đá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 10 tuần thực nghiệm (n=10)

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %
1	Chạy 30m XPC (s)	5,10	5,04	0,60	5,07	4,96	2,20
2	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m (s)	4,08	4,09	0,24	4,09	3,76	8,40
3	Dẫn bóng luồn qua cọc 25m (s)	7,53	7,53	0,13	7,43	7,27	2,28

Qua bảng 9 cho thấy: Sau 10 tuần thực nghiệm, trình độ sức nhanh của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng sự tăng trưởng thực nghiệm lớn hơn hẳn so với đối chứng. Sự khác biệt đó thể hiện ở biểu đồ 1.

Biểu đồ 1: Biểu đồ thể hiện thành tích chạy 30m XPC (s) trước và sau thực nghiệm

Biểu đồ 2: Thành tích dẫn bóng tốc độ 15m tối đa trước và sau thực nghiệm

Biểu đồ 3: Thành tích dẫn bóng luồn cọc 25m trước và sau thực nghiệm

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi có những kết luận sau:

1. Đề tài đã lựa chọn được 3 test để kiểm tra đánh giá sức nhanh của SV Khoa GDTC – Đại học Huế, đó là: Test chạy 30m XPC, test dẫn bóng với tôc độ tối đa 15m, test dẫn bóng luồn cọc 25m. Các test trên có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh trong dạy học và huấn luyện môn bóng đá cho sinh viên Khoa GDTC còn nhiều hạn chế, các bài tập còn đơn điệu và được sử dụng chưa hợp lý.

3. Thông qua phương pháp phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 3 nhóm gồm 15 bài tập để phát triển sức nhanh cho SV Khoa GDTC - Đại học Huế như sau:

- *Nhóm 1: Nhóm bài tập cá nhân gồm 8 bài tập.*

- *Nhóm 2: Nhóm bài tập phối hợp nhóm gồm 3 bài tập.*

- *Nhóm 3: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu gồm 4 bài tập.*

Các bài tập trên đã đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ và đã có tác dụng phát triển sức nhanh cho SV Khoa GDTC - Đại học Huế sau thời gian thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich.R. (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2004), *Nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ nâng cao trình độ tập luyện thi đấu của bóng đá trẻ (tuổi mẫu giáo tới 18 tuổi)*, Đề tài khoa học độc lập cấp nhà nước, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Harre.D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Long Hải (2012), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Đại học Nông lâm – Đại học Huế*
7. Nguyễn Lê Minh Huy (2014), "Nghiên cứu sự phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế sau môt năm học tập".
8. Thanh Huyền (2001), *Các bài tập cho VĐV bóng đá*, Thông tin khoa học TDTT.
9. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, HN.
10. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 – 18 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

XÂY DỰNG NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC TRONG MÔN CẦU LÔNG CHO CÁC SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Thái Vinh[1], ThS. Lý Gia Hán[1], ThS. Nguyễn Quốc Hùng[2]

[1] Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP HCM

[2] Trường Đại học Văn Hóa TP HCM

TÓM TẮT

Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, nhóm nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn được những nội dung đánh giá thể lực trong môn cầu lông cho các sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh có đủ tính khoa học và độ tinh cậy cao.

Từ khóa: *Nội dung đánh giá, thể lực; cầu lông; sinh viên, ĐHSP TP HCM*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao được nhiều người ưa thích tham gia tập luyện và thi đấu với dụng cụ sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập; Cầu lông phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, già trẻ, trai, gái, mọi tầng lớp nhân dân lao động trong xã hội. Tập luyện môn Cầu lông có nhiều tác dụng, đó là đối với thế hệ trẻ thanh thiếu niên nhi đồng thì tập luyện, thi đấu cầu lông có tác dụng phát triển toàn diện, các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo, và các năng lực chuyên môn khác, qua đó giáo dục nhân cách và phát triển con người toàn diện và tạo không khí vui tươi lành mạnh.

Giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông là một quá trình giáo dục chuyên môn chủ yếu bằng các bài tập nhằm hoàn thiện các phẩm chất năng lực, các bài tập được sử dụng trong giảng dạy và huấn luyện phải đảm bảo tính khoa học, được nghiên cứu trong lý luận và được kiểm chứng trong thực tiễn. Ngoài ra trong quá trình tập luyện, giáo viên – huấn luyện viên và người tập phải nỗ lực sáng tạo, bởi kiểm tra đạt kết quả cao hiển nhiên là dấu ấn của việc giảng dạy và huấn luyện có hiệu quả. Đã có nhiều đề tài nghiên cứu về vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của môn cầu lông, đó là các công trình có ý nghĩa thực tiễn lớn trong công tác giảng dạy – huấn luyện cho người tập ở môn thể thao này ở Việt Nam. Để nâng cao hiệu quả của công tác đào tạo và giảng dạy cho sinh viên thì có nhiều hướng, một trong các hướng thường được sử dụng đó là việc kiểm tra đánh giá định kỳ bằng hệ thống test đủ độ tin cậy và có tính khoa học cao nó cũng góp phần nâng cao hiệu quả của việc trong công tác đào tạo cho sinh viên nói riêng và người tập nói chung.

2. THỂ THỨC NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: Các nội dung (các test) đánh giá trình độ thể lực trong môn cầu lông.

Khách thể nghiên cứu: 20 chuyên gia trong đó bao gồm: 10 HLV cầu lông TP. HCM, 6 giáo viên, 2 giảng viên chuyên ngành cầu lông và 2 cán bộ quản lý

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu bài báo đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Hệ thống hoá các test đánh giá thể lực môn cầu lông.

Thông qua sách báo, tài liệu, thực tiễn, các công trình nghiên cứu của các tác giả nhóm nghiên cứu tổng hợp được kết quả như sau:

STT	Tên tác giả	Tên test
1	Nguyễn Xuân Bình	Chạy 30 m (s)
		Chạy 1500m (phút)
		Bật xa tại chỗ (cm)
		Chống đẩy tối đa (lần)
		Nhảy dây 2 phút (lần)
		Di chuyển lên xuống 1 phút
		Di chuyển ngang bên phải 1 phút
		Di chuyển ngang bên trái 1 phút
2	Lê Hồng Sơn	Chạy 800m (phút)
		Chạy 1500 (phút)
		Bật xa tại chỗ (cm)
		Gập cơ lưng 1 phút (lần)
3	Phạm Thị Minh Châu	Bật bục cao 30 cm đổi chân trong 1 phút (lần)
		Di chuyển 4 góc sâ 4 lần (s)
		Chạy 100m (s)
		Di chuyển đập cầu bằng vợt Tennis (lần)
		Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)
		Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)
4	Gunala D.P	Di chuyển lùi sau bên trái đập cầu dọc biên 20 quả (lần)
		Di chuyển lùi sau bên phảo đập cầu dọc biên 20 quả (lần)
		Ném quả cầu lông (m)
		Di chuyển nhặt cầu 6 điểm (s).
5	Trần Minh Hiếu	Chạy XPC 30m (s)
		Phản xạ mắt – tay (ms)
		Phản xạ mắt – chân (ms).
		Phản xạ phức (ms).
		Ném cầu đi xa (cm).
		Nhảy lục giác (s).
		505 test (s)
		Di chuyển nhặt cầu 6 điểm (s).
		Chạy 5 x 30m (s).

		Nhảy dây đơn 1 phút (lần).
		Di chuyển tiến lùi 30s (lần).
		Di chuyển ngang sân 30s (lần).
		Bật nhảy đập cầu mạnh 20 quả (s).
		Phòng thủ thấp tay đẩy cầu trên lưới 1 phút (lần).
6	Nguyễn Thành Luân	Nhảy dây 1 phút (số lần)
		Di chuyển tiến – lùi 1 phút (số lần).
		Di chuyển ngang 1 phút (số lần).
		Chạy zíczắc 30m (s).

Qua tổng hợp nghiên cứu của các tác giả nêu trên và dùng phương pháp tham khảo các tài liệu, sách chuyên môn và thực tiễn, kinh nghiệm của bản thân, nhóm nghiên cứu đã thống kê được 32 test thường được sử dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên và vận động viên tập luyện môn Cầu lông.

3.2 Phỏng vấn chuyên gia (Anket)

Lập phiếu phỏng vấn xin ý kiến chuyên gia với số lượng là: 10 HLV cầu lông TP. HCM, 6 giáo viên, 2 giảng viên chuyên ngành cầu lông và 2 cán bộ quản lý. Và trình độ của khách thể phỏng vấn được biểu hiện biểu đồ 1.

Biểu đồ 1: Trình độ người trả lời phỏng vấn

Trình độ học vấn

- Cán bộ quản lý (Tiến sĩ): có 2 người, chiếm tỷ lệ 10%.
- Giảng viên (Thạc sĩ): có 2 người, chiếm tỷ lệ 10%.
- Giáo viên (cử nhân): có 6 người, chiếm tỷ lệ 30%
- Cử nhân (HLV): có 10 người, chiếm tỷ lệ 50%.

Phiếu phỏng vấn này được gửi 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 tuần tới cùng 1 đối tượng phát ra 20 phiếu, thu lại đủ 20 phiếu. Phiếu phỏng vấn được làm theo mẫu. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực môn cầu lông

STT	Nội dung các test	Kết quả phiếu phỏng vấn					
		Thường SD	Tỷ lệ %	Ít SD	Tỷ lệ %	Không SD	Tỷ lệ %
1	**Nhảy dây 1 phút (số lần).**	**18**	**90**	**2**	**10**	**0**	**0**
2	Nhảy dây 2 phút (số lần).	11	55	5	25	4	20
3	Gập cơ bụng 1 phút (số lần).	13	65	5	25	2	10
4	Chạy 30m.	14	70	5	25	1	5
5	**Chạy ziczac 30m (s)**	**20**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
6	**Chạy 60m (s).**	**17**	**85**	**3**	**15**	**0**	**0**
7	Chạy 400m (phút).	15	75	4	20	1	5
8	Chạy 800m (phút).	11	55	5	25	4	20
9	Chạy 1500m (phút).	13	65	4	20	3	15
10	Hít đất tối đa 1 phút (số lần).	12	60	6	30	3	10
11	Gập cơ lưng 1 phút (số lần).	11	55	5	25	4	20
12	Bật xa tại chỗ (m).	6	30	11	55	3	15
13	Bật bục cao 30cm đổi chân 1’	12	60	6	30	3	10
14	**Di chuyển 4 góc sân 4 lần (s)**	**20**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
15	Chạy 100m (s).	15	75	5	25	0	0
16	Nằm sấp chống đẩy 2 phút (số lần).	7	35	9	45	4	20
17	Di chuyển đập cầu bằng vợt tennis.	11	55	8	40	1	5
18	Di chuyển hình chữ T 1 phút (số lần).	16	75	1	5	1	5
19	Nhảy lục giác 1 phút (số lần)	15	75	3	15	2	10
20	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (số lần).	13	65	2	10	5	25
21	Di chuyển tiến lùi 1 phút (số lần).	12	60	3	15	5	25
22	Di chuyển lùi sau bên trái đập cầu dọc biên 20 quả (số lần).	12	60	5	25	3	15
23	Di chuyển lùi sau bên phải đập cầu dọc biên 20 quả (lần)	10	50	4	20	6	30
24	**Ném cầu đi xa (m)**	**18**	**90**	**2**	**10**	**0**	**0**
25	**Di chuyển nhặt cầu 6 điểm (s).**	17	85	2	10	1	5
26	Di chuyển 4 góc sân có phối hợp động tác đập cầu 2 phút.	8	40	11	55	1	5
27	Di chuyển lên lưới lùi sau 1 phút (số lần).	10	50	6	30	4	20
28	Di chuyển 4 góc sân 1 phút (số lần).	12	60	1	5	7	35
29	Di chuyển lùi mô phỏng động tác đập cầu, di chuyển thẳng lên mô phỏng vê cầu 1 phút (số lần).	13	65	4	20	5	25
30	Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s).	12	60	5	25	3	15
31	**Di chuyển tiến lùi 30s (số lần)**	**20**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
32	Di chuyển ngang 30s (số lần).	15	75	5	25	0	0

Theo kết quả thu được chúng tôi qui ước nếu các test phỏng vấn lần 1 và lần 2 đều trên 80% ý kiến được chọn ở mức thường sử dụng thì được chọn để xây dựng các nội dung đánh giá thể lực trong môn cầu lông cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh. Kết quả trình bày ở bảng 2

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực môn cầu lông (lần 2 sau 1 tuần)

STT	Nội dung các test	Kết quả phiếu phỏng vấn					
		Thường sử dụng	Tỷ lệ %	Ít sử dụng	Tỷ lệ %	Không sử dụng	Tỷ lệ %
1	**Nhảy dây 1 phút (số lần).**	**19**	**95**	**1**	**5**	**0**	**0**
2	Nhảy dây 2 phút (số lần).	12	60	4	20	4	20
3	Gập cơ bụng 1 phút (số lần).	13	65	5	25	2	10
4	Chạy 30m.	13	65	5	25	2	10
5	**Chạy ziczac 30m (s)**	**19**	**95**	**1**	**5**	**0**	**0**
6	**Chạy 60m (s).**	**17**	**85**	**3**	**15**	**0**	**0**
7	Chạy 400m (phút).	15	75	3	15	2	10
8	Chạy 800m (phút).	12	60	4	20	4	20
9	Chạy 1500m (phút).	13	65	4	20	3	15
10	Hít đất tối đa 1 phút (số lần).	13	65	6	30	1	5
11	Gập cơ lưng 1 phút (số lần).	11	55	5	25	4	20
12	Bật xa tại chỗ (m).	5	25	11	55	4	20
13	Bật bục cao 30cm đổi chân 1 phút.	12	60	6	30	3	10
14	**Di chuyển 4 góc sân 4 lần (s).**	**20**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
15	Chạy 100m (s).	15	75	4	20	1	5
16	Nằm sấp chống đẩy 2 phút (số lần).	7	35	9	45	4	20
17	Di chuyển đập cầu bằng vợt tennis.	11	55	8	40	1	5
18	Di chuyển hình chữ T 1 phút (lần)	16	75	1	5	1	5
19	Nhảy lục giác 1 phút (số lần)	15	75	4	20	1	5
20	Di chuyển ngang sân đơn 1phút(lần)	13	65	2	10	5	25
21	Di chuyển tiến lùi 1 phút (số lần).	12	60	3	15	5	25
22	Di chuyển lùi sau bên trái đập cầu dọc biên 20 quả (số lần).	13	66	4	20	3	15
23	Di chuyển lùi sau bên phải đập cầu dọc biên 20 quả (số lần).	10	50	4	20	6	30
24	**Ném quả cầu lông (m).**	**19**	**95**	**1**	**5**	**0**	**0**
25	**Di chuyển nhặt cầu 6 điểm (s).**	**17**	**85**	**2**	**10**	**1**	**5**
26	Di chuyển 4 góc sân có phối hợp động tác đập cầu 2 phút.	8	40	11	55	1	5
27	Di chuyển lên lưới lùi sau 1 phút (số lần).	10	50	6	30	4	20
28	Di chuyển 4 góc sân 1 phút (số lần)	12	60	1	5	7	35
29	Di chuyển lùi mô phỏng động tác đập cầu, di chuyển thẳng lên mô phỏng vê cầu 1 phút (số lần).	12	60	3	15	5	25
30	Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả (s).	13	65	4	20	3	15
31	**Di chuyển tiến lùi 30s (số lần)**	**20**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
32	Di chuyển ngang 30s (số lần).	15	75	3	15	2	10

3.4 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được chọn

Độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả các lần lặp lại test trên cùng một số đối tượng thực nghiệm trong cùng điều kiện trước và sau 1 tuần.

Các test chỉ được gọi là đủ điều kiện khi đáp ứng được yêu cầu về độ tin cậy.

Trong bài báo này này, đánh giá độ tin cậy của test thông qua tính hệ số tương quan cặp của kết quả giữa 2 lần kiểm tra, sử dụng phương pháp phân tích phương sai với hệ số tương quan. Kết quả 2 lần kiểm tra qua tính toán được trình bày ở bảng 3

Bảng 3: Độ tin cậy của các test khảo sát

TT	Các chỉ tiêu	r
1	Ném cầu đi xa (cm)	0.87
2	Di chuyển tiến lùi 30s (tính số lần)	0.89
3	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm (s)	0.91
4	Di chuyển 4 góc sân 4 lần (s)	0.85
5	Chạy zíczắc 30m (s	0.76
6	Chạy 60m XPC (s)	0.81
7	Nhảy dây đơn 1 phút (tính số lần)	0.86

Theo lý thuyết đo lường một test đảm bảo độ tin cậy khi và chỉ khi r = 0.7 > r > 0.9. Kết quả ở bảng 3.3 cho thấy tất cả các test đều r ≥ 0.7 nên khẳng định hệ thống test đã được lựa chọn có đủ độ tin cậy để sử dụng trong công tác kiểm tra đánh giá trình độ thể lực môn cầu lông cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.

4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, nhóm nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp, lựa chọn được 32 test dùng trong công tác đánh giá thể lực ở môn cầu lông. Dựa vào đặc điểm, điều kiện của cơ sở và thông qua phương pháp phỏng vấn – kiểm nghiệm độ tin cậy của nhóm test đã xây dựng được nội dung đánh giá gồm 7 test dùng trong công tác kiểm tra thể lực môn Cầu lông cho các sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học Sư Phạm TP HCM đủ độ tin cậy và đảm bảo tính khoa học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu (2001), *"Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường",* NXB TDTT Hà Nội.
2. Châu Vĩnh Huy, Huỳnh Đắc Tiến, Nguyễn Thế Lưỡng (2016), *"Giáo trình cầu lông"*, NXB TDTT
3. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *"Giáo trình thống kê*", NXB TDTT, TP.HCM
4. Kim, I. (2017). Teaching badminton through play practice in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88, p.7-14. Doi:10.1080/07303084.2017.1356768.
5. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *"Giáo trình Đo lường thể thao*", NXB TDTT.
6. Liên đoàn cầu lông Việt Nam (2001), *"Huấn luyện ban đầu cho VĐV cầu lông Trung Quốc"*, Tài liệu tham khảo cho huấn luyện viên, Hà Nội.

7. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh và Nguyễn Thanh Đề (2016), *"Giáo trình khoa học tuyển chọn tài năng thể thao"*, NXB ĐHQG TP HCM.
8. Bách Mỹ Lệ, Hậu Chí Khanh (1997), *"Cầu lông"*, Dịch: Lê Đức Chương, NXB, TDTT Hà Nội.
9. Phạm Thái Vinh, Lý Gia Hán (2020), *"Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật môn cầu lông cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất trường Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh"*. Luận văn Thạc sĩ. ĐHSP TDTT TP. HCM.

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHÍNH KHÓA CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

TS. Trần Lê Nhật Quang[1], TS. Nguyễn Thị Thuỷ[2]

[1] *Đại học Đà Nẵng*

[2] *Đại học Sư phạm Hà Nội*

TÓM TẮT

Thông qua việc 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 để đánh giá thực trạng công tác GDTC ở Đại học Đà Nẵng (ĐHĐN) về các mặt: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC, thực trạng đội ngũ Giảng viên làm công tác huấn luyện giảng dạy, thực trạng nhận thức của sinh viên..., từ đó đề xuất một số giải pháp để nâng cao hứng thú tập luyện trong giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên từ đó nâng cao chất lượng học tập môn giáo dục thể chất của trường.

Từ khóa: *Chương trình đào tạo, thực trạng học tập, hứng thú, giải pháp, Đại học Đà Nẵng.*

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, 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.

Vì vậy, việc nghiên cứu giải pháp nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC chính khóa của sinh viên sẽ là cơ sở khách quan cho việc tăng cường chất lượng, hiệu quả hoạt động GDTC, góp phần đào tạo nhân cách phát triển toàn diện con người.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Các phương pháp phổ biến được sử dụng trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu bao gồm: Tổng hợp và phân tích tài liệu liên quan; Điều tra xã hội học; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Thống kê và tính toán.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng về chương trình và hứng thú trong tập luyện môn GDTC tại trường ĐHĐN

3.1.1 Thực trạng về chương trình lớp GDTC tại ĐHĐN

- Dành cho sinh viên có sức khỏe bình thường theo học chương trình GDTC cơ bản với 04 học phần (02 học phần bắt buộc và 02 học phần tự chọn): Nội dung chương

trình, đề cương chi tiết các lớp GDTC cơ bản được Bộ môn biên soạn và được Hội đồng khoa học Khoa thông qua. Theo chu kỳ hai năm, Khoa GDTC khảo sát nhu cầu của sinh viên và dựa vào cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên để điều chỉnh, bổ sung các môn thể thao tự chọn cho phù hợp.

Bảng 1: Chương trình dành cho lớp GDTC sức khỏe yếu (trích Quyết định số 6800/QĐ-ĐHĐN)

TT	Tên học phần	Mã học phần	Phân phối chương trình	
			Nội dung	**Số tiết**
1	Giáo dục thể chất 1 (Bắt buộc)	ĐK (Điền kinh)	Lý thuyết	04
			Thực hành: + Chạy cự ly trung bình + Chạy cự ly ngắn + Nhảy cao hoặc Nhảy xa	24
			Kiểm tra giữa kỳ	02
	∑			30
2	Giáo dục thể chất 2 (Bắt buộc)	TD (Thể dục)	Lý thuyết	02
			Thực hành: + Thể dục tự do nam + Thể dục tự do nữ	26
			Kiểm tra giữa kỳ	02
	∑			30
3	Giáo dục thể chất 3 (Tự chọn)	BĐ1 (Bóng đá 1) BR1 (Bóng rổ 1) BC1 (Bóng chuyền 1) BB1 (Bóng bàn 1) CL1 (Cầu lông 1) VVN1 (Vovinam 1) AER1 (Aerobics1)	Lý thuyết môn thể thao	02
			Thực hành	26
			Kiểm tra giữa kỳ	02
	∑			30
4	Giáo dục thể chất 4 (Tự chọn)	BĐ2 (Bóng đá 2) BR2 (Bóng rổ 2) BC2 (Bóng chuyền 2) BB2 (Bóng bàn 2) CL2 (Cầu lông 2) VVN2 (Vovinam 2) AER2 (Aerobics2)	Lý thuyết môn thể thao	02
			Thực hành	26
			Kiểm tra giữa kỳ	02
	∑			30
	Tổng cộng 04 học phần			120

- Ngoài ra chương trình còn có các lớp dành cho các đối tượng xuất sắc có tố chất đó là lớp nâng cao các môn thế mạnh theo từng trường bao gồm: Bóng rổ, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, aerobic.... Và các lớp dành cho các đối tượng đặc biệt không có khả năng vận động đó là các lớp yếu sức khỏe: lớp này thường sử dụng các bài tập và các môn thể thao mang tính chất nhẹ nhàng như: cờ vua, cờ tướng, bi sắt, yoga và các bài thể dục tay không....

3.1.2 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn GDTC tại các trường trực thuộc Đại học Đà Nẵng

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất tại các trường thuộc ĐHĐN

TT	Trường	Số lượng sân tập luyện					Chất lượng dụng cụ tập luyện								Tài liệu chuyên ngành	
		NTĐ Đa Năng	BR	BC	BĐ		NTĐ Đa Năng		BR		BC		BĐ		Có	Không
					Mini	Lớn	Tốt	BT	Tốt	BT	Tốt	BT	Tốt	BT		
1	ĐH Bách khoa	1	4	4	4	1	x		x		x		x			x
2	ĐH Kinh tế	1	1	3	2	1	x			x		x	x			x
3	ĐH Sư phạm	1	3	3	2	1	x			x		x		x		x
4	ĐH Ngoại ngữ	0	1	1	0	0				x		x		x		x
5	ĐHSP Kỹ thuật	1	2	1	0	1		x		x	x			x		x
6	ĐH CNTT Việt Hàn - Khoa Y Dược	1	1	2	1	1	x			x		x		x		x
Tổng cộng		5	12	14	10	3	4	1	1	5	2	4	2	4	0	6

Qua bảng 2 cho ta thấy ĐHĐN cũng đã quan tâm đến việc xây dựng cơ sở vật chất tại các trường phục vụ cho việc giảng dạy và tập luyện các môn chuyên ngành. Với tổng số 5 nhà thi đấu đa năng, sân bóng rổ là 12 sân, sân bóng chuyền là 14 và bóng đá là 10 sân mini và 3 sân lớn (11 người) được xây dựng ở các trường. Tuy số lượng sân bãi nhiều nhưng hiệu quả sử dụng chưa cao, số lượng sinh viên sinh hoạt và tập luyện ngoài giờ học rất ít, về tài liệu chuyên ngành như sách báo và băng hình để sinh viên có thể tiếp thu và hình thành kĩ năng đúng vẫn chưa có.

3.1.3 Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy tại Đại học Đà Nẵng.

Qua nghiên cứu thực trạng đội ngũ giảng viên thuộc Khoa GDTC ĐH Đà Nẵng chúng tôi thu được kết quả thể hiện ở bảng 3 như sau:

Bảng 3. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy tại Khoa GDTC - ĐH Đà Nẵng

Tổng số GV	Trình độ				Tuổi trung bình	Giới tính		Thâm niên ($\bar{x}$) (năm)
	Tiến sỹ	NCS	Thạc sỹ	ĐH		Nam	Nữ	
41	2	2	30	7	35	35	06	12
Tỷ lệ%	5%	5%	73%	17%		85%	15%	

Qua bảng 3 cho thấy: Vấn đề bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, nâng cao chất lượng đội ngũ, chuẩn hoá đội ngũ cán bộ giảng dạy đã được quan tâm, hầu hết trình độ giảng viên đều đã là Thạc sỹ Đại học TDTT (73%), còn thế có thâm niên trung bình giảng dạy trên 12 năm. Trong những năm gần đây đã có 02 cán bộ tốt nghiệp tiến sỹ nước ngoài và 02 cán bộ giảng dạy đang theo các lớp NCS trong nước và tốt nghiệp thạc sỹ hầu hết là cán bộ trẻ số còn lại là 17% cử nhân đại học vì các thầy cô đã lớn tuổi và sắp về hưu.

3.1.4 Thực trạng về hứng thú học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Đà Nẵng

Bảng 4: Kết quả khảo sát mức độ yêu thích với hoạt động GDTC của SV (n=98)

TT	Nội dung	Mức độ	Số lượng	Tỷ lệ
1	**Các hoạt động trong giờ học GDTC**	Rất yêu thích	7	7.14%
		Yêu thích	25	25.51%
		Không thích	66	67.35%
2	Các hoạt động thể thao do khoa và nhà trường tổ chức	Rất yêu thích	9	9.18%
		Yêu thích	33	32.65%
		Không thích	57	58.16%
3	**Các chương trình truyền hình thể thao**	Rất yêu thích	8	8.16%
		Yêu thích	29	29.59%
		Không thích	61	62.24%

Tỷ lệ sinh viên có những cảm xúc tích cực, yêu thích với các hoạt động GDTC và thể thao còn ít. Kết quả khảo sát về mức độ yêu thích đối với giờ học GDTC, các hoạt động thể thao và các chương trình truyền hình về thể thao được tổng hợp tại Bảng 4.

- Đối với các hoạt động trong giờ học GDTC chính khóa chỉ có 7.14% sinh viên được hỏi trả lời "rất yêu thích", 25.51% trả lời "yêu thích" và có đến 67.35% trả lời "không thích". Tỷ lệ sinh viên yêu thích các hoạt động thể thao ngoại khóa do nhà trường tổ chức cũng không cao. Chỉ có 9.18% trả lời "rất yêu thích", 32.65% trả lời "yêu thích" và 58.16% sinh viên "không thích". Tương tự như 2 nội dung trên, chỉ có lần lượt 8.16% và 29.59% sinh viên được hỏi "rất yêu thích" và "yêu thích" các chương trình truyền hình thể thao. Còn lại 62.24% trả lời là "không thích".

3.2 Các nguyên tắc được áp dụng khi đề ra giải pháp nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC chính khóa cho sinh viên ĐHĐN

Dựa trên các tài liệu về quan điểm và nguyên tắc GDTC; phương hướng mục tiêu phát triển thể dục thể thao; lý luận và phương pháp GDTC trong trường học; tâm lý học thể dục thể thao; từ hứng thú đến tài năng; thực trạng và nguyên nhân dẫn tới sự thiếu hứng thú khi học môn GDTC của sinh viên, có bốn nguyên tắc được áp dụng khi xây dựng biện pháp nhằm nâng cao tính hứng thú, đó là:

- Nguyên tắc tính thực tiễn: các biện pháp phải xuất phát từ thực tiễn của đất nước, của ngành nói chung và của từng trường nói riêng.

- Nguyên tắc tính đồng bộ: các biện pháp phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn.

- Nguyên tắc tính khả thi: các biện pháp đề xuất phải có được khả năng thực thi.

- Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: các biện pháp phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

Trong bốn nguyên tắc trên, nguyên tắc tính thực tiễn và tính khả thi là hai nguyên tắc được áp dụng nhiều nhất, bởi phải căn cứ vào thực trạng cụ thể của nhà trường về cơ sở vật chất, nhận thức của sinh viên về thể dục thể thao, nhu cầu động cơ đến với thể dục thể thao của học sinh, sinh viên... để lựa chọn các giải pháp, có như vậy các giải pháp mới mang tính khả thi.

3.3 Đề xuất một số giải pháp nâng cao hiệu quả trong giờ học GDTC chính khóa cho sinh viên ĐHĐN

Dựa vào thực trạng và các nguyên tắc nêu trên của nhà trường và nhu cầu thực tiễn đào tạo nguồn nhân lực mới phục vụ công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước chúng tôi tổng hợp và đề xuất 14 giải pháp sau nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC chính khóa cho sinh viên ĐHĐN:

- Giải pháp 1: Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích môn học: thông qua giờ học nội khóa, các bản tin thể thao, các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, các cuộc hội thảo.

- Giải pháp 2: Nâng cao chất lượng giảng viên: Giảng viên cần không ngừng trau dồi kỹ năng, phẩm chất đạo đức, nghề nghiệp, cải tiến phương pháp giảng dạy, đảm bảo việc truyền thụ tri thức ngày càng chính xác, hấp dẫn, có chất lượng.

- Giải pháp 3: Nâng cao chất lượng bài dạy: Cần cải tiến giáo trình, đổi mới nội dung chương trình GDTC, phù hợp với sự yêu thích của sinh viên và điều kiện cụ thể của nhà trường.

- Giải pháp 4: Nâng cao tinh thần tự giác của sinh viên: SV cần tự giác, nghiêm túc, tích cực trong học tập nói chung và đối với môn học GDTC nói riêng, rèn luyện cho mình thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên để rèn luyện sức khỏe.

- Giải pháp 5: Giảng viên cần giúp cho học sinh thấy được ý nghĩa và vai trò của các kiến thức môn học đối với cuộc sống;

- Giải pháp 6: Cần tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên nhận thức được vị trí và vai trò của môn học GDTC trong việc rèn luyện nâng cao sức khoẻ và xây dựng lối sống lành mạnh.

- Giải pháp 7: Giảng viên cần chỉ ra được cái mới, cái phong phú, nhiều hình nhiều vẻ, tính chất sáng tạo và triển vọng trong hoạt động học tập để tạo ra hứng thú vững chắc cho học sinh trong quá trình học tập.

- Giải pháp 8: Giảng viên cần xây dựng tốt mối quan hệ: thầy – trò, thường xuyên quan tâm, khuyến khích, kiểm tra, đánh giá đúng, công bằng, tôn trọng học sinh, nhiệt tình dạy dỗ, biết cổ vũ, khích lệ, động viên các em học tập: giúp các em tự tin và mạnh dạn thực hiện động tác kỹ thuật cho giảng viên xem và sửa chữa lỗi kỹ thuật cho các em, đồng thời thông qua biện pháp này, tình cảm giữa thầy và trò sẽ được cải thiện một cách rõ rệt. Sinh viên không ngại gần gũi và chia sẻ với thầy về những khó khăn trong học tập cũng như trong cuộc sống.

- Giải pháp 9: Giảng viên cần áp dụng phương pháp dạy học theo hướng tích cực trong quá trình dạy học môn GDTC, có phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt: giúp tinh thần học tập của sinh viên tốt hơn, các em không còn thấy sợ khi phải ra sân học giờ thể dục mà ngược lại các em hồ hởi khi được ra sân. Giảng viên cần tận dụng tốt phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học: bằng việc tận dụng các hình thức trò chơi trong giờ học giúp các em cảm thấy giờ học không nặng nề và tẻ nhạt. Giảng viên luôn hoan nghênh khi các em tự sáng tác các trò chơi vận động mới.

- Giải pháp 10: Giảng viên là tấm gương tốt về rèn luyện thể dục thể thao, thường xuyên tổ chức thi đấu giao hữu với giảng viên các phòng ban, khoa khác để thúc đẩy phong trào thể thao của Nhà trường phát triển.

- Giải pháp 11: Thường xuyên tổ chức các hoạt động học tập, sinh hoạt mang tính tập thể. Điều đó sẽ kích thích sự hăng hái thi đua, cạnh tranh lành mạnh. Tổ chức các buổi ngoại khóa, giao lưu giữa thầy cô – sinh viên nhằm khắc phục những khó khăn gặp phải trong quá trình học tập. Từ đó, tìm thấy tiếng nói chung, sự đồng thuận giữa các học sinh để các em cùng giúp nhau học tốt hơn.

- Giải pháp 12: Trang bị cơ sở vật chất, sân bãi, trang thiết bị dụng cụ, nhà tập đa năng đủ tiêu chuẩn để phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện ngoại khóa của sinh viên nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy, tập luyện, cũng như tạo được hứng thú cho sinh viên.

- Giải pháp 13: Nhà trường cần thành lập một số các câu lạc bộ thể thao phù hợp với lứa tuổi và điều kiện cơ sở vật chất của Trường ở các môn như Cầu lông, bóng bàn, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng đá...

- Giải pháp 14: Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao để các em làm quen dần với không khí thi đấu, phù hợp với tâm lý và sức khỏe của các em, giúp các em vui thích khi tham gia với những hoạt động đặc biệt này đó là các hình thức thi đấu trong các lớp, sau đó chọn thi các khoa với nhau và có thể trong toàn trường từ đó xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường tham gia thi đấu giao hữu với các trường thành viên hoặc các giải ngành.

Để lựa chọn ra các giải pháp tối ưu nhằm phát triển giải pháp để nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC tại ĐH Đà Nẵng thông qua phỏng vấn 30 giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm tại các trường đại học, cao đẳng trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hứng thú trong tập luyện trong giờ GDTC cho SV ĐHĐN được trình bày sau đây:

Bảng 7: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hứng thú trong tập luyện trong giờ GDTC cho SV ĐHĐN (n=30)

TT	Tên giải pháp	Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	*%*	*SL*	*%*
1	Giải pháp 1	28	93,3	2	6,7
2	Giải pháp 2	25	83,3	5	16,7
3	Giải pháp 3	26	86,7	4	13,3
4	Giải pháp 4	14	46,7	16	53,3
5	Giải pháp 5	17	56,7	13	43,3
6	Giải pháp 6	25	83,3	5	16,7
7	Giải pháp 7	20	66,7	10	33,3
8	Giải pháp 8	19	63,3	11	36,7
9	Giải pháp 9	23	76,7	7	23,3
10	Giải pháp 10	10	33,3	20	76,7
11	Giải pháp 11	11	36,7	19	63,3
12	Giải pháp 12	15	50,0	15	50,0
13	Giải pháp 13	17	56,7	13	43,3
14	Giải pháp 14	28	93,3	2	6,7

Thông qua kết quả ở bảng 1. chúng tôi lựa chọn được 6 giải pháp được sự đồng ý cao (trên 70%) của các giảng viên và nội dung cụ thể các giải pháp như sau:

- Giải pháp 1: Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích môn học: thông qua giờ học nội khóa, các bản tin thể thao, các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, các cuộc hội thảo.

- Giải pháp 2: Nâng cao chất lượng giảng viên: Giảng viên cần không ngừng trau dồi kỹ năng, phẩm chất đạo đức, nghề nghiệp, cải tiến phương pháp giảng dạy.

- Giải pháp 3: Cần cải tiến giáo trình, đổi mới nội dung chương trình GDTC, phù hợp với sự yêu thích của sinh viên.

- Giải pháp 6: Cần tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên nhận thức được vị trí và vai trò của môn học GDTC.

- Giải pháp 9: Giảng viên cần áp dụng phương pháp dạy học theo hướng tích cực trong quá trình dạy học môn GDTC, có phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt.

- Giải pháp 14: Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao trong và ngoài trường.

4. KẾT LUẬN

Tóm lại, việc tạo hứng thú học tập cho sinh viên trong học tập môn 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 sự thành công trong cuộc đời của mỗi cá nhân.

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn 6 giải pháp để nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC chính khóa cho sinh viên ĐHĐN cụ thể:

- Giải pháp 1: Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích môn học: thông qua giờ học nội khóa, các bản tin thể thao, các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, các cuộc hội thảo.

- Giải pháp 2: Giảng viên cần không ngừng trau dồi kỹ năng, phẩm chất đạo đức, nghề nghiệp, cải tiến phương pháp giảng dạy.

- Giải pháp 3: Cần cải tiến giáo trình, đổi mới nội dung chương trình GDTC, phù hợp với sự yêu thích của sinh viên.

- Giải pháp 4: Cần tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên nhận thức được vị trí và vai trò của môn học GDTC.

- Giải pháp 5: Giảng viên cần áp dụng phương pháp dạy học theo hướng tích cực trong quá trình dạy học môn GDTC, có phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt.

- Giải pháp 6: Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao trong và ngoài trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Cường (2018) *Lý luận dạy học hiện đại*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
2. PGS. TS. Nguyễn Toán – ThS. Nguyễn Sĩ Hà, 2004, "*Lý luận và phương pháp TDTT",* Nxb TDTT.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Một số đề tài về giáo dục thể chất trong trường học.
5. Quyết định số 6800/QĐ-ĐHĐN

Thông tin tác giả:

[1] Trần Lê Nhật Quang. Học vị: Tiến sĩ. Chức vụ: Tổ trưởng Tổ Đào tạo. Khoa GDTC ĐH Đà Nẵng. Email: nhatquang1912@yahoo.com. SDT: 0905122887.

[2] Nguyễn Thị Thuỷ. Học vị: Tiến sĩ. Chức vụ: Trưởng bộ môn Lý luận và PPTDTT KHOA GDTC – ĐH Sư Phạm Hà Nội. SDT: 0907824486.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC NỮ SINH VIÊN 18 TUỔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH

CN. Kiên Hậu[1], ThS. Trần Thị Thanh Huyền[1],
PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh[2]

[1] Trường Đại học Trà Vinh
[2] Trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết cung cấp các thông tin về thực trạng thể lực nữ sinh viên (SV) 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh; thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực nữ sinh viên 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh với trung bình thể lực người Việt Nam (TBTLVN) cùng độ tuổi và giới tính; từ đó, đánh giá thể lực sinh viên 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: *thực trạng, thể lực, nữ sinh viên, Đại học Trà Vinh.*

ABSTRACT

The paper provides some data about the physical status of female students aged 18 at Tra Vinh University by synthesizing, comparing and contrasting the physical evaluation criteria of 18-year-old female students at Tra Vinh University with the standard physical evaluation criteria for Vietnamese from which assessing the physical status of these students regarding the Decision 53/2008 of Vietnamese Ministry of Education and Training

Keywords: *status, physical, female students, Trà Vinh University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với với sự phát triển về kinh tế, phát triển giáo dục cũng được tỉnh Trà Vinh đặc biệt chú ý, trong đó có công tác GDTC. Những năm gần đây, công tác GDTC trong trường học các cấp tại tỉnh Trà Vinh đã đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ. Để đảm bảo cho công tác GDTC trong trường Đại học Trà Vinh thực hiện có hiệu quả hơn trong thời gian tới, cần phải xây dựng những căn cứ khoa học và thực tiễn của công tác này tại nhà trường.

Sinh viên trường đại học Trà Vinh là lực lượng lao động trí thức trong tương lai của tỉnh nhà và của đất nước. Lực lượng này đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp đổi mới, công nghiệp hoá, hiện đại hóa đất nước. Sự phát triển thể lực của đối tượng này không chỉ là vấn đề nòi giống mà còn là vấn đề chăm lo bồi dưỡng một lực lượng lao động quan trọng. Do đó, có những thông tin chính xác về thực trạng thể chất của đối tượng này vô cùng cần thiết, đây là căn cứ quan trọng để đề ra các giải pháp thiết thực có tính khả thi, giúp cho công tác GDTC ở trường Đại học Trà Vinh có sự chuyển biến tốt hơn, nhằm góp phần nâng cao thể lực cho sinh viên và là cơ sở định hướng cho sinh viên trong việc rèn luyện thể lực. Với tầm quan trọng trên chúng tôi chọn hướng nghiên cứu với bài viết:

"Thực trạng thể lực nữ sinh viên 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh".

Nội dung nghiên cứu: Đánh giá thực trạng lực nữ sinh viên 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh thông qua so sánh với thể lực người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính và đánh giá thể lực theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 1299 nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh (sinh năm 2002).

Thời gian kiểm tra khách thể nghiên cứu: tháng 10/2020.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thể lực nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh theo những tiêu chí trong quyết định 53/2008/BGDĐT [1] gồm các tiêu chí sau: Chạy 30m xuất phát cao (XPC) (giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, m), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần).

Để đánh giá thực trạng thể lực nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh, bài viết tiến hành kiểm tra các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu và tính toán các tham số thống kê kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thống kê các tiêu chí đánh giá thể lực nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh (n = 1299)

TT	Tham số / Tiêu chí	$\overline{X}$	S	C_V	ε
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	15.37	4.52	29.43	0.02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	159.78	17.02	10.65	0.01
3	Chạy 30m XPC (giây)	6.28	0.51	8.13	0.00
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	790.57	91.09	11.52	0.01

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 khách thể nghiên cứu đều 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 ($C_V < 10\%$): Chạy 30m XPC (giây).

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình ($10\% < C_V < 20\%$): Bật xa tại chỗ (cm) và chạy 5 phút tùy sức (m).

Các chỉ số có độ đồng nhất thấp ($20\% < C_V < 30\%$): nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần).

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 ($\varepsilon < 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh với thực trạng thể lực người Việt Nam [2] cùng độ tuổi và giới tính. Trong so sánh, chúng tôi áp dụng kiểm định t-student hai mẫu độc lập. Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh (n= 1299) với TBTLVN

TT	Tiêu chí	$\overline{X}_{TV}$	S	$\overline{X}_{VN}$	S	d	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	15.37	4.52	12.00	3.96	3.37	20.84	<0.001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	159.78	17.02	160.00	17.04	0.22	0.34	>0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	6.28	0.51	6.23	0.63	0.05	2.54	<0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	790.57	91.09	723.00	101.73	67.57	18.54	<0.001

$$Df = n - 1;\ t_{05} = 1.961;\ t_{01} = 2.58;\ t_{001} = 3.298$$

Số liệu trong bảng 2 cho thấy:

Giá trị trung bình nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) của nữ SV trường Đại học Trà Vinh tốt hơn so với TBTLVN 3.37 lần vì $t_{tính} = 20.84 > t_{001} = 3.298$, $P < 0.001$.

Giá trị trung bình bật xa tại chỗ (cm) của nữ SV trường Đại học Trà Vinh có sự chênh lệch so với TBTLVN 0.22cm sự chênh lệch này rất nhỏ có thể xem như tương đương vì $t_{tính} = 0.34 < t_{05} = 1.961$, $P > 0.05$.

Giá trị trung bình chạy 30m XPC (giây) của nữ SV trường Đại học Trà Vinh kém hơn so với TBTLVN 0.05 giây vì $t_{tính} = 2.54 > t_{005} = 2.58$, $P < 0.05$.

Giá trị trung bình chạy 5 phút tùy sức (m) của nữ SV trường Đại học Trà Vinh tốt hơn so với TBTLVN 67.57m vì $t_{tính} = 18.54 > t_{001} = 3.298$, $P < 0.001$.

Kết quả so sánh về thể lực còn thể hiện qua biểu đồ 1

Biểu đồ 1: So sánh giá trị trung bình chỉ tiêu thể lực của nữ SV 18 tuổi Trường Đại học Trà Vinh với TBTCVN

Kết quả phân tích tại bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy:

Thực trạng thể lực nữ SV trường Đại học Trà Vinh tốt hơn TBTLVN 18 tuổi ở tiêu chí nằm ngửa gập bụng và chạy 5 phút tùy sức; kém hơn ở các tiêu chí chạy 30m XPC và tương đương ở tiêu chí bật xa tại chỗ. Hay thực trạng thể lực nữ SV trường Đại học Trà Vinh tốt hơn TBTLVN 18 tuổi ở sức mạnh cơ lưng bụng và sức bền chung; kém hơn ở sức nhanh và tương đương ở sức mạnh nhóm cơ chân.

2.2 Đánh giá thể lực nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt [1], kết quả đánh giá trên nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT được trình bày tại bảng 3.

Trong đánh giá, chúng tôi chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho SV:

- Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).

- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (giây) và Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần).

Bảng 3: Đánh giá thể lực nam SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

	Xếp loại	**Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)**	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Chạy 30m XPC (giây)**	**Chạy tùy sức 5 phút (m)**	**Thể lực**
Quyết định của Bộ Giáo dục và Đào tạo	Tốt	> 18	< 168	< 5.80	> 9300	
	Đạt	≥ 15	≤ 151	≤ 6.80	≥ 850	
Nam SV Trường Đại học Trà Vinh	Tốt	222 SV 17.09%	382 SV 29.41%	194 SV 14.93%	35 SV 2.69%	38 SV 2.93%
	Đạt	587 SV 45.19%	565 SV 43.49%	929 SV 71.52%	449 SV 34.57%	397 SV 30.56%
	Chưa đạt	490 SV 37.72%	352 SV 27.10%	176 SV 13.55%	815 SV 62.74%	864 SV 66.51%

Số liệu bảng 3 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực như sau:

- Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần): xếp loại tốt có 222 SV chiếm tỷ lệ 17.09%; xếp loại đạt có 587 SV chiếm tỷ lệ 45.19%; xếp loại chưa đạt có 490 SV chiếm tỷ lệ 37.72%.

- Bật xa tại chỗ (cm): xếp loại tốt có 382 SV chiếm tỷ lệ 29.41%; xếp loại đạt có 565 SV chiếm tỷ lệ 43.49%; xếp loại chưa đạt có 352 SV chiếm tỷ lệ 27.10%.

- Chạy 30m XPC (giây): xếp loại tốt có 194 SV chiếm tỷ lệ 14.93%; xếp loại đạt có 929 SV chiếm tỷ lệ 71.52%; xếp loại chưa đạt có 176 SV chiếm tỷ lệ 13.55%.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): xếp loại tốt có 35 SV chiếm tỷ lệ 2.69%; xếp loại đạt có 449 SV chiếm tỷ lệ 34.57%; xếp loại chưa đạt có 815 SV chiếm tỷ lệ 62.74%.

Kết quả xếp loại thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Trà Vinh theo quy định đánh giá thể lực HS, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo: xếp loại tốt có 38 SV chiếm tỷ lệ 2.93%; xếp loại đạt có 397 SV chiếm tỷ lệ 30.56%; xếp loại chưa đạt có 864 SV chiếm tỷ lệ 66.51%. (biểu đồ 2).

Biểu đồ 2: Tỷ lệ xếp loại thể lực của nữ SV 18 tuổi Trường Đại học Trà Vinh theo theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 2 cho thấy, hơn 66% nữ SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh có thể lực chưa đạt theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT. Phân tích từng tiêu chí đánh giá cho thấy, ở ba tiêu chí bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC và Nằm ngửa gập bụng, số lượng nam SV xếp loại đạt và tốt trên 65%, đây là một tỷ lệ đạt cao; còn ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức, tỷ lệ SV xếp loại đạt và tốt thấp gần 37% dẫn đến xếp loại thể lực chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của BGD&ĐT.

Sức bền là một tố chất thể lực rất khó tập, để có sức bền tốt người tập phải tập luyện thường xuyên và mỗi buổi tập có thời gian dài. Từ những cơ sở trên và thực tế cho thấy, SV rất ngại rèn luyện sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của nam SV 18 tuổi trường Đại học Trà Vinh chưa đạt theo tiêu chuẩn của BGD&ĐT.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực nữ SV trường Đại học Trà Vinh tốt hơn TBTLVN 18 tuổi ở sức mạnh cơ lưng bụng và sức bền chung; kém hơn ở sức nhanh và tương đương ở sức mạnh nhóm cơ chân.

Kết quả xếp loại thể lực của nữ sinh viên trường Đại học Trà Vinh theo quy định đánh giá thể lực HS, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo: xếp loại tốt 2.93%; xếp loại đạt 30.56%; xếp loại chưa đạt 66.51%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.*

[2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[3]. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002 – 2014)*, Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa – Thể thao và Du lịch.

[4]. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU NHU CẦU THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO GIẢI TRÍ CỦA NGƯỜI DÂN QUẬN HÀ ĐÔNG, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Đinh Thị Uyên

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TÓM TẮT

Thể thao giải trí là các hoạt động thể dục thể thao mà con người tiến hành trong thời gian nhàn rỗi, với mục tiêu chính nhằm thỏa mãn nhu cầu phát triển của bản thân, thỏa mãn nhu cầu phát triển của thể xác cũng như tâm hồn và hàm chứa những giá trị văn hóa nhất định. Bài báo giới thiệu một số kết quả nghiên cứu về nhu cầu tham gia thể thao giải trí của người dân trên địa bàn Quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội. Các phương pháp chủ yếu được sử dụng trong qua trình nghiên cứu: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi, …. Các kết luận được đưa ra trên cơ sở các kết quả phân tích, thống kê bằng phần mềm SPSS.

Từ khóa: *Nhu cầu, Thể dục thể thao, Thể thao giải trí*

SUMMARY

Recreational sport is a form of sport activities which carried out in leisure time with the main purpose is sastified promotin either physical or soul. The articles introduce some results of research about people's taking part in recreational sports demand in Ha Dong District, Ha Noi city. The main methods used in the research process include methods of analyzing and synthesizing documents, interviews and surveys. The conclusions are based on the results of data analysis and statistics by SPSS software.

Keywords: *Demand, Sports, Recreational sports, ect...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao giải trí là một trong những hoạt động thể thao được phổ biến và ưa chuộng tại nhiều quốc gia khác nhau trên thế giới. Tại Queensland, người ta xem thể thao giải trí là một phần quan trọng của cuộc sống và là thước đo chất lượng cuộc sống, được đánh giá như hoạt động cộng đồng, tôn giáo. Ở đây, tình trạng hoạt động công cộng của chính quyền là một phần chủ yếu của cuộc sống (Nielsen, 1997). Tại Mỹ, thể thao giải trí, chính xác hơn là thể thao giải trí hiện đại đã được phát triển từ nửa đầu của thế kỷ XX. Người tham gia hoạt động này chủ yếu là giới trẻ, phần nhiều tham gia vào các môn thể thao mạo hiểm nhằm mục đích tìm đến sự nguy hiểm để thử thách bản thân, từ đó các hoạt động này phát triển thành hoạt động thể thao giải trí. Ở Pháp, học giả người Pháp Roche-Sue, tin rằng thể thao giải trí không phải là mục đích duy nhất của các cuộc thi thể thao, họ cũng không quá ủng hộ tốc độ, sức mạnh và kỹ năng. Nó không cần phải tuân theo các quy tắc cứng nhắc hoặc đào tạo chuyên nghiệp, nhưng thông qua các hoạt động thể chất nhẹ nhàng phù hợp đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Cùng với sự phát triển của kinh tế - xã hội, đời sống của nhân dân Việt Nam ngày càng được nâng lên, nhu cầu tham gia các hoạt động thể thao giải trí cũng ngày càng cao. Hiện nay có rất nhiều loại hình nghỉ ngơi, giải trí khác nhau. Tuy nhiên, việc lựa chọn lựa loại hình nghỉ ngơi giải trí bằng các hoạt động thể dục thể, thể thao là một phương pháp được nhiều nhà khoa học cho là thông minh nhất. Theo tác giả Phan Đức Bình: "Sức khoẻ là tiền đề để làm ra của cải vật chất cho xã hội, là khởi nguồn cho cuộc sống hạnh phúc bình yên"3. Cũng như các thành phố lớn khác của Việt Nam, phong trào thể thao giải trí trên địa bàn Thành phố Hà Nội nói chung và Quận Hà Đông nói riêng đang trên đà phát triển thông qua nhiều mô hình tổ chức khác nhau. Các câu lạc bộ như: Câu lạc bộ thể dục thể hình, câu lạc bộ khiêu vũ,… được hình thành và phát triển. Các câu lạc bộ, các trung tâm thể thao giải trí được thành lập đều tuân thủ đầy đủ các quy định của cơ quan quản lý nhà nước, huấn luyện viên đều được đào tạo bài bản và có chứng chỉ hành nghề.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình triển khai nghiên cứu, chúng tôi chủ yếu sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi. Trên cơ sở các kết quả thu nhận được, chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS 21 để phân tích và đưa ra kết luận.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Qua kết quả tọa đàm, phỏng vấn thông qua bảng hỏi của 632 người tham gia các hoạt động thể thao giải trí trên địa bàn quận Hà Đông, Thành phố Hà Nội, dưới sự hỗ trợ của phần mềm SPSS chúng tôi phân tích và đưa ra các kết luận về nhu cầu tham gia thể thao giải trí của người dân theo giới tính, độ tuổi, tình trạng hôn nhân, trình độ học vấn, nghề nghiệp, loại hình thể thao giải trí, cơ sở vật chất và điều kiện tập luyện,…

3.1 Phân tích về đặc điểm nhu cầu thể thao giải trí của người dân

Qua các kết quả được phân tích từ Bảng 1 cho thấy: Nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí của các đối tượng tham gia khảo sát ở quận Hà Đông - Hà Nội đều được đánh giá là cần thiết, cao nhất là "nhu cầu về an ninh " với X = 4.87, tiếp đến là "cần nhiều sân chơi mang tính phúc lợi xã hội" với X = 4.66, sau đó đến nhu cầu "đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với tùng lứa tuổi" với X = 4.61.

Ngoài ra các yếu tố "xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật" và "nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại" với X = 3.97, "trò chơi nhân văn mạo hiểm" với X = 4.04, và "cần công viên và hoạt động ngoài trời" với X = 3.78 cũng được đánh giá là cần thiết. Các yếu tố còn lại được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1: Nhu cầu thể thao giải trí của người dân

STT	Thực trạng loại hình	Giá trị bình quân
1	Các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi	4.61
2	Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật	3.97
3	Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người bình thường	2.31
4	Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp	2.07

5	Nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí	2.39
6	Nhu cầu an toàn về an ninh khi tham gia hoạt động thể thao giải trí	4.87
7	Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp	3.04
8	Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại	3.97
9	Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo	4.04
10	Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn viên môn thể thao giải trí	3.27
11	Nếu có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên	4.1
12	Cần nhiều sân chơi cho thể thao mang tính phúc lợi xã hội	4.66
13	Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí	3.6
14	Cần nhiều công viên và địa điểm giải trí ngoài trời	3.78

3.2 Ảnh hưởng của các yếu tố khác nhau đến nhu cầu của người dân

Về yếu tố nhu cầu khi tham gia các hoạt động thể thao giải trí, vì đây là câu hỏi Likert - 5 mức độ, do đó đề tài sử dụng phương pháp và one-way ANOVA để phân tích sự khác biệt giữa các nhóm yếu tố nhân khẩu học về nhu cầu khi tham gia thể thao giải trí của các đối tượng tham gia phỏng vấn.

3.2.1 Sự khác biệt giữa các nhóm Giới tính về nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí.

Qua phân tích t một mẫu độc lập (t-test), kết quả bảng 2 cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ ở 3 yếu tố về nhu cầu như sau:

(1) "Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí" ($p = .033 < .05$) và (2) "Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại" ($p = .014 < .05$) trong đó nữ đánh giá hai nhu cầu này cần thiết hơn nam. (3) "Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp" ($p = .020 < .05$) trong đó nam đánh giá là cần thiết nhiều hơn nữ.

Các yếu tố còn lại không có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ.

Bảng 2: Sự khác biệt giữa các nhóm giới tính về nhu cầu

Nhu cầu	Nam		Nữ		t	p
	X Nam		X Nữ			
Nên có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên	4.27	.905	4.30	.850	-.327	n.s.
Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí	3.99	.870	4.12	.877	-1.523	n.s.
Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội	3.99	.914	4.02	.866	-.355	n.s.
Cần nhiều địa điểm khu hoạt động thể thao giải trí ngoài trời	4.02	.914	4.19	.844	-1.989	n.s.
Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí	3.98	.992	4.20	.951	-2.286	.033
Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo	3.63	1.047	3.30	1.398	2.601	n.s.

Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại	3.96	.906	4.13	.975	-.131	0.14
Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp	3.82	.978	3.83	.850	-.132	n.s.
Nhu cầu về an toàn an ninh khi tham gia hoạt động thể thao giải trí	4.03	.952	4.12	.846	-.983	n.s.
Nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí	4.08	.891	4.07	.827	.205	n.s.
Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp	3.98	.955	4.11	.871	-1.367	0.02
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người bình thường	4.03	.934	4.05	.932	-.157	n.s.
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật	4.07	.959	4.20	.930	1.014	n.s.
Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi	4.13	.934	3.97	.877	-.809	n.s.

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê

3.2.2 Sự khác biệt giữa các nhóm lứa tuổi về nhu cầu

Bảng 3: Sự khác biệt giữa các nhóm lứa tuổi về nhu cầu

Nhu cầu	F	P	Post – hoc (scheffe)
Cần nhiều công viên và địa điểm giải trí ngoài trời	3.460	n.s	
Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí	2.016	n.s	
Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội	.704	0.27	
Nên có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên	.744	n.s	
Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí	.835	n.s	
Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo	3.754	n.s	
Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại	.995	n.s	
Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp	.898	n.s	
Nhu cầu về an toàn an ninh khi tham gia hoạt động thể thao giải trí	.703	n.s	
Nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí	.525	n.s	
Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp	1.475	0.05	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người bình thường	2.382	n.s	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật	1.469	n.s	
Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi	.253	n.s	

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) bảng 3 cho thấy chỉ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở mỗi nhóm lứa tuổi thể hiện ở các nhu cầu sau:

Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội (p = .0.27 < .05).

Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp (p = .005 < .01).

Các yếu tố còn lại không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm lứa tuổi.

3.2.3 Sự khác biệt giữa các nhóm tình trạng hôn nhân về nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí.

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) (bảng 4) cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê trong mỗi nhóm tình trạng hôn nhân thể hiện ở các yếu tố sau:

• "Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo" (p = .000 < .01), trong đó nhóm có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên" (p = .0006 < .01), tình trạng "độc thân" có mức nhu cầu lớn hơn nhóm "đã có gia đình.

• "Nên trong đó chỉ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê trong mỗi nhóm tình trạng hôn nhân.

Trong đó chỉ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê trong mỗi nhóm tình trạng hôn nhân.

Các yếu tố còn lại không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm tình trạng hôn nhân.

Bảng 4: Sự khác biệt giữa các nhóm tình trạng hôn nhân về nhu cầu

Nhu cầu	F	P	Post – hoc (scheffe)
Cần nhiều công viên và địa điểm giải trí ngoài trời	.475	n.s	
Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí	.867	n.s	
Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội	.288	n.s	
Nên có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên	5.473	0.006	
Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí	.447	n.s	
Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo	6.668	.000	
Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại	.763	n.s	
Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp	1.768	n.s	
Nhu cầu về an toàn an ninh khi tham gia hoạt động thể thao giải trí	.559	n.s	
Nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí	.413	n.s	
Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp	.575	n.s	

Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người bình thường	1.473	n.s	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật	1.425	n.s	
Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi	.728	n.s	

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. p1: Độc thân. p2: Đã có gia đình

3.2.4 Sự khác biệt giữa các nhóm trình độ Học vấn về nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) (bảng 5) cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê trong mỗi nhóm học vấn thể hiện ở các vấn đề sau:

• "Nên có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên" (p = .003 < .01), trong đó nhóm trình độ học vấn "Đại học/ Cao đẳng"và "Trung học phổ thông" có nhu cầu cao hơn nhóm "Sau đại học", và "Dưới Trung học phổ thông".

• "Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho ngươi khuyết tật" (P = .001 < .01), trong đó nhóm trình độ học vấn "Sau đại học", "Đại học/ Cao đẳng" và "Trung học phổ thông" có nhu cầu cao hơn nhóm "Đại học/ Cao đẳng", "Trung học phổ thông" và "Dưới Trung học phổ thông".

• "Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi" (p = .024 < .05), trong đó nhóm trình độ học vấn "Sau đại học", "Đại học/ Cao đẳng" và "Trung học phổ thông" có nhu cầu cao hơn nhóm Trung học phổ thông và Dưới Trung học phổ thông".

• "Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội" (p = .038 < .05), trong đó chỉ có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê trong mỗi nhóm trình độ học vấn.

Các yếu tố còn lại không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm trình độ học vấn.

Bảng 5: Sự khác biệt giữa các nhóm trình độ học vấn về nhu cầu

Nhu cầu	F	P	Post – hoc (scheffe)
Cần nhiều công viên và địa điểm giải trí ngoài trời	1.214	n.s	
Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí	.560	n.s	
Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội	2.830	.038	
Nên có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên	4.749	.003	
Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí	1.899	n.s	
Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo	.536	n.s	
Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại	1.946	n.s	
Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp	.693	n.s	
Nhu cầu về an toàn an ninh khi tham gia hoạt động thể thao giải trí	.845	n.s	
Nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí	1.038	n.s	

Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp	1.488	n.s	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người bình thường	2.128	n.s	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật	5.861	.001	
Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi	3.596	.024	

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống

3.2.5 Sự khác biệt giữa các nhóm Nghề nghiệp về nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí

Bảng 6: So sánh sự khác biệt giữa các nhóm nghề nghiệp về nhu cầu tham gia thể thao giải trí

Nhu cầu	F	P	Post – hoc (scheffe)
Cần nhiều công viên và địa điểm giải trí ngoài trời	2.022	n.s	
Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí	3.253	.n.s	
Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội	.745	n.s	
Nên có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên	.161	n.s	
Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí	.290	n.s	
Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo	1.328	n.s	
Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại	.918	n.s	
Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp	2.918	0.03	
Nhu cầu về an toàn an ninh khi tham gia hoạt động thể thao giải trí	.811	n.s	
Nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí	.457	n.s	
Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp	2.280	0.01	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người bình thường	2.074	n.s	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật	1.268	n.s	
Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi	.923	n.s	

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) (bảng 6) cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê trong mỗi nhóm nghề nghiệp thể hiện ở các vấn đề sau:

• Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp ($p = .03 < .05$)

• Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp ($p = .01 < .05$) Các yếu tố khác không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm nghề nghiệp.

3.2.6 Sự khác biệt giữa các nhóm Thu nhập hàng tháng về nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí.

Kết quả phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA) bảng 7 cho thấy có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê trong mỗi nhóm thu nhập hàng tháng thể hiện ở các vấn đề sau:

• Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội (p = .046 < .05), trong đó nhóm thu nhập hàng tháng "trên 2 đến 5 triệu đồng", "dưới 2 triệu đồng", "trên 10 đến 20 triệu đồng" và "trên 2 đến 5 triệu đồng" có nhu cầu lớn hơn nhóm "trên 10 đến 20 triệu đồng", "trên 10 đến 20 triệu đồng" và "trên 20 triệu đồng".

Bảng 7: Sự khác biệt giữa các nhóm thu nhập hàng tháng về nhu cầu

Nhu cầu	F	P	Post – hoc (scheffe)
Cần nhiều công viên và địa điểm giải trí ngoài trời	2.460	ns	
Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí	1.376	.045	
Cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội	2.132	.046	
Nên có nhiều chương trình hoạt động thể thao giải trí cho thanh niên	1.665	n.s.	
Đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí	2.054	n.s	
Cần xây dựng các trò chơi thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo	6.113	n.s	
Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại	2.425	.041	
Đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp	2.561	n.s.	
Nhu cầu về an toàn an ninh khi tham gia hoạt động thể thao giải trí	1.324	n.s.	
Nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí	1.657	n.s.	
Cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp	.736	n.s.	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người bình thường	1.603	n.s.	
Xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật	.554	n.s.	
Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi	1.003	0.043	

Ghi chú: n.s.: không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

• Đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với từng lứa tuổi (p = ,030< .05), trong đó nhóm thu nhập hàng tháng "trên 10 đến 20 triệu đồng", "dưới 5 triệu đồng", "trên 5 đến 10 triệu đồng" và "trên 2 đến 5 triệu đồng" có nhu cầu lớn hơn nhóm "trên 2 đến 5 triệu đồng" và "trên 20 triệu đồng".

Cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí (p = .000 < .01), trong đó nhóm thu nhập hàng tháng "trên 10 đến 20 triệu đồng", "trên 5 đến 10 triệu đồng", "trên 2 đến 5 triệu đồng" và "dưới 2 triệu đồng" có nhu cầu lớn hơn nhóm "trên 2 đến 5 triệu đồng", "dưới 2 triệu đồng" và "trên 20 triệu đồng".

• Nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại ($p = .041 < .05$), trong đó nhóm thu nhập hàng tháng "trên 10 đến 20 triệu đồng", "trên 20 triệu đồng", "dưới 5 triệu đồng" và "trên 5 đến 10 triệu đồng" có nhu cầu lớn hơn nhóm, "dưới 2 triệu đồng" và "trên 20 triệu đồng".

Các yếu tố khác không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các nhóm thu nhập hàng tháng

4. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VỀ NHU CẦU

Đặc điểm chung về khảo sát nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí đều được đánh giá là cần thiết, cao nhất là cần "đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí phù hợp với tùng lứa tuổi", kế đến là "cần có nhiều địa điểm thể thao giải trí mang tính phúc lợi xã hội" và "nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí".

Xét về yếu tố giới tính thì nhu cầu tham gia gia hoạt động thể thao giải trí của nam và nữ có sự khác biệt rõ rệt qua ba yếu tố. Đối với nữ thì yếu tố "đào tạo đội ngũ cán bộ, Huấn luyện viên hướng dẫn các môn thể thao giải trí" và yếu tố "nâng cấp cơ sở vật chất các mô hình thể thao giải trí hiện tại" thì được đánh giá là cần thiết hơn nam. Còn riêng về yếu tố "cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp" lại được đánh giá cần thiết hơn đối với nam.

Xét về độ tuổi thì có sự khác nhau rõ về nhu cầu "cần nhiều sân chơi thể thao mang tính phúc lợi xã hội" và "cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp". Nhu cầu về "xây dựng thể thao giải trí mạo hiểm nhân tạo" thì nhóm đang độc thân có nhu cầu lớn hơn khác biệt so với nhóm đã lập gia đình. Việc này cũng dễ dàng lí giải bởi vì lứa tuổi độc thân, tuổi trẻ năng động thích khám phá, trải nghiệm những điều mới mẻ thú vị của cuộc sống. Nên họ cũng hy vọng tìm đến những trò chơi thể thao giải trí cho họ cảm giác mới mẻ. Nhu cầu "hoạt động thể thao giải trí cần nhiều cho thanh niên" được đánh giá cao. Việc "xã hội hóa mô hình thể thao giải trí cho người khuyết tật" thì nhu cầu ở hệ sau đại học và Trung học phổ thông có nhu cầu cao hơn đối với nhóm "Đại học và cao đẳng" do trên thực tế thì sinh viên đại học bao giờ cũng có cơ hội tiếp xúc với nhiều kiểu sân chơi thể thao hơn so với các nhóm còn lại.

Trong nhóm nghề nghiệp thì cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa nhu cầu về việc "đưa ra chi phí khi tham gia hoạt động thể thao giải trí cho phù hợp" và "cần nhiều nội dung hình thức về nhu cầu thể thao giải trí cho mọi tầng lớp". Điều này xuất phát từ sở thích tùy thói quen nghề nghiệp. Nó ảnh hưởng tới lối sinh hoạt hằng ngày, từ đó mỗi nhóm nghề nghiệp khác nhau thể hiện nhu cầu khác nhau.

Theo mức thu nhập hàng tháng thì nhóm thu nhập hàng tháng "trên 2 đến 5 triệu đồng", "dưới 2 triệu đồng", "trên 10 đến 20 triệu đồng" và "trên 2 đến 5 triệu đồng" có nhu cầu lớn hơn nhóm "trên 10 đến 20 triệu đồng", "trên 10 đến 20 triệu đồng" và "trên 20 triệu đồng". Thực tế thì do yếu tố kinh tế nó cũng chiếm vị trí lớn trong việc ảnh hưởng tới nhu cầu về thể thao giải trí của người dân. Nhóm người có thu nhập thấp và vẫn muốn vui chơi thể thao giải trí thì tất nhiên họ cũng muốn tham gia những loại hình thể thao vừa mang lại lợi ích tinh thần vừa mang lại hiệu quả kinh tế cao. Và cụ thể thêm về nhu cầu nâng cao cơ sở vật chất của nhóm có thu nhập hàng tháng "trên 10 đến 20 triệu đồng", "trên 20 triệu đồng", "dưới 5 triệu đồng" và "trên

5 đến 10 triệu đồng" có nhu cầu lớn hơn nhóm, "dưới 2 triệu đồng" và "trên 20 triệu đồng". Yếu tố cần thêm thông tin quảng cáo về các khu giải trí cũng có sự khác biệt rõ rệt. Vì mỗi đối tượng khác nhau sẽ có tầm nắm bắt thông tin khác nhau nên cần được lan tỏa rộng rãi.

Qua kết quả nghiên cứu nhu cầu của người dân khi tham gia các hoạt động thể thao giải trí ở quận Hà Đông: Nhìn chung nhu cầu khi tham gia hoạt động thể thao giải trí của các đối tượng tham gia khảo sát đều ở mức cần thiết trở lên cao nhất là các yếu tố: "cần đa dạng hóa các loại hình thể thao giải trí", "cần có nhiều công viên văn hóa và địa điểm giải trí ngoài trời","cần có nhiều địa điểm hoạt động thể thao giải trí mang tính phúc lợi xã hội", "nâng cao và làm phong phú hình thức thi đấu các loại hình thể thao giải trí". Điều này cho thấy sự quan tâm của người dân với hoạt động thể thao giải trí. Kết quả nghiên cứu này có sự tương đồng với nghiên cứu đánh giá của người tham gia hoạt động thể thao giải trí trên toàn thủ đô Hà Nội. Kết quả nghiên cứu trên là cơ sở cho các câu lạc bộ, địa điểm tổ chức thể thao giải trí quan tâm điều chỉnh, đưa ra các nội dung hoạt động giải pháp cho phù hợp nhằm đáp ứng nhu cầu của người tham gia hoạt động thể thao giải trí qua đó thu hút đông đảo số lượng người tham gia các hoạt động đó.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hồ Hải, 2007, *Thực trạng phát triển thể dục thể thao giải trí ở một số tỉnh phía Nam,* Tạp chí khoa học thể thao số 2.
2. Lê Văn Huy, 2007, *Sử dụng chỉ số hài lòng của khách hàng trong hoạch định chiến lược kinh doanh ngân hàng: cách tiếp cận mô hình lý thuyết,* tạp chí khoa học và công nghệ, Đại học Đà Nẵng, Số 2 (19).
3. Nguyễn Thị Thảo Vy, 2010, *Phát triển thể thao giải trí và du lịch thể thao,* Tạp chí thể thao, số 9, 26-27.
4. Nguyễn Thị Thảo Vy, 2012, Phát triển các sự kiện thể thao giải trí ngoài trời khác nhau tại Đại học Thể thao Giải trí Thành phố Hồ Chí Minh, tạp chí thể thao số 2, 26-30.
5. Thể dục thể thao giải trí - Giáo trình dành cho sinh viên Cao Đẳng và Đại học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội - 2008.
6. Nguyễn Đăng Thuyên, 2010, *Nghiên cứu động cơ và nhu cầu tham gia tập luyện thể dục thể thao của người dân ở thị xã Thủ Dầu Một tỉnh Bình Dương.*
7. *Nhu cầu, khái niệm nhu cầu, đặc trưng của nhu cầu, các loại nhu cầu, mức độ nhu cầu, biểu hiện của nhu cầu,* http://vi.wikipedia.org.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn Thạc sĩ năm 2019: "越南河内市河东区居民参加休闲体育活动现状及需求调查" "Investigation on the Present Situation and Demand of Residents in Hadong District of Vietnam to Participate in Leisure Sports Activities". ThS. Đinh Thị Uyên, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2019).

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KICKBOXING 15-16 TUỔI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Trần Thị Kim Hương[1], CN. Cao Quốc Minh[2]

[1] Trường ĐH TDTT Tp.HCM

[2] TTHL & TĐ TDTT Tp.HCM

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 thể lực chung và chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Kickboxing 15-16 tuổi Tp.HCM. Qua nghiên cứu đã xác định được 06 test đánh giá thể lực chung và 04 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Kickboxing đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

Từ khóa: *thể lực, vận động viên, Kickboxing, Tp.HCM…*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kickboxing là môn võ thuật quốc tế xuất xứ từ Nhật Bản được du nhập vào Việt Nam thời gian gần đây, Kickboxing được đánh giá là khá hợp với thể trạng của người Việt Nam bởi có các đòn thế tương tự các môn Võ cổ truyền, Vovinam hay Sanshou. Kickboxing đã có sự phát triển khá nhanh chóng, nhất là ở các địa phương như TPHCM, Nghệ An, Bình Định, Đắk Lắk… Hiện tại nhiều VĐV nam trẻ có kỹ thuật chuyên môn tốt hứa hẹn sẽ là những trụ cột trong tương lai của đội tuyển Tp.HCM trên con đường phấn đấu đạt vị thế đỉnh cao; Kickboxing thi đấu trong 3 hiệp nên yếu tố thể lực là vô cùng quan trọng. Đó là lý do chọn nghiên cứu: "*Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên Kickboxing 15-16 tuổi Tp.HCM".*

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. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực của các VĐV nam Kickboxing nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

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

- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực của các VĐV nam Kickboxing 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 cho các nam VĐV Kickboxing.

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Kickboxingtrong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 27 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực chung và chuyên môn cho nam VĐV Kickboxing, cụ thể trình bày ở bảng 1

Bảng 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực cho VĐV Kickboxing

Nội dung test \ Tác giả	Nguyễn Thế Truyền và cộng sự	ThS. Lê Văn Trọng	ThS. Hồ Anh Đại	ThS. Lý Văn Dương
Chạy 30m XPC	x	x	x	x
Bật xa tại chỗ	x	x		
Bật cao tại chỗ	x	x	x	x
Chạy 400m	x	x	x	x
Chạy 800m	x	x	x	
Chạy con thoi 4x10				x
Chạy 1500m	x	x	x	
Gập bụng 30s	x	x		
Gập bụng 1 phút			x	x
Lực lưng	x	x		x
Duỗi lưng 30s		x		
Nằm sấp chống đẩy 1 phút	x	x	x	x
Chạy tùy sức 5 phút		x		
Chạy Cooper 12 phút		x		
Nhảy dây 1 phút				x
Đấm thẳng 2 tay 10s			x	
Đấm vòng 2 tay 10s				x
Đá lowkick 30s				
Đá đáy bao cát 30s				x
Đá Back push thuận 30s			x	
Đá Slide push thuận 30s			x	x
Đá Font push thuận 30s			x	
Kết hợp đấm hook + đá vòng cầu 1 phút				x
Đấm Uppercut thuận 10s				x
Đấm Uppercut nghịch 10s				x
Đấm kết hợp 1,4,5 trong 30s				x
Đấm kết hợp 2,3,6 trong 30s			x	

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho các nam VĐV Kickboxing 15-16 tuổi Tp.HCM.

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 Kickboxing. 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 38 chuyên gia, trọng tài, HLV Kickboxingcó kinh nghiệm; trong đó có 03 chuyên gia, 05 trọng tài và 30 HLV. 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 10 test, trong đó có 06 test đánh giá thể lực chung và 04 test thể lực chuyên môn cho nam VĐV Kickboxing 15-16 tuổi Tp.HCM. 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 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực của Nam VĐV Kickboxing 15-16 tuổi Tp.HCM

TT	Test		Kết quả phỏng vấn			So sánh		
			Lần 1 (n= 38)	Tỷ lệ %	Lần 2 (n= 37)	Tỷ lệ %	χ^2	P
1.	Thể lực chung và chuyên môn Kickboxing	**Chạy 30m XPC (s)**	**33**	**92.10**	**33**	**89.18**	**0.14**	**>0.05**
2.		Chạy 400m (s)	16	23.68	16	43.2	1.96	>0.05
3.		**Chạy 800m (s)**	**30**	**92.10**	**30**	**81.08**	**0.01**	**>0.05**
4.		Chạy 1500m (s)	12	21.05	12	29.7	0.47	>0.05
5.		**Bật xa tại chỗ (cm)**	**37**	**94.73**	**37**	**100**	**0.01**	**>0.05**
6.		**Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)**	**36**	**92.10**	**36**	**97.3**	**0.01**	**>0.05**
7.		**Nhảy dây 1 phút (lần)**	**32**	**81.57**	**32**	**86.4**	**0.05**	**>0.05**
8.		**Gập bụng 1 phút (lần)**	**33**	**81.57**	**33**	**89.18**	**0.14**	**>0.05**
9.		Duỗi lưng 30s (lần)	10	28.94	10	27.06	0.05	>0.05
10.		Lực lưng (lần)	23	65.78	23	62.16	0.08	>0.05
11.		**Đấm thẳng 2 tay 10s (lần)**	**32**	**81.57**	**32**	**86.4**	**0.05**	**>0.05**
12.		Đấm vòng 2 tay 30s (lần)	10	28.94	10	27.06	0.05	>0.05
13.		**Đá lowkick 30s** (lần)	**30**	**92.10**	**30**	**81.08**	**0**	**>0.05**
14.		Đá Slide push thuận 30s (lần)	21	47.36	21	56.7	0.23	>0.05
15.		Đá Font push thuận 30s (lần)	23	65.78	23	62.16	0.08	>0.05
16.		Đá Back push thuận 30s (lần)	16	23.68	16	43.2	1.96	>0.05
17.		**Kết hợp đấm hook + đá vòng cầu 1 phút**	**30**	**92.10**	**30**	**81.08**	**0.01**	**>0.05**
18.		Đá đáy bao 30s (lần)	10	28.94	10	27.06	0.05	>0.05
19.		Đấm kết hợp 1,4,5 trong 30s	7	31.57	7	18.9	1.32	>0.05
20.		**Đấm kết hợp 2,3,6 trong 30s**	**37**	**94.73**	**37**	**100**	**0.01**	**>0.05**

Kết quả kiểm định test χ^2: cho thấy sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có sự khác biệt nên không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất (P>0.05). Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ nhất thì cũng được các nhà chuyên môn đánh giá cao ở lần tiếp theo và ngược lại.

2.3 Đánh giá 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. Vì vậy 20 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 chung và chuyên môn được giới thiệu ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	TEST		Lần đo 1	Lần đo 2	r	P
			$\overline{X}_1 \pm \delta_1$	$\overline{X}_2 \pm \delta_2$		
1	Thể lực chung và chuyên môn	Chạy 30m XPC (s)	3.89 ± 0.16	3.91±0.17	0.88	<0.05
2		Chạy 800m (s)	178.14 ± 0.89	180.01±0.97	0.91	<0.05
3		Bật xa tại chỗ (cm)	237 ± 6.2	234±6.7	0.87	<0.05
4		Nhảy dây 1 phút (sl)	133 ± 2.74	130±2.56	0.89	<0.05
5		Gập bụng 1 phút (sl)	31 ± 2.2	34±1.9	0.82	<0.05
6		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (sl)	49 ± 1.29	50±1.83	0.92	<0.05
7		Đấm thẳng 2 tay 10s (sl)	23 ± 1.87	24±1.92	0.84	<0.05
8		Đá lowkick 30s (sl)	50 ± 2.04	51±2.15	0.89	<0.05
9		Kết hợp đấm hook + đá vòng cầu 1 phút (sl)	39 ± 1.78	40±2.13	0.91	<0.05
10		Đấm kết hợp 2,3,6 trong 30s (sl)	14 ± 1.29	15±1.31	0.91	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy 10/10 test đều có r ≥ 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.

2.3.2 Kiểm nghiệm tính thông báo của các test [7,8]

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 4

Bảng 4: Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

TT	Test	r	P
1	Chạy 30m XPC (s)	**0.71**	**<0.05**
2	Chạy 800m (s)	**0.73**	**<0.05**
3	Bật xa tại chỗ (cm)	**0.65**	**<0.05**
4	Nhảy dây 1 phút (sl)	**0.72**	**<0.05**
5	Gập bụng 1 phút (sl)	**0.63**	**<0.05**
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (sl)	**0.67**	**<0.05**
7	Đấm thẳng 2 tay 10s (sl)	**0.74**	**<0.05**
8	Đá lowkick 30s (sl)	**0.58**	**<0.05**
9	Kết hợp đấm hook + đá vòng cầu 1 phút (sl)	**0.59**	**<0.05**
10	Đấm kết hợp 2,3,6 trong 30s (sl)	**0.64**	**<0.05**

|r| ≥ 0.3 thì test đủ tính thông báo và có thể sử dụng được

=>Từ kết quả thu được ở bảng 4 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 Kickboxing lứa tuổi 15-16 Tp.HCM.

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

+ Những test đánh giá thể lực chung:

1. Chạy xuất phát cao 30m (s)

2. Chạy 800m (s)
3. Bật xa tại chỗ (cm)
4. Nhảy dây 1 phút (lần)
5. Gập bụng 1 phút (lần)
6. Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)

+ Những test đánh giá thể lực chuyên môn:

1. Đấm thẳng 2 tay 10s (lần)
2. Đá lowkick 30s (lần)
3. Kết hợp đấm hook + đá vòng cầu 1 phút (lần)
4. Đấm kết hợp 2,3,6 trong 30s (lần)

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 chung và chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Kickboxing tập luyện tại Trung tâm HL & TĐ TDTT Tp.HCM.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn trong đó có 06 test đánh giá thể lực chung và 04 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Kickboxing nam có đủ độ tin cậy với r ≥0.8 (từ 0.82 đến 0.92), đủ tính thông báo r≥0.3 (0.58 đến 0.74). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực sau thời gian thực nghiệm bài tập nhằm nâng cao thể lực cho các VĐV nam Kickboxing 15-16 tuổi Tp.HCM.

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, Đỗ Thị Thu Trúc (2014), *Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho VĐV nữ Kickboxing lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Tây Ninh sau 3 tháng tập luyện*, Tạp chí khoa học và đào tạo TDTT trường ĐH TDTT TPHCM.
4. Nguyễn Duy Phương (2018), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực, kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển Kick - Boxing tỉnh Bình Định năm 2017*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT TPHCM.
5. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. 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*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
8. VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, NXB TDTT.

ĐÁNH GIÁ SỰ BIẾN ĐỔI THỂ LỰC SAU 1 HỌC KỲ HỌC THỂ DỤC TỰ CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TẠI TRƯỜNG THCS CÙ CHÍNH LAN, QUẬN BÌNH THẠNH TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Phan Thùy Phương Khánh[1], ThS. Trương Thị Trà My[2],
CN. Nguyễn Minh Luân[3]

[1] TTHL & TĐ TDTT Đồng Nai
[2] Đại học quốc gia Tp.HCM
[3] Trường THCS Cù Chính Lan, quận Bình Thạnh, Tp.HCM

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn nội dung giảng dạy cơ bản môn Trò chơi vận động vào giờ thể dục tự chọn tại trường THCS Cù Chính Lan quận Bình Thạnh Tp.HCM. Bước đầu ứng dụng và đánh giá hiệu quả các nội dung lựa chọn. Kết quả, các nội dung lựa chọn của nghiên cứu đã thể hiện hiệu quả cao hơn hẳn các nội dung tự chọn thường được sử dụng tại trường trong việc phát triển tố chất thể lực cho học sinh ở cả khách thể nam và nữ.

Từ khóa: *thể lực, trò chơi vận động, học sinh, thể dục tự chọn…*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trò chơi vận động nhằm giáo dục và giáo dưỡng con người phát triển một cách toàn diện, hơn nữa, trong quá trình tham gia trò chơi các em biểu lộ tình cảm rõ ràng, niềm vui khi thắng lợi, buồn khi thất bại…. Giúp các em phát huy được tinh thần tập thể, đoàn kết tương trợ lận nhau. đồng thời xây dựng cho các em tác phong nhanh nhẹn, tính kỷ luật cao. một trò chơi thường có những quy tắc về luật lệ nhất định, những cách thức để đạt được mục đích thì rất đa dạng. trong khi đó bản thân trò chơi mang tính thi đua và sự tự giác rất cao. Vì vậy, khi tham gia trò chơi học sinh thường vận dụng hết khả năng sức lực, tập trung ý chí, trí thông minh, sự sáng tạo của mình. Đó là những đặc tính hết sức thuận lợi cho việc giáo dục các tố chất thể lực cho học sinh, sinh viên mà chỉ thông qua trò chơi vận động mới có được. Đây là lý do chọn nghiên cứu: "*Đánh giá sự biến đổi thể lực sau 1 học kỳ học thể dục tự chọn Trò chơi vận động tại trường THCS Cù Chính Lan, quận Bình Thạnh Tp.HCM".*

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, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán thống kê [3].

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn dụng nội dung giảng dạy Trò chơi vận động vào giờ thể dục tự chọn

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện giảng dạy môn Trò chơi vận động làm cơ sở xác định các nội dung giảng dạy môn thể dục tự chọn cho học sinh trường THCS Cù Chính Lan bao gồm:

- Trò chơi được áp dụng vào phần cơ bản nhằm mục đích tạo sự hứng thú cho tiết học, bổ trợ cho các môn tự chọn và phát triển thể lực chung cho học sinh.

- Những bài tập phát triển thể chất.

Để đưa môn thể thao tự chọn Trò chơi vận động vào chương trình GDTC của trường THCS Cù Chính Lan và thu được kết quả cao, chúng tôi phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, nhằm phát triển thể chất cho học sinh. Đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia và Giáo viên tại các trường THCS trong địa bàn thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn một số giáo viên các trường THCS Thành phố Hồ Chí Minh

TT	**Nội dung phỏng vấn**	**Kết quả**		
		Số phiếu đồng ý	**Tỷ lệ %**	**X^2**
1	Theo đồng chí, trò chơi có vai trò như thế nào đối với việc phát triển thể lực cho sinh viên?	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %	X^2
	Rất quan trọng	7	20	25
	Quan trọng	18	51.43	
	Bình thường	10	28.57	10
	Không quan trọng	0	0	
2	Đồng chí đã bao giờ sử dụng trò chơi vận động để phát triển thể lực cho sinh viên không?	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %	X^2
	Rất thường xuyên	8	22.86	2.8
	Thường xuyên	16	45.71	
	Thỉnh thoảng	12	34.29	
	Chưa sử dụng	0	0	
3	Theo đồng chí, nên sử dụng trò chơi vào buổi tập nào là hợp lí?	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %	X^2
	Buổi nội khóa	19	54.29	9.6
	Buổi ngoại khóa	4	11.43	
	Cả hai	12	34.29	
4	Theo đồng chí, nên sử dụng trò chơi vào lúc nào trong buổi tập là hợp lí?	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %	X^2
	Phần mở đầu	13	37.14	14.1
	Phần cơ bản	20	57.14	
	Phần kết thúc	2	5.71	
5	Theo đồng chí, các trò chơi vận động nào sau đây là phù hợp để đưa vào chương trình giảng dạy nâng cao thể lực chung cho sinh viên? (dựa trên giáo trình "Trò chơi vận động" nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội 1999, biên soạn: Đinh Văn Lẫm, Đào Bá Trì)	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %	X^2
	Chìm nổi	**17**	**48.57**	**0.03**
	Chơi ù	**26**	**74.29**	**8.26**
	Rồng rắn	**21**	**60**	**1.4**
	Cướp cờ	28	80	12.6
	Canh gác	**22**	**62.86**	**2.31**
	Chuyền bóng qua đầu	28	80	12.6

	Bóng qua hầm	29	82.86	15.11
	Kéo co	**23**	**65.71**	**3.46**
	Cua đá bóng	**19**	**54.29**	**0.26**
	Tranh phần	29	82.86	15.11
	Tránh mìn	**23**	**65.71**	**3.46**
	Thủ kho và kẻ trộm	**22**	**62.86**	**2.31**
	Chim xổ lồng	**19**	**54.29**	**0.26**
	Vác đạn tải thương	29	82.86	15.11
	Đấu tăng	27	77.14	10.31
	Nhảy cừu	30	85.71	17.86
	Tạo song	27	77.14	10.31
	Đổi bóng	**25**	**71.43**	**6.43**
	Đàn vịt nào nhanh	27	77.14	10.31
	Người thừa thứ 3	27	77.14	10.31
	Bỏ khăn	29	82.86	15.11
	Chặt đuôi rắn	28	80	12.6
	Mèo đuổi chuột	**20**	**57.14**	**0.71**
	Vượt sông	27	77.14	10.31
	Giăng lưới bắt cá	27	77.14	10.31

Qua kết quả tại bảng 1 đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung giảng dạy môn TCVĐ (là những nội dung có trên 75% số phiếu tán thành).

2.2 Ứng dụng nội dung giảng dạy TCVĐ vào giờ tự chọn tại trường THCS Cù Chính Lan, quận Bình Thạnh Tp.HCM

Tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh trình tự song song trên 2 nhóm học sinh trường THCS Cù Chính Lan quận Bình Thạnh theo phương pháp ngẫu nhiên gồm:

- Nhóm đối chứng: 70 học sinh sẽ học chương trình thể thao tự chọn đang ứng dụng tại trường.

- Nhóm thực nghiệm: 70 học sinh sẽ tập luyện theo chương trình Trò chơi vận động được xây dựng trong quá trình nghiên cứu.

Cả hai nhóm đều tập luyện trong thời gian 15 giáo án môn thể thao tự chọn. Như vậy, tổng thời gian tập luyện của cả hai nhóm là 30 tiết. Được bố trí giảng dạy vào học kỳ 1 của năm học 2020-2021. Thời gian tập luyện 1 buổi /tuần (mỗi buổi là 2 tiết học) tự chọn và 1 buổi/tuần (mỗi buổi 2 tiết học) ngoại khóa. Phân phối thời gian tập luyện các nội dung được trình bày trong bảng 2.

Bảng 2: Tiến trình giảng dạy TCVĐ được áp dụng vào thực nghiệm tại Trường THCS Cù Chính Lan

Phần	Nội dung tập luyện	Thời gian	Số giáo án														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I: Phần mở đầu	- Tập trung, điểm danh	10'	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	KT
	- Giới thiệu nội dung tập luyện																
	- Khởi động chung và chuyên môn																
II: Phần cơ bản	**1. Các bài tập kỹ thuật về bóng rổ: (môn tự chọn bắt buộc tập 25 phút)**	70'															
	- Kỹ thuật dẫn bóng		X	X	X			X			X			X	X	X	
	- Kỹ thuật chuyền bóng			X		X		X		X		X		X	X	X	
	- Kỹ thuật ném rổ				X		X		X		X		X	X	X	X	
	- Kỹ thuật di chuyển		X	X	X			X			X			X	X	X	
	- Kỹ thuật 2 bước lên rổ								X	X	X	X	X	X	X	X	
	- Các bài tập bổ trợ		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	- Các bài tập củng cố kỹ thuật		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	2.Các trò chơi vận động được áp dụng:																
	- Cướp cờ								X	X	X						
	- Chuyền bóng qua đầu		X	X	X												
	- Bóng qua hầm						X	X	X								
	- Tranh phần										X	X	X				
	- Vác đạn tải thương		X	X												X	
	- Đấu tăng											X	X	X			
	- Nhảy cừu				X	X	X										
	- Tạo song												X	X	X		
	- Đàn vịt nào nhanh					X	X	X									
	- Người thừa thứ 3													X	X	X	
	- Bỏ khăn		X												X	X	
	- Chặt đuôi rắn									X	X	X					
	- Vượt song			X	X	X											
	- Giăng lưới bắt cá							X	X	X							
III: Phần kết thúc	- Tập trung, thả lỏng tích cực	10'	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	- Nhận xét về buổi tập																
	- Hướng dẫn chuẩn bị cho buổi tiếp theo																

2.3 Đánh giá hiệu quả nội dung giảng dạy Trò chơi vận động đã lựa chọn với học sinh trường THCS Cù Chính Lan, quận Bình Thạnh Tp.HCM

Để xác định hiệu quả của chương trình, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm tại thời điểm trước và sau thực nghiệm.

2.3.1 Trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh trường THCS Cù Chính Lan trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 3 và 4

Bảng 3: Kết quả so sánh thành tích kiểm tra thể chất ban đầu khối 7 nam học sinh hai nhóm TN và ĐC.

TT	Test	Đối chứng (n=35)				Thực nghiệm (n=35)				t	P
		$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε	$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε		
1	Lực tay (kg)	30.46	1.82	4.51	0.01	30.92	1.14	2.78	0.01	1.27	> 0,05
2	Nằm ngửa (lần)	16.49	2.15	13.02	0.04	16.37	1.72	10.48	0.03	-0.26	> 0,05
3	Bật xa tại chỗ (m)	2.02	0.10	4.75	0.02	2.04	0.08	3.86	0.01	0.92	> 0,05
4	Chạy 30m (s)	5.30	0.40	7.59	0.03	5.24	0.13	2.41	0.01	-0.84	> 0,05
5	Chạy con thoi (s)	12.32	0.72	5.85	0.02	12.33	0.26	2.09	0.01	0.08	> 0,05
6	Chạy 5' (m)	944.89	48.53	5.14	0.02	941.09	65.66	6.98	0.02	-0.28	> 0,05

Bảng 4: Kết quả so sánh thành tích kiểm tra thể chất ban đầu khối 7 nữ học sinh hai nhóm TN và ĐC

TT	Test	Đối chứng (n=35)				Thực nghiệm (n=35)				t	P
		$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε	$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε		
1	Lực tay (kg)	17.29	2.17	7.94	0.03	18.91	1.59	5.48	0.02	1.76	> 0,05
2	Nằm ngửa (lần)	15.80	3.00	18.97	0.06	16.23	2.54	15.68	0.05	0.65	> 0,05
3	Bật xa tại chỗ (m)	1.58	0.10	6.49	0.02	1.65	0.07	4.06	0.01	1.89	> 0,05
4	Chạy 30m (s)	6.50	0.34	5.21	0.02	6.42	0.70	10.96	0.04	-0.61	> 0,05
5	Chạy con thoi (s)	12.85	0.59	4.60	0.02	12.35	1.17	9.46	0.03	-2.26	< 0,05
6	Chạy 5' (m)	875.77	28.53	3.26	0.01	880.40	94.25	10.71	0.04	0.28	> 0,05

Qua kết quả so sánh giá trị trung bình ở từng chỉ tiêu của 2 nhóm được giới thiệu ở bảng 3 và 4 chúng ta có thể nhận xét như sau:

Ở 6 chỉ tiêu quan sát: 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) giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở cả nam lẫn nữ có giá trị trung bình ($\bar{X}$) về thành tích đạt được tương đối đồng đều nhau. Xét theo chỉ số $t_{student}$ thì kết quả trên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có t tính < t bảng < 1.96 nên không có sự khác biệt đáng kể với P > 0.05 sự hơn kém chỉ mang tính ngẫu nhiên.

2.3.2 Sau thực nghiệm.

Sau thực nghiệm tiến hành kiểm tra học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test như trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5 và 6

Bảng 5: Kết quả kiểm tra thể lực của nam HS nhóm TN và ĐC thời điểm sau thực nghiệm

Nhóm	Test	KHỐI 7								W%	t	P
		Lần 1				Lần 2						
		$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε	$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε			
Nhóm thực nghiệm	Lực tay (kg)	30.92	1.14	2.78	0.01	36.30	0.87	1.87	0.01	*12.34*	22.19	< 0,001
	Nằm ngửa (lần)	16.37	1.72	10.48	0.03	20.31	1.57	7.72	0.03	*21.48*	10.01	< 0,001
	Bật xa tại chỗ (m)	2.04	0.08	3.86	0.01	2.20	0.04	1.69	0.01	*7.55*	10.58	< 0,001
	Chạy 30m (s)	5.24	0.13	2.41	0.01	4.89	0.17	3.50	0.01	*-6.91*	-9.68	< 0,001
	Chạy con thoi (s)	12.33	0.26	2.09	0.01	11.79	0.26	2.18	0.01	*-4.48*	-8.69	< 0,001
	Chạy 5' (m)	941.09	65.66	6.98	0.02	1043.83	68.58	6.57	0.02	*10.35*	6.40	< 0,001
Nhóm đối chứng	Lực tay (kg)	30.46	1.82	4.51	0.01	32.96	2.14	4.98	0.02	*5.99*	5.26	< 0,001
	Nằm ngửa (lần)	16.49	2.15	13.02	0.04	18.00	2.46	13.67	0.05	*8.76*	2.73	< 0,01
	Bật xa tại chỗ (m)	2.02	0.10	4.75	0.02	2.10	0.09	4.24	0.01	*3.88*	1.88	> 0,05
	Chạy 30m (s)	5.30	0.40	7.59	0.03	5.07	0.35	6.87	0.02	*-4.44*	-1.76	> 0,05
	Chạy con thoi (s)	12.32	0.72	5.85	0.02	11.90	0.79	6.63	0.02	*-3.47*	-1.52	> 0,05
	Chạy 5' (m)	944.89	48.53	5.14	0.02	972.69	40.74	4.19	0.01	*2.90*	1.60	> 0,05

Bảng 6: Kết quả kiểm tra thể lực của nữ HS nhóm TN và ĐC thời điểm sau thực nghiệm

Nhóm	Test	KHỐI 7								W%	t	P
		Lần 1				Lần 2						
		$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε	$\bar{x}$	δ	$c_v\%$	ε			
Nhóm thực nghiệm	Lực tay (kg)	18.91	1.59	5.48	0.02	21.00	1.58	5.39	0.02	*6.98*	2.08	< 0,05
	Nằm ngửa (lần)	16.23	2.54	15.68	0.05	19.20	1.95	11.39	0.04	*16.77*	4.76	< 0,001
	Bật xa tại chỗ (m)	1.65	0.07	4.06	0.01	1.68	0.06	3.85	0.01	*1.80*	1.93	> 0,05
	Chạy 30m (s)	6.42	0.70	10.96	0.04	5.02	0.75	12.68	0.04	*-24.48*	-3.11	< 0,01
	Chạy con thoi (s)	12.35	1.17	9.46	0.03	11.19	1.56	12.84	0.04	*-9.86*	-3.51	< 0,001
	Chạy 5' (m)	880.40	94.25	10.71	0.04	961.14	81.80	8.79	0.03	*8.77*	2.41	< 0,05
Nhóm đối chứng	Lực tay (kg)	17.29	2.17	7.94	0.03	18.69	2.02	7.06	0.02	*5.00*	1.79	> 0,05
	Nằm ngửa (lần)	15.80	3.00	18.97	0.06	17.97	2.66	14.81	0.05	*12.85*	3.20	< 0,01
	Bật xa tại chỗ (m)	1.58	0.10	6.49	0.02	1.64	0.09	5.39	0.02	*3.73*	1.64	> 0,05
	Chạy 30m (s)	6.50	0.34	5.21	0.02	5.72	0.42	7.38	0.02	*-12.77*	-8.54	< 0,001
	Chạy con thoi (s)	12.85	0.59	4.60	0.02	12.19	0.56	4.58	0.02	*-5.27*	-1.80	> 0,05
	Chạy 5' (m)	875.77	28.53	3.26	0.01	909.69	28.36	3.12	0.01	*3.80*	1.89	> 0,05

Qua bảng 5 và 6 cho thấy: Sau 1 học kỳ học tập luyện với những Trò chơi vận động, có thể nhận thấy rằng nhóm thực nghiệm thể hiện sự tăng trưởng qua kết quả thu được ở các chỉ số. Điều này chứng tỏ mức độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 1 và 2:

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng về thể chất giữa hai nhóm Nam Thực nghiệm và Đối chứng sau thực nghiệm (khối 7)

Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng về thể chất giữa hai nhóm Nữ Thực nghiệm và Đối chứng sau thực nghiệm (khối 7)

Kết quả sau thực nghiệm cho thấy, cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng ở các test kiểm tra. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có các chỉ số thể lực đạt mức tốt hơn nhiều so với nhóm đối chứng thông qua W%.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu cơ bản đã lựa chọn được các nội dung giảng dạy TCVĐ vào giờ thể dục tự chọn tại trường THCS Cù Chính Lan quận Bình Thạnh Tp.HCM gồm: cướp cờ, chuyền bóng qua đầu, bóng qua hầm, tranh phần, vác đạn tải thương, đấu tăng, nhảy cừu, tạo sóng, đàn vịt nào nhanh, người thừa thứ 3, bỏ khăn, chặt đuôi rắn, vượt sông, giăng lưới bắt cá.

- Bước đầu ứng dụng và đánh giá hiệu quả các nội dung đã lựa chọn. Kết quả, các nội dung lựa chọn của đề tài đã thể hiện hiệu quả cao hơn hẳn các nội dung tự chọn thường được sử dụng tại trường trong việc phát triển tố chất thể lực.

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. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh – Lê Văn Lẫm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Bùi Vũ Hồng Nguyệt (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 sỹ giáo dục học.
5. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ 21,* NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT DÀNH CHO SINH VIÊN

ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương

Giảng viên Học viện Hàng không Việt Nam

TÓM TẮT

Cùng với nấc thang phát triển của xã hội loài người, ngay từ khi ra đời môn trò chơi vận động đã được đông đảo mọi người đón nhận một cách nồng nhiệt. Nó được biểu hiện bằng sự xuất hiện của các trò chơi trong các lễ hội dân gian, đại hội TDTT các dân tộc như: đu quay, bắn cung, ném còn... Trò chơi vận động giữ vai trò quan trọng trong cuộc sống. Nó đã và đang thoả mãn những nhu cầu khác nhau của con người về giải trí văn hoá tinh thần. Thông thường người ta biết đến trò chơi vận động (TCVĐ) như là những hoạt động vận động sôi nổi, đơn giản để tiếp thu, khoẻ về thể chất, sảng khoái về tinh thần. Song trò chơi vận động còn có ý nghĩa cơ bản đó là tính giáo dục và giáo dưỡng, nó mang tính sư phạm cao. Vì lẽ đó nó không những được hoàn thiện và không ngừng phát triển. TCVĐ là chìa khóa cho cán bộ giảng dạy nhằm nâng cao thể lực, phát triển các tố chất vận động cho sinh viên như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, dẻo, khéo léo…dần dần cũng có các định hình động lực và đi tới hoàn thiện những kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Từ khóa: *Trò chơi vận động, giáo dục thể chất.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Có thể nói trong công tác giảng dạy TDTT như ngày nay ở bậc ĐH, CĐ, THCN và ở các bậc phổ thông, TCVĐ ngày càng được chú trọng và sử dụng rộng rãi như một phương tiện và phương pháp cơ bản của GDTC. Mỗi trò chơi thường có những qui định và luật chơi riêng nhưng cách thức để đạt được kết quả lại rất đa dạng và biến hoá. Chính vì lẽ đó mà các trò chơi có thể áp dụng vào tất cả các hoạt động của các môn thể thao. Mỗi môn có thể tìm ra một số trò chơi mang tính cách riêng nhằm mục đích bổ trợ một cách trực tiếp và gián tiếp tới quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo của các môn thể thao. Tuy nhiên cũng cần nắm vững các nguyên tác để áp dụng trò chơi sao cho có hệ thống và đúng với mục tiêu của môn học. Trong quá trình giảng dạy TDTT ở các trường đại học, cao đẳng nói chung và các trường đại học, CĐ chuyên ngành Sư phạm nói riêng có số lượng sinh viên nữ chiếm phần lớn thì ngoài mục đích là rèn luyện và nâng cao sức khoẻ, trang bị một số kỹ năng Vận động cơ bản để các em có thể duy trì và đáp ứng với nhu cầu học tập hiện nay thì còn phải tạo cho các em có cảm giác hứng thú, có tinh tự giác và tích cực coi môn học TDTT (GDTC) như là một phương tiện và nhu cầu cần thiết trong việc tiếp thu và lĩnh hội kiến thức trong học tập. Việc tạo nên hứng thú để có thể đạt được hiệu quả cao trong giờ học TD là một vấn đề hết sức quan trọng. Điều đó đòi hỏi giáo viên phải có phương thức giảng dạy tốt, biết kết hợp các mặt giáo dục vào việc tập luyện và huấn luyện để tạo nên một không khi hào hứng cho người tập nhằm thực hiện được nhiệm vụ giáo dục và giáo dưỡng. Với tính thiết thực như vậy trong bài viết này chúng tôi mạnh dạn nêu ra: **"một số trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn giáo dục Thể chất dành cho Sinh viên"**

2. PHẦN NỘI DUNG

2.1 Một số vấn đề lý luận chung về TCVĐ

2.1.1 Khái niệm về TCVĐ

Trước khi đưa ra khái niệm cụ thể về TCVĐ thì các nhà nghiên cứu cũng đã dựa trên những đặc điểm sau:

- Trò chơi là một hoạt động tự do, người tham gia không thể bị bắt buộc, nếu làm ngược lại thì trò chơi sẽ bị mất hết tính hấp dẫn của sự giải trí và tinh thần hào hứng. Ngay cả khi trò chơi mang tính chất một nghi thức người tham gia có nghĩa vụ phải góp phần tạo nên không khi náo nức và sôi động điều đó sẽ tạo ra sức cuốn hút, khiến người chơi không thấy nó bị gò ép.

- Trò chơi là một hoạt động tách rời, nó diễn ra trong một giới hạn không gian và thời gian cụ thể được xác lập trước. Không gian và thời gian đó thay đổi tuỳ theo từng trò chơi, có thể là rất rộng mà cũng có thể là rất hẹp nhưng vẫn tách rời cuộc sống lao động hàng ngày diễn ra trong phạm vi riêng biệt.

- Trò chơi là một hoạt động vô thường, không ai có thể xác định trước diễn biến của nó, cũng như kết quả cuối cùng của trò chơi. Chính tính chất này nó đã tạo nên không khi hấp dẫn hào hứng của trò chơi, vì nó luôn luôn có một giới hạn dành cho sự sáng tạo và sự chủ động của những người tham gia.

- Trò chơi là một hoạt động có qui tắc, có thể đơn giản hay phức tạp, thậm chí có khi rất mơ hồ không rõ ràng. Nhưng đó là những ước định mới của những người bước vào cuộc chơi mà nội dung chính là thay thế các quan niệm, các thói quen thông thường chi phối cuộc sống của con người thường ngày. Tức là khi tham gia cuộc chơi, con người phải tuần theo những ước lệ mới được thiết lập khiến cho mỗi người tham gia đều bình đẳng lúc xuất phát, không bị trói buộc vào cuộc sống thường ngày.

- Trò chơi là một hoạt động giả định nằm ngoài cuộc sống bình thường, nó gây nên một nhận thức cảm giác đối với thực tại. Tuy có thể bắt nguồn từ những hoạt động thường ngày của con người, nhưng trò chơi bao giờ cũng tạo ra một cuộc sống khác hẳn. Trên cơ sở mục đích tác dụng và những đặc tính như vậy thì trò chơi vận động được khái niệm như sau:

Trò chơi vận động là hoạt động của con người, nó được cấu thành bởi hai yếu tố;

- Vui chơi giải trí, thoả mãn nhu cầu vẻ mặt tinh thần.

- Giáo dục giáo dưỡng thể chất (góp phần giáo dục đạo đức, ý chí, hình thành và phát triển các yếu tố, khái niệm, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống).

2.1.2 Phân loại TCVD

Việc phân loại TCVĐ cũng có rất nhiều quan điểm của các tác giả khác nhau nhưng tóm lại dựa trên cơ sở một số căn cứ sau:

- Căn cứ vào đặc điểm thao tác của hoạt động ta phân trò chơi thành các loại: đi bộ, chạy, nhảy, ném lao, trò mang vác.... Cách phân loại này nhằm phát triển những kỹ năng cần thiết trong cuộc sống.

- Căn cứ vào mục đích giáo dưỡng các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo, sức bền và tính khéo léo. Cách phân lợi này nhằm cùng có và phát triển những tố chất cần thiết riêng biệt tuỳ vào mục đích cuả người hướng dẫn vui chơi, góp phần hoàn thiện những khả năng cần thiết cho cuộc sống.

- Căn cứ vào nghề nghiệp mà ta có các trò chơi bổ trợ cho 1 nghề nghiệp hay một môn thể thao nào đó như: trò chơi bổ trợ môn bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, điền kinh... trò chơi xây dựng, trò chơi quân sự...

- Căn cứ vào môi trường hoạt động mà có các trò chơi dưới nước, trò chơi trên cạn...Có nhiều tác giả lại căn cứ vào khối lượng vận động để phân chia các nhóm trò chơi tĩnh, trò chơi vận động hoặc phân chia theo các nhóm chính phụ...

Nói tóm lại sự phân loại trong TCVĐ là rất đa dạng và tương đối phức tạp bởi tính mục đích và tác dụng rất rộng rãi trong các linh vụ hoạt động khác nhau.

2.2 Đặc điểm của trò chơi vận động

Nghiên cứu quá trình phát sinh và phát triển của TCVĐ ta thấy nó có một số đặc điểm chính như sau:

Tính mô phỏng của TCVĐ: Hầu hết các trò chơi được sáng tác đều mang các màu sắc hoạt động thường ngày của con người. Bằng các hoạt động của các loài vật, con người đã biết nhân cách hoá thay đổi các cấu trúc bên ngoài, các thao tác để đạt được mục đích giáo dục, giáo dưỡng của mình.

Tính tư tưởng của TCVĐ: Với ý nghĩa giáo dục của mình, ngoài tác dụng vui chơi, giải trí, TCVD còn góp phần hình thành nhân cách và giáo dục phẩm Chất đạo đức quí giá như: tính tập thể. Tinh thần đoàn kết, tính kỷ luật, lòng dũng cảm và ý chí quyết thắng trong hoạt động vui chơi. Và đồng thời trong khi chơi đã nảy sinh tính sáng tạo, tinh thần đồng đội cũng như ý thức tự chủ rất cao.

Tính thi đua và mức vận động cho từng cách: tham gia vui chơi là biểu lộ đa dạng tình cảm của ý chí và thể lực. Nhất là đối với lúc tuổi nhỏ, sự ganh đua rất quyết liệt và rõ ràng. Tuy nhiên, chính vì sự ganh đua này nên người điều khiển vui chơi phải có phương pháp quản lý và giáo dục tính tự giác cho các em, tránh các biểu hiện quá ham chơi dân đến quá sức hay ngược lại quá thờ ơ dẫn đến lười biếng và trốn tránh trách nhiệm (thực tế trong trò chơi sự kiểm soát lượng vận động hoàn toàn tuỳ thuộc vào tính tự giác của người chơi). Cả hai ý nghĩa mang tính tích cực (ham chơi) và tiêu cực trong TCVĐ đều không đạt được mục đích giáo dục đúng nghĩa của nó.

Bản chất xã hỏi và giai cấp trong TCVĐ: "Tồn tại xã hội quyết định ý thức xã hội". ở môi xã hội khác nhau Sử dụng trò chơi với các mục đích khác nhau. Trong xã hội phong kiến đế quốc, trò chơi được tổ chức dưới dạng trò vui, trò tiêu khiển nhằm mục đích mua vui cho một nhóm người có quyền lực của giai cấp thống trị, đôi khi mua vui trên sự đau khổ của người khác...

Trong xã hội ta, trò chơi nói chung và TCVĐ nói riêng đã trở thành một trong những phương tiện để GDTC và hướng dẫn sự phát triển của con người. TCVD được phổ biến rộng rãi trong học đường, các tổ chức câu lạc bộ, vùng đông dân cư thực chất đã góp phần làm phong phú đời sống tình thân của con người. Thông qua vui chơi mà con người được cũng có kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống vui

tươi hơn, lành mạnh hơn và có ích cho xã hội. Bản chất một xã hội tiến bộ đã trả lại đích thực ý nghĩa chân chính của trò chơi và nó đã trở thành một như câu không thể thiếu được trong đời sống con người.

2.3 Tầm quan trọng của TCVĐ đối với việc giáo dục nhân cách và sự phát triển của thể chất

2.3.1 TCVĐ đổi với giáo dục nhân cách

Trong giáo dục và đặc biệt là giáo dục nhân cách không có gì là chủ yếu và thứ yếu tất cả đều quan trọng, nhất là những biện pháp phát triển tình cảm tính cách, phép đối ứng và những hành vi cư xử. Từ sự hài hoà nhịp nhàng âm thanh và sự vận động tạo nên những hứng thú đa dạng và phong phú. Qua hoạt động trò chơi tạo ra các nguồn cảm hứng, nó có khả năng duy trì sự cảm thụ trực tiếp và niềm vui của các em mỗi khi phát hiện điều mới lạ.

Tâm lý muốn chơi, muốn được chơi, muốn vươn lên ngang bằng hoặc trội hơn bạn bè là nguyên có tự nhiên nhưng rất cơ bản để từng em có sự nỗ lực thi đua và cố gắng để giành thắng lợi. Ngay trong khuôn khổ của những trò chơi đơn giản, những nguyên tắc bắt buộc mang tính thứ tự, tính ngẫu nhiên khách quan, sự giành hơn nhờ khéo léo, thậm chí may rủi vẫn đóng một vai trò hết sức to lớn kích thích những khả năng phát triển và hình thành những thói quen đạo đức. Việc biết nhường nhịn, biết lẽ công bằng không dùng sức mạnh tranh phần hơn khi thua cuộc, sợ sự xa lánh chê trách của bạn bè, biết tôn trọng bạn chơi, biết giành thắng lợi với niềm kiêu hãnh hơn tài chính đáng của các em có ý thức dần về vai trò của cả nhân, về lòng tự trọng và ý thức chan hoà trong sinh hoạt tập thể.

Một đặc điểm quan trọng khác của trò chơi là những hoạt động giải trí có tính chất tập thể, trong đó các em tham gia đều phải tìm cách để đi đến một giải pháp chung được mọi người thừa nhận. Trong quá trình diễn biến của trò chơi các em tham gia đều phải biểu thị hai thái độ: Hợp đồng và ganh đua. Tuỳ theo tính chất của từng trò chơi mà các em tham gia có thể có sự đồng nhất với nhau ở mặt này nhưng lại độc lập với nhau ở mặt khác. Chính hai mặt hợp tác và ganh đua đã làm cho các em chơi có sự giằng buộc đó là nhân tố tạo thành những ý thức về mặt vai trò và tình cảm của bản thân đối với đồng đội. Sự chan hoà tương thân và tương ái với bạn bè.

Tóm lại trò chơi đã đi từ những tác động cảm tính rồi nâng dần toàn bộ các chức năng cảm thụ. Một tác động tổng thể và toàn vẹn.

2.3.2 TCVĐ đổi với sự phát triển thể chất

Đối với trò Chơi điều quan trong trước hết là nhận thức cho đúng bản chất cải tác nhân tự nhiên, tự giác và tính văn hoá trường tồn.

Điều ấy trước hết không phải là sự hình thành ngay nhân cách hay là sự phát triển trí tuệ, đạo đức và thẩm mỹ mà là sự hấp dẫn, kích thích sự ham mê vận động từ những động tác đơn giản.

Thực tế không ai phủ nhận giá trị tác dụng của trò chơi trong sự phát triển thể chất. Niềm vui của trò chơi, tiếng cười cởi mở qua trò chơi là những xúc tác mạnh mẽ giải thoát sự ức chế, sự dè dặt, sự mặc cảm thủa ban đầu, đồng thời gây ra những rung động cảm xúc rất phong phú đa dạng nó không chỉ làm theo mẫu, theo những nhu cầu

hoạt động tích cực của các em mà còn hình thành những cảm xúc khác mang tính thẩm mỹ về con người và sự vật.

Việc tìm hiểu cặn kẽ những cơ sở sinh lý về mô xương, về hệ thống cơ, về hệ thống tuần hoàn và những cơ quan tiêu hoá khác, hệ thần kinh trung ương, các tuyến nội tiết... ta dễ dàng nhận thấy cơ sở hợp lý của các hình thức vận động để hình thành thể chất thông qua các trò chơi có ý nghĩa quan trọng như thế nào.

Như vậy khi tiến hành tổ chức và hướng dẫn trò chơi giáo viên phải hiểu và thường xuyên thay đổi không nên vận động có cường độ cao tiêu hao nhiều sức lực hoặc những vận động toàn diện nghèo nàn chỉ lặp đi lặp lại những tác động quá nhàm chán. Những tác nhân hình thành thể chất qua trò chơi không thuần tuý là những biến chuyển cụ thể của thể chất cơ thể có thể nhìn thấy được mà là những thay đổi về chất được hình thành và cũng có được nhờ sự hoạt động hài hoà nhịp nhàng của các động tác. Do sự nỗ lực tranh đua cùng bạn bè từ đó những hàng rào ngăn cách thói tự ty mặc cảm, thái độ e dè trong hoạt động và thiếu dũng cảm bị phá vỡ.

Cũng như ngôn ngữ được hình thành và rèn luyện như như câu giao tiếp nhờ đọc nhiều và viết nhiều. Năng lực vận động, sức mạnh thể chất, sự tinh nhanh và khéo léo của mỗi con người nếu có được đều phải nhờ quá trình Vận động thường xuyên có sự hướng dẫn của thầy cô giáo.

2.4 Một số trò chơi vận động

2.4.1 Các trò chơi phát triển sức nhanh

Mèo đuổi chuột

- Cách chơi:

Giảng viên hướng dẫn cho sinh viên xếp thành vòng tròn rộng và giơ tay cao để làm hang. Chọn ra hai bạn, một bạn làm mèo, một bạn làm chuột. Ban đầu để mèo và chuột đứng cách nhau một khoảng 2m. Khi nghe hiệu lệnh "đuổi bắt" thì chuột lo chạy luồn lách qua các ngách hang để trốn mèo. Mèo phải nhanh chân rượt đuổi và chạm tay vào chuột để bắt (mèo phải chạy đúng chỗ chuột đã chạy). Nếu mèo bắt được chuột thì mèo sẽ thắng. Rồi hai người đổi vai trò mèo chuột cho nhau.

- Luật chơi

Chuột chạy, mèo đuổi bắt. Nếu chuốt chạy được hai vòng mà mèo chưa bắt được là mèo thua cuộc

Giành cờ chiến thắng

- Cách chơi

+ Quản trò chia tập thể chơi thành hai đội, có số lượng bằng nhau mỗi đội, đứng hàng ngang ở vạch xuất phát của đội mình. Đếm theo số thứ tự 1,2,3,4,5…và các thành viên tham gia phải nhớ số thứ tự của mình.

+ Khi quản trò gọi tới số nào thì số đó của hai đội nhanh chóng chạy đến vòng và cướp cờ.

+ Khi quản trò gọi số nào về thì số đó phải về

+ Một lúc quản trò có thể gọi hai ba bốn số

- Luật chơi

+ Khi đã cướp được cờ và đang cầm cờ trên tay, nếu bị bạn (đối thủ) vỗ hay chạm vào người sẽ là thua cuộc.

+ Khi lấy được cờ, người chơi phải tìm cách luồn lách, tránh để đối phương chạm vào người mình và chạy thật nhanh về vạch xuất phát (đích) của đội mình. Nếu không bị đội bạn vỗ, chạm vào người là bạn đã thắng cuộc.

+ Số nào vỗ số đó không được vỗ vào số khác. Nếu bị số khác vỗ vào sẽ không tính và không bị thua.

+ Người chơi không được ôm, giữ nhau cho bạn cướp cờ.

2.4.2 Trò chơi phát triển sức mạnh

Bậc cóc tiếp sức

- Cách chơi: chia lớp thành 4 đội mỗi đội 10 bạn xếp thành hàng dọc, ngồi sau vạch xuất phát, vạch giới hạn cách vạch xuất phát 10m. Khi nghe hiệu lệnh bạn thứ 1 của mỗi đội nhanh chóng bật cóc di chuyển đến vạch giới hạn, vòng qua cột mốc rồi bật nhảy ngược về đội mình vỗ tay bạn thứ 2. Người thứ 2 tiếp tục bật cóc rồi về vỗ tay người thứ 3…cứ thế cho đến hết đội, đội nào về trước sẽ chiến thắng.

- Luật chơi: đội nào nhỏm người dậy chạy hoặc bật chưa vòng qua cọc đã vội bật về sẽ bị xử thua.

Gọi nhóm

- Cách chơi:

Chia thành 5 đội, mỗi đội 8 người, các bạn trong đội sẽ khoác tay lên vai, 5 nhóm đứng tạo thành vòng tròn. Đặt tên 5 nhóm từ số 1 đến số 5. Khi quản trò nói bất kì vấn đề gì có tên số nhóm mình cả nhóm đồng loạt ngồi xuống hô "có" và đứng lên. Quản trò thổi còi chỉ vào nhóm nào thì nhóm đó phải hô "số nhóm" mình ra chứ không hô "có" nữa, ví dụ chỉ vào nhóm số 1 thì nhóm 1 sẽ hô "một" (kết hợp vừa hô số nhóm vừa thổi còi chỉ vào để tăng độ khó), chỉ vào mà không có hiệu lệnh còi thì không được thực hiện. Đội nào còn đứng tới cuối đội đó sẽ chiến thắng.

- Luật chơi: đội nào hô không đồng loạt hoặc ngồi xuống đứng lên không đồng loạt sẽ bị thua (đội thua sẽ ngồi xuống tại chỗ).

2.4.3 Trò chơi phát triển sức bền

Ngũ long tranh đuôi

- Cách chơi: Người chơi lần lượt đứng ôm đan tay chặt vào hông nhau thành 5 đội. Người đứng đầu sẽ là đầu rồng, người đứng cuối là đuôi rồng. Năm con rồng (5 đội) sẽ đứng quay đầu vào nhau. Khi quản trò thổi còi ra hiệu bắt đầu, đầu rồng đội 1 sẽ tìm cách bắt đuôi rồng đội 2-3-4-5, đầu rồng đội 2 sẽ bắt đuôi rồng đội 1-3-4-5… Đầu rồng có thể dùng tay để cản những con rồng khác bắt đuôi của mình, đồng thời tấn công đuôi những con rồng khác. Con rồng nào bị bắt mất đuôi sẽ bị loại. Cứ như thế tiếp tục cho đến khi trên sân chỉ còn lại 1 con rồng còn nguyên vẹn. Đó là đội thắng cuộc.

- Luật chơi: trong khi di chuyển con rồng nào bị đứt đoạn coi như thua cuộc. Đuôi rồng (người cuối cùng của đội) bị tách ra khỏi đội đó sẽ bị loại.

Sóng vỗ

- Cách chơi: tập hợp người chơi thành vòng tròn, đưa tay ra sau lưng người bên cạnh đan tay nắm chặt vào nhau. Khi quản trò nói "sóng vỗ sóng vỗ" người chơi hô "rì rào - rì rào" đồng thời ngồi xuống đứng lên làm sóng, người điều khiển nói "sóng xô bên trái" người chơi đồng loạt nghiêng sang bên trái và hô "ào" (tương tự sang phải, đằng sau, vào trong). Để tăng hứng thú người điều khiển nói "sóng thần sóng thần" người chơi sẽ hô "ầm ầm - ầm ầm" đồng thời ngồi xuống đứng lên thật nhanh và mạnh như một cơn sóng thần. Người điều khiển nói "sóng xô bên trái" người chơi đồng loạt nghiêng sang bên trái và hô "ầm" (tương tự sang phải, đằng sau, vào trong). Khi quản trò đưa một tay ngang ra hướng vào vòng tròn bắt đầu di chuyển và nói "sóng chạy" thì người chơi sẽ nghiêng né tay quản trò không cho đụng tay vào người mình.

- Luật chơi: người chơi bị tuột ra khỏi vòng tròn, ngồi bệt xuống đất, hay bị quản trò chạm trúng tay vào người thì sẽ bị thua cuộc

2.4.4 Trò chơi phát triển mềm dẻo - khéo léo

Tung bóng vào rổ

- Cách chơi:

Chia lớp thành 4 đội mỗi đội 10 bạn, mỗi bảng rổ có 2 đội đứng thành hàng dọc cách bảng rổ 5m, mỗi đội có 3 quả bóng rổ. Khi nghe hiệu lệnh người số 1 nhanh chóng tung bóng vào rổ, rồi chạy nhặt bóng đưa cho đồng đội đứng thứ 4 ở phía sau, sau đó nhanh chóng về phía cuối hàng đứng, để chờ tới lượt thực hiện quả tung tiếp theo. Người thứ 2 tương tự tung bóng sau đó đưa bóng cho người thứ 5... Sau thời gian 5 phút đội nào tung được nhiều bóng vào rổ đội đó sẽ chiến thắng.

- Luật chơi:

Mỗi người chơi chỉ được thực hiện một lần ném sau đó nhanh chóng ra cuối hàng đứng, trường hợp người chơi tung liên tục vào rổ quả đó không công nhận. Tung bóng đạp vạch hoặc nhảy qua khỏi vạch giới hạn để tung bóng thì không được công nhận

Dẫn bóng qua cọc

- Cách chơi:

Chia lớp thành 4 hàng dọc, mỗi hàng 10 bạn, đứng sau vạch xuất phát, trên sân để 10 cái cọc, mỗi cọc cách nhau 2m. Người đầu hàng mỗi đội cầm 1 trái bóng rổ, khi nghe hiệu lệnh người đầu hàng dẫn bóng chạy luồng qua các cọc, rồi dẫn luồng chạy ngược trở về đội mình đưa bóng cho người thứ 2, người thứ 2 tiếp tục dẫn bóng luồng qua các cọc rồi chạy về đưa bóng cho người thứ 3..tương tự người cuối cùng đội nào chạy về trước sẽ thắng.

- Luật chơi:

Đội nào dẫn bóng bị tụt tay bóng văng ra xa thì nhanh chóng nhặt bóng trở về vị trí lúc bị mất bóng để tiếp tục dẫn bóng, dẫn bóng bỏ cọc sẽ bị xử thua.

Chung sức

- Cách chơi: 05 đội xếp thành 5 hàng dọc theo từng cặp, đứng sau vạch xuất phát, vạch đích cách vạch xuất phát 10m. Từng cặp xoay lưng lại với nhau, kẹp quả

bóng ở giữa. Di chuyển nhanh đến đích, vòng qua cột mốc rồi di chuyển ngược về trao cho cặp khác. Cứ thế cho đến hết đội, đội nào về trước sẽ chiến thắng.

- Luật chơi: Cặp nào bị rớt bóng giữa đường phải đứng lại, nhặt bóng lên và kẹp giữa 2 lưng rồi di chuyển tiếp. Đội nào chưa vòng qua cọc đã vội chạy về sẽ bị xử thua.

3. KẾT LUẬN

Vui chơi là một nhu cầu thiết thực trong đời sống là một hiện tượng xã hội được hình thành mang tính lịch sử, là một hoạt động độc lập đặc trưng của con người, hoạt động vui chơi không những là một bộ phận văn hóa mà còn là một phương tiện giáo dục đạt hiệu quả cao. Trò chơi còn có ý nghĩa và tác dụng to lớn trong sự nghiệp giáo dục và xây dựng nhân cách cho sinh viên. Trò chơi vừa là phương tiện vận động cơ bản có ảnh hưởng tốt đến rèn luyện thể lực, góp phần đắc lực đến điều hòa và cải thiện chức năng các hệ thống cơ quan nhằm mục đích bảo vệ và tăng cường sức khỏe. Với nội dung phong phú, hình thành tổ chức dạy học đa dạng, lôi cuốn, hấp dẫn, trò chơi vận động được sử dụng như phương tiện góp phần phát triển, củng cố và hoàn thiện các tố chất thể lực Nhanh, mạnh, bền, dẻo và khéo léo, hình thành cho sinh viên những kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống. Nó còn trực tiếp bổ trợ cho các môn thể thao, là phương tiện hồi phục giải trí và nâng cao sức khỏe.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. D.Harre, 1996, "Học thuyết huấn luyện", NXB TDTT.
2. Đào Bá Trì (1999) "Giáo trình Trò chơi vận động" Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đặng Vũ Hoạt, Hà Thị Dúc, 2004, "Lý luận dạy học Đại học", NXB ĐH Sư Phạm
4. Đinh Văn Lẫm, Đào Bá Trì, 1999, "Giáo trình trò chơi vận động", NXB TDTT, Hà nội.
5. Lê Anh Thơ (2010) "Một số trò chơi vận động dân gian và Thể thao dân tộc ở Việt Nam", Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Lê Đức Ngọc, 2005, "Giáo dục đại học. Phương pháp dạy và học", NXB ĐH QG, Hà Nội.
7. Lê Quý Phượng, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, NXB TDTT, Hà Nội.
8. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, NXB, Hà Nội.
9. Lê Văn Lẫm, Phạm Trọng Danh (2000), *Giáo dục thể chất ở một số nước trên thế giới*, NXB TDTD, Hà Nội.
10. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành (1996), *Tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học Sư phạm*, NXB Hà Nội.
11. Nguyễn Văn Thành (2017) "Ứng dụng phương pháp trò chơi trong giảng dạy môn thể dục cho học sinh tiểu học Tp. Trà Vinh, Tỉnh Nghệ An, Luận án Tiến sĩ Khoa học Giáo dục, Trường ĐH TDTT TP. HCM.
12. PGS.TS Nguyễn Toán, TS Nguyễn Sĩ Hà, 2004 "giáo trình lý luận và phương pháp TDTT", NXB ĐH Sư phạm TP. Hồ Chí Minh.
13. Trương Anh Tuấn, Bùi thế hiển, 1998, "Lý luận TDTT", NXB TDTT.

BƯỚC ĐẦU NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU VOVINAM LỨA TUỔI 15 - 16 TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO HUYỆN PHONG ĐIỀN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

TS. Đặng Thị Kim Quyên[1], ThS. Lâm Trí Linh[2]

[1] Trường Đại học Cần Thơ

[2] Trung tâm TT Phong Điền, TP. Cần Thơ

TÓM TẮT

Vovinam là một trong những môn thể thao được sự quan tâm đầu tư và phát triển mạnh mẽ ở Thành phố Cần Thơ nói chung và huyện Phong Điền nói riêng. Môn Vovinam tại huyện Phong Điền là cái nôi của thành phố Cần Thơ. Qua nghiên cứu chúng tôi đã chọn lựa được các test đặc trưng đánh giá thực trạng thể lực chung và chuyên môn cho nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 – 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ một cách khách quan, khoa học.

Từ khóa: *Test; Đánh giá thể lực; VĐV Vovinam năng khiếu lứa tuổi 15-16, Trung tâm TDTT huyện Phong Điền.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sau nhiều năm phát triển, thành tích thi đấu đối kháng của VĐV Vovinam Việt Nam về nhịp độ có phần chậm lại, tại các Đại hội thể thao Châu Á và Đông Nam Á chủ yếu chúng ta lấy huy chương vàng từ hội diễn, các VĐV đối kháng khó vượt qua được nước Thái Lan khi nước bạn đưa VĐV Muay và Kick Boxing tham dự. Nguyên nhân của tình trạng trên là do sau nhiều năm tồn tại, Vovinam Việt Nam còn thiếu một hệ thống đào tạo VĐV hoàn chỉnh, từ thấp đến cao nói chung và tại đội Vovinam Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ đây là đơn vị nòng cốt cung cấp lực lượng VĐV cho đội tuyển Vovinam TP. Cần Thơ nhiều năm qua và đạt thành tích đứng nhì toàn đoàn ở các giải quốc gia hằng năm cho đến nay. Phần lớn thành tích dựa trên các nội dung hội diễn là nền tảng của đơn vị và tập trung phát triển VĐV thi diễn là chủ yếu còn về thành tích ở nội dung đối kháng thì đơn vị huyện Phong Điền nói riêng và TP. Cần Thơ nói chung còn rất yếu so với mặt bằng chung của VĐV đối kháng Vovinam trên cả nước. Công tác đào tạo VĐV đối kháng về cơ bản dựa vào kinh nghiệm, điều chủ yếu còn thiếu là tính khoa học. Vì vậy, rất cần có những tổng kết, đánh giá toàn diện để tìm hiểu và tìm các giải pháp khắc phục trong quá trình huấn luyện VĐV Vovinam đối kháng nói riêng và võ thuật nói chung. Bản thân đã từng là VĐV Vovinam, đang tham gia thi đấu và huấn luyện đội Vovinam tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền – TP. Cần Thơ cho rằng việc nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại trung tâm TDTT huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ một cách có khoa học là vấn đề cấp thiết hiện nay.

Trong quá trình thực hiện, công trình đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu (Anket), phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Cơ sở lựa chọn một số test đánh giá thể lực cho nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ

2.1.1 Thông qua việc thu thập, thống kê

Chúng tôi tiến hành hệ thống các test đã được sử dụng để đánh giá thể lực trong môn Vovinam; đồng thời thống kê một số test phù hợp với điều kiện thực tiễn tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ.

Trên cơ sở các test đã được tổng hợp, công trình tiến hành lược bớt một số test phù hợp với điều kiện thực tiễn tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ. Kết quả tổng hợp được 24 test.

➢ **Thể lực chung (12 test), gồm:** Bật xa tại chỗ (cm); Bật xa 3 bước tại chỗ (m); Bật xa 10 bước tại chỗ (m); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 100m xuất phát cao (s); Chạy 800m (s); Chạy 1500m (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Xoạc dọc (cm); Xoạc ngang (cm); Gập bụng 1 phút (lần)

➢ **Thể lực chuyên môn (12 test)**

- Đòn đấm (4 test):

1. Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu 10s (lần).
2. Đấm thẳng tay sau vào mục tiêu 10s (lần).
3. Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần).
4. Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần).

- Đòn đá (5 test):

1. Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần).
2. Đá tạt vào mục tiêu 10s (lần).
3. Đá thẳng vào mục tiêu 10s (lần).
4. Lướt đá vòng chân trước vào mục tiêu 10s (lần).
5. Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần).

- Các đòn kết hợp (3 test):

1. Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s (lần).
2. Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s (lần).
3. Đấm thẳng kết hợp đá tạt 30s (lần)

2.1.2 Phỏng vấn bằng phiếu lấy ý kiến chuyên gia và HLV nhằm chọn một số test đánh giá

Xét trên điều kiện thực tiễn tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ, công trình đã tổng hợp được 24 test thường dùng để đánh giá thể lực của VĐV Vovinam.

Trước hết, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn theo 3 mức độ: Thường xuyên sử dụng: 2 điểm; Ít sử dụng: 1 điểm; Không sử dụng: 0 điểm. Các test chỉ được lựa chọn nếu có trên 75% tổng điểm tối đa theo đánh giá của các chuyên gia và huấn luyện viên.

Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần phỏng vấn thứ nhất cách lần phỏng vấn thứ 2 là 1 tháng. Phiếu phỏng vấn được gửi đến 20 chuyên gia, HLV và giảng viên tại Trường ĐH TDTT và các CLB, trung tâm TDTT (lần 1 phát ra 20 phiếu, thu về 20 phiếu; lần 2 phát ra 20 phiếu thu về 20 phiếu). Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ được trình bày qua bảng sau:

Bảng 3.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực

TT	Test	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=20)	
		∑ điểm	%	∑ điểm	%
	THỂ LỰC CHUNG				
1	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**33**	**82.5%**	**35**	**87.5%**
2	Bật xa 3 bước tại chỗ (m)	26	65.0%	24	60.0%
3	Bật xa 10 bước tại chỗ (m)	19	47.5%	19	47.5%
4	**Chạy 30m xuất phát cao (s)**	**33**	**82.5%**	**33**	**82.5%**
5	Chạy 100m xuất phát cao (s)	25	62.5%	27	67.5%
6	Chạy 800m (s)	16	40.0%	19	47.5%
7	**Chạy 1500m (s)**	**36**	**90.0%**	**37**	**92.5%**
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	21	52.5%	18	45.0%
9	**Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)**	**36**	**90.0%**	**35**	**87.5%**
10	**Xoạc dọc (cm)**	**36**	**90.0%**	**36**	**90.0%**
11	**Xoạc ngang (cm)**	**36**	**90.0%**	**36**	**90.0%**
12	**Gập bụng 1 phút (lần)**	**37**	**92.5%**	**36**	**90.0%**
	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN				
13	**Đâm thẳng tay trước vào mục tiêu 10s (lần).**	20	50.0%	18	45.0%
14	**Đâm thẳng tay sau vào mục tiêu 10s (lần).**	**37**	**92.5%**	**35**	**87.5%**
15	Đâm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần).	24	60.0%	22	55.0%
16	Đâm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	26	65.0%	27	67.5%
17	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần).	23	57.5%	23	57.5%
18	**Đá tạt vào mục tiêu 10s (lần).**	**36**	**90.0%**	**37**	**92.5%**
19	**Đá thẳng vào mục tiêu 10s (lần).**	**37**	**92.5%**	**35**	**87.5%**
20	Lướt đá vòng chân trước vào mục tiêu 10s (lần).	21	52.5%	19	47.5%
21	Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần)	16	40.0%	19	47.5%
22	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s (lần).	27	67.5%	27	67.5%
23	Đá vòng chân sau – đâm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s (lần).	25	62.5%	26	65.0%
24	**Đâm thẳng kết hợp đá tạt 30s (lần)**	**34**	**85.0%**	**34**	**85.0%**

Công trình tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng sau:

Bảng 3.2: Kết quả kiểm địnhWilcoxon giữa hai lần phỏng vấn các test

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
$2^{nd} < 1^{st}$	6[a]	8.94	71.50
$2^{nd} > 1^{st}$	8[b]	8.06	64.50
$2^{nd} = 1^{st}$	10[c]		
Total	24		
Test Statistics[b]	Test 2nd - Test 1st		
Z	-.185[a]		
Asymp. Sig. (2-tailed)	.853		
a. Based on positive ranks.			
b. Wilcoxon Signed Ranks Test			

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 sig. = 0.853 > 0.05 *(ngưỡng xác suất đối chứng có ý nghĩa tại P = 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.* Theo quy ước chọn các test cho trên 75% , công trình đã chọn 12 test có trên 75% ý kiến lựa chọn để đưa vào đánh giá thể lực của các nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ, bao gồm:

❖ **Thể lực chung (7 test), gồm:** Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 1500m (s); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Gập bụng 1 phút (lần); Xoạc dọc (cm); Xoạc ngang (cm).

❖ **Thể lực chuyên môn (5 test), gồm:** Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu 10s (lần); Đấm thẳng tay sau vào mục tiêu 10s (lần); Đá tạt vào mục tiêu 10s (lần); Đá thẳng vào mục tiêu 10s (lần); Đấm thẳng kết hợp đá tạt 30s (lần).

2.2 Xác định độ tin cậy và tính thông báo của test

Xác định độ tin cậy:

Để xác định độ tin cậy của 12 test tìm được thông qua phỏng vấn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tin cậy bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày ở 14 nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ. Tuần tự lập test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và các cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau giữa các khách thể.

Bảng 3.3: Kết quả tính độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại TT TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ

TT	Test	r
	THỂ LỰC CHUNG	
1	Bật xa tại chỗ (cm).	0.88
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.82
3	Chạy 1500m (s)	0.85
4	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	0.85
5	Gập bụng 1 phút (lần)	0.91
6	Xoạc dọc (cm)	0.87
7	Xoạc ngang (cm)	0.88
	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	
1	Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu 10s (lần)	0.91
2	Đấm thẳng tay sau vào mục tiêu 10s (lần)	0.90
3	Đá tạt vào mục tiêu 10s (lần)	0.82
4	Đá thẳng vào mục tiêu 10s (lần)	0.89
5	Đấm thẳng kết hợp đá tạt 30s (lần)	0.85

Qua bảng 3.3, ta thấy toàn bộ 12 test được lựa chọn qua phỏng vấn đảm bảo độ tin cậy cần thiết r > 0.80 để đánh giá thể lực cho nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ.

Xác định tính thông báo: Để xác định được tính thông báo của 12 test đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả thực hiện test với kết quả thi đấu của VĐV. Công trình tiến hành thi đấu kiểm tra vòng tròn một lượt tính điểm và xếp hạng cho VĐV, kết hợp với thành tích thi đấu tại giải trẻ toàn quốc.

Bảng 3.4: Tính thông báo các test đánh giá thể lực của nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại TT TDTT Phong Điền, TP. Cần Thơ

TT	Test	r	P
	THỂ LỰC CHUNG		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	0.82	<0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.80	<0.05
3	Chạy 1500m (s)	0.76	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	0.85	<0.05
5	Gập bụng 1 phút (lần)	0.76	<0.05
6	Xoạc dọc (cm)	0.85	<0.05
7	Xoạc ngang (cm)	0.82	<0.05
	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN		
1	Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu 10s (lần)	0.76	<0.05
2	Đấm thẳng tay sau vào mục tiêu 10s (lần)	0.79	<0.05
3	Đá tạt vào mục tiêu 10s (lần)	0.76	<0.05
4	Đá thẳng vào mục tiêu 10s (lần)	0.82	<0.05
5	Đấm thẳng kết hợp đá tạt 30s (lần)	0.83	<0.05

Từ bảng trên, ta thấy hệ số tương quan giữa các test đánh giá thể lực của nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ với thành tích thi đấu của VĐV đạt từ 0.76 đến 0.85, điều này chứng tỏ toàn bộ các test đã lựa chọn có tính thông báo cao với r > 0.7, thỏa mãn yêu cầu của phép đo ở ngưỡng P <0.05. Như vậy các test trên đảm bảo tính thông báo.

Qua kết quả tính toán độ tin cậy và tính thông báo, ta thấy toàn bộ các test đánh giá thể lực của nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ đều đảm bảo độ tin cậy với r > 0.8, và tính thông báo với r > 0.7, chứng tỏ các test đã lựa chọn đảm bảo cơ sở khoa học để đánh giá thể lực của nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ.

3. KẾT LUẬN

Công trình lựa chọn được 12 test đánh giá thực trạng thể lực bao gồm: 7 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn cho nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 – 16 tại Trung tâm TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ một cách khách quan, khoa học thông qua phỏng vấn các chuyên gia, HLV, các nhà khoa học trong lĩnh vực thể thao, đồng thời qua tính toán cho thấy các 12 test này đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để tiến hành kiểm tra. Đây sẽ là cơ sở quan trọng cho việc nghiên cứu đánh giá về thực trạng thể lực và lựa chọn các bài tập phù hợp lứa tuổi, phù hợp điều kiện thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho nam VĐV năng khiếu Vovinam tại trung tâm TDTT huyện Phong Điền, thành phố Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxuoroxki V.M (1978), "*Các tố chất thể lực của VĐV"*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Võ Danh Hải (2008) "*Tiêu chuẩn tuyển chọn và phương pháp huấn luyện thi đấu Vovinam"*, Liên đoàn Vovinam Việt Nam.
3. Trịnh Trung Hiếu - Nguyễn Sĩ Hà (1994), "*Huấn luyện thể thao"*, NXB TDTT.
4. 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.
5. Cao Vũ Linh (2019), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV môn Vovinam Quân đội lứa tuổi 15 -16 sau một năm tập luyện* – Luận văn thạc sĩ.
6. Lê Quý Phượng (2009) *"Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực VĐV"* NXN TDTT Hà Nội.
7. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2005), *Đo lường thể thao*, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
8. Lê Đức Trọng (2015) *"Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV năng khiếu Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tại TT TDTT huyện Phong Điền, TP. Cần Thơ sau một năm tập luyện*" - Luận văn thạc sĩ.
9. 12. Nguyễn Đức Văn (2000)*, "Phương pháp toán thống kê", NXB TDTT, Hà Nội.*

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỚI LAI, HUYỆN THỚI LAI, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

Nguyễn Thị Trâm Anh

Trường THPT Thới Lai – TP. Cần Thơ

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu là cơ sở đánh giá hiệu quả của các bài tập thể lực được đưa vào chương trình giảng dạy trong giờ học Giáo dục thể chất của học sinh trường trung học phổ thông Thới Lai theo chương trình phổ thông hiện hành, bao gồm những bài tập thể lực chung và bài tập thể lực chuyên môn, trò chơi vận động, bài tập bổ trợ thuộc các nội dung môn học Điền kinh, Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền,..., góp phần bổ sung vào quá trình giảng dạy phát triển giúp cải thiện thể lực toàn diện cho học sinh trong giờ học Giáo dục thể chất. Không là môn học căng thẳng, khó khăn, phù hợp với chương trình phổ thông mới hiện nay theo lộ trình đổi mới chương trình giáo dục của Bộ giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: *Đánh giá, bài tập thể lực, học sinh trung học, các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo., khả năng phối hợp vận động, sự phát triển thể lực*

ABSTRACT

The research results are the basis for evaluating the effectiveness of physical exercises included in the curriculum during class hours Physical education of Thoi Lai high school students according to the current high school program. including general fitness exercises and professional fitness exercises, movement games, supplementary exercises in the subjects of Athletics, Football, Badminton, Volleyball, ..., additional contributions in the development of teaching to help improve students' overall fitness during class hours Physical education. It is not a stressful and difficult subject, suitable for the current high school program. the education program renewal program of the Ministry of Education and Training.

Keywords: *Evaluation, physical exercise, high school students, physical characteristics: fast strength, strength, endurance, flexibility, ability to coordinate movement, physical development.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với các trường THPT trên địa bàn thành phố Cần Thơ, trường THPT Thới Lai là một trong những trường có số lượng học sinh đông nhất nhì thành phố, trường có đội ngũ giáo viên tâm huyết với nghề và ngày càng được nâng cao, không ngừng đổi mới phương pháp dạy học để nâng cao chất lượng giảng dạy ngày một đi lên. Để đạt được những kết quả tốt thì ngay từ việc xây dựng lựa chọn nội dung giảng dạy, học tập ở môn GDTC luôn được quan tâm. Bộ phận chuyên môn luôn chủ động tham mưu xin ý kiến chỉ đạo từ Ban giám hiệu để đưa ra những nội dung, chủ đề môn học dựa theo kế hoạch và nhiệm vụ giảng dạy của Sở giáo dục đề ra, từ đó xây dựng kế hoạch giảng dạy năm học phù hợp với tình hình điều kiện thực tế của nhà trường.

Để góp phần phát triển giáo dục, từng bước đẩy mạnh nâng cao chất lượng học tập môn GDTC trong giai đoạn mới, việc thay đổi phương pháp giảng dạy GDTC trong nhà trường là rất cần thiết và cấp bách phục vụ trong việc triển khai đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030 của Viện khoa học thể dục thể thao do Chính phủ số 641/QĐ-TTg phê duyệt vào ngày 28 tháng 04 năm 2011 đồng thời là cơ sở tiền đề cho sự thay đổi, phát triển phù hợp với chương trình phổ thông mới năm 2018 theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT vào ngày 26 tháng 12 năm 2018 theo lộ trình từ năm học 2020 – 2021, riêng đối với bậc THPT dành cho khối lớp 10 từ năm học 2022 – 2023. Trong tình hình thực tế ngày nay giờ học GDTC phải luôn sinh động, hiệu quả, chất lượng cải thiện thể chất, phát triển thể lực và sức khỏe đồng thời giáo dục đạo đức, thẩm mỹ, kỹ năng vận động, trải nghiệm có khoa học phù hợp với sự phát triển của xã hội thời đại công nghệ 4.0. Từ những nhu cầu trên tôi đã tiến hành nghiên cứu đề tài: **"Đánh giá hiệu quả các bài tập thể lực trong giờ học giáo dục thể chất nhằm nâng cao thể lực của học sinh lớp 11, trường Trung học phổ thông Thới Lai, huyện Thới Lai, Thành phố Cần Thơ".** Để thực hiện mục đích nghiên cứu trên, chúng tôi tiến hành giải quyết các nhiệm vụ sau: Đánh giá thực trạng thể lực và lựa chọn các bài tập phát triển thể lực được áp dụng trong chương trình giáo dục phổ thông dành cho học sinh lớp 11 trường THPT Thới Lai, huyện Thới Lai, Thành phố Cần Thơ hiện nay. Đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực được đưa vào chương trình dạy và học của học sinh, sự tăng trưởng thay đổi phát triển thể lực của học sinh sau 1 năm học tập. Trong quá trình thực hiện, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong nghiên cứu khoa học về Thể dục thể thao và Giáo dục thể chất như: 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

2.1 Đánh giá thực trạng thể lực và các bài tập được áp dụng vào giảng dạy của học sinh lớp 11 ở trường THPT Thới Lai

- Căn cứ vào tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008. Đề tài đã tiến hành kiểm tra đánh giá dựa trên các tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại bằng 6 nội dung: chạy 30m xuất phát cao (s), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4x10m (giây), đứng dẻo gập thân (cm), nằm ngửa gập bụng (lần), chạy tùy sức 5 phút (m).

Bảng 2.1: Thực trạng thể lực của học sinh lớp 11 trường THPT Thới Lai ở một số chỉ số thể chất giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm sư phạm tại trường THPT Thới Lai

TT	Test	Nhóm ĐC		Cv%	Nhóm TN		Cv%	t	p
N= 35	Nữ	$\overline{X}$	± s		$\overline{X}$	± s			
1	Chạy 30m XPC (giây)	5,98	0,21	7,66	6,33	0,38	9,79	2,7	< 0.05
2	NNGB (lần/giây)	9,83	3,68	19,52	10,71	3	16,15	2,01	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	152,29	214,78	9,62	161,71	68,49	5,12	3,31	< 0.01
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10,85	0,53	6,71	9,98	0,18	4,21	6,108	< 0.001
5	DGT (cm)	8,4	4,18	24,34	11,74	5,85	20,61	6,24	< 0.001
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	370,57	1629,7	10,89	348,57	2480,8	14,29	2,03	< 0.05

TT	Test	Nhóm ĐC		Cv%	Nhóm TN		Cv%	t	p
N= 35	Nam	$\overline{X}$	± s		$\overline{X}$	± s			
1	Chạy 30m XPC (giây)	5,51	0,12	6,29	5,69	0,08	4,97	2,38	< 0.05
2	NNGB (lần/giây)	13,09	2,71	12,58	14,31	1,3	7,97	3,6	< 0.001
3	Bật xa tại chỗ (cm)	178,66	78,57	4,96	180,43	203,39	7,9	0,62	> 0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12,34	0,7	6,78	12,53	0,49	5,59	1,03	> 0.05
5	DGT (cm)	8,94	6,51	28,54	10,34	7,94	27,25	2,18	< 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	625,57	4191,6	10,35	614,71	4029,9	10,33	0,709	> 0.05

Qua bảng 2.1 cho ta thấy: Kết quả kiểm tra các test lựa chọn giữa hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác nhau đáng kể khi có ngưỡng xác suất ($p<0,05$, $t > 1,96$) đối với nhóm nữ 6/6 test, đối với nam có 3/6 test ($p>0,05$, $t < 1,96$), mẫu có độ phân tán không đáng kể có ý nghĩa về mặt thống kê. Điều này chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là đồng đều nhau. Để đánh giá được các bài tập phát triển thể lực của học sinh trong quá trình giảng dạy, đề tài tiến hành theo các bước: tiến hành lựa chọn sơ bộ các bài tập qua các tài liệu tham khảo và quan sát sư phạm, qua phỏng vấn và thực hiện các lần kiểm tra sư phạm, xây dựng cách thức tập luyện, phù hợp với giáo trình, giáo án giảng dạy và khoa học trong giảng dạy, tập luyện. Qua kết quả phỏng vấn đã lựa chọn 41 bài tập với tỷ lệ sử dụng bài tập từ 80% trở lên.

Bảng 2.2: Tổng hợp hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu được lựa chọn từ các giáo viên từ các trường THPT (n = 18)

TT	Tên bài tập	Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
I	**Bài tập phát triển sức nhanh**					
1	Chạy bước nhỏ tại chỗ (lần/30s)	17	1	0	53	98,15
2	Chạy nâng cao đùi (lần/30s)	18	0	0	54	100
3	Chạy đá lăng trước (lần/30s)	13	4	1	47	87,04
4	Chạy đạp sau 20 – 30m (lần)	13	4	1	47	87,04
5	Chạy XPC các đoạn từ 20 – 60m (giây)	17	1	0	53	98,15
6	Chạy tăng tốc 30% sức, 60% sức, 90% sức (lần)	9	9	0	45	83,33
II	**Bài tập phát triển sức mạnh**					
1	Bật bụt cao 30 giây, 3 – 5 lần, nghĩ giữa quãng 2 phút.	11	7	0	47	87,04
2	Bật cóc về trước 20m, 2 – 3 lần, nghĩ giữa quãng 2 phút.	16	2	0	52	96,3
3	Bật xa tại chỗ (cm)	12	6	0	48	88,89
4	Lò cò từng chân liên tục 10 – 15m (lần)	13	3	2	45	83,33
5	Nằm ngữa cố định chân, gập bụng 2 đầu 30s (lần)	10	7	1	44	81,48
6	Chạy nâng cao đùi tốc độ 15 - 20m (lần)	14	4	0	50	92,59
7	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 giây – chạy đạp sau 30m (lần)	15	2	1	49	90,74
8	Gánh tạ 10kg bật cổ chân với tần số nhanh	15	1	1	47	87,04
9	Gánh tạ 10kg bật đổi chân với tần số nhanh	16	0	2	48	88,89

TT	Tên bài tập	Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
III	**Bài tập phát triển sức bền**					
1	Chạy 200m nghỉ 2 phút lặp lại 70 – 80% (lần)	11	6	1	45	83,33
2	Chạy 800m x 1 lần	10	7	1	44	81,48
3	Chạy tùy sức 5 phút (mét)	8	10	0	44	81,48
4	Chạy trên địa hình tự nhiên (lần)	16	1	1	50	92,59
5	Nhảy dây tại chỗ 1 – 3 phút (lần)	13	4	1	47	87,04
IV	**Bài tập phát triển tố chất mềm dẻo**					
1	Các bài tập căng cơ (giây)	16	1	1	50	92,59
2	Căng cơ hông (giây)	12	6	0	48	88,89
3	Ép vai (giây)	10	7	1	44	81,48
4	Ngồi ép gối (giây)	14	3	1	48	88,89
5	Ngồi ép gập bụng duỗi 2 chân về trước (lần)	12	4	2	44	81,48
6	Đá lăng lên cao, trước, ngang và sau (lần)	9	9	0	45	83,33
7	Chuyền bóng qua lại (lần)	12	6	0	48	88,89
8	Đứng gập thân (giây)	14	4	0	50	92,59
V	**Bài tập phát triển khả năng phối hợp**					
1	Kết hợp chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông chuyển bài tập khi nghe tín hiệu	15	3	0	51	94,44
2	Kết hợp chạy nâng cao đùi 5 - 10m, chuyển chạy đạp sau 10m	16	2	0	52	96,3
3	Chạy nâng cao đùi nghe hiệu lệnh chạy tăng tốc 30m	13	5	0	49	90,74
4	Chạy con thoi 4x10m	13	5	0	49	90,74
5	Chạy 9-3-6-3-9m của sân bóng chuyền	10	7	1	44	81,48
6	Chạy nhanh, khi nghe tín hiệu thì chạy ngược lại	12	6	0	48	88,89
7	Chạy zích zắc	11	6	1	45	83,33
8	Cầm vợt cầu lông xoay cổ tay	11	6	1	45	83,33
9	Nhóm bài tập với bóng (bóng chuyền, bóng đá)	17	1	0	53	98,15
10	Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)	12	5	1	46	85,19
11	Chuyền và đệm bóng theo cặp tại chỗ, di chuyển trong môn bóng chuyền	13	5	0	49	90,74
12	Phối hợp đánh cầu cao trên đầu kết hợp di chuyển trong môn cầu lông	13	4	1	47	87,04
13	Chạy di chuyển đỡ cầu, bóng theo hướng rơi của người tập	13	5	0	49	90,74

2.3 Hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực sau thời gian thực nghiệm

Bằng nhiều phương pháp giảng dạy, giáo dục lồng ghép các bài tập bổ trợ phát triển thể lực phù hợp với giờ học trong các môn học GDTC và lượng vận động phù hợp, khuyến khích tập luyện nâng cao trình độ, kỹ năng vận động cho học sinh sau

mỗi buổi học giúp học sinh rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực cần thiết để nâng cao chất lượng giảng dạy, thể chất của người học sinh sau mỗi năm học, kết quả được đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện của Bộ giáo dục và đào tạo thông qua Bảng 2.3 như sau:

Bảng 2.3: Bảng so sánh thực trạng một số chỉ số thể chất của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm tại trường THPT Thới Lai. N= 35

TT	Test	TRƯỚC TN		SAU TN		W%	t tính	P
		$\overline{X}$	± s	$\overline{X}$	± s			
Nữ	Chạy 30m XPC (giây)	5,98	0,21	5,8	0,14	**3,06**	**1,8**	**> 0.05**
	NNGB (lần/giây)	9,83	3,68	12	2,34	19,9	5,232	< 0.001
	Bật xa tại chỗ (cm)	152,3	214,78	160,29	78,49	5,12	2,764	< 0.05
	CThoi 4x10m (giây)	10,85	0,53	10,6	0,15	**2,33**	**1,794**	**> 0.05**
	DGT (cm)	8,4	4,18	12,09	1,79	36	8,935	< 0.001
	CTS 5 phút (m)	370,6	1629,7	537,51	7203,3	36,8	10,51	< 0.001
TT	**Test**	**TRƯỚC TN**		**SAU TN**		**W%**	**t tính**	**p**
		$\overline{X}$	± s	$\overline{X}$	± s			
Nam	Chạy 30m XPC (giây)	5,51	0,12	5,46	0,09	**0,91**	**0,645**	**> 0.05**
	NNGB (lần/giây)	13,09	2,71	15,2	3,59	14,9	4,973	< 0.001
	Bật xa tại chỗ (cm)	178,7	78,57	187,17	104,37	4,65	3,722	< 0.001
	CThoi 4x10m (giây)	12,34	0,7	12,09	1,32	**2,05**	**1,041**	**> 0.05**
	DGT (cm)	8,94	6,51	12,91	3,11	36,3	7,572	< 0.001
	CTS 5 phút (m)	625,6	4191,6	669,03	3667,1	6,71	-2,9	< 0.01

Giá trị $\overline{X}_{tr}$ ban đầu và $\overline{X}_{S}$ sau thực nghiệm, W (%) Sự tăng trưởng

Từ bảng 2.3 ta có thể đánh giá thể lực của nhóm đối chứng sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm có những thay đổi, cụ thể chỉ có test: Chạy 30m XPC, Chạy con thoi ở hai nhóm nam và nữ đều có sự tăng trưởng nhưng không mang ý nghĩa thống kê (xác suất P > 0.05), các test còn lại có sự tăng trưởng nhiều hơn so với ban đầu có ý nghĩa thống kê cho tập hợp mẫu (P<0,05). Thành tích sau thực nghiệm điều có sự thay đổi, có sự tiến bộ, phát triển nhiều hơn, đối với nhóm nữ thì có sự tăng trưởng ở tố chất mềm dẻo, sức bền còn đối với nhóm nam thì có sự phát triển sức mạnh, độ mềm dẻo, còn các chỉ số test còn lại cũng có sự phát triển nhưng không nhiều.

Bảng 2.4: Bảng so sánh thực trạng một số chỉ số thể chất của nhóm Thực nghiệm trước và sau thực nghiệm tại trường THPT Thới Lai. N= 35

TT	Test	TRƯỚC TN		SAU TN		W%	t tính	p
		$\overline{X}$	± s	$\overline{X}$	± s			
Nữ	Chạy 30m XPC (giây)	6,33	0,38	5,93	0,23	6,53	3,03	< 0.01
	NNGB (lần/giây)	10,71	3	14,54	3,33	30,3	9,006	< 0.001
	Bật xa tại chỗ (cm)	161,7	68,49	167,43	31,04	3,48	3,392	< 0.01
	CThoi 4x10m (giây)	9,98	0,18	9,73	0,15	2,54	2,575	< 0.05
	DGT (cm)	11,74	5,85	15,14	1,72	25,3	7,311	< 0.001
	CTS 5 phút (m)	348,6	2480,8	539,03	3555,1	42,9	14,5	< 0.001

TT	Test	TRƯỚC TN		SAU TN		W%	t tính	p
		$\overline{X}$	± s	$\overline{X}$	± s			
Nam	Chạy 30m XPC (giây)	5,69	0,08	5,09	0,16	11,1	7,246	< 0,001
	NNGB (lần/giây)	14,31	1,3	16,97	2,31	17	8,283	< 0.001
	Bật xa tại chỗ (cm)	180,4	203,39	191	148	5,69	3,336	< 0.01
	CThoi 4x10m (giây)	12,53	0,49	12,03	0,34	4,07	3,247	< 0,01
	DGT (cm)	10,34	7,94	13,89	7,47	29,3	5,35	< 0.001
	CTS 5 phút (m)	614,7	4029,9	653,4	4418,2	6,11	2,492	< 0.05

Giá trị $\overline{X}_{tr}$ ban đầu và $\overline{X}_{S}$ sau thực nghiệm, W (%) Sự tăng trưởng

Từ bảng 2.4 cho ta thấy được sau thời gian tiến hành thực nghiệm, sau khi áp dụng các bài tập phát triển các tố chất thể lực thì kết quả cho thấy sự thay đổi rõ rệt giữa các giá trị trung bình. Đối với cả 2 nhóm nam và nữ có 6/6 test các giá trị đều có độ tin cậy cao mang ý nghĩa về mặt thống kê với (p < 0.05 – 0.001). Qua số liệu thu được cho kết quả sau thực nghiệm đều phát triển tốt hơn so với kết quả trước thực nghiệm ở nhóm tố chất mềm dẻo, sức mạnh, đặc biệt đối với nhóm nữ có sự phát triển tốt hơn nghiêng về sức bền, còn đối với nhóm nam thì phát triển về sức nhanh.

2.4 Sự tăng trưởng thể lực của học sinh sau thời gian thực nghiệm

Kết quả kiểm tra các test đều có sự tăng trưởng ở các test đại diện cho các bài tập phát triển thể lực, qua hai lần kiểm tra đánh giá cho thấy được ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có thay đổi tích cực so với ban đầu. Kết quả này cho thấy các bài tập phát triển thể lực được đưa vào áp dụng trong quá trình giảng dạy mang lại hiệu quả rất cao trong chương trình giảng dạy.

Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng thể lực của hai nhóm nữ thực nghiệm và nhóm đối chứng sau một thời gian học tập.

Qua biểu đồ trên cho ta thấy được hiệu quả của các bài tập được đưa vào trong giờ học GDTC của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự tăng trưởng rõ rệt giữa các test đánh giá.

Nhóm thực nghiệm đã có sự tăng trưởng cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng ở các test về sức nhanh và sức mạnh tốc độ: Chạy 30m XPC (3,47%), nằm ngửa gập bụng (10,46%), có sức bền tương đối tốt hơn so với nhóm đối chứng (6,15%) và có sự tăng trưởng thấp hơn so với nhóm đối chứng ở tố chất mềm dẻo khéo léo (10,72%) và sức mạnh (1,64%).

Biểu đồ 2: Sự tăng trưởng thể lực của hai nhóm Nam thực nghiệm và nhóm đối chứng sau một thời gian học tập.

Nhóm Nam hầu hết các test có sự tăng trưởng thể lực rõ rệt giữa nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng. Đặc trưng nhất là test Chạy 30m XPC (10,22%), nằm ngửa gập bụng (2,09%), bật xa tại chỗ (1,04%), chạy con thoi 4x10m (2,02%) cũng có sự tăng trưởng đáng kể so với nhóm đối chứng. Các test này đánh giá sự phát triển của tố chất sức mạnh, sức mạnh tốc độ, sức nhanh, được cải thiện trong quá trình học tập và rèn luyện rất nhiều. Ngược lại về tố chất mềm dẻo khéo léo (7,04%), tố chất bền (0,6%) thì nhóm đối chứng có sự tăng trưởng cao hơn.

Từ những kết quả cho thấy việc lựa chọn những bài tập phát triển các tố chất thể lực, bài tập bổ trợ lồng ghép vào chương trình giảng dạy GDTC là sự cần thiết và bổ ích cho sự phát triển thể chất toàn diện vừa mang lại hiệu quả trong chương trình giảng dạy của tổ chuyên môn, vừa góp phần nâng cao chất lượng dạy học trong nhà trường cũng như phát triển con người toàn diện trong thời đại ngày nay.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được hệ thống 41 bài tập phát triển thể lực có thể đưa vào chương trình, nội dung giảng dạy trong các giờ học Giáo dục thể chất ở trường phổ thông có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh tại trường, đồng thời nâng cao chất lượng học tập và rèn luyện thân thể qua mỗi giờ học.

- Đề tài đã đánh giá được hiệu quả bài tập phát triển thể lực và cải tiến các bài tập khi được đưa vào giảng dạy, lồng ghép với nhiều phương pháp, vận dụng những điều kiện có sẵn để đáp ứng yêu cầu trong công tác giảng dạy đổi mới, phát triển năng lực của học sinh là chủ yếu. Là cơ sở để nâng cao tầm quan trọng của môn học giúp nâng cao sức khỏe, rèn luyện thể dục thể thao, phát hiện, bồi dưỡng những học sinh có tiềm năng để phát triển, là điều kiện để người dạy được nâng cao trình độ chuyên môn, phát triển được những môn thể thao ngoại khóa, các hoạt động trải nghiệm trong nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi – thời điểm năm 2001, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lê Văn Bé Hai, Trịnh Trung Hiếu, Trịnh Hữu Lộc (2015), *Giáo trình Thể thao trường học (Dùng cho đào tạo sau đại học)* – NXB Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
3. Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và đào tạo - *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên* năm 2008.
4. Nguyễn Văn Trạch (2010), *Phương pháp giáo dục thể chất trong trường phổ thông* – NXB Thể dục Thể thao.
5. Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ giáo dục và đào tạo về việc *Ban hành Chương trình giáo dục phổ thông mới năm 2018.*
6. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ – Phần C: Khoa học xã hội, Nhân văn và Giáo dục: 29 (2013).
7. Tuyển tập nghiên cứu khoa học Giáo dục thể chất, y tế trường học (Hội nghị khoa học Giáo dục thể chất, Y tế ngành giáo dục lần thứ V), *NXB Thể dục thể thao.*
8. Trang web thông tin phục vụ học tập, tìm hiểu: *http://www.brainmac.co.uk.*
9. Trang thông tin điện tử Trường Đại học Cần Thơ: *http://www.ctu.edu.vn.*
10. Đỗ Vĩnh – Trịnh Hữu Lộc (2010), Giáo trình Đo lường TDTT – NXB Thể dục Thể thao.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH CÁC TEST THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP. HCM PHÂN HIỆU TẠI TỈNH VĨNH LONG THEO TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

ThS. Nguyễn Đại Sơn

Trường ĐH KT TP.HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long

TÓM TẮT

Để duy trì và nâng cao thể lực của sinh viên trong suốt quá trình học tập tại trường phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó lựa chọn được các bài tập hữu hiệu để nâng cao thành tích các test thể lực là một trong những yếu tố quan trọng. Mục đích nghiên cứu, xác định được một số bài tập nâng cao thành tích các test thể lực cho SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long (ĐH KT TP.HCM PHVL) theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo nhằm giúp sinh viên có thể lực yếu đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tiêu chuẩn về thể lực đối với sinh viên được Bộ giáo dục và Đào tạo tập trung vào các tố chất thể lực chung là chủ yếu như sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo. Đây được coi là một trong những yêu cầu thể lực quan trọng, đảm bảo sự phát triển thể chất cho sinh viên trong chương trình Giáo dục thể chất do Bộ giáo dục và Đào tạo quy định.

Trong giáo dục tố chất thể lực chung cho sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng đa số các nhà chuyên môn cho rằng tố chất thể lực chung phải được phát triển toàn diện và lâu dài trong suốt quá trình tập luyện. Tuy nhiên với đặc thù của lứa tuổi sinh viên (18 – 22 tuổi), các tố chất thể lực phải phát triển theo đặc điểm riêng, từng tố chất thể lực đang phát triển theo tuổi sinh học thời kỳ nhạy cảm, từng giai đoạn huấn luyện.

Điều tra thực trạng thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của Bộ giáo dục và Đào tạo đối với sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL cho thấy có tới 34.92% ở nam và 35.96% ở nữ chưa đạt các test kiểm tra thể lực. Điều đó cho thấy rằng một bộ phận sinh viên có thể lực yếu và chưa thường xuyên tập luyện thể thao ngoại khoá trong nhà trường. Chính vì vậy lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích các test thể lực sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL theo tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo là hết sức cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: 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.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng thể lực sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Để đánh giá thực trạng thể lực của SV, đề tài tiến hành kiểm tra 241 SV, trong đó có 178 SV nữ và 63 SV nam thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực do Bộ GD&ĐT Quy định và ban hành (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc ban hành Quy định đánh giá, xếp loại thể lực HSSV). Các nội dung kiểm tra bao gồm: Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Test 2: Bật xa tại chỗ (Cm); Test 3: Chạy 30 m xuất phát cao (s); Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).

Kết quả xếp loại thể lực của sinh viên được đánh giá ở 3 mức:

- Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có 3 chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

- Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

- Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có 1 chỉ tiêu dưới mức Đạt.

Sau khi thu thập được số liệu, chúng tôi tiến hành xếp loại thể lực SV theo tiêu chuẩn, Quy định của Bộ GD&ĐT. Kết quả xếp loại được trình bày ở bảng 3.1

Bảng 3.1: Kết quả tổng hợp xếp loại thể lực SV trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Giới tính	Xếp loại					
	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	n	%	n	%	n	%
Nam (n = 63)	7	11.11	34	53.97	22	34.92
Nữ (n = 178)	12	6.74	102	57.30	64	35.96

Từ kết quả tại bảng 3.1 cho thấy, tỷ lệ sinh viên không đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo khá cao (34.92% ở nam và 35.96% ở nữ).

3.2 Lựa chọn các bài tập nâng cao thành tích các test thể lực cho sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập ứng dụng trong nâng cao thành tích các test thể lực cho đối tượng nghiên cứu, quá trình lựa chọn được tiến hành theo 2 bước:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập từ các tài liệu chuyên môn có liên quan và tham khảo thực tiễn công tác huấn luyện tố chất thể lực chung tại các trường Đại học, Cao đẳng và tại trường năng khiếu TDTT, trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Vĩnh Long.

Bước 2: Xác định mức độ ưu tiên các bài tập ứng dụng trong việc nâng cao thành tích các test thể lực cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia.

Trên cơ sở đó, quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập: *Bài tập 1:* Chạy 30m xuất phát cao; *Bài tập 2:* Chạy biến tốc 30m; *Bài tập 3*: Chạy 50m xuất phát cao; *Bài tập 4:* Chạy 100m xuất phát cao; *Bài tập 5:* Nhảy dây trong 2 phút; *Bài*

tập 6: Nằm chống sấp tay số lần tối đa.; *Bài tập 7:* Bật cao với tại chỗ; *Bài tập 8:* Bật nhảy một chân 5 bước; *Bài tập 9:* Bật xa tại chỗ; *Bài tập 10:* Nằm ngửa gập bụng; *Bài tập 11:* Nằm sấp gập lưng; *Bài tập 12:* Nằm nghiêng gập hông; *Bài tập 13:* Bật bục tại chỗ 1 phút; *Bài tập 14:* Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân; *Bài tập 15:* Chạy lặp lại 400m với cường độ từ 80 - 85% cường độ tối đa. *Bài tập 16:* Chạy lặp lại 800m với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa; *Bài tập 17:* Chạy biến tốc 300m nhanh – 100 m chậm với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa; *Bài tập 18:* Chạy (800m - 600m - 400m) với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa; *Bài tập 19:* Chạy lặp lại 1000m với cường độ từ 75 – 80% cường độ tối đa; *Bài tập 20:* Chạy (3000m - 2000m - 1000m) với cường độ từ 80 - 85% cường độ tối đa; *Bài tập 21:* Chạy việt dã 5 km; *Bài tập 22:* Đấu tập cầu lông; *Bài tập 23:* Đấu tập bóng chuyền; *Bài tập 24:* Đấu tập đá cầu; *Bài tập 25:* Đấu tập bóng đá 5 người.

Với mục đích lựa chọn các bài tập trong việc nâng cao thành tích các test thể lực SV phù hợp với các điều kiện thực tiễn của nhà trường, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các lựa chọn các bài tập áp dụng trong giáo dục tố chất thể lực cho sinh viên thông qua hình thức phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn của chúng tôi là 25 người là huấn luyện viên trường năng khiếu TDTT, trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Vĩnh Long, giảng viên GDTC của các trường Đại học, cao đẳng trong tỉnh Vĩnh Long.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập được xác định theo 4 mức độ ưu tiên:

- Ưu tiên 1: Rất quan trọng
- Ưu tiên 2: Quan trọng
- Ưu tiên 3: Bình thường
- Ưu tiên 4: Không quan trọng

Kết quả phỏng vấn thực tiễn việc ứng dụng hệ thống các bài tập ứng dụng trong việc nâng cao thành tích các test thể lực cho sinh viên (Bảng 3.2)

Bảng 3.2: Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập nâng cao thành tích các test thể lực cho sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL

TT	Bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC	24	96	17	70.83	6	25.00	1	4.17	0	0
2	Chạy biến tốc 30m	14	56	6	42.86	4	28.57	3	21.43	1	7.14
3	Chạy 50m XPC	23	92	16	69.57	5	21.74	2	8.70	0	0
4	Chạy 100m XPC	24	96	18	75.00	4	16.67	2	8.33	0	0
5	Nhảy dây trong 2 phút	16	64	7	43.75	5	31.25	3	18.75	1	6.25
6	Nằm chống sấp tay số lần tối đa	22	88	16	72.73	5	22.73	1	4.55	0	0
7	Bật cao với tại chỗ	14	56	7	50.00	4	28.57	2	14.29	1	7.14
8	Bật nhảy một chân 5 bước	20	80	14	70.00	5	25.00	1	5.00	0	0

TT	Bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
9	Bật xa tại chỗ	16	64	7	43.75	2	12.50	3	18.75	1	6.25
10	Nằm ngửa gập bụng	24	96	17	70.83	5	20.83	2	8.33	0	0
11	Nằm sấp gập lưng	23	92	16	69.57	6	26.09	1	4.35	0	0
12	Nằm nghiêng gập hông	15	60	7	46.67	4	26.67	3	20.00	1	6.67
13	Bật bục tại chỗ 1 phút	21	84	15	71.43	4	19.05	2	9.52	0	0
14	Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân	14	56	6	42.86	5	35.71	3	21.43	0	0
15	Chạy lặp lại 400m với cường độ từ 80 - 85% cường độ tối đa	15	60	7	46.67	4	26.67	2	13.33	1	6.67
16	Chạy lặp lại 800m với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa	25	100	20	80.00	4	16.00	1	4.00	0	0
17	Chạy biến tốc 300m nhanh – 100 m chậm với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa	24	96	18	75.00	5	20.83	1	4.17	0	0
18	Chạy (800m - 600m - 400m) với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa	23	92	17	73.91	5	21.74	1	4.35	0	0
19	Chạy lặp lại 1000m với cường độ từ 75 – 80% cường độ tối đa	16	64	10	62.50	3	18.75	2	12.50	1	6.25
20	Chạy (3000m - 2000m - 1000m) với cường độ từ 80 - 85% cường độ tối đa	10	40	4	40.00	2	20.00	3	30.00	1	10.00
21	Chạy việt dã 5 km	11	44	4	36.36	5	45.45	1	9.09	1	9.09
22	Đấu tập cầu lông	13	52	5	38.46	3	23.08	3	23.08	2	15.38
23	Đấu tập bóng chuyền	12	48	6	50.00	3	25.00	2	16.67	2	16.67
24	Đấu tập đá cầu	15	60	7	46.67	3	20.00	4	26.67	1	6.67
25	Đấu tập bóng đá 5 người	14	56	5	35.71	4	28.57	3	21.43	2	14.29

Từ kết quả thu được ở bảng 3.2 chúng tôi đã lựa chọn được 11 bài tập chuyên môn ứng dụng trong tập luyện nâng cao thành tích thể lực cho SV: Chạy 30m xuất phát cao; Chạy 50m xuất phát cao; Chạy 100m xuất phát cao; Nằm chống sấp tay số lần tối đa; Nằm ngửa gập bụng; Nằm sấp gập lưng; Bật bục tại chỗ 1 phút; Bật nhảy một chân 5 bước; Chạy biến tốc 300m nhanh – 100 m chậm với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa; Chạy lặp lại 800m với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa; Chạy (800m - 600m - 400m) với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa.

Các bài tập trên đều có ý kiến lựa chọn từ 80% trở lên, trong đó các ý kiến đều tập trung xếp chúng ở mức độ ưu tiên 1 (trên 69%). Do đó, các bài tập này có đủ tin cậy để đưa vào sử dụng trong tập luyện nâng cao thành tích các test thể lực cho sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL.

3.3 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm các bài tập để nâng cao thành tích các test thể lực cho sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 8 tuần trên đối tượng nghiên cứu là 80 sinh viên (30 nam và 50 nữ), được chia 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm (15 SV nam và 25 SV nữ) tại các buổi tập ngoại khóa: tiến hành tập luyện các bài tập thể lực được biên soạn trong 45 phút.

Nhóm đối chứng (15 SV nam và 25 SV nữ): tự tham gia tập luyện ngoại khóa theo sở thích của cá nhân.

Trước thực nghiệm sư phạm chúng tôi tiến hành lấy số liệu 4 Test, để so sánh mức độ phát triển thể chất của SV nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng để kiểm chứng tính khách quan của việc phân nhóm (bảng 3.3; 3.4).

Bảng 3.3: Kết quả kiểm tra thể lực của SV nam trước thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n = 15)

Stt	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		$\overline{X_1}$	δ_1	C_v (%)	$\overline{X_2}$	δ_2	C_v (%)		
1	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	17.00	1.25	7.37	17.07	1.53	8.99	0.13	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	199.07	3.45	1.73	201.53	6.00	2.98	1.38	>0.05
3	Chạy 30 mét XPC (s)	5.75	0.33	5.70	5.88	0.14	2.38	1.34	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	905.93	35.93	3.97	910.13	31.34	3.34	0.34	>0.05

Độ tự do: $df=n_A + n_B - 2$ nên $t_{0.05} = 1.701$; $t_{0.025} = 2.048$

Bảng 3.4: Kết quả kiểm tra thể lực của SV nữ trước thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n = 25)

Stt	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		$\overline{X_1}$	δ_1	C_v (%)	$\overline{X_2}$	δ_2	C_v (%)		
1	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	15.44	1.47	9.55	15.28	1.40	9.16	0.39	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	150.00	8.79	5.86	152.28	8.31	5.46	0.94	>0.05
3	Chạy 30 mét XPC (s)	6.70	0.53	7.94	6.72	0.51	7.65	0.13	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	827.44	80.60	9.74	839.68	79.98	9.52	0.54	>0.05

Độ tự do: $df=n_A + n_B - 2$ nên $t_{0.05} = 1.678$; $t_{0.025} = 2.011$

Qua bảng 3.3; 3.4 chúng ta thấy: Tập hợp mẫu của đối tượng nghiên cứu của SV nam và SV nữ của 2 nhóm thực nghiệm, đối chứng tương đối đồng đều có C_v<10% ở tất cả các Test. Từ kết quả trên cho thấy ở thời điểm trước thực nghiệm, ở cả đối tượng SV nam và nữ ở các Test, kết quả kiểm tra đều không có sự khác biệt có ý nghĩa

thống kê khi so sánh về thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05), chứng tỏ sự phân nhóm của đề tài hoàn toàn khách quan, SV các nhóm không có sự khác biệt về thể chất ở thời điểm trước thực nghiệm.

Sau thực nghiệm sư phạm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra mức độ phát triển thể lực của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (bảng 3.5; 3.6; 3.7; 3.8; 3.9)

Bảng 3.5: Kết quả thực nghiệm các bài tập nâng cao thành tích các test thể lực của SV nam nhóm thực nghiệm (n = 15) trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Stt	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Nhịp tăng trưởng		
		$\overline{X_1}$	δ_1	C_v (%)	$\overline{X_2}$	δ_2	C_v (%)	W (%)	t	P
1	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	17.00	1.25	7.37	19.47	1.92	9.87	13.54	4.16	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	199.07	3.45	1.73	216.27	6.09	2.82	8.28	9.52	<0.05
3	Chạy 30 mét XPC (s)	5.75	0.33	5.70	5.22	0.36	6.91	9.66	4.21	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	905.93	35.93	3.97	987.80	42.59	4.31	8.65	5.69	<0.05

Với n=15<30 nên n-1 có $t_{0.05}$ = 1.761; $t_{0.01}$=2.624 và $t_{0.005}$ = 2.977

Bảng 3.6: Kết quả thực nghiệm các bài tập nâng cao thành tích các test thể lực của SV nam nhóm đối chứng (n = 15) trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Stt	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Nhịp tăng trưởng		
		$\overline{X_1}$	δ_1	C_v (%)	$\overline{X_2}$	δ_2	C_v (%)	W (%)	t	P
1	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	17.07	1.53	8.99	17.33	1.35	7.76	1.51	0.51	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201.53	6.00	2.98	203.93	5.47	2.68	1.18	1.14	<0.05
3	Chạy 30 mét XPC (s)	5.88	0.14	2.38	5.79	0.16	2.69	1.54	1.54	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	910.13	31.34	3.34	926.07	34.50	3.73	0.75	0.59	<0.05

Bảng 3.7: Kết quả thực nghiệm các bài tập nâng cao thành tích các test thể lực của SV nữ nhóm thực nghiệm (n = 25) trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Stt	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Nhịp tăng trưởng		
		$\overline{X_1}$	δ_1	C_v (%)	$\overline{X_2}$	δ_2	C_v (%)	W (%)	t	P
1	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	15.44	1.47	9.55	18.68	1.60	8.57	18.99	7.44	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	150.00	8.79	5.86	161.80	6.97	4.31	7.57	5.25	<0.05
3	Chạy 30 mét XPC (s)	6.70	0.53	7.94	6.11	0.36	5.94	9.21	4.52	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	827.44	80.60	9.74	911.76	39.05	4.28	9.70	4.70	<0.05

Với n=25<30 nên n-1 có $t_{0.05}$ = 1.711; $t_{0.01}$=2.492 và $t_{0.005}$ = 2.797

Bảng 3.8: Kết quả thực nghiệm các bài tập nâng cao thành tích các test thể lực của SV nữ nhóm đối chứng (n = 25) trường ĐH KT TP.HCM PHVL

Stt	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Nhịp tăng trưởng		
		$\overline{X_1}$	δ_1	C_v (%)	$\overline{X_2}$	δ_2	C_v (%)	W (%)	t	P
1	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	15.28	1.40	9.16	15.60	1.29	8.28	2.02	0.84	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	152.28	8.31	5.46	154.52	7.75	5.01	1.46	0.98	<0.05
3	Chạy 30 mét XPC (s)	6.72	0.51	7.65	6.69	0.52	7.72	0.44	0.16	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	839.68	79.98	9.52	849.28	81.06	9.54	1.13	0.42	<0.05

Bảng 3.9: So sánh sự tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Test	Nữ		Nam	
	W_{TN}(%)	$W_{ĐC}$(%)	W_{TN}(%)	$W_{ĐC}$(%)
Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	18.99	2.02	13.54	1.51
Bật xa tại chỗ (cm)	7.57	1.46	8.28	1.18
Chạy 30 mét XPC (s)	9.21	0.44	9.66	1.54
Chạy tùy sức 5 phút (m)	9.70	1.13	8.65	0.75

Kết quả ở bảng 3.5; 3.6; 3.7; 3.8 và 3.9 cho thấy:

Nhóm thực nghiệm cả 4/4 Test của nam và nữ đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ($t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), trong đó chỉ tiêu tăng trưởng cao nhất là Nằm ngửa gập bụng (nữ tăng 18.99%; nam tăng 13.54%) và chỉ tiêu tăng trưởng thấp nhất là Bật xa tại chỗ (nữ tăng 7.57%; nam tăng 8.28%).

Nhóm đối chứng cả 4/4 Test của nam và nữ đều có sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ($t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), trong đó chỉ tiêu tăng trưởng cao nhất (SV nam là chạy 30 m XPC tăng 1.54%; SV nữ là gập bụng 30 s tăng 2.02%) và chỉ tiêu tăng trưởng thấp nhất (SV nam là chạy 5 phút tùy sức tăng 0.75%; SV nữ là chạy 30 m XPC tăng 0.44%).

Nhận xét: So với thời điểm ban đầu giữa 2 nhóm không có sự khác biệt về thể chất, sau quá trình thực nghiệm đã có sự thay đổi rõ rệt, nhóm thực nghiệm nam và nữ có sự tăng trưởng thể lực vượt trội so với nhóm đối chứng nam và nữ thể hiện ở 4/4 Test và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

Kết quả trên cho thấy các bài tập mà đề tài lựa chọn đước áp dụng cho đối tượng thực nghiệm đã thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao thành tích các test thể lực cho nam nữ sinh viên.

Nhìn chung nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có sự vượt trội rõ rệt so với nhóm đối chứng. So sánh chi tiết nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá thể lực SV nam và nữ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày qua biểu đồ 3.1 và 3.2 như sau:

Biểu đồ 3.1: So sánh nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá thể lực SV nam giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Biểu đồ 3.2: So sánh nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá thể lực SV nữ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Song song với việc so sánh thành tích sau thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, đề tài tiến hành so sánh tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn xếp loại thể lực của 2 nhóm theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực SV ban hành theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Kết quả được trình bày ở bảng 3.10

Bảng 3.10: Kết quả tổng hợp xếp loại thể lực SV sau thực nghiệm nhóm thực nghiệm và đối chứng

Đối tượng	Nam (n=15)						Nữ (n=25)					
	Tốt		Đạt		Chưa đạt		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Thực nghiệm	2	13.33	13	86.67	-	-	5	20.00	20	80.00	-	-
Đối chứng	-	-	10	66.67	5	33.33	-	-	16	64.00	9	36.00

Tóm lại: Trước thực nghiệm sư phạm, ở cả đối tượng SV nam và nữ ở các Test kiểm tra kết quả kiểm tra đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh về thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), chứng tỏ sự phân nhóm của đề tài hoàn toàn khách quan, SV các nhóm không có sự khác biệt về thể chất ở thời điểm trước thực nghiệm.

Sau thực nghiệm, so với thời điểm ban đầu giữa 2 nhóm không có sự khác biệt về thể chất, sau quá trình thực nghiệm đã có sự thay đổi rõ rệt, nhóm thực nghiệm nam và nữ có sự tăng trưởng thể lực vượt trội so với nhóm đối chứng nam và nữ thể hiện ở 4/4 Test và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

Kết quả tổng hợp xếp loại thể lực sau thực nghiệm, cho thấy tỷ lệ SV xếp loại Tốt của nhóm thực nghiệm (13.33% ở nam và 20% ở nữ), nhóm đối chứng không có SV xếp loại tốt. Ngoài ra trong nhóm thực nghiệm không có SV chưa đạt, ngược lại nhóm đối chứng tỷ lệ SV chưa đạt là (33.33% ở nam và 36% ở nữ).

4. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn 11 bài tập để nâng cao thành tích các test thể lực cho sinh viên trường ĐH KT TP.HCM PHVL, đó là:

Bài tập 1: Chạy 30m xất phát cao

Bài tập 2: Chạy 50m xuất phát cao

Bài tập 3: Chạy 100m xuất phát cao

Bài tập 4: Nằm chống sấp tay số lần tối đa

Bài tập 5: Nằm ngửa gập bụng

Bài tập 6: Nằm sấp gập lưng

Bài tập 7: Bật bục tại chỗ 1 phút

Bài tập 8: Bật nhảy một chân 5 bước

Bài tập 9: Chạy biến tốc 300m nhanh – 100 m chậm với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa

Bài tập 10: Chạy lặp lại 800m với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa

Bài tập 11: Chạy (800m - 600m - 400m) với cường độ từ 75 - 80% cường độ tối đa

- Quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 08 tuần, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao thành tích các test thể lực cho đối tượng nghiên cứu ($t_{tính} > t_{bảng}$ ở 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. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT quy định tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khoá cho học sinh, sinh viên.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), TT số 25/2015/TT-BGDĐT quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.
4. Thủ tướng Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
5. Trương Tấn Hùng (1999), *Nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Đại học Thái Nguyên*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, ĐH Thể dục Thể thao, Bắc Ninh.
6. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
7. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn và cộng sự (2000), "*Lý luận và phương pháp TDTT", NXB TDTT Hà Nội*.
8. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao,* Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.
9. Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Lý Vĩnh Trường, Lưu Thiên Sương, Nguyễn Nam Hải, Nguyễn Thị Thanh Trà (2017), *Giáo trình thống kê trong TDTT*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.
10. Nguyễn Tiên Tiến, Lê Thiết Can, Trần Hồng Quang, Lương Thị Ánh Ngọc, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2015), *Giáo trình lý luận và phương pháp giảng dạy đại học TDTT*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM
11. Nguyễn Tiên Tiến, Trần Hồng Quang, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy (2016), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.
12. Đặng Hà Việt, Nguyễn Đình Cách, Phạm Hoàng Tùng, Ngô Thị Thỳ, Hồ Hải, Trần Văn Đạo, Cao Thanh Vân (2016) *Giáo trình điền kinh*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO TÍNH TỰ GIÁC TÍCH CỰC HỌC TẬP MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng

Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Trong quá trình giảng dạy và nghiên cứu về môn học thể dục Aerobic cho sinh viên tại trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng nhóm nghiên cứu nhận thấy thành tích học tập môn học chưa cao. Do đó nhằm nâng cao thành tích học tập của môn học nhóm nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học phù hợp lựa chọn được 5 nhóm giải pháp nhằm nâng cao tính tự giác tích cực học tập môn Thể dục aerobic cho nữ sinh viên tại Trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng.

Từ khóa: *Thực trạng, giải pháp, nâng cao, tự giác, tích cực, giáo dục thể chất, thể dục aerobic....*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước yêu cầu cấp thiết cần phải đổi mới giáo dục, các trường Đại học cần phải đặt ra cho mình những định hướng phát triển mới toàn diện hơn, năng động hơn, sát với thực tiễn hơn nhằm tạo ra nguồn nhân lực chất lượng cao, có trình độ chuyên môn tốt và năng lực thích ứng xã hội. Nâng cao chất lượng đào tạo cần phải được tiến hành từ cấp bộ môn, sản phẩm đào tạo phải được xã hội thừa nhận, vấn đề nâng cao chất lượng giảng dạy từng môn học trong chương trình đào tạo cần phải tiến hành thường xuyên, nhằm đáp ứng với yêu cầu ngày càng cao của xã hội, Trong quá trình giảng dạy mặc dù nhiều giảng viên đã cố gắng truyền thụ hết kiến thức cho sinh viên, nhưng một số sinh viên còn thờ ơ, chưa tích cực tự giác tập luyện làm cho kết quả chung chưa đạt hiệu quả cao.

Vì vậy vấn đề nghiên cứu giải pháp nâng cao tính tự giác tích cực học tập môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên trường ĐHSP - ĐHĐN, là một vấn đề quan trọng góp phần nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên của nhà trường nói riêng và các trường thành viên thuộc Đại học Đà Nẵng nói chung.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính bức thiết của vấn đề chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: **Đánh giá thực trạng và đề xuất giải pháp nâng cao tính tự giác tích cực học tập môn thể dục Aerbic cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – 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 điều quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng môn học thể dục Aerobic tại trường Đại học Sư phạm - Đại học Đà Nẵng

2.1.1 Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy tại Khoa Giáo dục thể chất - ĐHĐN.

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy tại Khoa GDTC - ĐHĐN

Tổng số GV	Nội dung	Trình độ			Độ tuổi		Giới tính		Năm công tác		
		TS	ThS	>50	35-50	<35	Nữ	Nam	>20	10->20	<20
37	Số lượng	2	2	2	3	7	10	27	10	15	12
	Tỷ lệ %	5,5	94,5	16.7	27	54.5	27	73	27	40.5	32.5

Đây là số giảng viên tại Khoa Giáo dục thể chất Đại học Đà Nẵng và trong đó có tham gia giảng dạy tại cơ sở Trường thành viên là Đại học Sư phạm, số giảng viên nam chiếm tỉ lệ cao 73%, trong khi giảng viên nữ chỉ chiếm 27% phần nào cũng ảnh hưởng đến chất lượng môn GDTC nhất là môn Thể dục Aerobic rất cần giảng viên nữ. Đây cũng là một trong những yếu tố gây hạn chế kết quả giảng dạy cho môn GDTC nói chung và nội dung Thể dục Aerobic nói riêng, vì vậy việc bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giảng viên tại trường ĐHSP - ĐHĐN là rất cần thiết trong thời gian tới.

2.1.2 Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất của Trường Đại học Sư phạm.

Bảng 2: Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất của Trường Đại học Sư phạm phục vụ công tác giảng dạy và học tập môn Thể dục Aerobic.

TT	Sân bãi	Số lượng	Mục đích sử dụng	Chất lượng
1	Phòng tập Thể dục Aerobic	2	Giảng dạy và phong trào	30mx30m (Trung bình)
2	Loa, đài	2	Giảng dạy và phong trào	Trung bình
3	Phương tiện hỗ trợ giảng dạy		Giảng dạy và phong trào	Trung bình
4	Hành lang nhà tập		Giảng dạy	Trung bình
5	Nhà tập đa năng	1	Phong trào	Trung bình

Sân bãi dụng cụ hầu hết đầy đủ nhưng chất lượng còn thấp và số lượng còn ít, môn Thể dục Aerobic được dạy vào cả 2 học kỳ do đặc thù thời tiết ở Đà Nẵng nắng nhiều vào mùa nắng và mưa nhiều vào mùa mưa, sân đủ diện tích nhưng không có mái che, loa đài không thuận tiện, vì vậy tuy địa điểm thứ 3 là hành lang nhà tập, dù phải tận dụng cả đường đi nhưng với ưu thế có mái che và bóng mát, đặc biệt do nguyên nhân khách quan là nhiều lớp học cùng giờ, thường xuyên bị trùng giờ nên bắt buộc phải triển khai tập luyện tại hành lang. Có một nhà tập đa năng, nhưng chủ yếu phục vụ cho công tác phong trào, tổ chức tập luyện và thi đấu khi nhà diễn ra các giải thi đấu, còn phục vụ cho việc học chính khóa thì rất hạn chế và hầu như không.

2.1.3 Thực trạng về chương trình giảng dạy nội dung Thể dục Aerobic

Bảng 3: Nội dung cơ bản môn Thể dục Aerobic chính khóa (học kỳ 1)

TT	Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Các tư thế cơ bản	+	+	+												
2	7 bước cơ bản			+	+	+										
3	7 bước cơ bản ghép nhạc					+	+									
4	4 nhóm kỹ thuật Thể dục Aerobic						+	+								
5	Bài Thể dục Aerobic									+	+	+	+			
6	Tháp và đội hình											+	+			
7	Ghép nhạc													+	+	
8	Thi giữa kỳ: 7 bước cơ bản								+							
9	Thi cuối kỳ: Bài Thể dục Aerobic															+

Bảng 4: Nội dung cơ bản môn Thể dục Aerobic chính khóa (học kỳ 2)

TT	Nội dung	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Lý thuyết TD Aerobic	+	+	+	+											
2	Bài Aerobic thi đấu bậc Tiểu học					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Liên kết bài									+	+	+	+	+	+	
4	Ghép nhạc									+	+	+	+	+	+	
5	Thi giữa kỳ: Lý thuyết TD Aerobic								+							
6	Thi cuối kỳ: Bài Aerobic bậc Tiểu học															

Từ thực trạng nội dung tiến trình chung của bộ môn GDTC thông qua trao đổi với các giáo viên trực tiếp tham gia giảng dạy, chúng tôi thấy có một số vấn đề chưa thật hợp lý.

Chương trình Thể dục Aerobic không trang bị cho sinh viên kỹ năng và giáo pháp giảng dạy (trong tiến trình không có thời gian bồi dưỡng này cho sinh viên) do vậy sinh viên hoàn toàn thụ động và giới hạn hạn hẹp trong kiến thức mà giáo viên trang bị, học gì thi nấy, không có sự sáng tạo mở rộng ứng dụng thực tế.

Thể dục Aerobic có nội dung lý thuyết nhưng sang học kỳ 2 sinh viên mới được học

Phân bố nội dung học tập của 2 kỳ học cũng chưa hợp lý

Bộ môn không quy định nội dung tự học cho sinh viên dẫn đến các giờ tự học của sinh viên chỉ mang tính hình thức, không có hiệu quả thực tiễn.

Tóm lại: Những phân tích trên cho thấy nội dung, tiến trình, yêu cầu thi kiểm tra của môn Thể dục Aerobic đều chưa thỏa mãn được mục tiêu của môn học đã đề ra. Để nâng cao chất lượng đào tạo chung của bộ môn, tạo ra các sản phẩm đáp ứng được yêu cầu thực tiễn xã hội, đòi hỏi bộ môn cần có biện pháp điều chỉnh khắc phục.

2.1.4 Thực trạng phương pháp giảng dạy và tổ chức giờ học Thể dục Aerobic

Trong quá trình lên lớp môn Thể dục Aerobic, các giáo viên đã thống nhất sử dụng phương pháp giảng dạy và phương pháp tổ chức một cách phong phú đa dạng và linh hoạt, phương pháp tổ chức là nền tảng hỗ trợ cho phương pháp giảng dạy, thể hiện thái độ nhiệt huyết và trình độ tổ chức của giáo viên. Tuy nhiên do thời lượng chương trình không nhiều, nội dung kiến thức lớn, yêu cầu thi đơn giản nên quá trình giảng dạy không sử dụng được các phương pháp giảng dạy hiện đại làm giảm tính chủ động tích cực của học sinh. Giáo viên vất vả nhưng ý nghĩa không nhiều.

2.1.5 Thực trạng phương pháp đánh giá kết quả học tập môn Thể dục Aerobic

- Nội dung kiểm tra: Bài Thể dục Aerobic quy định

- Hình thức kiểm tra: Theo nhóm 8 - 10 người

- Thang điểm: 10

+ Thuộc bài: 5 điểm + Đúng nhạc: 2 điểm

+ Tư thế đẹp, chính xác: 2 điểm + Có biểu cảm: 1 điểm

(Mỗi giáo viên phụ trách chấm điểm cho 2 - 3 sinh viên)

Thứ nhất: Nội dung học và thi hoàn toàn giống nhau không kích thích tính sáng tạo của sinh viên

Thứ 2: Khả năng đánh giá vận dụng năng lực biên soạn, năng lực thực hành kỹ thuật Thể dục Aerobic, năng lực tổ chức một buổi tập và quá trình tập luyện, năng lực hợp tác, năng lực sáng tạo chưa được phát huy, sinh viên còn thụ động trong quá trình học tập.

Như vậy với cách đánh giá như trên bộ môn vô hình chung đã không phát huy vai trò chủ động tích cực của sinh viên với môn học, tính chủ động sáng tạo của sinh viên không được đề cao, tính định hướng ứng dụng thực tiễn của nội dung Thể dục Aerobic còn thấp.

Từ những phân tích trên, đề tài đi đến những nhận xét sơ bộ sau:

- Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy Thể dục Aerobic chưa thật sự lý tưởng.

- Lực lượng giáo viên có khả năng đáp ứng tốt với yêu cầu giảng dạy nội dung Thể dục Aerobic (thiếu giáo viên nữ ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng giảng dạy)

- Nội dung, tiến trình, yêu cầu thi kiểm tra của môn Thể dục Aerobic hiện tại chưa thỏa mãn được mục tiêu của môn học đã đề ra.

- Phương pháp giảng dạy truyền thống, chưa áp dụng được các phương pháp giảng dạy hiện đại; phương pháp tổ chức giờ học đảm bảo phong phú và linh hoạt.

- Nội dung thi hoàn toàn không kích thích tính chủ động sáng tạo và khả năng vận dụng thực tiễn của sinh viên.

2.2 Giải pháp nâng cao tính tự giác tích cực học tập môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên ĐHSP – ĐHĐN

Xác định cơ sở và nguyên tắc lựa chọn các giải pháp

Chất lượng dạy và học chỉ có thể được nâng cao khi thỏa mãn các yếu tố về cơ sở vật chất, con người và nội dung chương trình giảng dạy. Trong điều kiện thực tế về cơ sở vật chất sẵn có và lực lượng giáo viên của Khoa GDTC - ĐHĐN, trên cơ sở đánh giá thực trạng về nội dung chương trình và phương pháp kiểm tra đánh giá trong môn Thể dục Aerobic, để lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao tính tự giác tích cực học tập môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên Trường ĐHSP – ĐHĐN, vấn đề quan trọng và cốt lõi là cần xác định các nguyên tắc để đề xuất giải pháp.

Nguyên tắc thứ nhất: Quán triệt mục tiêu đào tạo.

Nguyên tắc thứ hai: Đảm bảo tính khoa học.

Nguyên tắc thứ ba: Đảm bảo tính khả thi.

Để tăng thêm mức độ tin cậy đề tài đã tiến hành phỏng vấn 37 giáo viên Khoa GDTC trực tiếp giảng dạy tại trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.6

Phương án trả lời theo mức độ ưu tiên như sau:

Ưu tiên 1: 5 điểm; Ưu tiên 2: 3 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao tính tự giác tích cực học tập môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm - ĐHĐN (n=37)

TT	Các nhóm giải pháp	Kết quả trả lời			∑	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Điểm	
1	Cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ công tác giảng dạy Thể dục Aerobic	35	2		**181**	97.8
2	Nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên về môn Thể dục Aerobic	37			**185**	100
3	Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy Thể dục Aerobic phù hợp	37			**185**	100
4	Cải tiến hình thức nội dung phương pháp kiểm tra đánh giá trong môn Thể dục Aerobic	30	2		**156**	84.3
5	Tuyên truyền cho học sinh nhận thức về vai trò tác dụng của môn Thể dục Aerobic đối với người tập trong khi học tại trường và ý nghĩa của môn học với công tác sau này	28	3		**149**	80.5

Nhóm giải pháp 1: Cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ công tác giảng dạy môn Thể dục Aerobic.

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 môn Thể dục Aerobic của sinh viên.

Nội dung: Kiến nghị nhà trường tiến hành 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 khoá.

Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện âm thanh loa đài phục vụ công tác giảng dạy.

Tăng cường các trang thiết bị dạy học hiện đại nhằm giúp bộ môn có thể ứng dụng phương pháp dạy học sử dụng công nghệ trong quá trình dạy học

Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, mở nhà tập, sân bãi tập luyện... để sinh viên có điều kiện tập luyện trong giờ ngoại khóa

Nhóm giải pháp 2: Nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên về môn Thể dục Aerobic.

*** Mục đích:** Nâng cao trình độ và nghiệp vụ sư phạm, tạo điều kiện thuận lợi cho giáo viên khi tham gia tổ chức giảng dạy Thể dục Aerobic có trình độ chuyên môn vững vàng, đáp ứng được yêu cầu giảng dạy ở bậc đại học.

*** Nội dung tổ chức thực hiện:**

- Cử giáo viên đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn do liên đoàn Thể dục tổ chức tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, ĐH TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

- Tổ chức bình giảng, trao đổi kinh nghiệm tại Khoa GDTC – ĐHĐN.

- Phân công giáo viên phụ trách, tổ chức quản lý các lớp Thể dục Aerobic ngoại khóa

- Có chế độ động viên, khen thưởng kỷ luật thích đáng nhằm động viên tinh thần của giáo viên.

Nhóm giải pháp 3: Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy Thể dục Aerobic phù hợp

*** Mục đích:** Cải tiến nội dung tiến trình, phương pháp giảng dạy phù hợp nhằm đáp ứng với yêu cầu thực tiễn đảm bảo sản phẩm đầu ra có năng lực biên soạn và giảng dạy nội dung Thể dục Aerobic tại các cơ sở đào tạo của ngành giáo dục, các trường phổ thông và các câu lạc bộ. Nâng cao tính năng động cũng như phát huy sở trường của các đối tượng học tập nội dung Thể dục Aerobic.

*** Nội dung tổ chức thực hiện:**

- Cải tiến phương pháp giảng dạy, áp dụng các phương pháp giảng dạy hiện đại phát huy tính tích cực của học sinh, đảm bảo phương pháp tổ chức giờ học phong phú và linh hoạt.

- Đảm bảo cân đối giữa nội dung lý luận và năng lực thực hành. Đặc biệt chú ý trang bị cho sinh viên có năng lực thực hành tương đối vững giúp cho sinh viên sau khi học xong chương trình cơ bản ra công tác dễ dàng chứng minh năng lực.

- Mở rộng nội dung, hình thức bài tập và xây dựng ý thức tự giác tập ngoại khoá Thể dục Aerobic, thu hút sinh viên tích cực học tập, tăng cường thể lực và kỹ năng về môn Thể dục Aerobic cho sinh viên. Phân công giáo viên phụ trách.

+ Đổi mới nội dung kiểm tra đánh giá

Nhóm giải pháp 4: Cải tiến hình thức nội dung phương pháp kiểm tra đánh giá trong môn Thể dục Aerobic.

*** Mục đích:** Cải tiến hình thức nội dung phương pháp kiểm tra đánh giá trong môn Thể dục Aerobic nhằm kích thích tính chủ động sáng tạo và khả năng vận dụng thực tiễn của sinh viên.

*** Nội dung tổ chức thực hiện:**

- Tổ chức hội thảo, kiểm tra, đánh giá hiệu quả của nội dung và phương pháp kiểm tra mới. Được thực hiện tại Khoa Giáo dục Thể chất ĐHĐN và Trường ĐHSP – ĐHĐN.

Nhóm giải pháp 5: Tuyên truyền cho học sinh nhận thức về vai trò tác dụng của môn Thể dục Aerobic đối với người tập trong khi học tại trường và ý nghĩa của môn học với công tác sau này

***Mục đích:** Tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên hiểu được ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện Thể dục Aerobic trong việc rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực, bồi dưỡng kỹ năng; tạo tiền đề về thể lực và kỹ năng vận động cho các môn thực hành khác trong quá trình học tập tại trường, đồng thời giáo dục nhân cách đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa - tinh thần, nâng cao năng suất lao động, học tập tạo tiền đề về kỹ năng thực hành cũng như năng lực sư phạm tiếp cận tốt với yêu cầu công tác sau khi ra trường.

***Biện pháp thực hiện:**

+ Tổ chức cho sinh viên đang học Thể dục Aerobic được xem các cuộc thi thể dục Aerobic của sinh viên chuyên sâu, giúp sinh viên tăng cường kiến thức về nội dung TDNĐ cũng như phương pháp biên soạn trình bày bài thi môn Thể dục Aerobic tại các cuộc thi Hội khỏe phù đổng của Thành phố Đà Nẵng.

+ Tổ chức cho sinh viên đang học Thể dục Aerobic được xem các cuộc thi Thể dục Aerobic tại các thành phố lớn thông qua băng hình, giúp sinh viên có được cái nhìn tổng quát về công việc sau này của mình phải gắn với phong trào thể thao trong xã hội.

+ Tổ chức cho sinh viên xem các cuộc thi đấu thể dục Aerobic trong nước.

3. KẾT LUẬN

Qua phân tích cơ sở các vấn đề pháp lý, thực tiễn và căn cứ vào các nguyên tắc đề tài đã xây dựng được 5 nhóm giải pháp phù hợp nâng cao tính tự giác tích cực học tập môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên Trường ĐHSP – ĐHĐN. Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể làm tài liệu tham khảo trong vấn đề lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nhằm

nâng cao chất lượng dạy và học nội dung Thể dục Aerobic ở các trường đại học và cao đẳng có giảng dạy môn Thể dục Aerobic.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương Đảng (2012): *chiến lược phát triển giáo dục năm 2011 đến năm 2020, ngày 13 tháng 6 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ*.
2. Ban Chấp hành Trung ương 6 (khóa XI), *Đề án "Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế"*
3. Chương trình môn học GDTC: Dành cho sinh viên không chuyên TDTT thuộc Đại học Đà Nẵng ban hành ngày 06 tháng 06 năm 2011 của Khoa GDTC - Đại học Đà Nẵng.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, giáo trình giảng dạy cho sinh viên các trường Đại học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Thúy Hằng (2015) *"Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng dạy và học môn Thể dục Aerobic cho sinh viên không chuyên TDTT Trường Đại học Sư phạm – ĐHĐ*N", Luận văn Thạc sỹ Khoa học Giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

THỰC TRẠNG NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO TRONG CÁN BỘ, VIÊN CHỨC, NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Trần Nam Giao, TS. Hoàng Hà, ThS. Mai Văn Ngoan

Trung tâm Thể dục Thể thao, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong lĩnh vực thể dục thể thao, qua đó cung cấp các thông tin về thực trạng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao (TDTT) trong cán bộ, viên chức, người lao động (CBVC-NLĐ) tại trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐH KHXH&NV). Kết quả cho thấy nội dung chưa đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của CBVC-NLĐ và hình thức chưa đa dạng, phong phú chưa thu hút CBVC-NLĐ tự giác, tích cực tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

Từ khóa: *Nội dung, hình thức tổ chức, hoạt động thể dục thể thao, cán bộ, viên chức, người lao động, Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Hồ Chí Minh: *"Muốn lao động, sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn có sức khỏe thì nên thường xuyên luyện tập TDTT. Vì vậy chúng ta nên phát triển phong trào TDTT rộng khắp"*. Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI chỉ rõ *"...Cần phát triển mạnh phong trào TDTT đại chúng nhằm nâng cao sức khỏe nhân dân, nâng cao chất lượng nguồn nhân lực và tăng tuổi thọ của người Việt Nam..."* [3].

Trường ĐH KHXH&NV là một trong các trường thành viên của Đại học Quốc gia TP. HCM (ĐHQG-HCM). Với hơn 900 cán bộ, viên chức và người lao động (CBVC-NLĐ), trường ĐH KHXH&NV được đánh giá là một trong những trường đại học có phong trào thể thao phát triển mạnh trong khối ĐHQG-HCM. Hàng năm, nhân dịp chào mừng các ngày lễ lớn của đất nước, Trường đều tổ chức hội thao cho CBVC-NLĐ và cũng thu hút được nhiều CBVC-NLĐ tham gia. Tuy nhiên, các hoạt động thể thao này còn mang tính thời điểm và ngắn hạn, số lượng CBVC-NLĐ tham gia hội thao vẫn chưa đáng kể so với tổng số CBVC-NLĐ trong Trường. Mặc dù đã có sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường song hoạt động TDTT cũng có những khó khăn, hạn chế. Nội dung hoạt động TDTT chưa hấp dẫn, các môn thể thao đáp ứng yêu cầu của CBVC-NLĐ chưa được tổ chức, hình thức tổ chức hoạt động TDTT đơn điệu, hình thức CLB thể thao chưa được nhà trường quan tâm xây dựng, các buổi tập chưa có người hướng dẫn, chưa đáp ứng nhu cầu tập luyện thể thao của CBVC-NLĐ, chưa động viên, khuyến khích CBVC-NLĐ tự giác tham gia tập luyện thể thao thường xuyên, chưa đáp ứng kịp thời sự phát triển và đòi hỏi ngày càng cao của xã hội.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề nêu trên, tôi tiến hành đề tài: "***Thực trạng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao trong cán bộ, viên chức, người lao động tại trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh***".

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể khảo sát thực trạng: 469 CBVC-NLĐ trường ĐH KHXH&NV, ĐHQG-HCM.

Thời gian khảo sát: 2018-2019

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng nội dung hoạt động thể dục thể thao trong cán bộ viên chức – người lao động tại trường ĐH KHXH&NV, ĐHQG-HCM

Đề tài tiến hành khảo sát 469 CBVC-NLĐ; lần lượt phân tích đánh giá theo các mặt: giới tính và tham gia tập luyện TDTT thu được kết quả tại bảng 1.

Bảng 1: Thành phần khách thể tham gia phỏng vấn CBVC–NLĐ tham gia tập luyện TDTT và giới tính

TT	Nội dung khảo sát		Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Tham gia tập luyện TDTT	Có tập luyện TDTT	94	20.0
		Không tập luyện TDTT	375	80.0
		Tổng số	469	100.0
2	Giới tính	Nam	340	72.5
		Nữ	129	27.5
		Tổng số	469	100.0

Số liệu tại bảng 1 cho thấy:

Về giới tính trong 469 CBVC-NLĐ tham gia khảo sát có 340 nam CBVC-NLĐ chiếm 72.5% và 129 nữ CBVC-NLĐ chiếm 27.5%.

Về số lượng CBVC-NLĐ Tham gia tập luyện TDTT trong 469 CBVC-NLĐ tham gia khảo sát có 94 CBVC-NLĐ tham gia tập luyện TDTT chiếm 20% và 375 CBVC-NLĐ không tham gia tập luyện TDTT chiếm 80%.

Về nội dung

Kết quả khảo sát 94 CBVC-NLĐ ở trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM tham gia tập luyện TDTT về nội dung tập luyện TDTT phân theo giới tính được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng nội dung tập luyện TDTT CBVC-NLĐ trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM (n = 94)

Trường / Nội dung	Nam		Nữ		Tổng cộng	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Bóng đá	14	14.9	0	0.0	14	14.9
Bóng chuyền	14	14.9	3	3.2	17	18.1
Bóng bàn	4	4.3	5	5.3	9	9.6
Bóng rổ	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Cầu lông	8	8.5	6	6.4	14	14.9
Quần vợt	7	7.4	0	0.0	7	7.4
Võ	3	3.2	0	0.0	3	3.2
Bơi	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Khiêu vũ	12	12.8	12	12.8	24	25.6
Aerobic	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Tập thể hình	3	3.2	0	0.0	3	3.2
Tập Yoga	0	0.0	3	3.2	3	3.2
Tổng	65.0	69.1	29.0	30.9	94.0	100.0

Số liệu tại bảng 2 cho thấy:

Trong 94 CBVC-NLĐ tham gia tập luyện TDTT thì có 65 nam chiếm 69.1% và 29 nữ chiếm 30.9%.

Thực trạng nội dung tập luyện TDTT của CBVC-NLĐ là khá phân tán. Số lượng và tỉ lệ các môn thể thao CBVC-NLĐ chọn tập luyện có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên, dễ nhận thấy các môn thể thao mà CBVC-NLĐ yêu thích và tập luyện nhiều nhất là khiêu vũ 25.6%% (nam 12.8%, nữ 12.8%), bóng chuyền 18.1% (nam 14.9%, nữ 3.2%), bóng đá 14.9% (nam 14.9%), cầu lông 14.9% (nam 8.5%, nữ 6.4%), bóng bàn 9.6% (nam 4.3%, nữ 5.3%), quần vợt 7.4 % (nam 7.4%), võ, thể hình và Yoga chiếm 3.2% và các môn Aerobic, bơi và bóng rổ không có CBVC-NLĐ tham gia tập luyện.

Thực trạng nội dung tập luyện TDTT của CBVC-NLĐ trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM được thể hiện qua biểu đồ 1.

Biểu đồ 1: Thực trạng nội dung tập luyện TDTT của CBVC-NLĐ Trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM

Như ta biết việc lựa chọn nội dung tập luyện TDTT là khâu rất quan trọng. Muốn thu hút đông đảo CBVC-NLĐ tham gia, nội dung tập phải đáp ứng các điều kiện như nhu cầu, sở thích, giới tính, lứa tuổi, sức khỏe của CBVC-NLĐ cũng như điều kiện CSVC, sân bãi và chuyên môn của đội ngũ GV, HDV, HLV. Nội dung CBVC-NLĐ trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM lựa chọn tập luyện TDTT nhìn chung là đa dạng, phong phú, rải ra nhiều môn theo nhiều tỉ lệ khác nhau tùy theo đặc thù điều kiện tập luyện cũng như phù hợp với sở thích, giới tính. Song có một điểm chung là dù xem xét ở góc độ nào thì các nội dung được chọn tập luyện nhiều nhất là: Khiêu vũ, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, bóng bàn, quần vợt.

2.2 Thực trạng hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao trong CBVC-NLĐ tại trường ĐH KHXH&NV, ĐHQG-HCM

Kết quả khảo sát 94 CBVC-NLĐ ở trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM tham gia tập luyện TDTT về hình thức tập luyện TDTT được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng hình thức tập luyện TDTT của CBVC-NLĐ ở trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM (n = 94)

TT	Nội dung khảo sát		Số lượng (Frequency)	Tỷ lệ (%) (Percent)
1	Hình thức tập luyện	Đội tuyển	00	0.0
		Nhóm, lớp	27	28.7
		CLB	56	59.6
		Tự tập	11	11.7
		Tổng	94	100.0
2	Hình thức tổ chức tập luyện	Có người hướng dẫn	57	60.6
		Không có người hướng dẫn	37	39.4
		Cả hai	00	0.0
		Tổng	94	100.0

3	Thời gian tập luyện	Dưới 30 phút	00	0.0
		30 phút – 01 giờ	6	6.4
		01 giờ – 02 giờ	88	93.6
		Trên 02 giờ	00	0.0
		Tổng	94	100.0
4	Số buổi tập luyện trong tuần	01 buổi	00	0.0
		02 buổi	60	63.8
		03 buổi	31	33.0
		Trên 03 buổi	3	3.2
		Tổng	94	100.0
5	Địa điểm tập luyện	Trường	67	71.3
		Nhà	00	0.0
		Khác	27	28.7
		Tổng	94	100.0
6	Thời điểm tập luyện	Buổi sáng	3	3.2
		Buổi trưa	22	23.4
		Buổi chiều sau giờ học	69	73.4
		Mọi lúc khi rảnh	00	0.0
		Tổng	94	100.0

Số liệu tại bảng 3 cho thấy:

❖ ***Hình thức tập luyện:*** Thực trạng CBVC-NLĐ tập luyện theo CLB chiếm tỷ lệ cao nhất 59.6% và thấp nhất là tập đội tuyển chiếm 0.0%, kế đến là tập theo đội, nhóm 28.7% và tự tập chiếm 11.7%.

❖ ***Hình thức tổ chức tập luyện:*** Thực trạng CBVC-NLĐ tập luyện có người hướng dẫn cao nhất 60.6% và thấp nhất là cả hai 0.0%, CBVC-NLĐ tập luyện không có người hướng dẫn chiếm 39.4%.

❖ ***Thời gian tập luyện:*** Thực trạng CBVC-NLĐ tập luyện từ 01 – 02 giờ chiếm tỷ lệ cao nhất 93.6% và thấp nhất là tập dưới 30 phút và trên 2 giờ là 0.0%, kế đến CBVC-NLĐ tập luyện trên từ 30 phút – 01 giờ chiếm 6.4%.

❖ ***Số buổi tập luyện:*** Thực trạng CBVC-NLĐ tập luyện nhiều nhất là 02 buổi chiếm 63.8% và thấp nhất là 01 buổi chiếm 0.0%, kế đến là tập 3 buổi chiếm 33.0% và tập trên 3 buổi chiếm 3.2%.

❖ ***Địa điểm tập luyện:*** Thực trạng CBVC-NLĐ tập luyện nhiều nhất là ở trường chiếm 71.3% và thấp nhất là ở nhà chiếm 0.0%, tập luyện ở nơi khác chiếm 28.7%.

❖ ***Thời điểm tập luyện:*** Thực trạng CBVC-NLĐ tập luyện cao nhất vào buổi chiều sau giờ học chiếm 73.4% và thấp nhất là tập mọi lúc rảnh 0.0%; kế đến là tập vào buổi trưa chiếm 23.4% và buổi sáng chiếm 3.2%.

Qua phân tích trên cho thấy thực trạng hình thức tập luyện TDTT của CBVC-NLĐ ở trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM đa số là tập luyện theo nhóm, lớp và CLB (100%), có người hướng dẫn (60.6%), tập luyện từ 30 phút - 02 giờ (100%), tập luyện 02 - 03 buổi (96.8%), tập ở trường (71.3%), tập luyện vào buổi chiều sau giờ học (73.4%).

3. KẾT LUẬN

Thực trạng nội dung tập luyện TDTT của CBVC-NLĐ yêu thích và tập luyện nhiều nhất là khiêu vũ, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, bóng bàn, quần vợt; các môn ít tập luyện là võ, thể hình, Yoga và các môn Aerobic, bơi và bóng rổ không có CBVC-NLĐ tham gia tập luyện.

Thực trạng hình thức tập luyện TDTT của CBVC-NLĐ ở trường ĐHKHXH&NV, ĐHQG-HCM đa số là tập luyện theo nhóm, lớp và CLB, có người hướng dẫn, tập luyện từ 30 phút - 02 giờ, tập luyện 02 - 03 buổi, tập ở trường và tập luyện vào buổi chiều sau giờ học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Giáo dục thể chất, trường Đại học khoa học Xã hội và Nhân văn – ĐHQG – HCM (2016), Kế hoạch chiến lược phát triển Bộ môn Giáo dục thể chất giai đoạn 2016 – 2020
2. Trần Hữu Hùng (2015), Nghiên cứu cải tiến hình thức và nội dung tập luyện TDTT cho HS trung học cơ sở khu vực cao nguyên Gia Lai – Kon Tum, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT
3. Vũ Trọng Lợi (2016), *TDTT Quần chúng trong sự nghiệp TDTT Cách mạng.* http://www.tdtt.gov.vn
4. Nguyễn Đức Thành (2013), Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của SV một số trường đại học ở TP.HCM, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.
5. Trường Đại học khoa học Xã hội và Nhân văn – Đại học Quốc gia TP.HCM (2016), Kế hoạch chiến lược phát triển Trường Đại học khoa học Xã hội và Nhân văn giai đoạn 2016 – 2020, tầm nhìn 2030.

LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC SINH VIÊN HỌC PHẦN BƠI LỘI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Trường Đại học Cần Thơ đứng vị trí thứ 39 trong tổng số 100 trường Đại học hàng đầu Đông Nam Á (năm 2012). Trường có 13 khoa, 3 viện nghiên cứu và 9 trung tâm, bộ môn trực thuộc. Phong trào TDTT luôn được nhà trường quan tâm và đưa vào công tác giảng dạy. Trong tất cả các môn thể thao: cầu lông, bóng đá, bóng chuyền... thì bơi lội là một môn thể thao được nhiều sinh viên đăng kí tham gia học tập đặc biệt là sinh viên Khoa Thủy sản. Thông qua phỏng vấn xin ý kiến chuyên gia, giáo viên, đề tài chọn ra 10 test đánh giá thể lực của sinh viên học phần Bơi lội Trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *Lựa chọn, chỉ tiêu, đánh giá, thể lực, sinh viên học phần bơi lội.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để góp phần thực hiện mục tiêu từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác GDTC ở Trường ĐHCT trong giai đoạn mới theo tinh thần Chỉ thị 36CT/TW của Ban bí thư Trung ương Đảng, trước những yêu cầu bức xúc của nhà trường và của Bộ môn GDTC trong việc đánh giá chính xác, khách quan trình độ thể lực của sinh viên, nâng cao hiệu quả công tác GDTC, tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài:

"Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực sinh viên học phần bơi lội Trường Đại học Cần Thơ".

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui tiến hành tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu. Nghiên cứu được tiến hành trên khách thể là 34 cán bộ quản lý TDTT trường học và giáo viên GDTC ở các trường Đại học trên địa bàn TP. Cần Thơ

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá

Để lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ phát triển thể lực của sinh viên học phần Bơi lội Trường ĐHCT, đề tài đã tiến hành theo 2 bước: Bước 1 là tham khảo tài liệu và bước 2 là phỏng vấn để chọn ra các chỉ tiêu phổ biến, thường dùng nhất và khả thi nhất. Sau đây là kết quả nghiên cứu qua các bước kể trên:

- Bước 1: Tham khảo tài liệu

Qua tham khảo các công trình khoa học đã được công bố ở trong nước cũng như nước ngoài, đa phần đều tập trung vào các chỉ tiêu sau đây để đánh giá thể lực sinh viên:

+ Về hình thái:

- Chiều cao đứng (cm).

- Cân nặng (kg).

- Vòng ngực hít vào và thở ra hết sức.

- Vòng đùi.

- Vòng cánh tay.

- Lực bóp tay thuận.

- Lực lưng.

+ Về chức năng tâm- sinh lý:

- Huyết áp.

- Mạch đập.

- Công năng tim (HW).

- Dung tích sống (lít).

- Năng lực tập trung chú ý.

- Phản xạ đơn và phức.

+ Về tố chất thể lực:

- Nằm sấp chống đẩy nam (lần).

- Co tay xà đơn (lần).

- Treo co tay xà đơn nữ (giây).

- Bật xa tại chỗ (cm).

- Ném bóng nhồi.

- Chạy 30m, 60m, 100m xuất phát cao (giây).

- Chạy 1000m,1500m nam, 500m, 800m nữ (giây).

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây).

- Chạy con thoi 4 x 10m (giây).

- Đứng dẻo gập thân về trước (cm).

- **Bước 2: Phỏng vấn**

Để đảm bảo tính khách quan trong lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá, đề tài đã tổ chức xin ý kiến chuyên gia là cán bộ quản lý TDTT trường học và giáo viên GDTC ở các trường Đại học ở TP.Cần Thơ về sự cần thiết phải lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của SV học phần Bơi lội Trường ĐHCT. Kết quả cụ thể như sau:

- Tổng số phiếu phỏng vấn phát ra 34, tổng số phiếu thu về 32. Các chuyên gia trả lời từng nội dung ghi trong phiếu phỏng vấn bằng cách đánh dấu (x) vào ô tương ứng, ngoài ra còn có thể ghi những ý kiến bổ sung cụ thể khác (bảng 1).

Về đánh giá thể lực của sinh viên cần phải dựa trên những mặt nào, thì đa số ý kiến của các chuyên gia được phỏng vấn đều tán đồng yêu cầu phải kiểm tra về mặt y sinh (84%) và kiểm tra về mặt thể lực thì 100% ý kiến cần phải tiến hành.

Bảng 1: Tổng hợp kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực sinh viên (n = 32)

TT	Các chỉ tiêu	Đã sử dụng		Cần thiết sử dụng			
		n	%	Rất cần và cần		Không cần	
1	**Các chỉ tiêu về hình thái**			n	%	n	%
	Chiều cao	18	56	30	94	2	6
	Cân nặng	18	56	30	94	2	6
	Vòng ngực hít và thở	8	27	22	69	9	28
	vòng đùi	5	16	22	69	9	28
	Vòng cánh tay	6	19	21	66	8	25
2	**Chỉ tiêu về tố chất thể lực**						
	Chạy 30m	14	44	30	94	2	6
	Chạy 100m	12	38	30	94	2	6
	Lực bóp tay thuận	13	41	25	79	12	38
	Nằm ngửa gập bụng (30s)	8	27	26	81	6	19
	Đứng dẻo gập thân	12	38	20	63	8	25
	Bật xa tại chỗ	16	50	32	100	0	0
	Co hoặc kéo tay xà đơn	7	22	14	44	2	6
	Nằm sấp chống đẩy	12	38	18	56	5	16
	Chạy 800m nữ, 1500m nam	15	47	31	97	1	3
	Chạy 500m nữ, 1000m nam	3	9	19	59	14	43
	Chạy con thoi 4x10m	16	50	27	84	7	22
	Ném bóng nhồi	6	19	17	53	16	50
3	**Chỉ tiêu chức năng sinh lý**						
	Huyết áp	14	44	32	100	0	0
	Mạch đập	15	47	32	100	0	0
	Dung tích sống	10	31	26	81	8	25
	Công năng tim	8	25	27	85	5	16

Bảng 1 cho thấy các giáo viên không sử dụng các chỉ tiêu để đánh giá thể lực sinh viên (chỉ có 9 - 50% giáo viên có sử dụng).

Về việc lựa chọn các chỉ tiêu cụ thể qua phỏng vấn (bảng 1) có thể thấy:

- Có 8 chỉ tiêu được 90% đến 100% ý kiến tán đồng, trong đó hình thái có 2 chỉ tiêu, chức năng sinh lý có 2 chỉ tiêu, và tố chất thể lực có 4 chỉ tiêu.

- Có 4 chỉ tiêu được 80% đến 90% ý kiến đồng ý. Trong đó tố chất thể lực có 2 chỉ tiêu, chức năng sinh lý có 2 chỉ tiêu.

- Còn lại 8 chỉ tiêu: Vòng ngực hít và thở, vòng đùi, vòng cánh tay, lực bóp tay thuận, đứng dẻo gập thân, chạy 500m (nữ) và 1000m (nam), nằm sấp chống đẩy và ném bóng nhồi thì ý kiến đồng thuận chưa được cao (50% - 79%).

Trước kết quả phỏng vấn về các chỉ tiêu kiểm tra đánh giá thể lực cần xác định những chỉ tiêu nào? Giải quyết vấn đề này cần phải dựa vào những nguyên tắc nhất định. Từ đó đề tài đã đưa ra các nguyên tắc cơ bản sau:

- Phù hợp với điều kiện đo đạc, mang tính khả thi, đỡ tốn kém, dễ triển khai.

- Đơn giản dễ thực hiện, phù hợp với điều kiện hiện nay.

- Các chỉ tiêu này đủ điều kiện đánh giá toàn diện phát triển thể chất sinh viên trường và có thể so sánh được với sinh viên các trường Đại học khác trên toàn quốc.

Dựa vào 3 nguyên tắc nêu trên, đề tài đã sử dụng 10 chỉ tiêu có sự tán đồng cao. Đó là:

- Chiều cao đứng (cm).
- Cân nặng (kg).
- Chỉ số công năng tim (Hw).
- Dung tích sống (lít).
- Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).
- Bật xa tại chỗ (cm).
- Bóp lực kế tay thuận (kg).
- Chạy 30m (s).
- Chạy 1500m ở nam và 800m ở nữ (s).
- Chạy con thoi 4x10m (s).

4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

4.1 Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu có thể rút ra những kết luận sau:

- Nghiên cứu đã xác định được 10 chỉ tiêu đánh giá thể lực sinh viên học phần Bơi lội trường Đại học Cần Thơ bao gồm:

★ Chiều cao đứng (cm)

★ Cân nặng (Kg)

★ Chạy 30m xuất phát cao (giây)

★ Bật xa tại chỗ (cm)

★ Lực bóp tay thuận (kg)

★ Chạy 1500m (nam) và 800 m (nữ)

★ Nằm ngửa gập bụng (số lần/ 30 giây)

★ Chạy con thoi 4 x 10m (giây)

★ Dung tích sống

★ Công năng tim (H_W)

4.2 Kiến nghị

Trên cơ sở kết luận của đề tài, chúng tôi đưa ra những kiến nghị sau:

- Ngoài việc quy định bảo đảm chương trình giảng dạy nội khóa, Bộ GD&ĐT

cần có biện pháp thích hợp hơn để yêu cầu các Trường tổ chức và duy trì hoạt động ngoại khóa TDTT một cách thường xuyên hơn nhằm củng cố và nâng cao thể lực cho sinh viên một cách có hiệu quả.

- Sử dụng các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho sinh viên học phần Bơi lội Trường ĐHCT nhằm từng bước nâng cao hiệu quả công tác GDTC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QD-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008, Quy định về đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Ban Bí Thư Trung ương Đảng (24-3-1994), *Chỉ thị 36CT/TW về công tác TDTT trong giai đoạn mới.*
3. Daxiorơxki V.M (1978) *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Lê Văn Lẫm, Nguyễn Văn Thái. Đại học Cần Thơ, 2004, *"Nghiên cứu thực trạng phát triển thể lực của nam sinh viên trường Đại học Cần Thơ thuộc các ngành học khác nhau"*.
5. Lâm Quang Thành – Nguyễn Thành Lâm "*Đo lường Thể thao*" 2005.
6. Lê Quang Anh (2003), Báo cáo Tổng kết: Đề tài nghiên cứu khoa học: *"Nghiên cứu thực trạng phát triển thể lực của sinh viên trường Đại học Cần thơ năm học 2003 – 2004"*.
7. Ngũ Duy Anh – Hoàng Công Dân – Nguyễn Hữu Thắng (2008), *"Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên Viêt Nam"*.
8. Nguyễn Anh Tuấn, Nguyễn Quang Vinh. Trường ĐH SP TDTT TP Hồ Chí Minh, *"Thực trạng thể chất sinh viên (19 – 22 tuổi) tại thành phố Hồ Chí Minh"*.
9. Trịnh Hùng Thanh – Lê Nguyệt Nga – Trịnh Trung Hiếu "*Sinh cơ và huấn luyện TDTT*" – NXB TP HCM, 1998.
10. Trịnh Trung Hiếu 2001 "*Lý luận và phương pháp TDTT trong nhà Trường*" NXB TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM ĐẠI HỌC CẦN THƠ NĂM HỌC 2019-2020

TS. Nguyễn Văn Hòa[1], ThS. Néang Nhiêng[2]

[1] Trường Đại học Cần Thơ

[2] Trường Sao Mai, TP. Cần Thơ

TÓM TẮT

Mục đích nghiên cứu là xây dựng và lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 tại trường THPT Thực hành Sư Phạm Đại học Cần Thơ. Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 15/62 bài tập và đã ứng dụng thực nghiệm ở học kỳ 1 (04 tháng) cho 50 cho học sinh lớp 10; đồng thời đã so sánh với 50 học sinh cùng khối cùng độ tuổi 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; thời điểm trước thực nghiệm, thể lực của học sinh hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự tương đồng, nhưng sau 04 tháng tập luyện thể lực của học sinh khối 10 nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với 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, học sinh lớp 10, Trường THPT thực hành sư phạm ĐHCT.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm qua, Bộ giáo dục và đào tạo đặc biệt quan tâm đến công tác giáo dục thể chất trong các Trường trung học phổ thông , thể hiện thông qua việc ban hành và thường xuyên đổi mới các nội dung chương trình môn học giáo dục thể chất với các giờ ngoại khóa, cải tiến chương trình cho phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh của đất nước, tổ chức các giải thi đấu phong trào để động viên và khích lệ học sinh tham gia tập luyện đến nay có được rất nhiều giải đấu dành cho học sinh rất uy tín.

Đại học Cần Thơ (ĐHCT), cơ sở đào tạo đại học và sau đại học trọng điểm của Nhà nước ở ĐBSCL, Trường THPT Thực hành Sư phạm trực thuộc Khoa Sư Phạm Trường Đại học Cần Thơ được thành lập ngày 12/10/2011. Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ phấn đấu trở thành trường trung học phổ thông kiểu mẫu, chất lượng cao đáp ứng nhu cầu, nguyện vọng của nhân dân TP. Cần Thơ và vùng Đồng Bằng Sông Cửu Long về nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân tài.

Trong những năm qua, việc đánh giá giảng dạy đối với môn GDTC và kiểm tra thể lực được thực hiện thường xuyên. Tuy nhiên, thể lực của các học sinh ở mức chưa đạt cũng còn ở mức cao so với tiêu chí đánh giá của Bộ GD&ĐT. Việc tìm ra giải pháp, biện pháp nâng cao thể lực của học sinh là một vấn đề rất quan trong nhất là tìm ra một số bài tập để phát triển thể lực học sinh (hs). Vì vậy chúng tôi chọn hướng nghiên cứu: ***"Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực của học sinh lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ năm học 2019 – 2020".***

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

2.1 Thực trạng thể lực của hs lớp 10 trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ (ĐHCT)

Để đánh giá thực trạng thể lực của học sinh lớp 10 trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn và kiểm tra ngẫu nhiên giữa 02 nhóm học sinh, gồm: 50 hs nhóm thực nghiệm (25 hs nữ và 25 hs nam) và 50 hs nhóm đối chứng (25 hs nữ và 25 hs nam), kết quả kiểm tra thể lực được tổng hợp từ bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh lớp 10 trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT.

Đối tượng	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n = 25 HS)		Nhóm đối chứng (n=25 HS)		t	P
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ		
Nữ (n = 25 NTN + 25 NĐC)	Lực bóp tay thuận (kg)	27.12	2.76	27.32	2.71	1.71	>0,05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13.44	1.45	13.52	1.37	0.95	>0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	150.22	14.22	149.32	14.11	3.38	<0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.99	0.61	6.93	0.51	1.13	>0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.05	1.22	13.02	1.21	0.38	>0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	809.32	71.11	810.12	70.56	1.34	>0,05
Nam (25 NTN + 25 NĐC)	Lực bóp tay thuận (kg)	37.22	3.83	37.44	3.75	1.60	>0,05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.12	1.61	15.09	1.67	0.33	>0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	199.36	21.99	199.87	17.92	1.61	>0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.76	0.42	5.71	0.46	1.07	>0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.52	1.01	12.49	0.98	0.43	>0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	931.31	88.36	932.56	79.88	1.93	>0,05

Kết quả bảng 1 cho thấy rằng, thực trạng thể lực hs lớp 10 trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT, giữa nhóm thực nghiệm và học sinh nhóm đối chứng có sự tương đồng nhau, sự khác biệt thể lực không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05; ngoại trừ nội dung bật xa tại chỗ của nữ hs nhóm thực nghiệm tốt hơn nữ hs nhóm đối chứng và sự cách biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

2.2 Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho hs lớp 10 trường THPT Thực hành Sư Phạm ĐHCT

2.2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho hs lớp 10 trường THPT thực hành Sư Phạm ĐHCT

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho hs khối 10 trường THPT Thực Hành Sư Phạm ĐHCT 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 62 bài tập;

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 quảng, 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.

Số bài tập được tổng hợp và lượt bớt còn lại 48 bài tập

Bước 3. Tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu hỏi trên 31 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 90% trở lên ở mức trung bình 2 lần phỏng vấn. Kết quả lựa chọn được 15 bài tập thể lực có số người đồng ý cao và được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT thực hành Sư Phạm Đại học Cần Thơ

TT	TÊN BÀI TẬP	Tỷ lệ % đồng ý	Phát triển tố chất
1	Chạy XPC 60m x 3-5 lần quãng nghỉ 30s	96.77	Sức nhanh
2	Chạy nâng cao đùi tốc độ cao và chuyển sang chạy tốc độ 30m, quãng nghỉ 30s	96.77	Sức nhanh
3	Chạy bước nhỏ tốc độ cao và chuyển sang chạy bộ 30m, quãng nghỉ 30s	95.16	Sức nhanh
4	Lò cò tiếp sức đổi chân 30m x 3-5 lần quãng nghỉ 45s	95.16	Sức mạnh
5	Chạy nâng cao đùi tốc độ cao 30 giây, 2-3 lần, nghỉ giữa quãng 1 phút	95.16	Sức mạnh
6	Hai người đẩy xe cút kít 10m, từ 3-5 lần nghĩ giữa quãng 1 phút.	91.94	Sức mạnh
7	Bật bục cao 25cm x 3-5 lần, quãng nghỉ 1 phút	91.94	Sức mạnh
8	Chạy 400m x 2 lần, quãng nghỉ 3-5 phút	98.39	Sức bền
9	Nhảy dây 1 phút, 2-4 lần, quãng nghỉ 2-3 phút.	95.16	Sức bền
10	Chạy bền trên địa hình tự nhiên 1.500 mét đối với nam và 800 mét đối với nữ	95.16	Sức bền
11	Ngồi gập gối căng cơ đùi 30-50s	91.94	Mềm dẻo
12	Nằm câu người (cổ ngửa) 15s	93.55	Mềm dẻo
13	Đứng gập thân 20 -30s	98.39	Mềm dẻo
14	Kết hợp chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.	95.16	PHVĐ
15	Một số trò chơi vận động của học sinh: Chạy và Chuyền bóng nhanh, bỏ khăn	95.16	PHVĐ

2.2.2 Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho hs khối 10 Trường THPT Thực hành Sư Phạm ĐHCT

Để ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho hs khối 10 Trường THPT Thực hành Sư Phạm ĐHCT, chúng tôi tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm, cụ thể:

- *Thời gian thực nghiệm:* Học kỳ 1 (2019-2020) từ tháng 8/2019 đến tháng 12/2019.

Với 15 tuần, mỗi tuần 1 buổi, mỗi buổi 2 tiết (mỗi tiết 45 phút); các bài tập được thực nghiệm khoảng 15-20 phút cuối của mỗi buổi. Mỗi buổi được ứng dụng thực nghiệm từ 2-4 bài tập, tùy vào nội dung giảng dạy của mỗi buổi.

- *Đối tượng ứng dụng:* là 50 hs (25 hs nữ và 25 hs nam) khối 10 tại trường THPT Thực hành Sư Phạm Đại học Cần Thơ

- *Đối tượng so sánh:* là 50 hs (25 hs nữ và 25 hs nam) khối 10 tại trường THPT Thực hành Sư Phạm Đại học Cần Thơ học theo chương trình bình thường

2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực của học sinh lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT năm học 2019 – 2020

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực của học sinh lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT năm học 2019 – 2020, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau khi kết thúc thời gian thực nghiệm. Kết quả kiểm tra và đánh giá thể lực được trình bày ở bảng 3 và bảng 6.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của của hs lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT năm học 2019 – 2020

Đối tượng	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=25)		Nhóm ĐC (n=25)		t	P
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ		
Nữ (n = 50 HS: 25 NTN + 25 NĐC)	Lực bóp tay thuận (kg)	28.15	2.92	27.41	2.91	6.13	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	14.57	1.61	13.66	1.61	10.14	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	161.29	14.11	150.03	14.11	42.39	<0.05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.32	0.52	6.82	0.71	9.02	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.36	1.11	12.79	1.21	5.65	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	855.41	70.56	825.41	70.56	50.51	<0.05
Nam (n=50 HS: 25 NTN + 25 NĐC)	Lực bóp tay thuận (kg)	38.66	4.19	37.89	2.91	5.78	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.15	1.61	15.56	1.61	17.72	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	212.66	22.01	202.71	14.11	33.11	<0.05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.22	0.46	5.61	0.47	8.09	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.01	1.02	12.22	1.01	2.95	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	969.87	89.22	945.88	70.56	37.96	<0.05

Bảng 3, Ta thấy rằng: Sau thời gian thực nghiệm thì cả nữ và nam nhóm thực nghiệm có 6/6 nội dung thể lực tốt hơn nữ và nam nhóm đối chứng và sự cách biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

➢ *Đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm của của hs lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT*

Để đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm của của hs lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT, chúng tôi đã tiến hành xử lý số liệu 02 lần kiểm tra của hs nhóm thực nghiệm và hs nhóm đối chứng, kết quả trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4: Kết quả nhịp tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm của nữ hs lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT.

Đối tượng	**Nội dung kiểm tra**					W	So sánh	
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ		t	P
Nữ nhóm TN n = 25 sv	Lực bóp tay thuận (kG)	27.12	2.76	28.15	2.92	3.73	8.64	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13.44	1.45	14.57	1.61	8.07	12.92	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	150.22	14.22	161.29	14.11	7.11	41.60	<0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.99	0.61	6.32	0.52	10.07	12.61	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.05	1.22	12.36	1.11	5.43	9.04	<0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	809.32	71.11	855.41	70.56	5.54	77.45	<0,05
Nữ nhóm ĐC n = 25 sv	Lực bóp tay thuận (kG)	27.32	2.71	27.41	2.91	0.33	0.76	>0,05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13.52	1.37	13.66	1.61	1.03	1.62	>0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	149.32	14.11	150.03	14.11	0.47	2.67	<0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.93	0.51	6.82	0.71	1.60	1.99	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.02	1.21	12.79	1.21	1.78	2.96	<0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	810.12	70.56	825.41	70.56	1.87	25.74	<0,05

Bảng 5: Kết quả nhịp tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm của nam học sinh lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm Đại học Cần Thơ năm học 2019 – 2020 Cần Thơ

Đối tượng	**Nội dung kiểm tra**	**Trước TN**		**Sau TN**		W	**So sánh**	
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ		t	P
Nam nhóm TN n = 25 sv	Lực bóp tay thuận (kG)	27.12	2.76	28.15	2.92	3.80	10.75	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13.44	1.45	14.57	1.61	12.58	23.85	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	150.22	14.22	161.29	14.11	6.46	42.27	<0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.99	0.61	6.32	0.52	9.84	12.17	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.05	1.22	12.36	1.11	4.16	7.55	<0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	809.32	71.11	855.41	70.56	4.06	61.02	<0,05
Nam nhóm ĐC n = 25 sv	Lực bóp tay thuận (kG)	27.32	2.71	27.41	2.91	1.19	3.49	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13.52	1.37	13.66	1.61	3.07	5.19	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	149.32	14.11	150.03	14.11	1.41	10.04	<0,05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.93	0.51	6.82	0.71	1.77	2.07	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.02	1.21	12.79	1.21	2.19	3.83	<0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	810.12	70.56	825.41	70.56	1.42	21.72	<0,05

Kết quả bảng 4 và bảng 5 cho thấy rằng:

- *Nữ sinh viên (bảng 4)*, Nữ hs nhóm thực nghiệm có tỷ lệ phát triển thể lực cao hơn so với nữ hs nhóm đối chứng, cụ thể: nữ hs nhóm TN có nhịp độ phát triển từ 3.80%-12.58%, và sự phát triển thể lực có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05; Còn nhóm đối chứng thì nhịp độ phát triển chỉ từ 0.33%-1.87%, sự phát triển có 4/6

nội dung là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 và 2/6 nội dung thì chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05.

- *Nam sinh viên (bảng 5)*, Nam hs nhóm thực nghiệm có tỷ lệ phát triển thể lực cao hơn so với nam hs nhóm đối chứng, cụ thể: nam hs nhóm TN có nhịp độ phát triển từ 3.73%-10.07%, và sự phát triển thể lực có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05; Còn nam hs nhóm đối chứng thì nhịp độ phát triển chỉ từ 1.19%-3.07%, sự phát triển có 6/6 nội dung là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

➢ *Đánh giá xếp loại thể lực của hs lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT*

Để đánh giá xếp loại thể lực của hs lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT, chúng tôi đã tiến hành xử lý số liệu 02 lần kiểm tra của hs nhóm thực nghiệm và hs nhóm đối chứng, kết quả trình bày ở bảng 6 và bảng 7.

Bảng 6: Đánh giá thể lực của nữ lớp 10 hs trường THPT Thực hành Sư Phạm ĐHCT theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của BGD&ĐT.

Đối tượng	**Nội dung kiểm tra**	**Trước thực nghiệm**			**Sau thực nghiệm**		
		$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nữ hóm thực nghiệm (n=25)	Lực bóp tay thuận (kG)	27.12	18	72.00	28.15	22	88.00
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	13.44	18	72.00	14.57	22	88.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	150.22	19	76.00	161.29	23	92.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	6.99	22	88.00	6.32	24	96.00
	Chạy con thoi 4x10m(s)	13.05	21	84.00	12.36	24	96.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	809.32	12	48.00	855.41	23	92.00
	Xếp loại	Tốt	0	0.00	Tốt	4	16.00
		Đạt	**11**	**44.00**	**Đạt**	**19**	**76.00**
		K. đạt	14	56.00	K. đạt	2	8.00
Nữ nhóm đối chứng (n=25)	Lực bóp tay thuận (kG)	27.32	19	76.00	27.41	19	76.00
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	13.52	19	76.00	13.66	21	84.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	149.32	18	72.00	150.03	20	80.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	6.93	22	88.00	6.82	20	80.00
	Chạy con thoi 4x10m(s)	13.02	22	88.00	12.79	23	92.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	810.12	13	52.00	825.41	15	60.00
	Xếp loại	Tốt	0	0.00	Tốt	0	0.00
		Đạt	**12**	**48.00**	**Đạt**	**16**	**64.00**
		K. đạt	13	52.00	K. đạt	9	36.00

Từ kết quả bảng 6, cho thấy rằng:

- *Thời điểm trước thực nghiệm:* nữ hs nhóm thực nghiệm và nữ hs nhóm đối chứng không có sự khác biệt đáng kể: nữ hs nhóm thực nghiệm xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 11 hs, chiếm tỷ lệ 44%; xếp loại không đạt có 14 hs chiếm tỷ lệ 56%. Còn nữ hs nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 12 hs, chiếm tỷ lệ 48%; xếp loại không đạt có 13 hs, chiếm tỷ lệ 52%.

- *Thời điểm sau thực nghiệm:* nữ hs nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn hẳn so với nữ hs nhóm đối chứng, cụ thể: nữ hs nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 04 hs, chiếm tỷ lệ 16%; loại đạt có 19 sv chiếm tỷ lệ 76% và không đạt có 02 chiếm tỷ lệ 8%. Còn nữ hs nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 16 sv, chiếm tỷ lệ 64%; xếp loại không đạt có 9 sv, chiếm tỷ lệ 36%.

Bảng 7: Đánh giá thể lực của nam lớp 10 hs trường THPT Thực hành Sư Phạm ĐHCT theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của BGD&ĐT.

Đối tượng	**Nội dung kiểm tra**	**Trước thực nghiệm**			**Sau thực nghiệm**		
		$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nam hóm thực nghiệm (n=25)	Lực bóp tay thuận (kG)	37.22	14	56.00	38.66	22	88.00
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	15.12	15	60.00	17.15	21	84.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	199.36	16	64.00	212.66	22	88.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.76	15	60.00	5.22	21	84.00
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.52	16	64.00	12.01	23	92.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	931.31	13	52.00	969.87	21	84.00
	Xếp loại	Tốt	0	0.00	Tốt	3	12.00
		Đạt	**13**	**52.00**	**Đạt**	21	84.00
		K. đạt	12	48.00	K. đạt	1	4.00
Nam nhóm đối chứng (n=25)	Lực bóp tay thuận (kG)	37.44	15	60.00	37.89	16	64.00
	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	15.09	14	56.00	15.56	16	64.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	199.87	15	60.00	202.71	17	68.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.71	15	60.00	5.61	18	72.00
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.49	15	60.00	12.22	18	72.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932.56	14	56.00	945.88	16	64.00
	Xếp loại	Tốt	0	0.00	Tốt	0	0.00
		Đạt	**14**	**56.00**	**Đạt**	**15**	**60.00**
		K. đạt	11	44.00	K. đạt	10	40.00

Từ kết quả bảng 7, cho thấy rằng:

- *Thời điểm trước thực nghiệm:* nam hs nhóm thực nghiệm và nam hs nhóm đối chứng cũng không có sự khác biệt đáng kể: nam hs nhóm thực nghiệm xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 13 hs, chiếm tỷ lệ 52%; xếp loại không đạt có 12 hs chiếm tỷ lệ 48%. Còn nam hs nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 14 hs, chiếm tỷ lệ 56%; xếp loại không đạt có 11 hs chiếm tỷ lệ 44%.

- *Thời điểm sau thực nghiệm:*, nam hs nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn hẳn so với nhóm nam hs nhóm đối chứng, cụ thể nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 03 hs, chiếm tỷ lệ 12%; loại đạt có 21 hs, chiếm tỷ lệ 84% và không đạt có 01 hs chiếm tỷ lệ 4%; Còn nam hs nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 15 hs, chiếm tỷ lệ 60%; xếp loại không đạt có 10 hs, chiếm tỷ lệ 40%.

3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm có sự đồng đều với nhóm đối chứng.

2. Nghiên cứu đã tổng hợp và thông qua phỏng vấn lựa chọn được 15/62 bài tập phát triển thể lực và đã xây dựng kế hoạch thực nghiêm

3. Sau thực nghiệm với 15 bài tập phát triển thể lực ở học kỳ I năm học 2019-2020 đã mang lại hiệu quả cao cho hs lớp 10 Trường THPT Thực hành Sư phạm ĐHCT, cụ thể:

- Nhịp tăng trưởng của hs lớp 10 nhóm thực nghiệm tốt hơn so với hs khối 10 nhóm đối chứng và sự chênh lệch có ý nghĩa thống kê với $P<0.05$;

- Sau thực nghiệm nhịp tăng trưởng của hs nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng;

- Đánh giá theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có số hs loại đạt nhiều hơn nhiều so với nhóm đối chứng

Các kết quả trên chứng minh được hiệu quả của 15 bài tập phát triển thể lực

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. Bộ Giáo dục và Đào tạo *(2019), Công văn số 3833/BGDĐT-GDTC, hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020.*
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT.
6. Viện Khoa học Thể dục Thể thao "Thực trạng thể lực người Việt Nam 6 - 20 tuổi và từ 21 - 60 tuổi" (2003 và 2005).
7. Vũ Đào Hùng (1998), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT,* NXB Giáo dục

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN KARATEDO GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CỘNG ĐỒNG SÓC TRĂNG

ThS. Lê Dũng Lâm

Trường CĐCĐ Sóc Trăng

TÓM TẮT

Mục đích là xây dựng chương trình giảng dạy môn võ karatedo giờ ngoại khóa cho trường Cao đẳng cộng đồng Sóc Trăng (CĐCĐST), để nhằm phát triển các phong trào TDTT nâng cao sức khỏe, thể chất và tinh thần sinh viên. Bằng các phương pháp thường quy, chúng tôi đã xây dựng được chương trình ngoại khóa Karatedo và đã thực nghiệm 24 tuần (6 tháng) trên đối tượng 100 sinh viên lớp (K1) trường CĐCĐ Sóc Trăng, bước đầu thu được kết quả khả quan, cả 13 test thể lực chung và thể lực chuyên môn của Nữ và Nam nhóm thực nghiệm đều có nhịp tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng và sự cách biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

Từ khóa: *Chương trình ngoại khóa, karatedo, sinh viên, Trường CĐCĐ Sóc Trăng.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong nhà trường là một trong những nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu, được Đảng, Nhà nước và các vị lãnh đạo luôn quan tâm vì mục đích của GDTC là nhằm hoàn thiện về cấu trúc và chức năng cơ thể, thông qua đó còn giáo dục đạo đức, trí tuệ, tinh thần và thẩm mỹ… nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo con người phát triển toàn diện.

Chương trình GDTC nội khóa của trường CĐCĐ Sóc Trăng hiện đang thực hiện 90 tiết giảng dạy nên rất hạn chế về thời lượng và hạn chế về nội dung rèn luyện thể chất. Bởi vậy TDTT ngoại khóa với các hình thức đa dạng đang là xu hướng được khuyến khích phát triển. Với cơ sở vật chất còn nhiều hạn chế việc chọn lựa các môn ngoại khóa cũng là vấn đề cần quan tâm. Đối với Karatedo là một môn học chiếm không gian nhỏ dễ thành lập các câu lạc bộ, nội dung học rất đa dạng và phong phú, sẽ kích thích sự phát triển toàn diện các khả năng vận động của con người, trong đó đặc biệt là sự khéo léo, năng lực phản ứng... tạo sự nhanh nhẹn, linh hoạt, sáng tạo trong cuộc sống hàng ngày. Ngoài tác dụng nâng cao năng lực vận động, nó còn phát triển lòng dũng cảm, tính đoàn kết, tính kỷ luật và các phẩm chất tâm lý tốt đẹp khác. Nhưng tiếc rằng vấn đề này vẫn chưa được quan tâm thỏa đáng, Từ nhận thức trên, chúng tôi thực hiện đề tài: ***"Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa cho sinh viên trường Cao đẳng Cộng đồng Sóc Trăng"***

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi sử dụng phương pháp (PP) phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan, PP phỏng vấn bằng phiếu, PP kiểm tra sư phạm (các test đánh giá thể lực chung, các test đánh giá kỹ thuật chuyên môn), PP thực nghiệm sư phạm, PP toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa giảng dạy cho sinh viên trường CĐCĐ Sóc Trăng

3.1.1 Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa

Để tiến hành xây dựng chương trình ngoại khóa karatedo giảng dạy cho sinh viên trường CĐCĐST, chúng tôi tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình giảng dạy của các trường Đại học Thể dục Thể thao, các trung tâm giảng dạy karatedo. Chúng tôi tiến hành qua các bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các nội dung giảng dạy, nội dung kiểm tra, test đánh giá thể lực, kỹ thuật karatedo.

Bước 2: Phỏng vấn bằng phiếu (phiếu Anket).

Bước 3: Lựa chọn nội dung giảng dạy cho SVCSCL ngành GDTC theo học chế tín chỉ tại trường CĐCĐ Sóc Trăng.

Từ các bước trên, chúng tôi lựa chọn được những nội dung sau để xây dựng chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa môn võ Karatedo cho sinh viên trường CĐCĐ Sóc Trăng:

Lý thuyết: Lịch sử ra đời và phát triển môn võ Karatedo; Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn võ Karate-do; Nguyên lý kỹ thuật trong môn võ Karate-do; Luật thi đấu (quyền và đối kháng) Karate-do

Về kỹ thuật:

*** Tấn Pháp: Gồm các bộ tấn sau:**

+ Hachiji dachi: *tấn chuẩn bị,* + Musubi Dachi: *tấn nghiêm,*

+ Kiba Dachi: *Tấn ngang* + Kokusu Dachi: *Tấn sau*

+ Zenkutsu Dachi: *Tấn trước*

*** Kỹ thuật đấm (Zuki – wara)**

+ Gyaku zuki: đấm nghịch + Oi Zuki: Đấm thuận

+ Jun zuki: đấm thẳng

+ Yoko Zuki: Đấm ngang +Morote Zuki: Đấm hai tay

*** Kỹ thuật tấn công bằng tay (uchi – waza):**

+ Haito Uchi: Chặt ngược; Tettsui Uchi: Đánh búa

+ Gamen Shuto Uchi: Chặt chéo tay ngửa

*** Kỹ thuật đỡ (Uke waza)**

+ Age Uke: Đỡ từ dưới lên + Gedan Barai: Đỡ gạt dưới

+ Haisu Osae Uke: Đỡ bằng mu bàn tay + Soto Uke: Đỡ từ ngoài vào

+ Kaki Wake Uke: Đỡ song song cạnh ngoài bàn tay

+ Uchi Uke: Đỡ từ trong ra

+ Tate Shuto Uke: Đỡ bằng cạnh bàn tay dọc

+ Teisho Uke: Đỡ bằng ức bàn tay

*** Kỹ thuật chân (GERI – WAZA):**

+ Kin Geri: Đá bằng mu bàn chân + Mae Geri: Đá trước

+ Mawashi Geri: Đá vòng + Yoko Geri Kekomi: Đá tống ngang

+ Yoko Tobi Geri: Đá tống sau

*** Đối luyện:**

+ 10 đòn Ippon Kumite + 3 đòn Sanbon Kumite

+ 3 đòn Gohon Kumite

*** Quyền (Kata):**

+ Quyền (kata) + Đối kháng (Kumite)

*** Những bài tập phát triển thể lực**

+ Các bài tập phát triển sức nhanh + Các bài tập phát triển sức mạnh

+ Các bài tập phát triển sức bền + Các bài tập bổ trợ

+ Các bài tập phát triển sự phối hợp vận động, mềm dẻo, khéo léo

Các nội dung còn lại, vì có kết quả 2 lần (hoặc 1 trong 2 lần) nhỏ hơn 70% nên theo nguyên tắc đặt ra thì bị loại.

3.1.2 Xây dựng kế hoạch thực nghiệm chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa cho sinh viên trường CĐCĐ Sóc Trăng

Đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song theo trình tự đơn gồm 2 nhóm: thực nghiệm và đối chứng, với mục đích kiểm chứng tính hiệu quả của chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa đã xây dựng với: 90 tiết (*gồm: 12 tiết lý thuyết, 78 tiết thực hành*) tất cả trải dài trong 24 tuần mỗi tuần 2 buổi (*3,5*) mỗi buổi 2 tiết (*90 phút*). Được tiến hành 6 tháng từ ngày 15/09/2015 đến ngày 16/03/2016.

- *Đối tượng thực nghiệm*:

+ *Nhóm thực nghiệm*: là 100 sinh viên trong đó 50 nam và 50 nữ lớp (K1) trường CĐCĐST, được tập luyện theo chương trình ngoại khóa karatedo.

+ *Nhóm đối chứng*: 100 sinh viên trong đó 50 nam và 50 nữ lớp (K2) trường CĐCĐST được học theo chương trình nội khóa của trường với thời gian và số tiết như nhau.

3.2 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng CĐ Sóc Trăng

3.2.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 6 test nội dung kiểm tra đánh giá thể lực HSSV được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.

Bảng 2: So sánh chỉ số thể lực nữ sinh viên, trường Cao đẳng CĐ Sóc Trăng, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			t	P
	$\overline{X}$	± σ	Cv	$\overline{X}$	± σ	Cv		
Lực bóp tay thuận (Kg)	27.41	3.56	0.13	27.78	3.29	0.14	0.77	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.96	2.33	0.14	16.06	2.43	0.13	0.25	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	160.36	8.98	0.06	159.76	8.99	0.07	0.78	>0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	6.61	0.33	0.06	6.69	0.24	0.06	0.58	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.21	0.65	0.05	13.27	0.54	0.06	0.30	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.52	69.55	0.08	866.44	68.59	0.07	0.97	>0.05

Bảng 3: So sánh chỉ số thể lực nam sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			t	P
	$\overline{X}$	± σ	Cv	$\overline{X}$	± σ	Cv		
Lực bóp tay thuận (Kg)	41.38	3.61	8.73	41.79	3.72	8.68	0.83	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.6	1.82	10.97	17.55	1.93	10.88	0.14	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	209	3.93	8.44	210	3.82	8.57	1.97	>0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.54	0.4	7.34	5.61	0.38	7.41	0.43	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.58	0.49	3.96	12.44	0.46	4.01	0.79	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.64	63.19	6.710	946.14	62.23	6.59	0.24	>0.05

Qua bảng 2, bảng 3 ta thấy rằng: Nhóm thực nghiệm: có 6/6 nội dung kiểm tra đều có hệ số biến thiên Cv < 10 chứng tỏ kết quả thể lực các nội dung kiểm tra có tính đồng đều nhau ở tập hợp mẫu; Nhóm đối chứng: cũng có 6/6 nội dung kiểm tra đều có hệ số biến thiên Cv < 10 chứng tỏ kết quả thể lực các nội dung kiểm tra có tính đồng đều nhau ở tập hợp mẫu; Kết quả thực trạng thể lực của nam, nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nam, nữ sinh viên nhóm đối chứng có sự tương đồng nhau, sự khác biệt thể lực không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05.

3.2.2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

3.2.2.1 Đánh giá kết quả thể lực của nam, nữ sinh viên Trường CĐCĐ Sóc Trăng sau 6 tháng thực nghiệm

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên Trường CĐCĐ Sóc Trăng sau 06 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, được tổ hợp từ bảng 4 đến bảng 6.

Bảng 4: So sánh chỉ số thể lực nữ sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 06 tháng thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			t	P
	$\overline{X}$	± σ	Cv	$\overline{X}$	± σ	Cv		
Lực bóp tay thuận (kG)	30.72	3.31	10.12	29.27	3.43	9.54	3.06	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	18.55	2.17	10.86	17.72	2.41	10.98	2.12	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	176.2	21.14	10.51	172.5	19.8	10.64	3.17	<0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.85	0.42	7.62	6.34	0.44	7.73	2.89	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.01	0.65	5.97	12.46	0.56	6.02	2.24	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	927.56	52.64	5.56	910.01	53.15	5.32	9.35	<0.05

Bảng 5: So sánh chỉ số thể lực nam sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 06 tháng thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			t	P
	$\overline{X}$	± σ	Cv	$\overline{X}$	± σ	Cv		
Lực bóp tay thuận (kG)	46.22	2.38	5.04	44.32	2.41	5.05	4.75	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	20.5	2.01	9.45	19.2	2.03	9.62	3.54	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	220	3.87	12.45	215.6	3.94	12.61	8.62	<0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.02	0.43	8.78	5.43	0.46	8.91	2.38	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.26	0.4	3.78	11.79	0.39	3.69	3.27	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	997.02	63.62	6.03	984.02	63.23	6.05	6.32	<0.05

Qua kết quả bảng 4, bảng 5, cho thấy rằng: Cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thì kết quả thể lực của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở cả 6/6 nội dung kiểm tra, thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ($t_{bảng}$ = 1,984).

➢ *Đánh giá nhịp tăng trưởng của sinh viên sau thời gian thực nghiệm*

Bảng 6: Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng - sau thời gian thực nghiệm

Test	Nhóm TN (n = 50 SV)			Nhóm ĐC (n = 50 SV)		
	$\overline{X}$		W	$\overline{X}$		W
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
Lực bóp tay thuận (kG)	27.41	30.72	11.39	27.78	29.27	5.22
Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	15.96	18.55	15.01	16.06	17.72	9.83
Bật xa tại chỗ (cm)	160.36	176.2	9.41	159.76	172.5	7.67
Chạy 30 mét XPC (giây)	6.61	5.85	12.20	6.69	6.34	5.37
Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.21	12.01	9.52	13.27	12.46	6.30
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	868.52	927.56	6.57	866.44	910.01	4.91

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng của nữ sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng, nhóm thực nghiệm và đối chứng, sau thời gian thực nghiệm

Bảng 7: Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng - sau thời gian thực nghiệm

Test	**Nhóm TN (n = 50 SV)**			**Nhóm ĐC (n = 50 SV)**		
	$\overline{X}$		W	$\overline{X}$		W
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
Lực bóp tay thuận (kG)	41.38	46.22	11.05	41.79	44.32	5.88
Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	17.6	20.5	15.22	17.55	19.2	8.98
Bật xa tại chỗ (cm)	209	220	5.13	210	215.6	2.63
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.54	5.02	9.85	5.61	5.43	3.26
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.58	11.26	11.07	12.44	11.79	5.37
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	945.64	997.02	5.29	946.14	984.02	3.93

Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng của nam sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng - sau thời gian thực nghiệm

Qua kết quả bảng 6, bảng 7 và đồ thị 1, đồ thị 2, cho thấy các nội dung kiểm tra của nam, nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự tăng lên. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng, cụ thể:

+ Đối với nữ sinh viên: Nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 6.57% - 15.01%; Nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ từ 4.91% - 9.83%.

+ Đối với nam sinh viên: Nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 5.13% - 15.22%; Nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ từ 2.63% - 8.98%.

Điều này chứng minh chương trình ngoại khóa Karatedo mà chúng tôi lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao cho sinh viên nhóm thực nghiệm tại trường.

3.2.2.2 Đánh giá kiểm định thể lực của sinh viên Trường CĐCĐ Sóc Trăng theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT

Để kiểm định thể lực của nam, nữ sinh viên Trường CĐCĐ Sóc Trăng theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT chúng tôi đánh giá thực trạng ban đầu và sau 6 tháng thực nghiệm cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng). Kết quả được trình bày ở bảng 8 và bảng 9.

Bảng 8: So sánh chỉ số thể lực trung bình của nữ sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng - nhóm thực nghiệm, trường Cao đẳng CĐ Sóc Trăng với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Đối tượng	**Nội dung kiểm tra**	**Trước thực nghiệm**			**Sau thực nghiệm**		
		$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nhóm thực nghiệm (n=50)	Lực bóp tay thuận (kG)	27.41	43	86.00	30.72	50	100.00
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.96	37	74.00	18.55	50	100.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	160.36	43	86.00	176.2	50	100.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	6.61	43	86.00	5.85	50	100.00
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.21	37	74.00	12.01	50	100.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.52	37	74.00	927.56	50	100.00
	Xếp loại	Tốt	0	00.00	Tốt	05	10.00
		Đạt	**37**	**74.00**	**Đạt**	**45**	**90.00**
		K. đạt	13	26.00	K. đạt	0	00.00
Nhóm đối chứng (n=50)	Lực bóp tay thuận (kG)	27.78	43	86.00	29.27	49	98.00
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.06	36	72.00	17.72	46	92.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.76	42	84.00	172.5	48	96.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	6.69	45	90.00	6.34	44	88.00
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.27	36	72.00	12.46	43	86.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	866.44	36	72.00	910.01	45	90.00
	Xếp loại	Tốt	0	00.00	Tốt	0	0.00
		Đạt	**36**	**72.00**	**Đạt**	**42**	**84.00**
		K. đạt	14	28.00	K. đạt	08	16.00

Từ kết quả bảng 8 cho thấy rằng nữ sinh viên: thời điểm ban đầu nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt đáng kể: nhóm thực nghiệm xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 37 sv, chiếm tỷ lệ 74%; xếp loại không đạt có 13 sv chiếm tỷ lệ 26%; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 36 sv, chiếm tỷ lệ 72%; xếp loại không đạt có 14 sv chiếm tỷ lệ 28%. Nhưng sau 6 tháng tập luyện thì nữ sinh viên nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 05 sv chiếm tỷ lệ 10%, loại đạt có 45 sv chiếm tỷ lệ 90% và không có sinh viên nào không đạt; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 42 sv, chiếm tỷ lệ 84%; xếp loại không đạt có 08 sv chiếm tỷ lệ 16%.

Bảng 9: So sánh chỉ số thể lực trung bình của nam sinh viên, trường CĐCĐ Sóc Trăng - nhóm thực nghiệm, trường Cao đẳng CĐ Sóc Trăng với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Đối tượng	**Nội dung kiểm tra**	**Trước thực nghiệm**			**Sau thực nghiệm**		
		$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nhóm thực nghiệm (n=50)	Lực bóp tay thuận (kG)	41.38	43	86.00	46.22	50	100.00
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.6	36	72.00	20.5	50	100.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	209	42	84.00	220	50	100.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.54	42	84.00	5.02	50	100.00
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.58	37	74.00	11.26	50	100.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.64	36	72.00	997.02	50	100.00
	Xếp loại	Tốt	0	00.00	Tốt	06	12.00
		Đạt	**37**	**74.00**	**Đạt**	**44**	**88.00**
		K. đạt	13	26.00	K. đạt	0	00.00
Nhóm đốichứng (n=50)	Lực bóp tay thuận (kG)	41.79	44	88.00	44.32	48	96.00
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.55	38	76.00	19.2	42	84.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	210	42	84.00	215.6	45	90.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.61	42	84.00	5.43	44	88.00
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.44	37	74.00	11.79	46	92.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	946.14	37	74.00	984.02	43	86.00
	Xếp loại	Tốt	0	00.00	Tốt	0	0.00
		Đạt	**37**	**74.00**	**Đạt**	**43**	**86.00**
		K. đạt	13	26.00	K. đạt	07	14.00

Từ kết quả bảng 9, cho thấy rằng nam sinh viên: thời điểm ban đầu nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có thống kê xếp loại sv như nhau: xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 37 sv, chiếm tỷ lệ 74%; xếp loại không đạt có 13 sv chiếm tỷ lệ 26%. Nhưng sau 6 tháng tập luyện thì nam sinh viên nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 06 sv chiếm tỷ lệ 12%, loại đạt có 44 sv chiếm tỷ lệ 88% và không có sinh viên nào không đạt; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 43 sv, chiếm tỷ lệ 86%; xếp loại không đạt có 07 sv chiếm tỷ lệ 14%.

Tóm lại: Qua quá trình thực nghiệm 6 tháng với chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa đã góp phần nâng cao thể lực rõ rệt cho nam, nữ sinh viên trường CĐCĐ Sóc Trăng.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi đưa ra những kết luận sau:

1/ Quá trình thực hiện các bước nghiên cứu, chúng tôi đã xây dựng được chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa trong 06 tháng cho sinh viên trường CĐCĐ Sóc Trăng.

2/ Kết quả thực nghiệm cho thấy rằng:

- Trước thực nghiệm cả 02 nhóm sv nam, nữ (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều có thể lực tương đồng, không có sự khác biệt đáng kể với $P>0.05$.

- Sau 06 tháng thực nghiệm thì thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng cả 6/6 nội dung với $P<0.05$; nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 6.57% - 15.01% (đối với nữ), 5.13% - 15.22% (đối với nam) còn nhóm đối chứng chỉ ở mức tăng trưởng chỉ từ 4.91% - 9.83% (đối với nữ), 2.63% - 8.98% (đối với nam).

Để kiểm định thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT. Thì trước thực nghiệm cả 02 nhóm có sự tương đồng nhau, nhưng sau 06 tháng thực nghiệm thì nhóm thực nghiệm có 100% sinh viên đạt, có 05 sinh viên nữ và 06 sinh viên nam ở mức tốt; Còn nhóm đối chứng chỉ có 42 sv đạt đối với nữ và 43 sv đạt đối với nam, không có sinh viên loại tốt.

Kết quả trên chứng minh được hiệu quả của chương trình giảng dạy môn Karatedo giờ ngoại khóa cho sinh viên trường Cao đẳng CĐ Sóc Trăng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ - BGD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên.*
2. Trịnh Trung Hiếu (1993), *Hướng dẫn giảng dạy TDTT*, NXB TDTT, tr. 58 - 60.
3. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Hồ Hải Quang, (2012), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ tự chọn và ngoại khóa cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐH Đồng Nai*.
5. Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG RỔ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG NAM

ThS. Nguyễn Thị Thuận[1], ThS. Nguyễn Văn Tiến[2]

[1] *Đại học Quảng Nam*

[2] *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 để đánh giá thực trạng hoạt động tập luyện bóng rổ tại trường Đại học Quảng Nam(ĐHQN), trên các mặt: Thực trạng phong trào tập luyện môn Bóng rổ của sinh viên ĐHQN, Thực trạng chương trình môn học giáo dục thể chất (GDTC), Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC, Thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác huấn luyện giảng dạy bóng rổ, Thực trạng nhận thức của sinh viên ĐHQN, từ đó đề xuất một số giải pháp phát triển phong trào tập luyện bóng rổ tại trường ĐHQN.

Từ khóa: *Thực trạng, bóng rổ, sinh viên, Đại học, Quảng Nam.*

ABSTRACT

In this study, methods such as document reference, observation, social survey, interview, and mathematical statistics are used for evaluating the basket ball training movement of the University of QuangNam (UD). This study also bases on the real situations of basket ball training movement of UD students, facilities for physical education, basket ball training staff, awareness of students about physical activities, suggest some better solutions for developing basketball training movement of UD.

Keywords: *Real situation, basketball, students, physical education, university, Quang Nam*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác GDTC trong các trường Đại học, Cao đẳng là một mặt giáo dục quan trọng, một bộ phận không thể tách rời của chất lượng đào tạo nói chung. Chúng ta đều hiểu: Mỗi trường Đại học đều có những đặc thù nghành nghề và nhiệm vụ riêng. Công tác GDTC phải tuân theo đặc thù riêng đó để phục vụ tốt nhất về mặt cũng cố và tăng cường sức khỏe, phát triển các tổ chất thể lực của SV để mai sau khi ra trường công tác họ có thể cống hiến được nhiều nhất cho xã hội, cho gia đình và cho chính bản thân mình [1].

Hiện nay, phong trào tập luyện bóng rổ đang nở rộ tại khắp các tỉnh thành nước ta. Bộ môn này đã du nhập vào Việt Nam hơn nhiều thập kỷ nhưng rất ít được biết đến. Phải cho đến khi Giải bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam – VBA được tổ chức lần đầu tiên vào năm 2016 mới thu hút được sự chú ý của công chúng.Với chiếc cúp vô địch mùa đầu tiên thuộc về đội Đà Nẵng Dragon đã thực sự tạo động lực thúc đẩy việc tập luyện bóng rổ của học sinh, sinh viên trên địa bàn khu vực miền trung. Số câu lạc bộ và người tham gia tập luyện tăng lên rất nhiều so với các môn thể thao khác. Đây là môn thể thao có tính hấp dẫn cao đối với giới trẻ nên ở đâu trong thành phố ta cũng bắt gặp người chơi bóng rổ với sự đam mê. Hầu hết các trường học trong tỉnh, từ cấp

phổ thông đến đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp công lập, tư thục và các trung tâm thể thao đều có sân tập bóng rổ. Nhiều câu lạc bộ bóng rổ hoạt động liên tục nhất là những ngày cuối tuần. Những câu lạc bộ này đã có những đóng góp lớn cho phong trào thể thao trường học cũng như của địa phương.

Xuất phát từ những vấn đề trên chúng tôi tiến hành đánh giá:

"THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG RỔ TẠI ĐẠI HỌC QUẢNG NAM"

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 phong trào tập luyện môn Bóng rổ của sinh viên Đại học Quảng Nam hiện nay

3.1.1 Thực trạng chương trình giảng dạy môn bóng rổ tại ĐH Quảng Nam

Bóng rổ là một trong những môn học trong chương trình GDTC của nhà trường do Khoa Các môn Chung xây dựng theo chương trình khung đã được Bộ GD & ĐT phê duyệt. Do đặc điểm đối tượng giảng dạy là các sinh viên không chuyên ngành, do đó hầu hết các sinh viên khi được tuyển vào trường đều chưa được làm quen với môn Bóng rổ cũng như các môn thể thao khác, nên việc tiếp thu các động tác kỹ - chiến thuật và hoàn thành tốt chương trình học tập gặp rất nhiều khó khăn. Thực tế giảng dạy cho thấy, việc xây dựng hệ thống các bài tập kỹ thuật ứng dụng trong giảng dạy môn học Bóng rổ cho sinh viên còn chưa mang tính hệ thống, dựa theo kinh nghiệm là chủ yếu [6].

Mặt khác quỹ thời gian dành cho giảng dạy môn bóng rổ tại nhà trường hiện nay rất eo hẹp. Nếu như trước đây, chương trình giảng dạy môn học Bóng rổ được nhà trường phê duyệt là 120 tiết (5 học kỳ), thì hiện nay chỉ còn lại 60 tiết (4 học kỳ), nên việc hoàn thành tốt nội dung chương trình môn học sẽ gặp rất nhiều khó khăn.

Sau đây là nội dung phân phối chương trình môn học Bóng rổ tại ĐHQN trong năm học 2019 - 2020 (bảng 3.1).

Bảng 3.1: Phân phối trường trình giảng dạy môn học Bóng rổ lớp GDTC – ĐHQN

Năm học	Nội dung								Tổng
	Lý Thuyết		Thảo Luận		Thực hành		Phương pháp		
	Số tiết	Tỷ lệ %	Số tiết	Tỷ lệ %	Số tiết	Tỷ lệ %	Số tiết	Tỷ lệ %	
2019 - 2020	04	6.67	04	6.67	48	80	04	6.67	60

Từ thực tiễn chương trình giảng dạy môn học Bóng rổ năm học 2019 – 2020 cho thấy, hầu hết số tiết giảng dạy đều dành cho nội dung thực hành kể cả nội dung kiểm tra (48 tiết chiếm tỷ lệ 80%) trong khi đó số tiết dành cho giảng dạy lý thuyết, thảo

luận và phương pháp chiếm tỷ lệ rất nhỏ (04 tiết chiếm 6.67%). Như vậy, với quỹ thời gian dành cho giảng dạy môn học Bóng rổ ngắn (60 tiết), tỷ lệ phân phối các nội dung chương trình chưa hợp lý, nên việc hoàn thành chương trình môn học gặp rất nhiều khó khăn.

3.1.2 Thực trạng đội ngũ giảng viên

Trong sự nghiệp đào tạo con người nói chung và trong công tác GDTC nói riêng, giáo viên luôn giữ vai trò hết sức quan trọng. Chất lượng giảng dạy tốt hay xấu, sinh viên có thể tiếp thu kiến thức hay không phụ thuộc rất nhiều vào trình độ, năng lực và kinh nghiệm của người giáo viên, người thầy không chỉ giáo dục tri thức cho sinh viên mà còn phải biết giáo dục cả nhân cách, đạo đức và tư duy cho sinh viên để sinh viên có thể hiểu một cách toàn diện và trở thành con người mới có ích cho xã hội.

Qua nghiên cứu thực trạng đội ngũ giảng viên thuộc bộ môn Giáo dục thể chất Khoa Các môn Chung ĐH Quảng Nam chúng tôi thu được kết quả thể hiện ở bảng 3.2 như sau:

Bảng 3.2: Thực trạng đội ngũ giảng viên bộ môn GDTC Khoa Các môn Chung ĐH Quảng Nam

Tổng số GV bóng rổ	Trình độ				Tuổi trung bình	Giới tính		Thâm niên ($\bar{x}$) (năm)
	Tiến sỹ	NCS	Thạc sỹ	ĐH		Nam	Nữ	
08	0	0	07	01	28	07	01	10
Tỷ lệ%	0	0	87,5	12,5		87,5	12,5	

Thực trạng đội ngũ cán bộ giảng dạy trong bộ môn GDTC Trường ĐH Quảng Nam cho thấy: Vấn đề bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, chất lượng đội ngũ, chuẩn hoá đội ngũ cán bộ giảng dạy đã được quan tâm, hầu hết trình độ giáo viên đều đã tốt nghiệp Đại học TDTT (100%), có thâm niên giảng dạy trên 10 năm (90%). Các cán bộ giảng dạy tốt nghiệp thạc sỹ hầu hết là cán bộ trẻ ngoài ra còn có 1 cán bộ đang theo học thạc sỹ và sắp tốt nghiệp.

3.1.3 Thực trạng về hứng thú học tập môn học bóng rổ trong chương trình GDTC của sinh viên Đại học Quảng Nam

Bảng 3.3: Kết quả khảo sát mức độ yêu thích với hoạt động bóng rổ của SV (n=98)

TT	Nội dung	Mức độ	Số lượng	Tỷ lệ
1	Các hoạt động trong giờ học bóng rổ	Rất yêu thích	7	7.14%
		Yêu thích	25	25.51%
		Không thích	66	67.35%
2	Các hoạt động thể thao do khoa và nhà trường tổ chức	Rất yêu thích	9	9.18%
		Yêu thích	33	32.65%
		Không thích	57	58.16%
3	Các chương trình truyền hình thể thao	Rất yêu thích	8	8.16%
		Yêu thích	29	29.59%
		Không thích	61	62.24%

Tỷ lệ sinh viên có những cảm xúc tích cực, yêu thích với các hoạt động GDTC và thể thao còn ít. Kết quả khảo sát về mức độ yêu thích đối với giờ học GDTC, các hoạt động thể thao và các chương trình truyền hình về thể thao được tổng hợp tại Bảng 3.3.

- Đối với các hoạt động trong giờ học GDTC chính khóa chỉ có 7.14% sinh viên được hỏi trả lời "rất yêu thích", 25.51% trả lời "yêu thích" và có đến 67.35% trả lời "không thích". Tỷ lệ sinh viên yêu thích các hoạt động thể thao ngoại khóa do nhà trường tổ chức cũng không cao. Chỉ có 9.18% trả lời "rất yêu thích", 32.65% trả lời "yêu thích" và 58.16% sinh viên "không thích". Tương tự như 2 nội dung trên, chỉ có lần lượt 8.16% và 29.59% sinh viên được hỏi "rất yêu thích" và "yêu thích" các chương trình truyền hình thể thao. Còn lại 62.24% trả lời là "không thích".

3.2 Một số giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Quảng Nam

3.2.1 Các nguyên tắc được áp dụng khi đề ra giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Quảng Nam

Dựa trên các tài liệu về quan điểm và nguyên tắc GDTC; phương hướng mục tiêu phát triển thể dục thể thao; lý luận và phương pháp GDTC trong trường học; tâm lý học thể dục thể thao; từ hứng thú đến tài năng; thực trạng và nguyên nhân dẫn tới sự thiếu hứng thú khi học môn GDTC của sinh viên, có bốn nguyên tắc được áp dụng khi xây dựng biện pháp nhằm nâng cao tính hứng thú, đó là:

- Nguyên tắc tính thực tiễn: các biện pháp phải xuất phát từ thực tiễn của đất nước, của ngành nói chung và của từng trường nói riêng.

- Nguyên tắc tính đồng bộ: các biện pháp phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn.

- Nguyên tắc tính khả thi: các biện pháp đề xuất phải có được khả năng thực thi

- Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: các biện pháp phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

Trong bốn nguyên tắc trên, nguyên tắc tính thực tiễn và tính khả thi là hai nguyên tắc được áp dụng nhiều nhất, bởi phải căn cứ vào thực trạng cụ thể của nhà trường về cơ sở vật chất, nhận thức của sinh viên về thể dục thể thao, nhu cầu động cơ đến với thể dục thể thao của học sinh, sinh viên... để lựa chọn các giải pháp, có như vậy các giải pháp mới mang tính khả thi.

3.2.2 Đề xuất 1 số giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Quảng Nam

Để nâng phát triển phong trào tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Quảng Nam chúng tôi đề xuất 9 giải pháp (GP) và sau đó lựa chọn ra các giải pháp tối ưu thông qua việc phỏng vấn 30 giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên Bóng rổ có kinh nghiệm tại các trường đại học, cao đẳng và các CLB Bóng rổ trên địa bàn Thành phố Quảng Nam:

- Giải pháp 1: Tuyên truyền, giáo dục nhằm nhận thức của sinh viên về việc tập luyện môn bóng rổ: Để thu hút sinh viên tham gia và tích cực tập luyện môn bóng rổ chúng ta cần tuyên truyền, giáo dục nhằm nhận thức của các em thông qua

phim ảnh, tài liệu và những hoạt động thực tế [2]. Hằng năm, các trường cần có kế hoạch quảng bá và tổ chức thường xuyên các giải thi đấu bóng rổ, để tạo điều kiện cho sinh viên có cơ hội tranh đua để phát huy tài năng và thỏa mãn niềm đam mê về môn bóng rổ của các em.

- Giải pháp 2: Cải tiến nội dung giảng dạy, phương pháp giảng dạy môn bóng rổ: Thường xuyên cải tiến chương trình, đổi mới phương pháp giảng dạy xây dựng, đổi mới chương trình tập luyện riêng cho những sinh viên có năng khiếu, say mê thể thao. Để cho sinh viên có thể cống hiến tài năng thể thao cho phong trào của trường cũng như của địa phương. Tăng cường thêm giờ giảng dạy lý thuyết trên lớp để các em hiểu hơn về tư duy chiến thuật lẫn kỹ thuật mới thông qua băng hình và sách vở.

- Giải pháp 3: Tăng cường cơ sở vật chất và khai thác tối đa cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC nói chung và môn bóng rổ nói riêng: Theo kết quả điều tra ở trên cho ta thấy rằng hiện nay cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện môn bóng rổ ở một số trường còn thiếu thốn. Cần tăng cường phát triển cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC và tập luyện thể thao trong các trường. ĐHQN phối hợp với Khoa Các môn Chung và các trường lên kế hoạch để nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC. Và cụ thể mỗi trường cần có 1 sân bóng rổ đạt tiêu chuẩn tập luyện và thi đấu. Cần có thêm 1 phòng có trang bị máy chiếu và các băng tư liệu để trình độ nhận thức về tư duy chiến thuật lẫn kỹ thuật cho các em.

- Giải pháp 4: Tăng cường đội ngũ cán bộ chuyên sâu, có năng lực tổ chức: Xây dựng cơ chế, chính sách để tuyển chọn đội ngũ giảng dạy, báo cáo viên chất lượng cao. Xây dựng đội ngũ giảng viên có kiến thức sâu, rộng, có nhiều kinh nghiệm trong thực tế; cung cấp cho người học những thông tin, kiến thức thiết thực; chú trọng mời giảng viên thỉnh giảng là lãnh đạo các cơ quan, đơn vị công tác trong ngành, trong địa phương có kinh nghiệm thực tiễn để truyền đạt kiến thức.

- Giải pháp 5: Tăng thêm giờ giảng dạy ở các lớp Bóng rổ: Tăng cường giờ giảng dạy chính khóa tại các lớp Bóng rổ để tăng thời gian học tập và rèn luyện giúp sinh viên trang bị thêm những tri thức cơ bản chủ yếu nhất trong môn học Bóng rổ cả về lý thuyết cũng như thực hành động tác, phương pháp giảng dạy, trọng tài điều khiển trận đấu để sinh viên tự rèn luyện thể lực hoàn thành nhiệm vụ học tập của khoá học.

- Giải pháp 6: Trình độ chuyên môn cho giảng viên giảng dạy môn bóng rổ: Thường xuyên tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo và sinh hoạt chuyên môn để các giảng viên có thể trao đổi những sáng kiến, kinh nghiệm của mình trong công tác giảng dạy môn bóng rổ. Tạo điều kiện cho giảng viên tham gia các lớp bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ nhằm trình độ và phương pháp giảng dạy môn bóng rổ.

- Giải pháp 7: Có cơ chế đánh giá điểm, khuyến khích sinh viên tham gia môn học GDTC: Căn cứ vào các quy định hiện hành, trên cơ sở đề nghị của trưởng các Khoa, Trung tâm QLSV, tiến hành xem xét, đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của của sinh viên. Từ đó có cơ chế đánh giá điểm, khuyến khích sinh viên tham gia lớp Bóng rổ tại các trường thành viên của Đại học Quảng Nam.

- Giải pháp 8: Bổ sung thêm các lớp Bóng rổ các bộ môn khác: Thành lập thêm các lớp Bóng rổ tại các trường thành viên của Đại học Quảng Nam để những sinh viên có năng khiếu môn Bóng rổ có điều kiện để tham gia học tập và rèn luyện thể thao theo nguyện vọng của mình.

- Giải pháp 9: Tăng cường luyện tập ngoại khóa và xây dựng các lớp theo mô hình CLB bóng rổ trong các trường thành viên thuộc Đại học Quảng Nam: Trong các trường nên thành lập các đội tuyển bóng rổ riêng của trường và có những chế độ, kế hoạch tập luyện cụ thể để không bị động khi tham gia các giải do ĐHQN hay Thành phố tổ chức. Ngoài ra, cần thành lập các lớp theo khóa và mô hình câu lạc bộ bóng rổ và có lịch trình sinh hoạt định kỳ thường xuyên để tạo sân chơi cho các em sinh viên yêu thích, mong muốn được tập luyện và thi đấu môn bóng rổ. Hằng năm ĐHQN nên kết hợp cới các trường trực thuộc tổ chức các giải bóng rổ thu hút sinh viên tham gia. Thông qua đó để tuyển chọn ra những tài năng đào tạo thành những vận động viên đội tuyển ĐHQN thi đấu đạt thành tích cao.

3.2.3 Kết quả phỏng vấn các giải pháp đề xuất nhằm phát triển phong trào tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Quảng Nam

Bảng 3.4: Kết quả phỏng vấn các giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Quảng Nam (n=30)

TT	Tên giải pháp	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	GP 1	28	93,3	2	6,7
2	GP 2	25	83,3	5	16,7
3	GP 3	26	86,7	4	13,3
4	GP 4	14	46,7	16	53,3
5	GP 5	17	56,7	13	43,3
6	GP 6	25	83,3	5	16,7
7	GP 7	20	66,7	10	33,3
8	GP 8	19	63,3	11	36,7
9	GP 9	23	76,7	7	23,3

Từ kết quả thu được ở bảng 3.4 chúng tôi rút ra được 5 giải pháp được sự đồng ý cao (trên 70%) của các giảng viên, huấn luyện viên như sau:

- Giải pháp 1: Tuyên truyền, giáo dục nhằm nhận thức của sinh viên về việc tập luyện môn bóng rổ.

- Giải pháp 2: Cải tiến nội dung giảng dạy, phương pháp giảng dạy môn bóng rổ.

- Giải pháp 3: Tăng cường cơ sở vật chất và khai thác tối đa cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC nói chung và môn bóng rổ nói riêng.

- Giải pháp 6: trình độ chuyên môn cho giảng viên giảng dạy môn bóng rổ.

- Giải pháp 9: Tăng cường luyện tập ngoại khóa và xây dựng các lớp theo mô hình CLB bóng rổ trong các trường thành viên thuộc Đại học Quảng Nam.

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, cho phép chúng tôi rút ra được một số kết luận sau:

4.1 Thực trạng tập luyện môn bóng rổ của sinh viên Đại học Quảng Nam trong các lớp hiện nay

- Nội dung chương trình giảng dạy GDTC phân phối chưa hợp lý, số tiết dành cho lớp còn quá ít. Điều kiện tiêu chuẩn và trang thiết bị phục vụ cho việc giảng dạy và luyện tập môn bóng rổ còn thiếu thốn.

- Sự hứng thú vào chương trình GDTC nói chung và môn học bóng rổ nói riêng còn hạn chế.

4.2 Để phát triển phong trào tập luyện môn bóng rổ của sinh viên Đại học Quảng Nam, chúng tôi đề xuất một số giải pháp

- Tuyên truyền, giáo dục nhằm nhận thức của sinh viên về việc tập luyện môn bóng rổ.

- Cải tiến nội dung giảng dạy, phương pháp giảng dạy môn bóng rổ.

- Tăng cường luyện tập ngoại khóa và xây dựng thêm các lớp theo mô hình CLB bóng rổ trong các trường trực thuộc ĐHQN.

- Tăng cường cơ sở vật chất và khai thác tối đa cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC nói chung và môn bóng rổ nói riêng.

- Trình độ chuyên môn, nghiệp vụ trong giảng dạy bóng rổ cho giảng viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Chính phủ nước CHXHCN Việt Nam (2015), Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường, Hà Nội.

[2]. Chris Ballard (2009), The Art of a Beautiful Game, Nxb Sport Illustrated.

[3]. Donald F. Staffo (2015), Teaching basketball skills for Physical education, Nxb ISBN.

[4]. Harre. D (2006), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.

[5]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2005), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

[6]. Đỗ Quốc Hùng (2002), Nghiên cứu hệ thống bài tập thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng rổ nam trường Đại học Quảng Nam, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Từ Sơn – Bắc Ninh.

[7]. Phạm Văn Thảo (2012), Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ, Nxb TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC PHÙ HỢP CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ-KỸ THUẬT CẦN THƠ

TS. Lê Bá Tường[1], ThS. Nguyễn Bá Vi[2]

[1] Trường Đại học Cần Thơ

[2] Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ Thuật Cần Thơ

TÓM TẮT

Qua kinh nghiệm giảng dạy, tham khảo đồng nghiệp để đạt hiệu quả trong công tác giáo dục thể chất thì giáo viên cần phải phát huy được tính tự giác, xây dựng và lựa chọn những bài tập phát triển thể lực giúp cho sinh viên có thể tích cực học tập, rèn luyện và có thể tham gia các hoạt động thể thao một cách thường xuyên, tích cực, liên tục. Phát triển thể lực góp phần nâng cao sức khỏe và hiệu quả học tập của sinh viên. Qua phỏng vấn các giảng viên, giáo viên các trường Cao đẳng, đại học, Trung học phổ thông đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực phù hợp cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ.

Từ khoá: *lựa chọn, bài tập, thể lực, sinh viên, trường cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ.*

ABSTRACT

According to experiental teaching, consulting colleagues to achieve effect in physical education, teachers need to promote self-awareness, build and choose physical developmental exercises to help students can study actively, practice and take part in sports activities in a regular, active and continuous way. Physical development contributes to improve the students' healthy and efficiency. Through interviews with lecturers and teachers of colleges, universities, high schools, the topic has selected 19 exercises to develop suitable physics for students of Can Tho Technical Economic College.

Keywords: *options, exercises, physics, students, Can Tho Technical Economic College.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc nghiên cứu lựa chọn bài tập thể lực của sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ chưa được quan tâm, thực hiện đúng mức. Xuất phát từ yêu cầu nêu trên, nhằm góp phần thực hiện mục tiêu từng bước nâng cao chất lượng công tác GDTC nói chung và thể lực cho sinh viên tại nhà trường nói riêng trong chương trình giáo dục thể chất, chúng tôi mạnh dạn tiến hành khảo sát vấn đề: **"Nghiên cứu lựa chọn các bài tập thể lực phù hợp cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ"**

Phương pháp nghiên cứu: đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, thể dục thể thao như: *phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp toán học thống kê.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ

Trên cơ sở nghiên cứu, tham khảo, chọn lọc từ các nguồn tài liệu trong nước, các công trình nghiên cứu khoa học về lĩnh vực giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên trong nhà trường được công bố gần đây, đề tài đã tổng hợp 33 bài tập và đưa vào phiếu phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ.

Đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, giáo viên các trường Cao đẳng, đại học, THPT trên địa bàn TP. Cần Thơ và một số trường Cao đẳng, THPT ở TP. Vĩnh Long như: Trường ĐH Cần Thơ, Trường ĐH Tây Đô, Trường ĐH Nam Cần Thơ, Trường CĐ Y tế Cần Thơ, Trường CĐ Cần Thơ, Trường CĐ Kinh tế đối ngoại Cần Thơ, Trường CĐ Kinh tế tài chính Vĩnh Long, Trường CĐ Cộng đồng Vĩnh Long, trường THPT Chuyên Lý Tự Trọng TP. Cần Thơ, Trường THPT Phan Ngọc Hiển TP. Cần Thơ, Trường THPT Phạm Hùng TP. Vĩnh Long…Đối tượng được phỏng vấn đều là những người có kinh nghiệm về thâm niên công tác và am hiểu rõ về các bài tập thể lực. Phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần phỏng vấn cách nhau 2 tuần. Số phiếu phát ra là 40 phiếu. Số phiếu thu về là 40 phiếu. Kết quả xử lý phiếu phỏng vấn được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1: Kết quả hai lần phỏng vấn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ

TT	Tên bài tập	N	KQPV Lần 1		KQPV Lần 2		X^2	p
			Dùng được	*Không dùng*	*Dùng được*	*Không dùng*		
			SL	*SL*	*SL*	*SL*		
1	Chạy 30m XPC	40	36	4	34	6	1.39	>0.05
2	Chạy tiếp sức 30m (thực hiện dưới dạng trò chơi)	40	19	21	21	19	0.85	>0.05
3	Bật nhảy tại chỗ nghe tín hiệu chạy 20m tốc độ cao	40	33	7	35	5	1.27	>0.05
4	Chạy 50m xuất phát cao	40	31	9	30	10	0.46	>0.05
5	Chạy lặp lại 80m	40	32	8	31	9	0.49	>0.05
6	Chạy biến tốc 100m	40	30	10	34	6	2.67	>0.05
7	Chạy nâng cao đùi tại chổ với tần số nhanh 10s giây	40	29	11	32	8	1.69	>0.05
8	Bật nhảy bục cao 30cm trong 30 giây	40	33	7	35	5	1.27	>0.05
9	Nằm sấp căng thân	40	21	19	24	16	1.39	>0.05
10	Bật cóc 15m	40	32	8	33	7	0.51	>0.05
11	Nhảy dây 1 phút	40	36	4	37	3	0.74	>0.05
12	Đẩy tạ	40	23	17	26	14	1.42	>0.05
13	Nhảy cừu 2 phút	40	31	9	34	6	1.88	>0.05
14	Nằm ngửa ngồi dậy trong 2 phút	40	30	10	31	9	0.47	>0.05

TT	Tên bài tập	N	KQPV Lần 1		KQPV Lần 2		X^2	p
			Dùng được	*Không dùng*	*Dùng được*	*Không dùng*		
			SL	*SL*	*SL*	*SL*		
15	Co tay xà đơn gập bụng, nâng chân 4 - 5 lần	40	21	19	23	17	0.85	>0.05
16	Nâng cao đùi trong hố cát	40	23	17	25	15	0.87	>0.05
17	Ném bóng đặc 1kg	40	33	7	32	8	0.51	>0.05
18	Đứng lên ngồi xuống 30 giây	40	24	16	27	13	1.45	>0.05
19	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây	40	25	15	27	13	0.89	>0.05
20	Bật một chân (lò cò)	40	25	15	22	18	1.4	>0.05
21	Chạy rẽ quạt 92m	40	24	16	22	18	0.86	>0.05
22	Chạy thoi 4x10m	40	34	6	33	7	0.54	>0.05
23	Nằm sấp chống đẩy 3 - 4 lần	40	31	9	34	6	1.88	>0.05
24	Chạy 800m	40	22	18	21	19	0.39	>0.05
25	Chạy luồn cọc	40	17	23	19	21	0.85	>0.05
26	Các trò chơi linh hoạt với bóng	40	21	19	26	14	2.72	>0.05
27	Chạy 1500m	40	30	10	34	6	2.67	>0.05
28	Chạy tùy sức 5 phút	40	33	7	32	8	0.51	>0.05
29	Chạy thoi 50m	40	24	16	22	18	0.86	>0.05
30	Chạy biến tốc 400 - 600m	40	35	5	33	7	1.27	>0.05
31	Bài tập ép dẻo về sau, về trước và hai bên	40	34	6	36	4	1.39	>0.05
32	Bài tập đá lăng chân	40	34	6	31	9	1.88	>0.05
33	Bài tập ép dẻo thụ động	40	25	15	23	17	0.87	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy, kết quả phỏng vấn các giảng viên, giáo viên các trường Cao đẳng, đại học trên địa bàn TP. Cần Thơ và Vĩnh Long có kinh nghiệm cho thấy có sự trùng hợp sau 2 lần phỏng vấn ($X^2_{tính} < X_{bảng}=3.84$, $p > 0.05$). Những bài tập nào được đánh giá cao ở lần thứ nhất cũng được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ 2. Hoặc ngược lại, bài tập nào được đánh giá thấp ở lần phỏng vấn thứ nhất cũng có kết quả tương tự ở lần phỏng vấn thứ hai. Từ kết quả của 2 lần phỏng vấn, theo nguyên tắc đã nêu ở trên đề tài chỉ chọn những bài tập có trung bình hai lần phỏng vấn tán đồng với tỉ lệ từ 75% trở lên. Do vậy, chỉ có 19 bài tập đạt yêu cầu để đưa vào chương trình thực nghiệm tiếp theo, cụ thể đó là các bài tập được thể hiện qua bảng 2:

Bảng 2: Kết quả các bài tập được lựa chọn phát triển thể lực cho sinh viên Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ

TT	Tên bài tập	KQPV Lần 1				KQPV Lần 2				Tương quan 2 lần PV	Trung bình (%) 2 lần PV
		Dùng được		*Không dùng*		*Dùng được*		*Không dùng*			
		SL	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*	*SL*	*%*		
1	Chạy 30m XPC	36	90.00	4	10.00	34	85.00	6	15.00	0.91	87.50
2	Bật nhảy tại chỗ nghe tín hiệu chạy 20m tốc độ cao	33	82.50	7	17.50	35	87.50	5	12.50	0.91	85.00
3	Chạy 50m xuất phát cao	31	77.50	9	22.50	30	75.00	10	25.00	0.91	76.25
4	Chạy lặp lại 80m	32	80.00	8	20.00	31	77.50	9	22.50	0.91	78.75
5	Chạy biến tốc 100m	30	75.00	10	25.00	34	85.00	6	15.00	0.91	80.00
6	Chạy nâng cao đùi tại chổ với tần số nhanh 10s giây	29	72.50	11	27.50	32	80.00	8	20.00	0.91	76.25
7	Bật nhảy bục cao 30cm trong 30 giây	33	82.50	7	17.50	35	87.50	5	12.50	0.91	85.00
8	Bật cóc 15m	32	80.00	8	20.00	33	82.50	7	17.50	0.91	81.25
9	Nhảy dây 1 phút	36	90.00	4	10.00	37	92.50	3	7.50	0.91	91.25
10	Nhảy cừu 2 phút	31	77.50	9	22.50	34	85.00	6	15.00	0.91	81.25
11	Nằm ngửa ngồi dậy trong 2 phút	30	75.00	10	25.00	31	77.50	9	22.50	0.91	76.25
12	Ném bóng đặc 1kg	33	82.50	7	17.50	32	80.00	8	20.00	0.91	81.25
13	Chạy thoi 4x10m	34	85.00	6	15.00	33	82.50	7	17.50	0.91	83.75
14	Nằm sắp chống đẩy 3 - 4 lần	31	77.50	9	22.50	34	85.00	6	15.00	0.91	81.25
15	Chạy 1500m	30	75.00	10	25.00	34	85.00	6	15.00	0.91	80.00
16	Chạy tùy sức 5 phút	33	82.50	7	17.50	32	80.00	8	20.00	0.91	81.25
17	Chạy biến tốc 400 - 600m	35	87.50	5	12.50	33	82.50	7	17.50	0.91	85.00
18	Bài tập ép dẻo về sau, về trước và hai bên	34	85.00	6	15.00	36	90.00	4	10.00	0.91	87.50
19	Bài tập đá lăng chân	34	85.00	6	15.00	31	77.50	9	22.50	0.91	81.25

2.2 Nội dung các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ

Bài tập 1: Chạy 30m xuất phát cao.

- Mục đích: tăng sức nhanh bộc phát.

- Cách thực hiện: chạy trên đường chạy có vạch xuất phát và vạch đích.

- Khối lượng: 4 – 6 lần x 30m cường độ tối đa, nghỉ giữa 1 – 2 phút.

- Yêu cầu: phản ứng nhanh, tần số nhanh, dùng sức đạp sau.

Bài tập 2: Bật nhảy tại chỗ nghe tín hiệu chạy 20m tốc độ cao

- Mục đích: tăng sức nhanh bộc phát.

- Cách thực hiện: chạy trên đường chạy có vạch xuất phát và vạch đích.

- Khối lượng: 5 lần x 20m tốc độ tối đa, nghỉ giữa 30 giây.

- Yêu cầu: phản ứng nhanh, tần số nhanh, dùng sức đạp sau.

Bài tập 3: Chạy 50m xuất phát cao.

- Mục đích: tăng sức nhanh bộc phát.

- Cách thực hiện: chạy trên đường chạy có vạch xuất phát và vạch đích.

- Khối lượng: 4 lần x 50m cường độ tối đa, nghỉ giữa 2 phút.

- Yêu cầu: phản ứng nhanh, tần số nhanh, dùng sức đạp sau.

Bài tập 4: Chạy lặp lại 80m

- Mục đích: tăng sức nhanh bộc phát.

- Cách thực hiện: chạy trên đường chạy có vạch xuất phát và vạch đích.

- Khối lượng: 3 lần x 80m cường độ tối đa, nghỉ giữa 3 phút.

- Yêu cầu: phản ứng nhanh, tần số nhanh, dùng sức đạp sau.

Bài tập 5: Chạy biến tốc 100m

- Mục đích: tăng sức nhanh bền.

- Cách thực hiện: chạy trên đường chạy có vạch xuất phát và vạch đích.

- Khối lượng: 3 lần x 100m tốc độ từ chậm đến nhanh dần, cường độ gần tối đa, nghỉ giữa 5 phút.

- Yêu cầu: phản ứng nhanh, tần số nhanh, dùng sức đạp sau.

Bài tập 6: Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh 10s

- Mục đích: tăng sức bật của chân, giúp phát triển cơ chân.

- Cách thực hiện: Đứng tại chỗ, khi có tín hiệu 2 chân lần lượt nâng cao lên vuông góc với thân người rồi lại đạp xuống. Khối lượng: 3 - 4 x 10s, nghỉ giữa 1 phút, thực hiện 4 – 6 lần.

- Yêu cầu: Nâng cao chân, guồng chân với tần số cao nhất.

Bài tập 7: Tập nhảy bục 30cm liên tục 30s

- Mục đích: cải thiện sức bật và sức bền trong hoạt động của toàn bộ cơ thể, nhất là phần thân-chân, đùi, hông.

- Cách thực hiện: Chọn 1 bục gỗ, ghế băng hoặc bệ xi măng trên sân vận động có độ cao 30cm. Đứng hàng ngang nhảy lên xuống bục. Khối lượng: Tập nhảy 4-6 lần x 30" nghỉ giữa 30".

- Yêu cầu: Bật nhảy lên bục, sau khi đứng thẳng lên mới nhảy lùi rơi xuống vị trí ban đầu, động tác thực hiện liên tục.

Bài tập 8. Bài tập bật cóc 15m

- Mục đích: tăng sức bền và độ nhanh của chân, cơ đùi, cơ tam đầu cẳng chân của SV.

- Cách thực hiện: Kẻ 2 vạch cách nhau 15m. Người tập xếp hàng ngang cách nhau 1m chống tay cạnh sườn, dùng 2 chân bật cóc đến vạch đối diện thì quay người bật về vị trí xuất phát. Thực hiện 10 lần, nghỉ giữa 30 giây.

- Yêu cầu: thực hiện liên tục, người hướng về trước, bật cao và xa.

Bài tập 9: Nhảy dây 1 phút

- Mục đích: đánh giá phát triển sức bền và khả năng phối hợp vận động.

- Cách tiến hành: Đứng thành hàng ngang cách nhau 1,5m, chuẩn bị hai tay cầm dây nhảy xoay cổ tay vung dậy từ sau lên trên xuống dưới hai chân bật nhảy đưa dây qua phía dưới bàn chân. Khối lượng: 3 lần x 1 phút nghỉ giữa 30 giây, thực hiện 3 – 4 lần.

- Yêu cầu: phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân.

Bài tập 10: Nhảy cừu 2 phút

- Mục đích: tăng sức bật của chân, giúp phát triển cơ chân.

- Cách thực hiện: đặt bục ở 1 vị trí trước mặt người thực hiện, hoặc người phục vụ đứng khom người thay cho bục. Người thực hiện đứng cách bục 1m, chạy xuất phát lấy đà và khi đến gần bục (người) thì bật người chống tay lên bục (lưng) bay qua, thực hiện liên tục trong 2 phút. Thực hiện 3 lần, nghỉ giữa mỗi lần 1 phút.

- Yêu cầu: bật liên tục càng nhanh càng nhiều càng tốt.

Bài tập 11: Nằm ngửa ngồi dậy trong 2 phút

- Mục đích: tăng sức mạnh, bật toàn thân.

- Cách thực hiện: phân 2 nhóm ngồi đối diện nhau thành hàng ngang, song song cách nhau 5m. Khi có hiệu lệnh nằm ngửa ra sau và lập tức bật ngay dậy.

- Khối lượng: tập lặp lại 3 – 4 tổ mỗi tổ 2 phút nghỉ giữa 30 giây – 1 phút.

- Yêu cầu: động tác 2 bên liên tục.

Bài tập 12: Ném bóng đặc 1kg

- Mục đích: tăng sức mạnh của chi trên.

- Cách thực hiện: tay thuận ném bóng rồi đến tay không thuận ném bóng trên sân cát.

- Khối lượng: 5 lần/ tay, ném với sức tối đa, đổi tay liên tục.

- Yêu cầu: dùng lực tay tối đa, ném xa nhất có thể.

Bài tập 13: Chạy con thoi 4 x 10m

- Mục đích: Đánh giá sự nhanh nhẹn khéo léo trong chạy có chuyển hướng.

- Cách tiến hành: Người thực hiện ở tư thế xuất phát cao tại vạch xuất phát, sau khi nghe lệnh "*Chạy*" thì nhanh chóng rời khỏi vị trí và chạy nhanh đến giẫm lên vạch vôi được kẻ ở phía bên kia, sau đó quay lại chạy nhanh về giẫm lên vạch xuất phát cũ và làm giống như vậy lần nữa để về đích, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa quãng 1 phút.

- Yêu cầu: chạy đúng cự ly 10m, tốc độ cao nhất.

Bài tập 14: Nằm sấp chống đẩy 3 – 4 lần

- Mục đích: tăng sức mạnh của các chi, toàn thân.

- Cách thực hiện: hai tay rộng hơn vai, lòng bàn tay úp xuống đất. Thực hiện co duỗi khớp khuỷu tay với thân thẳng 2 chân khép chặt, dùng sức co duỗi tay nâng người theo chiều lên xuống.

- Khối lượng: tập lặp lại 3 – 4 tổ mỗi tổ 8 – 10 lần, nghỉ giữa 45 giây – 1 phút.

- Yêu cầu: tập đúng động tác.

Bài tập 15: Chạy cự ly 1500m

- Mục đích: tăng sức bền chung

- Cách thực hiện: đứng tập trung ở vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh thì chạy vòng quanh sân với cự ly cho trước. Cường độ chạy khoảng 80 – 90% sức.

- Yêu cầu: chạy tốc độ đều, thở sâu.

Bài tập 16: Chạy tùy sức 5 phút

- Mục đích: tăng sức bền chung

- Cách thực hiện: đứng tập trung ở vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh thì chạy vòng quanh sân với cự ly cho trước. Cường độ chạy khoảng 80 – 90% sức.

- Yêu cầu: chạy tốc độ đều, thở sâu.

Bài tập 17: Chạy biến tốc cự ly 400m - 600m

- Mục đích: đánh giá sức bền và khả năng linh hoạt.

- Cách thực hiện: SV xếp hàng ngang cách nhau 1m trước vạch xuất phát. Khi nghe thấy hiệu lệnh sẽ dùng tốc độ chạy nhanh ra trước đến vạch mốc hoặc cột mốc 50m thì dùng tốc độ trung bình tiếp đó lại chạy nhanh 50m, cứ thế thay đổi nhanh chậm chạy hết cự ly 400m hoặc 600m, thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa quãng 3 phút.

- Yêu cầu: Khi chạy trung bình, chú ý không được đi bộ.

Bài tập 18: Đá lăng chân thẳng về trước, lên cao, liên tục trên đoạn 10m

- Mục đích: tăng độ dẻo và duy trì liên tục sức bền trong từng động tác phối hợp giữa độ dẻo và sức mạnh.

- Cách thực hiện: SV đứng ngay ở vạch xuất phát, hất chân thẳng về trước qua đầu, sau mỗi động tác hất chân là bước chân vừa hất về trước đặt làm trụ và thực hiện động tác hất chân tiếp theo trên hết đoạn 10m, thực hiện 3 – 4 lần, nghỉ giữa quãng 30 giây.

- Yêu cầu: thực hiện 1 cách liên tục, hết lực, thẳng chân, không hất 1 chân hai lần liên tục.

Bài tập 19: Bài tập ép dẻo về sau, về trước và hai bên

- Mục đích: tăng độ mềm dẻo các chi, toàn thân.

- Cách thực hiện: ngồi trên đệm hoặc thảm cỏ thực hiện các động tác ép hông, gối, cổ chân, ép dẻo toàn thân về trước, về sau, hai bên trái - phải, thực hiện trong 3 - 4 phút đầu buổi tập.

- Yêu cầu: ép biên độ lớn và dùng sức hợp lý.

3. KẾT LUẬN - KIẾN NGHỊ

3.1 Kết luận

- Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phỏng vấn chuyên gia để tìm ra 19 bài tập thể lực từ 33 bài tập được phân tích tổng hợp từ các nguồn tài liệu. Nội dung các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ từ kết quả của 2 lần phỏng vấn với tỉ lệ 75% trở lên tán đồng sẽ được lựa chọn. Bên cạnh đó, nội dung và phương pháp thực hiện các bài tập phát triển thể lực cũng được cụ thể hóa để có thể tiến hành thực hiện.

3.2 Kiến nghị

Có thể áp dụng các bài tập phát triển thể lực chung đã được xây dựng trong nghiên cứu để tiến hành giảng dạy, đo lường và đánh giá về mặt thể chất cho SV năm thứ nhất Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ và các SV trường Cao đẳng khác trong Thành phố Cần Thơ ngay từ đầu năm học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, "*Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên",* Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2005), Báo cáo kết quả dự án về *Điều tra đánh giá thực trạng thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam, giai đoạn 2 từ 21 đến 60 tuổi,* NXB TDTT, Hà Nội.
3. Hoàng Công Dân - Dương Nghiệp Chí (2003), *"Xây dựng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể mới cho học sinh và sinh viên Việt Nam".* Tạp chí KH TDTT.
4. Đặng Thị Kim Quyên (2007), "*Nghiên cứu hiệu quả một số bài tập thể dục cho nữ sinh viên có thể lực yếu ở Trường Đại học Cần Thơ",* Luận văn thạc sĩ.
5. Nguyễn Thanh Hùng (2015), *"Nghiên cứu sự phát triển thể chất của sinh viên nữ trường Cao đẳng kinh tế – kỹ thuật Vinatex thành phố Hồ Chí Minh sau một năm học tập tại trường"*, Luận văn thạc sĩ.
6. Nguyễn Hữu Tri - Nguyễn Văn Hòa (2017), *"Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền ngoại khóa trường Đại học Cần Thơ",* Hội nghị khoa học GDTC các trường Đại học và cao đẳng ĐBSCL.
7. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội.

Trích nguồn: Nguyễn Bá Vi (2018). Nghiên cứu, lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Cần Thơ. Chuyên ngành: Giáo dục thể chất. Mã số: 60140103. Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học.

XÂY DỰNG HỆ THỐNG THANG ĐO SERVQUAL ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA KHÁCH HÀNG SAU KHI SỬ DỤNG DỊCH VỤ TẠI TRUNG TÂM DỊCH VỤ THỂ DỤC THỂ THAO TRỰC THUỘC SỞ VĂN HÓA VÀ THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Thái Vinh[1], ThS. Ngô Trần Thiên Hương[1],
CN. Phạm Thị Hiền[2]

[1] Trường Đại học Sư phạm TDTT TP Hồ Chí Minh
[2] Sở Văn hóa – Thể thao TP Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Áp dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực khoa học TDTT như: nghiên cứu tổng hợp, phân tích; phỏng vấn và xử lý số liệu bằng phần mềm SPSS, Nhóm nghiên cứu đã đưa ra mô hình giả thuyết xây dựng thang đo SERVQUAL. Căn cứ vào mô hình giả thuyết, tiến hành xây dựng được mô hình nghiên cứu để thuyết lập thang đo SEVRQUAL nhằm đánh giá sự tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng với 5 nội dung bao gồm 26 yếu tố cơ bản.

Từ khóa: *thang đo, mức độ hài lòng, khách hàng, trung tâm dịch vụ TDTT*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong một nền kinh tế thị trường thì lợi nhuận luôn là yếu tố hàng đầu trong kinh doanh. Nhưng sự hài lòng và trung thành của khách hàng mới chính là thước đo thành công của thương hiệu hay một dịch vụ. Có được sự hài lòng của khách hàng là có được sự phát triển bền vững của cả đơn vị. Customer Satisfaction Index – CSI là chỉ số được ứng dụng nhằm đo lường sự thỏa mãn của khách hàng khi trải nghiệm dịch vụ, sản phẩm hoặc thương hiệu. Từ khái niệm này mở rộng ra, ta có thể hiểu Customer Satisfaction Score (CSAT) là phương thức tiếp cận mức độ hài lòng của khách hàng với tổng thể dịch vụ và trải nghiệm.

Đối với khách hàng, CSAT sẽ trở thành một "nhà tư vấn" không thể thiếu trong quá trình quyết định sử dụng dịch vụ, sản phẩm. Khách hàng cần có những thông tin từ trải nghiệm của người đã từng dùng dịch vụ để từ đó làm căn cứ ra quyết định chọn lựa có dùng dịch vụ đó hay không? Làm hài lòng khách hàng cũ, cũng là có thêm khách hàng mới. Đây chính là nguyên tắc bất di bất dịch trong kinh doanh.

Đối với một cơ sở dịch vụ như Trung tâm Dịch vụ Thể dục Thể thao trực thuộc Sở Văn hóa và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh thì chỉ số CSAT hay CSI sẽ là một cơ sở chính xác để định hình nên những tiêu chí dành riêng cho thương hiệu của đơn vị. Từ đó, các nhà quản lý sẽ có những định hướng, thiết kế mục tiêu và chiến lược chiến thuật kinh doanh phù hợp cho từng giai đoạn hoạt động. Trong thời đại công nghệ, tạo ra kênh tương tác với khách hàng là điều không thể thiếu để thúc đẩy hiệu quả trong kinh doanh.

Trung tâm Dịch vụ Thể dục Thể thao trực thuộc Sở Văn hóa và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có nhiệm vụ tổ chức phục vụ các yêu cầu về: ăn, ở, sân bãi tập luyện cho huấn luyện viên, vận động viên, chuyên gia và các đoàn khách (trong và ngoài nước) của ngành văn hóa và thể thao; tổ chức dịch vụ phục hồi sức khỏe cho vận động viên sau tập luyện, thi đấu, phục vụ nhu cầu vui chơi, giải trí lành mạnh và chính đáng cho vận động viên.

Song song với nhiệm vụ trên thì việc tìm ra những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng dịch vụ và tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng sau khi sử dụng dịch vụ tại Trung tâm Dịch vụ Thể dục Thể thao trực thuộc Sở Văn hóa và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh thao sẽ giúp cho Trung tâm Dịch vụ Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có những giải pháp thiết thực và đúng đắn, để nâng cao chất lượng dịch vụ cũng như nâng cao lợi thế cạnh tranh của Trung tâm Dịch vụ Thể dục Thể thao trực thuộc Sở Văn hóa và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh trong môi trường hội nhập.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu liên quan; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu (Google form); Phương pháp thống kê phân tích dữ liệu bằng phần mềm SPSS.

Đối tượng nghiên cứu: Hệ thống thang đo SEVRQUAL để khảo sát chất lượng dịch vụ khách hàng tại Trung tâm Dịch vụ Thể dục Thể thao trực thuộc Sở Văn hóa và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh Công.

Thời gian và khách thể nghiên cứu: Được tiến hành thực hiện trong 6 tháng với khách thể nghiên cứu bao gồm 30 chuyên gia; nhà quản lý TDTT, các Trưởng Đoàn, HLV trong và ngoài địa bàn TP HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xây dựng mô hình giả thuyết cho thang đo SERVQUAL cho khách hàng sau khi sử dụng dịch vụ TDTT

Nghiên cứu của Parasuraman (1985) cho rằng chất lượng dịch vụ là khoảng cách giữa kỳ vọng của khách hàng về dịch vụ mà họ đang sử dụng với cảm nhận thực tế về dịch vụ mà họ hưởng thụ. Các nhà nghiên cứu này đưa ra mô hình 5 khoảng cách chất lượng dịch vụ. Các câu hỏi được thiết kế ra để đo lường các khái niệm thuộc 5 nhân tố trên trong mô hình. Đo lường mỗi khái niệm 2 khía cạnh: khía cạnh mong đợi về chất lượng dịch vụ và khía cạnh cảm nhận về dịch vụ mà họ thật sự nhận được. Do đó, khi chất lượng mong đợi lớn hơn chất lượng thật sự nhận được, thì chất lượng dịch vụ được tính là thấp.

Dựa trên định nghĩa truyền thống về chất lượng dịch vụ, Parasuraman đã xây dựng thang đo SERVQUAL để đánh giá chất lượng dịch vụ gồm các biến thuộc 5 thành phần để đo lường chất lượng kỳ vọng và dịch vụ cảm nhận.

Hình 1: Mô hình giả thuyết để xây dựng thang đo SERVQUAL

Căn cứ vào mô hình giả thuyết chúng tôi tiến hành xây dựng mô hình nghiên cứu để thuyết lập thang đo SEVRQUAL nhằm đánh giá sự tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng sau khi sử dụng dịch vụ TDTT

Hình 2: Mô hình nghiên cứu xây dựng thang đo SERVQUAL

Để đánh giá sự hài lòng của nhóm khách hàng trước tiên nhóm nghiên cứu phải xác định được các yếu tố đến sự hài lòng này. Chúng tôi đề xuất mô hình sau đây là mô hình tương đồng với hướng nghiên cứu đề từ đó bắt đầu xây dựng mô hình riêng của mình.

- Những yếu tố tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng như sau:

A. Trong nội dung **Cơ sở vật chất** những yếu tố nào dưới đây sẽ tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng:

1. Không gian khách sạn và nhà hàng thoáng mát, sạch sẽ
2. Giường ngủ đúng tiêu chuẩn
3. Độ tiện nghi của trang thiết bị đầy đủ

4. Két sắt an toàn
5. Những bộ đồ dùng phòng tắm đầy đủ
6. Tốc độ Wifi mạnh
7. Thang máy được đảm bảo an toàn
8. View phòng đẹp và sự sạch sẽ của nội thất, vật dụng
9. Hành lang rộng và thoáng mát
10. Cây xanh được trang trí đẹp tại hành lang khách sạn, nhà hàng
11. Sân bãi tập đáp ứng nhu cầu tập luyện của các đoàn
12. Phòng Gym hiện đại.

B. Trong nội dung **Cán bộ, nhân viên** những yếu tố nào dưới đây sẽ tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng:

1. Phong cách phục vụ chuyên nghiệp
2. Có kiến thức sâu rộng về lĩnh vực khách sạn, nhà hàng
3. Có trình độ chuyên môn nghiệp vụ trong lĩnh vực TDTT
4. Ngoại hình ưu nhìn
5. Giỏi ngoại ngữ
6. Khả năng giao tiếp tốt, có thái độ thân thiện, hướng dẫn khách nhiệt tình
7. Sẵn sàng chia sẽ kiến thức cũng như kinh nghiệm với đồng nghiệp
8. Tác phong làm việc chuyên nghiệp

C. Trong nội dung **Công tác an ninh** những yếu tố nào dưới đây sẽ tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng:

1. Bảo vệ trực 24/24
2. Đảm bảo hệ thống camera của nhà hàng, khách sạn
3. Đảm bảo các thiết bị phòng cháy chữa cháy
4. Bãi xe an toàn.

D. Trong nội dung **Chất lượng và giá cả** những yếu tố nào dưới đây sẽ tác động đến mức độ hài lòng của khách hàng:

1. Giá cả phòng khách lưu trú, món ăn và thức uống hợp lý
2. Chất lượng các thức ăn và nước uống đảm bảo vệ sinh
3. Cách trang trí các món ăn, nước uống đẹp và ngon
4. Các dịch vụ đi kèm trong phòng khách đầy đủ
5. Hệ thống sân bãi cho thuê với giá phù hợp.

E. Trong nội dung **Cảm nhận của khách hàng** những yếu tố nào dưới đây sẽ thể hiện mức độ hài lòng của khách hàng:

1. Hài lòng và sẽ quay lại sử dụng dịch vụ
2. Hài lòng nhưng không quay lại

3. Không hài lòng về chất lượng dịch vụ cũng như giá cả
4. Rất không hài lòng và không bao giờ quay lại

2.2 Phỏng vấn chuyên gia

Dựa trên 5 nội dung với 23 yếu tố tác động vào sự hài lòng của khách hàng nhóm nghiên cứu tiến hành tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, nhà quản lý, HLV các đội TDTT, từ đó tạo cơ sở khoa học để lựa chọn các nội dung và yếu tố phù hợp với mục tiêu nghiên cứu

Chúng tôi đã gởi 30 phiếu phỏng vấn trực tuyến dưới dạng Google Fornt đến 30 chuyên gia, nhà quản lý, HLV các đội TDTT và thu về được 30 phiếu. Dựa trên những ý kiến trả lời đó sau khi xử lý tính toán về tỉ lệ % và các nội dung và các yếu tố được lựa chọn.

Trên cơ sở kết quả thu được tiến hành kiểm nghiệm kết quả phỏng vấn bằng phương pháp phân tích kiểm định phi tham số Wilcoxon với kết quả như sau:

Đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 1

Bảng 1: Kết quả kiểm định Wilconxon giữa 2 lần phỏng vấn test.

Test Statisticsb	**Sau 2 lần phỏng vấn**
Z	-1.375
Asymp. Sig. (2-tailed)	.604
A. Based on negative ranks.	
B. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Giả thiết H0: Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Ranks

		N	**Mean Rank**	**Sum of Ranks**
L2 - L1	Negative Ranks	2[a]	.00	.00
	Positive Ranks	3[b]	27.00	1.875
	Ties	25[c]		
	Total	30		

a. L2 < L1

b. L2 > L1

c. L2 = L1

Test Statistics[b]

	L2 - L1
Z	-1.375[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.704

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

- Giả thuyết: có sự khác biệt giữa 2 lần phỏng vấn và kết quả thu được là:
- Tổng số lượng phiếu phỏng vấn là 30 trong đó bao gồm 5 nội dung và 23 yếu tố.
- Thứ hạng trung bình chênh lệch (-): 3
- Thứ hạng trung bình chênh lệch (+): 2
- Không thay đổi kết quả trước và sau phỏng vấn: 25
- Đơn vị lệch chuẩn là Z= -1.375
- Mức ý nghĩa chính xác là (2 đuôi) = 0.704

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn về nội dung và các yếu tố có là sig. = 0.7> 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 0.05). Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0.

Vì vậy không có sự khác biệt giữa 2 lần phỏng vấn với P= 0.704

Nhận xét: Hệ thống thang đo SEVRQUAL dùng để đánh giá mức độ hài lòng cho khách hàng sau khi sử dụng dịch vụ tại Trung tâm dịch vụ TDTT TP HCM với 5 nội dung với 23 yếu tố có đủ độ tin cậy và tính khoa học.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, tổng hợp và sử dụng phương pháp phỏng vấn chuyên gia nhóm nghiên cứu đã xây dựng được thang đo SERVQUAL gồm có 5 nội dung và 23 yếu tố xác định mức độ hài lòng của sinh viên đủ độ tin cậy và tính khoa học.

Thang đo SERVQUAL dùng đánh giá mức độ hài lòng của khách hàng sẽ giúp cho việc đánh giá chất lượng phục vụ của đơn vị mang tính khách quan và có ý nghĩa hơn, đó là những thông tin cần thiết phục vụ cho việc nâng cao chất lượng trách nhiệm và chất lượng phục vụ tại Trung tâm Dịch vụ TDTT của Sở VH – TT TP HCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Bảo Châu; và Thái Thị Bích Châu (2013), *"Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên đối với chất lượng đào tạo của Khoa Kinh Tế & Quản trị Kinh Doanh trường Đại học Cần Thơ 2012 - 2013"*, Tạp chí khoa học, Đại học Cần Thơ.
2. Đào Văn Khanh và Nguyễn Thị Mai (2016), *"Sự hài lòng của sinh viên đối với chất lượng đào tạo tại trường Đại học Điện Lực"*, Thời báo tài chính.
3. Hồ Đăng Phúc (2005), *"Sử Dụng Phần Mềm SPSS Trong Phân Tích Số Liệu"*, NXB Khoa học & Kỹ Thuật.
4. Thang đo SERVQUAL, truy cập ngày 26/11/2016, tại trang web https://vi.wikipedia.org/wiki/Thang_do_SERVQUAL.
5. Nguyễn Thị Bích Vân (2013), *"Nghiên cứu các nhân tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của sinh viên đối với dịch vụ đào tạo của trường ĐHDL Văn Lang"*, Đại học Văn Lang.
6. Phạm Thái Vinh (2018) *"Nghiên cứu đánh giá sự hài lòng của sinh viên khóa Đại học 9 – 10 trường Đại học Sư phạm TDTT TP HCM sau khi hoàn thành học phần Bóng đá "*, Đề tài Khoa học & công nghệ cấp cơ sở.
7. Phạm Thái Vinh, Phạm Thị Hiền (2021), *"Nghiên cứu những giải pháp nhằm nâng cao mức độ hài lòng của các Đoàn thể thao sau khi sử dụng dịch vụ tại Trung tâm Dịch vụ Thể dục Thể thao trực thuộc Sở VH – TT TP HCM."* Luận văn Thạc sĩ. ĐHSP TDTT TP HCM.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ TỰ KỶ MỨC ĐỘ NHẸ VÀ TRUNG BÌNH TẠI THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Phan Ngọc Thiết Kế

Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê... đề tài đã lựa chọn được 5 nhóm nội dung kỹ năng vận động (KNVĐ) và 25 tiêu chí để khảo sát đánh giá thực trạng khả năng vận động của trẻ tự kỷ (TTK) mức độ nhẹ và trung bình tại Thành phố Đà Nẵng (TP. ĐN). Thông qua bảng kiểm tra đánh giá TTK nhẹ và trung bình lứa tuổi 3 – 6 tuổi đang học tại các lớp học tại các trung tâm tại TP. ĐN đều chưa có hoặc đang trong giai đoạn hình thành các kỹ năng (KN) trong 5 nhóm KNVĐ. Trong đó, các KN mà trẻ gặp khó khăn nhất là các KN vận động tinh phối hợp tay – mắt; nhóm KN vận động ném, chuyền, bắt; nhóm KN vận động nhảy – bật. Các KN mà trẻ ít gặp khó khăn nhất là các KN trong nhóm KN vận động đi, chạy và thăng bằng và nhóm KN vận động bò, trườn trèo.

Từ khóa: *Thực trạng; Trẻ tự kỷ; Kỹ năng; Kỹ năng vận động; TP. Đà Nẵng*

SUMMARY

Using routine scientific research methods such as document analysis and synthesis method, pedagogical observation method, pedagogical test method, interview method, statistical mathematical method ... the topic has selected 5 groups of content of motor skills and 25 criteria to survey and assess the status of the motor ability of children with autism at mild and moderate levels in Da Nang city. Through the assessment of mild and average autistic children aged 3 - 6 years old studying in classes in centers in the city. DN has not had or is in the stage of forming skills in 5 groups of working skills. In which, the skills that children have the most difficulty are the skills of fine-grained movement in hand-eye coordination; group of skills to mobilize throwing, passing, catching; group of skills to move to dance - turn on. The skills that children least have difficulty with are the skills in the group of skills to move, run and balance, and the group of skills to move, crawl.

Keywords: *Current situation; Autistic children; Skill; Motor skills; Danang City*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

TTK gặp rất nhiều khiếm khuyết đặc biệt là khiếm khuyết về giao tiếp và tương tác xã hội đồng thời trẻ có những rập khuôn, cứng nhắc trong sở thích và hoạt động [4].

Đa số trẻ tự kỷ đều gặp khó khăn về vận động, trong đó có khoảng 1/3 số trẻ thuộc thể ì, khó hoạt hóa được hoạt động vận động của cơ thể trẻ; 2/3 số trẻ thường tăng năng động và khó khăn trong việc tự kiểm soát hành vi của mình; thêm vào đó là vấn đề khó khăn trong khả năng điều hòa cảm giác cơ thể. Vậy, tác động đến vận động là điều đầu tiên cần thực hiện để giúp trẻ giữ cơ thể trong trạng thái cân bằng để có thể hoạt động, học tập và làm việc hiệu quả. Hầu hết trẻ tự kỷ gặp khó khăn trong việc xác định tính mục đích của hoạt động. Vận động ở trẻ tự kỷ thường tự phát mà chính bản thân trẻ cũng không kiểm soát được. Vận động là kỹ năng nền tảng góp

phần giúp trẻ tự kỷ kiểm soát hành vi, hoạt hóa hành vi – vận động, đẩy nhanh hoặc kiểm soát tốc độ và khả năng tư duy… Quá trình học tập và rèn luyện của trẻ sẽ diễn ra hiệu quả hơn.

Vì vậy trong bài báo này chúng tôi tiến hành "Đánh giá thực trạng khả năng vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ - trung bình tại thành phố Đà Nẵng" nhằm có cơ sở để tìm ra các giải pháp và xây dựng chương trình tập luyện phù hợp nhằm phát triển khả năng vận động cho trẻ tự kỷ mức độ nhẹ - trung bình tại các cơ sở giảng dạy tại thành phố Đà Nẵng.

Trong 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 quan sát; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn các nội dung và các tiêu chí ứng dụng đánh giá thực trạng năng lực vận động cho TTK tại thành phố Đà Nẵng

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, thống kê, phân tích sự trùng lặp đã được đăng tải qua các tài liệu tham khảo và kết hợp với đánh giá điều kiện tổ chức tập luyện, thực tế trang thiết bị kiểm tra hiện có của các trường và trung tâm tại TP. ĐN, cũng như đặc điểm của TTK. Cuối cùng đề tài đi đến quyết định lựa chọn các nhóm nội dung phát triển khả năng vận động cho trẻ được sử dụng trong Thông tư Ban hành chương trình Giáo dục Mầm non ngày 24/01/2017 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT [1]. Đề tài đã lựa chọn ra được 5 nhóm nội dung và 50 tiêu chí phù hợp để đánh giá thực trạng năng lực vận động cho TTK tại thành phố Đà Nẵng

Sau bước đầu lựa chọn được 5 nội dung và 50 tiêu chí chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Tổng số người được hỏi là 20 người gồm các chuyên gia về tâm lý, tâm vận động và các chuyên gia GDTC. Nội dung phỏng vấn là việc xin ý kiến về đánh giá mức độ ưu tiên của các bài tập do chúng tôi bước đầu lựa chọn. Mức độ ưu tiên các bài tập được đánh giá bằng điểm như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm, Ưu tiên 2: 2 điểm, Ưu tiên 3: 1 điểm.

Các nội dung giáo dục KNVĐ và các tiêu chí có số phiếu tán thành ở mức độ ưu tiên 1 cao, từ 16 trở lên, chiếm trên 60% số phiếu được hỏi. Tổng điểm tương đối cao, trên 50 điểm. Đề tài đã chọn lựa 5 nội dung giáo dục KNVĐ và 50 tiêu chí có tổng điểm từ cao đến thấp. Các nội dung giáo dục KNVĐ và các tiêu chí được chọn có tổng điểm từ 57 điểm trở lên, các nội dung và các tiêu chí được lựa chọn được chúng tôi trình bày ở bảng 1 như sau:

Bảng 1: Nội dung và các tiêu chí cụ thể kiểm tra năng lực vận động của TTK

Nội dung kiểm tra	Mục đích kiểm tra	Tiêu chí kiểm tra
Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	Kiểm tra khả năng đi, chạy khống chế trọng lượng cơ thể và duy trì thăng bằng của trẻ	1. Đi bộ hoặc chạy chậm có thay đổi tiết tấu theo hiệu lệnh. 2. Đi bộ hoặc chạy chậm theo đường hẹp. 3. Đi bộ hoặc chạy chậm theo đường díc dắc. 4. Đi bộ hoặc chạy chậm theo vòng tròn. 5. Đi bộ bằng gót chân

Kỹ năng vận động bò, trườn, trèo	Kiểm tra khả năng bò, trườn, trèo di chuyển từ mặt phẳng trụ bên này sang bên kia của cơ thể trẻ	1. Bò trườn theo hướng thẳng đứng. 2. Bò theo đường díc dắc. 3. Bò chui qua ống. 4. Bước chân luân phiên lên bậc thang 5. Bước lên xuống bục cao (30cm).
Kỹ năng vận động ném, chuyền và bắt	Kiểm tra khả năng ném, chuyền và bắt bóng của trẻ	1. Động tác tung – bắt bóng 2. Động tác Đập – bắt bóng 3. Động tác chuyền bóng 2 tay theo hàng ngang hoặc dọc 4. Ném bóng 1 tay 5. Ném trúng đích nằm ngang bằng một tay (xa 1-1,5m)
Kỹ năng vận động nhảy – bật	Kiểm tra khả năng sức mạnh chi dưới của trẻ	1. Bật liên tục tại chỗ 3 – 4 lần 2. Bật tiến về phía trước 3 – 4 bước 3. Bật xa 20-25cm 4. Bật nhảy qua dây với độ cao nhất định 5. Nhảy bậc thang bằng cả hai chân
Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay – mắt.	Kiểm tra khả năng phối hợp giữa mắt với tay của trẻ	1. Xâu 6 hạt 2. Xếp chồng 8 -10 khối không đổ 3. Vẽ hình tròn theo mẫu 4. Tự cởi nút áo 5. Cắt theo đường thẳng dài 10cm

2.2 Đánh giá kết quả thực trạng mức độ phát triển năng lực KNVĐ của TTK 3 - 6 tuổi

2.2.1 Các bước tiến hành để đánh giá thực trạng năng lực vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ - trung bình

Để đánh giá thực trạng năng lực vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ - trung bình chúng tôi thực hiện các bước sau đây:

Bước 1: Tiến hành lựa chọn khách thể nghiên cứu

Chúng tôi tiến hành khảo sát 50 TTK đang theo học tại các lớp tiền tiểu học ở các trung tâm chuyên biệt và một số trường MN hòa nhập tại Đà Nẵng theo bảng phân loại trẻ TTK theo thang độ Cars [7] để phân loại các TTK theo các mức nhẹ và trung bình, nặng và rất nặng để phù hợp với mục đích nghiên cứu. Qua khảo sát, chúng tôi thu thập được các thông tin cơ bản về độ tuổi, giới tính, mức độ tự kỉ của trẻ, được thể hiện qua bảng sau:

Bảng 2: Bảng phân loại trẻ TTK theo thang độ Cars (n=50)

Tuổi			**Giới tính**		**Phân loại**		
3-4	**4-5**	**5-6**	**Nam**	**Nữ**	**Nhẹ và trung bình**	**Nặng**	**Rất nặng**
17	19	14	37	13	30	16	4

Nhìn vào bảng trên ta thấy, trong số 50 trẻ có 37 trẻ là trẻ nam và 13 trẻ là trẻ nữ. Dựa trên kết quả đánh giá của các bác sĩ thông qua tìm hiểu hồ sơ học sinh và phân loại theo thang độ, chúng tôi phân chia 50 trẻ này với các mức độ tự kỉ khác

nhau: nhẹ và trung bình có 30 trẻ, nặng có 16 trẻ; rất nặng có 4 trẻ; số trẻ có tuổi nằm trong khoảng 3 - 4 tuổi là 17 trẻ, số trẻ có tuổi nằm trong khoảng 4 – 5 tuổi là 19 trẻ, số trẻ có tuổi nằm trong khoảng 5 – 6 tuổi là 14 trẻ.

Bước 2: Tiến hành dùng bảng kiểm tra đánh giá các nội dung và tiêu chí đánh giá KNVĐ của đối tượng đã được chọn

Nhóm nội dung và các tiêu chí kiểm tra năng lực vận động của TTK được trình bày cụ thể tại bảng 1

Cách tính điểm: Trong bảng kiểm tra đánh giá các nội dung và tiêu chí kiểm tra KNVĐ dành cho GV giáo dục đặc biệt để đánh giá mức độ KNVĐ của từng trẻ, số điểm đánh giá các KNVĐ được chia theo các mức sau:

+ 0 điểm: Trẻ không làm được

+ 1 điểm: Trẻ làm được nhưng phải có trợ giúp, hướng dẫn

+ 2 điểm: Trẻ tự làm được mà không cần hướng dẫn

2.2.2 Đánh giá kết quả thực trạng mức độ phát triển năng lực KNVĐ của TTK 3 – 6 tuổi

Chúng tôi tiến hành đánh giá KNVĐ của 30 trẻ Tự kỷ 3 – 6 tuổi nhẹ và trung bình đang học hòa nhập ở các trường mầm non và trung tâm đặc biệt tại TP. Đà Nẵng. Chúng tôi sử dụng Bảng đánh giá KNVĐ làm công cụ đánh giá tiến hành quan sát các giờ học tâm vận động, giờ chơi trẻ ở trường trong điều kiện bình thường có báo trước và kiểm tra trực tiếp trên trẻ. Sau đó tiến hành thống kê và phân tích kết quả đánh giá. Tổng hợp kết quả khảo sát 30 trẻ ở tất cả các tiêu chí đo được thể hiện trong các bảng sau:

Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng

Chúng tôi tập trung đánh giá ở trẻ Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng thông qua các hoạt động hàng ngày và trong giờ học tâm vận động ở trường với các nội dung chính như: Trẻ có biết đi bộ hoặc chạy chậm có thay đổi tiết tấu theo hiệu lệnh/ theo đường hẹp/ theo đường díc dắc/ theo vòng tròn và đi bộ bằng gót chân không? Thống kê kết quả mà trẻ đạt được ở nhóm kỹ năng này như sau. Kết quả đánh giá được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3: Bảng phân bố tần xuất điểm đánh giá kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng

Điểm	Tần số	Tỷ lệ phần trăm	Tần xuất tích lũy
0	9	30.0	30.0
1	6	20.0	50.0
2	4	13.3	63.3
3	2	6.7	70.0
4	2	6.7	76.7
5	2	6.7	83.4
6	2	6.7	90.1
7	1	3.3	93.4
8	1	3.3	96.7
9	1	3.3	100.0
Tổng số	30	100	

Kết quả bảng 3 cho thấy, điểm của trẻ tập trung trong khoảng từ 0 đến 9 điểm, 1 trẻ đạt 9 điểm chiếm 3,3%, 9 trẻ đạt 0 điểm chiếm 30%. Đặc biệt là ở kỹ năng Đi chạy trong đường hẹp thì trẻ đạt điểm rất thấp. Ở kỹ năng này có 1 bé đạt điểm cao nhất trong nhóm trẻ được khảo sát. Khi kiểm tra trên bé và quan sát bé vui chơi, vận động với các bạn bé đạt được điểm tối đa ở tiêu chí đi bộ hoặc chạy chậm có thay đổi tiết tấu theo hiệu lệnh, theo đường díc dắc, theo vòng tròn và đi bộ bằng gót chân. Nhưng ở tiêu chí đi bộ hoặc chạy chậm theo đường hẹp đạt điểm thấp hơn.

Các GV cho biết khi thực hiện các bài tập đánh giá kỹ năng vận đi, chạy, thăng bằng, trẻ chỉ hứng thú với những bài tập có độ khó ở mức trung bình, gần với những hoạt động thường ngày của trẻ. Còn những bài tập đòi hỏi sự tập trung chú ý và thực hiện ở tốc độ chậm thì trẻ tỏ ra thờ ơ và rất khó khăn để thực hiện. Đặc biệt ở bài tập đi trong đường hẹp, trẻ tỏ ra rất căng thẳng để giữ thăng bằng và không va vào cái chụp ở hai bên đường biên.

Kỹ năng vận động bò, trườn trèo

Để tổng hợp kết quả đo kỹ năng vận động bò, trườn trèo của trẻ, chúng tôi đánh giá trẻ thông qua các hoạt động hàng ngày ở trường với các nội dung chính như: Trẻ có biết Bò trườn theo hướng thẳng đứng; Bò theo đường díc dắc; Bò chui qua ống; Bước chân luân phiên lên bậc thang; Bước lên xuống bục cao không? Thống kê kết quả mà trẻ đạt được ở nhóm kĩ năng này như sau:

Bảng 4: Bảng phân bố tần xuất điểm đánh giá kỹ năng vận động bò, trườn trèo

Điểm	Tần số	Tỷ lệ phần trăm	Tần xuất tích lũy
0	8	26.6	26.6
1	5	16.7	43.3
2	3	10.0	53.3
3	3	10.0	63.3
4	2	6.7	70.0
5	2	6.7	76.7
6	3	10.0	86.7
7	2	6.7	93.4
8	1	3.3	96.7
9	1	3.3	100.0
Tổng số	30	100	

Kết quả ở bảng trên cho thấy, điểm của trẻ tập trung trong khoảng từ 0 đến 9 điểm, 1 trẻ đạt 9 điểm chiếm 3,3%, 8 trẻ đạt 0 điểm chiếm 26,6%. Đa số trẻ không đạt điểm ở nhóm kỹ năng này có nguyên nhân là tập trung chú ý kém, phân tán chú ý nhanh nên trẻ không biết cách hiểu nội dung giao tiếp, không biết cách bắt chước và hành động của đối tượng.

Kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt

Để tổng hợp kết quả đo Kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt của trẻ, chúng tôi trực tiếp kiểm tra trên trẻ và quan sát trẻ tham gia hoạt động chơi và học tập ở trường với các nội dung chính như: Trẻ có biết Động tác tung – bắt bóng; Động tác Đập – bắt bóng; Động tác chuyền bóng 2 tay theo hàng ngang hoặc dọc; Ném bóng 1 tay; Ném

trúng đích nằm ngang bằng một tay (xa 1-1,5m) hay không, thống kê kết quả mà trẻ đạt được ở nhóm kĩ năng này như sau:

Kết quả ở bảng 5 cho thấy, điểm của trẻ tập trung trong khoảng từ 0 đến 6 điểm, 1 trẻ đạt 6 điểm chiếm 3,3%, 16 trẻ đạt 0 điểm chiếm 43,3%.. Đa số trẻ không đạt điểm ở nhóm kỹ năng này có nguyên nhân từ ở phần tập trung chú ý kém, bắt chước kém nên trẻ không biết cách luân phiên trong quá trình thực hiện động tác.

Bảng 5: Bảng phân bố tần xuất điểm đánh giá kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt

Điểm	Tần số	Tỷ lệ phần trăm	Tần xuất tích lũy
0	16	53.4	53.4
1	6	20.0	73.4
2	2	6.7	80.1
3	3	10.0	90.1
4	1	3.3	93.4
5	1	3.3	96.7
6	1	3.3	100.0
Tổng số	30	100	

Có thể nói ở kỹ năng này với trẻ bình thường là đơn giản nhưng với TTK thì đó là công việc cực kỳ khó khăn. Khi chúng tôi tiến hành quan sát khả năng thực hiện các tiêu chí của trẻ, chúng tôi thấy rằng trẻ rất khó khăn khi thực hiện động tác bằng 2 tay, đặc biệt là khả năng điều khiển để ném bóng vào mục tiêu cố định.

Kỹ năng vận động nhảy – bật

Chúng tôi tiến hành đánh giá kỹ năng vận động nhảy – bật ở TTK thông qua hoạt động kiểm tra trực tiếp, quan sát trẻ nội dung chính như sau: Trẻ có thực hiện được Bật liên tục tại chỗ 3 – 4 lần; Bật tiến về phía trước 3 – 4 bước; Bật xa 20-25cm; Bật nhảy qua dây với độ cao nhất định; Nhảy bậc thang bằng cả hai chân hay không?

Bảng 6: Bảng phân bố tần xuất điểm đánh giá Kỹ năng vận động nhảy – bật

Điểm	Tần số	Tỷ lệ phần trăm	Tần xuất tích lũy
0	17	56.8	56.8
1	6	20.0	76.8
2	1	3.3	80.1
3	2	6.7	86.8
4	1	3.3	90.1
5	1	3.3	93.4
6	1	3.3	96.7
7	1	3.3	100.0
Tổng số	30	100	

Kết quả ở bảng 6 cho thấy, điểm của trẻ tập trung trong khoảng từ 0 đến 7 điểm, 1 trẻ đạt 7 điểm chiếm 3,3%, 17 trẻ đạt 0 điểm chiếm 56,7%.

Khi chúng tôi tiến hành quan sát khả năng thực hiện các tiêu chí của trẻ, chúng tôi thấy rằng ở bài tập bật tiến về phía trước trẻ chỉ đứng tại chỗ rồi bước sải về phía

trước chứ không phải nhảy. Đặc biệt nội dung bật tại chỗ liên tục, trẻ chỉ nhún người, nhấc từng chân lên rồi đặt xuống luân phiên chứ không thực hiện được động tác nhảy hai chân cùng một lúc. Trẻ tỏ ra rất khó khăn trong việc điều khiển phần thân dưới, đặc biệt là phát lực qua việc duỗi chân và đùi.

Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt

Bảng 7: Bảng phân bố tần xuất điểm đánh giá Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt

Điểm	Tần số	Tỷ lệ phần trăm	Tần xuất tích lũy
0	19	63.3	63.3
1	5	16.7	80.0
2	2	6.7	86.7
3	2	6.7	93.4
4	1	3.3	96.7
5	1	3.3	100.0
Tổng số	30	100	

Kết quả ở bảng 7 cho thấy, điểm của trẻ tập trung trong khoảng từ 0 đến 5 điểm, 1 trẻ đạt 5 điểm chiếm 3,3%, 19 trẻ đạt 0 điểm chiếm 63,4%.

Ở kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt, trẻ tỏ ra thờ ơ, chỉ hứng thú và vui vẻ thực hiện mỗi nội dung tự cởi nút áo và nội dung xếp hình, mặc dù vẫn cần có sự giúp đỡ của giáo viên. Các nội dung khác, đặc biệt ở 2 nội dung xâu chuỗi hạt và cắt theo đường thẳng, trẻ thể hiện sự rối loạn tập trung, thiếu kiên trì trẻ thể hiện sự rối loạn tập trung, thiếu kiên trì khi không thực hiện được sau 1-2 lần thử.

3. KẾT LUẬN

Thông qua phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 5 nhóm nội dung KNVĐ và 20 tiêu chí ứng dụng đánh giá thực trạng năng lực vận động cho TTK tại thành phố Đà Nẵng.

Kết quả thực trạng thông qua bảng đánh giá cho thấy tình trạng khả năng vận động của TTK khi quan sát trong các hoạt động:

Ở kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt, các trẻ tỏ ra thờ ơ, chỉ hứng thú mỗi nội dung xếp hình. Các nội dung khác chỉ thực hiện khi có sự hướng dẫn, giúp đỡ của giáo viên. Đặc biệt ở 2 nội dung xâu chuỗi hạt và cắt theo đường thẳng, trẻ thể hiện sự rối loạn tập trung, thiếu kiên trì khi không thực hiện được sau 1-2 lần thử.

Trẻ lúc nào cũng trong trạng thái mệt mỏi, không muốn vận động, khi đi thì tay buông thõng, chân không bước dứt khoát mà lê từng bước, khi ngồi phải dựa vào tường hoặc vào người cô không thẳng trên sàn, các động tác thì rất chậm chạp, trẻ tỏ ra chống đối khi thực hiện các vận động mà trẻ không thích.

TTK đang học tại các lớp học tại cá trung tâm đều chưa có hoặc đang trong giai đoạn hình thành các KN trong 5 nhóm nội dung KNVĐ. Trong đó, các KN mà trẻ gặp khó khăn nhất là các KN vận động tinh phối hợp tay – mắt; nhóm KN vận động ném, chuyền, bắt; nhóm KN vận động nhảy – bật. Các KN mà trẻ ít gặp khó khăn nhất là các KN trong nhóm KN vận động đi, chạy và thăng bằng và nhóm KN vận động bò, trườn trèo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD & ĐT, *Thông tư Ban hành chương trình Giáo dục Mầm non ngày 24/01/2017 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT.*
2. Phan Ngọc Thiết Kế (2020), *Nghiên cứu phát triển khả năng vận động ở trẻ tự kỷ thông qua chương trình cá biệt* hóa (IEP), đề tài cấp cơ sở của Sở KH & CN TP, Đà nẵng.
3. Trần Thị Lệ Thu (2010), *Đại cương Can thiệp sớm cho trẻ khuyết tật trí tuệ,* Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
4. Dương Thiệu Tống (2000), *Thống kê ứng dụng trong nghiên cứu khoa học giáo dục*, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Hoàng Yến (2012), *Giáo dục đặc biệt và những thuật ngữ cơ bản*, Nxb Đại học Sư Phạm.
6. Greenspan S.I and Wieder S (2006), *Engaging Autism*, Da Capo, U.S.A
7. Hodgdon L.A (2003), *Solving Behavior Ptoblems in Autism*, Quirk Roberts Publishing, Michigan, U.S.A.
8. Laura J.Hall (2009) *"Autism spectrum disorders – from theory to practice".*Pearson Education, Inc Upper Saddle River, New Jersey U.S.A.

Nguồn bài báo: Phan Ngọc Thiết Kế (2020), *Nghiên cứu phát triển khả năng vận động ở trẻ tự kỷ thông qua chương trình cá biệt* hóa (IEP), thuộc đề tài cấp cơ sở của Sở KH & CN TP. Đà Nẵng.

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT MỀM DẺO VÀ KHÉO LÉO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN AEROBIC ĐỒNG ĐỘI LỨA TUỔI 9 - 10 TẠI NHÀ THI ĐẤU NGUYỄN DU QUẬN 1

ThS. Nguyễn Thị Thùy Trang[1], ThS. Lê Minh Tuấn[1],
ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Như[2]

[1] Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh
[2] Trung tâm Thể dục Thể thao Quận 1

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 37 bài tập được dùng để phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên (VĐV) Aerobic, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn thì công trình đã xác định được 32 bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu (NTĐ) Nguyễn Du, Quận 1. Sau chương trình thực nghiệm kết quả cho thấy một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du, Quận 1 mang lại hiệu quả cao thể hiện ở các test kiểm tra tố chất mềm dẻo và khéo léo đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê.

***Từ khóa**: Bài tập, Mềm dẻo và khéo léo, Aerobic đồng đội, Quận 1*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, sự nghiệp thể dục, thể thao nước ta đã có nhiều tiến bộ. Thể dục thể thao quần chúng tiếp tục phát triển với nhiều hình thức đa dạng, góp phần nâng cao sức khoẻ, xây dựng lối sống lành mạnh, cải thiện đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân. Trong số các môn Thể Dục Aerobic, Aerobic đồng đội là một trong sáu môn trong hệ thống Thể Dục thi đấu. Aerobic đồng đội không chỉ đơn thuần là một môn rèn luyện sức khỏe cho cộng đồng người dân từ cuối những năm 80, mà nó còn mang tính thi đấu với tinh thần thi đấu liên kết đồng đội bền vững. Aerobic đồng đội là sự kết hợp giữa di chuyển khéo léo của 7 bước cơ bản, kết hợp với các yếu tố nhanh, mạnh, bền và có tính nghệ thuật hơn hẳn các môn thể thao thông thường là sự mềm dẻo và khéo léo, tất cả các phối hợp vận động đó được thể hiện trên nền nhạc từ 1 phút 30 giây đến 3 phút. Bài tập được thực hiện trên sàn có diện tích là 7x7m (tập thể 3 người) và 12x12m (tập thể 8 người). Các thể loại thi đấu bao gồm: bài qui định, bài tự chọn (tập thể 8 người), bài tự chọn (tập thể 3 người). Vì luật thay đổi và cập nhập liên tục, độ khó và khả năng thực hiện bài thi ngày càng phức tạp, các VĐV ở độ tuổi quá nhỏ, cơ thể phát triển chưa đủ để có thể đáp ứng các bài tập với khối lượng lớn nên thành tích của đơn vị Hồ Chí Minh không ổn định. Xuất thân là một vận động viên Aerobic và hiện đang trực tiếp huấn luyện vận động viên thành phố nhóm tuổi 9 – 10 tuổi tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1, hiểu được yêu cầu đánh giá, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện về phát triển khả năng mềm dẻo và khéo léo của vận động viên Aerobic đồng đội nên tôi đã mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *"Lựa chọn và đánh giá một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1''*, từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và

khéo léo làm tiền để để điều chỉnh các yếu tố tác động đến công tác tuyển chọn, huấn luyện và thi đấu.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: gồm 10 vận động viên Nữ, 9-10 tuổi (sinh năm 2009-2010) và 20 huấn luyện viên, Chuyên gia, nhà quản lý, Giảng viên, Giáo viên.

Qua trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, Aerobic, Huấn luyện thể lực chung, huấn luyện thể lực chuyên môn.

Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp): Khách thể phỏng vấn là các chuyên gia, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong huấn luyện môn Aerobic. Đối tượng phỏng vấn là một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: gồm 07 test đánh giá tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel và SPSS (là viết tắt của Statistical Package for the Social Sciences).

3. NỘI DUNG

3.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ VĐV Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện vận động viên nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 công trình đã tổng hợp được 37 bài tập thường được sử dụng để phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các bài tập. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (cả 2 lần phỏng vấn, các bài tập đều đạt 75% ý kiến tán đồng trở lên). Và kết quả 2 lần phỏng vấn được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn mốt số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ VĐV Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại NTĐ Nguyễn Du

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)			
		Đồng ý		*Không đồng ý*		*Đồng ý*		*Không đồng ý*	
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
1	*Uốn cầu vồng*	*15*	*75*	*5*	*25*	*14*	*70*	*6*	*30*
2	Dẻo gập thân	18	90	2	10	17	85	3	15
3	Ngồi dạng chân nghiên gập thân	17	85	3	15	19	95	1	5

4	Xoạc dẻo ba tư thế (ngang, dọc trái, dọc, phải)	19	95	1	5	19	95	1	5
5	Quỳ duỗi chân nâng gối 20s	18	90	2	10	18	90	2	10
6	Quỳ gập sấp ép vai 20s	17	85	3	15	17	85	3	15
7	Nằm sắp bẻ dẻo lưng	8	40	12	60	16	80	4	20
8	Đứng gác chân trước trước giống gập dẻo	19	95	1	5	18	90	2	10
9	*Dẻo xoạc dọc với bậc thang*	*13*	*65*	*7*	*35*	*14*	*70*	*6*	*30*
10	Đứng nắm hai tay sau lên giống chuyển ngồi ép vai	16	80	4	20	16	80	4	20
11	Xoạc hai chân trên	15	75	5	25	17	85	3	15
12	Xoạc dọc đứng ép chân vào tường	17	85	3	15	18	90	2	10
13	Đứng đá chân sau vòng cầu	19	95	1	5	19	95	1	5
14	Uốn dẻo	20	100	0	0	17	85	3	15
15	Dẻo xoay vai	18	90	2	10	20	100	0	0
16	*Dẻo vai với dây thun*	*15*	*75*	*5*	*25*	*14*	*70*	*6*	*30*
17	Dẻo xoạc dọc	17	85	3	15	16	80	4	20
18	Ngồi dạng chân - dạng chân - khép sau (trườn dẻo)	18	90	2	10	18	90	2	10
19	Dẻo xoạc ngang	18	90	2	10	19	95	1	5
20	Đứng gác chân trước trên giống ngã dẻo	17	85	3	15	20	100	0	0
21	Kết hợp các bước chạy: nâng cao đùi, bước nhỏ, chạy đạp sau	17	85	3	15	18	90	2	10
22	Nhảy ô ăn tiếp sức	18	90	2	10	19	95	1	5
23	Chạy zic zăc	18	90	2	10	17	85	3	15
24	Chuyền đồ vật (bóng)	19	95	1	5	17	85	3	15
25	Lăng vòng	18	90	2	10	16	80	4	20
26	*Tung bắt bóng (vòng)*	*14*	*70*	*6*	*30*	*13*	*65*	*7*	*35*
27	Chạy tiếp sức	17	85	3	15	16	80	4	20
28	Thăng bằng trên một chân	16	80	4	20	16	80	4	20
29	Quay 180° (mở chân) quay 180° (khép chân)	18	90	2	10	16	80	4	20
30	Nhảy chữ thập	19	95	1	5	18	90	2	10
31	*Lò cò qua thang giây*	*15*	*75*	*5*	*25*	*13*	*65*	*7*	*35*
32	Chạy con thoi (4 lần x 10m)	16	80	4	20	19	95	1	5
33	Burpee thực hiện 20s	17	85	3	15	18	90	2	10
34	Adams nhảy 4 ô thực hiện 20s	18	90	2	10	17	85	3	15
35	Nhảy lục giác	18	90	2	10	19	95	1	5
36	Dẫn bóng	17	85	3	15	18	90	2	10
37	Bật nhảy phối hợp với nhào lộn	19	95	1	5	17	85	3	15

Qua bảng 1 cho thấy: Huấn luyện viên, Giảng viên, nhà quản lý có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các bài tập trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ ≥ 75% trên tổng số phiếu ở mức đồng ý được tiếp tục đưa vào nghiên cứu ở bước tiếp theo.

Đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2 sau:

Bảng 2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn

Test Statistics[a]	
	lan2 - lan1
Z	-.064[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.949

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 sig. = 0.949 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 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.

Như vậy, những bài tập nào được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ nhất cũng được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ 2 hoặc ngược lại, bài tập nào được đánh giá thấp ở lần phỏng vấn thứ nhất cũng có kết quả tương tự ở lần phỏng vấn thứ hai.

Từ kết quả 2 lần phỏng vấn, theo nguyên tắc chỉ chọn những bài tập có ≥ 75% ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn, đồng thời có sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn.

Do vậy, đề tài đã xác định được 32 bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 -10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 để đưa vào chương trình thực nghiệm.

3.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 sau 06 tháng tập luyện

Sau 06 tháng thực nghiệm việc ứng dụng một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 -10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 được đánh giá thông qua 07 test đã được nghiên cứu và đảm bảo hàm lượng khoa học kết quả được trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 1

Bảng 3: Kết quả kiểm tra đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 sau 06 tháng tập luyện

TT	***Chỉ tiêu***	***Ban đầu***		***Sau 06 tháng***		***W%***	***t***	***P***
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ			
Tố chất mềm dẻo								
1	Uốn dẻo (cm)	48.2	1.03	47.8	1.14	16.4	12.67	< ***0.05***
2	Dẻo xoay vai (cm)	16.2	1.0	12.2	0.42	28.0	18.57	< ***0.05***
3	Dẻo xoạc ngang (cm)	14.9	0.99	12.2	0.42	19.8	10.08	< ***0.05***
4	Dẻo xoạc dọc (cm)	14.7	0.7	11.4	0.7	25.3	9.71	< ***0.05***

Tố chất khéo léo								
5	Chạy zic zắc 30m (s)	11.8	0.6	10.2	0.26	14	10.82	< ***0.05***
6	Bật quay 180º (mở chân) tiếp 180º (khéo chân) thời gian thực hiện 60s (lần)	25.3	0.5	33.3	0.5	27.3	52.5	< ***0.05***
7	Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)	15.5	0.71	20.3	0.48	26.9	29.87	< ***0.05***
$\overline{W\%}$						22.4		

Kết quả nghiên cứu ở bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy, sau 06 tháng thực nghiệm bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P <0.05. Nhịp tăng trưởng trung bình đạt $\overline{W\%}$ = 22.5 %. Trong đó, có test có nhịp tăng trưởng cao nhất đó là Dẻo xoay vai với W% = 28%. Test Chạy zic zắc 30m (s) có nhịp tăng trưởng trung bình phát triển là thấp nhất $\overline{W\%}$ = 14 %.

Ghi chú: 1/ Uốn dẻo (cm); 2/ Dẻo xoay vai (cm); 3/ Dẻo xoạc dọc (cm); 4/ Dẻo xoạc dọc (cm); 5/ Chạy zic zăc 30m (s); (6) Quay 180º (mở chân), quay 180º (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần); (7) Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng thành tích của nữ VĐV Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 sau 06 tháng tập luyện

Ngoài ra ở biểu đồ 2 ta thấy thành tích trung bình có sự khác biệt, sự khác biệt theo chiều hướng tốt hơn sau quá trình 06 tháng ứng dụng một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 sau 06 tháng tập luyện.

Ghi chú: 1/ Uốn dẻo (cm); 2/ Dẻo xoay vai (cm); 3/ Dẻo xoạc dọc (cm); 4/ Dẻo xoạc dọc (cm); 5/ Chạy zic zăc 30m (s); (6) Quay 180º (mở chân), quay 180º (khép chân) (thời gian thực hiện 60s) (lần); (7) Nhảy chữ thập, thời gian thực hiện 60s (lần)

Biểu đồ 2: So sánh thành tích trung bình của nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 -10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 sau 06 tháng tập luyện

4. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu tác giả lựa chọn được 32 bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

(BT1) Dẻo gập thân (4 tổ x 20s); (BT2) Ngồi dạng chân nghiên gập thân (4 tổ x 20s); (BT3) Xoạc dẻo ba tư thế (ngang, dọc trái, dọc phải) (4 tổ x 40s); (BT4) Quỳ duỗi chân nâng gối 20s (4 tổ x 20s); (BT5) Quỳ gập sấp ép vai 20s (4 tổ x 20s); (BT6) Nằm sắp bẻ dẻo lưng (4 tổ x 20s); (BT7) Đứng gác chân trước trước giống gập dẻo (4 tổ x 10s); (BT8) Đứng nắm hai tay sau lên giống chuyển ngồi ép vai (2 tổ x 10s); (BT9) Xoạc hai chân trên (4 tổ x 2phút); (BT10) Xoạc dọc đứng ép chân vào tường (4 tổ x 20s); (BT11) Đứng đá chân sau vòng cầu (4 tổ x 20s); (BT12) Uốn dẻo (4 tổ x 20s); (BT13) Dẻo xoay vai (2 tổ x 30s); (BT14) Dẻo xoạc dọc (2 tổ x 30s); (BT15) Ngồi dạng chân - dạng chân - khép sau (trườn dẻo) (2 tổ x 20s); (BT16) Dẻo xoạc ngang (4 tổ x 20s); (BT17) Đứng gác chân trước trên giống ngã dẻo (4 tổ x 20s); (BT18) Kết hợp các bước chạy: nâng cao đùi, bước nhỏ, chạy đạp sau (4 tổ x 2phút); (BT19) Nhảy ô tiếp sức(4 tổ x 20s); (BT20) Chạy zic zăc (4 tổ x 30s); (BT21) Chuyền đồ vật (bóng) (4 tổ x 30s); (BT22) Lăng vòng (4 tổ x 40s); (BT23) Chạy tiếp sức (2 tổ x 1 phút); (BT24) Thăng bằng trên một chân (4 tổ x 20s); (BT25) Quay 180º (mở chân) quay 180º (khép chân) (2 tổ x 25lần); (BT26) Nhảy chữ thập(2 tổ x 15lần); (BT27) Chạy con thoi (4 lần x 10m) (4 tổ x 20s); (BT28) Burpee thực hiện 20s (4 tổ x 20s); (BT29) Adams nhảy 4 ô thực hiện 20s (4 tổ x 20s); (BT30) Nhảy lục giác (4 tổ x 20s); (BT31) Dẫn bóng (4 tổ x 1phút); (BT32) Bật nhảy phối hợp với nhào lộn (4 tổ x 20s).

Sau quá trình tập luyện theo chương trình thực nghiệm bài tập phát triển tố chất mềm dẻo và khéo léo cho nữ vận động viên Aerobic đồng đội lứa tuổi 9 - 10 tại nhà thi đấu Nguyễn Du quận 1 cho thấy triển tố chất mềm dẻo và khéo léo đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P <0.05. Nhịp tăng trưởng trung bình đạt $\overline{W\%}$ = 22.5 %.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Võ Thị Ngọc Hạnh (2018), *"Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh nữ khóa lứa tuổi 9 – 10 tham gia câu lạc bộ Aerobic ngoại Trường Tiểu học Hưng Việt Quận 11 TP. HCM*". Luận văn thạc sĩ [1]Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh.
2. Vũ Thị Thu Nga, Lê Thị Thủy Trâm (2014), *"Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của vận động viên nữ đội tuyển Aerobic lứa tuổi 8 đến 9 tuổi ở quận 10 thành phố Hồ Chí Minh".* Khóa Luận tốt nghiệp trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh.
3. Lại Phụng Thư (2015), "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho các nữ vận động viên Aerobic Gymnastics lứa tuổi 9 – 11 của Thành Phố Hồ Chí Minh",* Luận văn thạc sĩ trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh.
4. Lê Minh Thiên (2015), "*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái, chức năng, thể lực và tâm lý cho vận động viên nam đội tuyển Thể dục dụng cụ thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 9 – 10 sau một năm tập luyện"*. Luận văn thạc sĩ trường Đại học Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh.
5. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc*, "Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS" NXB Hồng Đức*.
6. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), "Giáo trình Đo lường thể thao", NXB Thể dục thể thao.
7. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề *(2016), "Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao",* Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
8. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT.

XÂY DỰNG TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ VÀ THANG ĐO PHẨM CHẤT Ý CHÍ TRONG GIẢNG DẠY AEROBIC CHO CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng

Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Ý chí trong học tập và thi đấu aerobic "là một mặt nhận thức của sinh viên học Aerobic, phản ánh sự tổng hợp mọi nỗ lực ý chí của sinh viên, đảm bảo đạt được mục đích đề ra trong điều kiện khắc phục những khó khăn ở nhiều mức độ khác nhau". Bài tập để vượt qua khó khăn đó là sự nổ lực rất lớn nhằm mang lại hiệu quả cao nhất đối với môn học Aerobic. Việc xây dựng tiêu chí đánh giá phẩm chất ý là yếu tố rất cần thiết và có hàm lượng khoa học nhằm giúp các Giáo viên làm cơ sở xây dựng các bài tập nhằm nâng cao phẩm chất ý chí trong tập luyện và thi đấu cho thể thao nói chung và Aerobic nói riêng.

***Từ khóa**: Ý chí, phẩm chất ý chí, Aerobic.*

SUMMARY

The Will in aerobic learning and competition "is a cognitive aspect of students learning Aerobic, reflecting the synthesis of all willpower efforts of students, ensuring the goal is achieved in the condition of overcoming difficulties, towels in different levels". Exercises to overcome difficulties that is a great effort to bring the highest effect to the aerobic subject. The building of criteria for evaluating the quality of intentions is a very necessary and scientific factor to help teachers as a basis for building exercises to improve the quality of willpower in practice and where to take the test. Sports in general and Aerobic in particular.

***Keywords:** Will, willpower quality, Aerobis.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ý chí là một phẩm chất của nhân cách, là mặt năng động của ý thức, biểu hiện ở năng lực thực hiện những hành động có mục đích đòi hỏi có sự nỗ lực khắc phục những khó khăn chủ quan và khách quan.

Chuẩn bị tâm lý cho nữ sinh viên học Aerobic là hệ thống những tác động tâm lý-sư phạm nhằm làm phát triển và hoàn thiện các quá trình nhận thức cũng như phẩm chất cá nhân cần thiết cho việc đạt được thành tích trong một môn thể thao nhất định và tạo điều kiện cho nữ sinh viên học Aerobic thi đấu một cách vững vàng.

Phẩm chất ý chí thể hiện ở chỗ con người tự giác chi phối, điều chỉnh hành động của mình, khắc phục khó khăn thực hiện mục tiêu đã định. Phẩm chất ý chí còn được gọi là phẩm chất sức mạnh ý chí. Phẩm chất ý chí trong học tập Aerobic thể hiện ở việc tự giác xác định mục đích, dưới sự chi phối của mục đích, điều tiết và khống chế hành vi của mình, khắc phục mọi khó khăn để thực hiện mục đích. Theo Tâm lý học, "ý chí là tính tích cực của con người nhằm đạt được mục đích đã đặt ra. Ý chí đòi hỏi ở con người tinh thần khắc phục khó khăn và sự nỗ lực có ý thức". Ý chí ở mỗi người được hình thành và phát triển trên cơ sở hành động có chủ định và phát

triển trong hoạt động và đặc biệt bị chi phối bởi ảnh hưởng của giáo dục và tự giáo dục của mỗi cá nhân.

Trong thể thao thì việc rèn luyện phẩm chất ý chí rất cần thiết và quan trọng, yêu cầu tâm lý chính đối với người học thông qua tập luyện và thi đấu thì ý chí trực tiếp quyết định đến thành tích thể thao. Xây dựng tiêu chí đánh giá phẩm chất ý chí cho nữ sinh viên học Aerobic là yếu tố căn cứ góp phần nâng cao chất lượng trong công tác giảng dạy.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc tham khảo và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các phẩm chất ý chí cho nữ sinh viên học Aerobic.

Từ nghiên cứu lý thuyết và thực tiễn nghiên cứu đã tổng hợp được 11 phẩm chất ý chí cơ bản và đặc trưng cho các môn thể thao khác nhau bao gồm các phẩm chất ý chí sau: (1) lòng tin; (2) tính ngoan cường; (3) tính quả cảm; (4) khả năng tự kiềm chế; (5) tính quyết đoán; (6) tính độc lập; (7) tính tự chủ; (8) tính kiên trì; (9) tính dũng cảm; (10) tính mục tiêu; (11) niềm tin.

2.2 Kết quả phỏng vấn chuyên gia

Thiết kế phiếu phỏng vấn chuyên gia để phỏng vấn các phẩm chất ý chí về sự phù hợp đối với nữ sinh viên học Aerobic. Phiếu phỏng vấn được trình bày ở bảng như sau:

Thang đánh giá cụ thể như sau:

① Hoàn toàn không phù hợp

② Tương đối không phù hợp

③ Bình thường

④ Tương đối phù hợp

⑤ Hoàn toàn phù hợp

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn chuyên gia về phẩm chất ý chí đặc trưng của cho sinh viên học Aerobic

TT	Phẩm chất ý chí	*n*	Số lượng					Tỉ lệ%					④+⑤
			①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤	
1	Lòng tin	12		1	2	8	1		8.3	16.6	66.6	8.3	74.9
2	Tính ngoan cường	12			1	2	9			8.3	16.6	75	91.6
3	Tính quả cảm	12		1	6	4	1		8.3	50	33.3	16.6	49.9
4	Khả năng tự kiềm chế	12		1	1	8	2		8.3	8.3	66.6	16.6	83.2
5	Tính quyết đoán	12			1	1	10			8.3	8.3	83.3	91.6
6	Tính độc lập	12		1	1	6	4		8.3	8.3	50	33.3	83.3
7	Tính tự chủ	12			1	2	9			8.3	16.6	75	91.6
8	Tính kiên trì	12			1	3	8			8.3	24.9	66.6	91.5

9	Tính dũng cảm	12			1	3	8			8.3	24.9	66.6	91.5
10	Tính mục tiêu	12			1	4	7			8.3	33.3	58.3	91.6
11	Niềm tin	12			1	4	7			8.3	33.3	58.3	91.6

Từ kết quả phỏng vấn chuyên gia nghiên cứu đã lựa chọn được 06 phẩm chất ý chí có tỉ lệ đánh giá cao là: *tính quyết đoán, tính dũng cảm, tính ngoan cường, tính tự chủ, tính kiên trì, tính mục tiêu* để tiến hành nghiên cứu trên nữ sinh viên học Aerobic.

2.3 Xác định các nhân tố chính của các phẩm chất ý chí cho nữ sinh viên học Aerobic

Từ nghiên cứu lý thuyết về các phẩm chất ý chí, đã xác định được 5 phẩm chất ý chí là: (1) tính mục tiêu, (2) tính tự chủ, (3) tính quyết đoán, (4) tính kiên trì, (5) tính ngoan cường- dũng cảm làm khái niệm nghiên cứu.

Bảng 2: Các nhân tố chính giải thích khái niệm nghiên cứu

TT	Phẩm chất ý chí	Số biến lượng	Các yếu tố chính	Số yếu tố
1	Tính mục tiêu	1	Xác định mục tiêu.	1
		2	Theo đuổi mục tiêu.	2
2	Tính tự chủ	1	Độc lập trong suy nghĩ và hành động.	3
		2	Khắc phục được sức ỳ của tư duy.	4
		3	Kiểm soát được cảm xúc và hành vi.	5
		4	Chủ động, sáng tạo trong giải quyết nhiệm vụ.	6
3	Tính quyết đoán	1	Cơ sở chắc chắn để đưa ra quyết định.	7
		2	Quyết định nhanh chóng và hành động kịp thời.	8
		3	Tin tưởng vào quyết định của bản thân.	9
4	Tính kiên trì	1	Kiên trì vượt qua mệt mỏi và căng thẳng.	10
		2	Kiên trì tập trung, vượt qua những trở ngại tâm lý.	11
		3	Kiên trì tuân thủ chế độ tập luyện và sinh hoạt.	12
5	Ngoan cường- Dũng cảm	1	Dũng cảm hành động.	13
		2	Kiên cường trong thi đấu.	14

Bảng 3: Kết quả thiết lập các biến lượng

TT	Phẩm chất	Các yếu tố chính	Mã hóa	Số biến lượng
1	Tính mục tiêu	Xác định mục tiêu.	mt11- mt19	09
		Theo đuổi mục tiêu.	mt20 – mt29	10
2	Tính tự chủ	Độc lập trong suy nghĩ và hành động.	tc11 – tc19	09
		Khắc phục được sức ỳ của tư duy.	tc21 – tc27	07
		Kiểm soát được cảm xúc và hành vi.	tc31 – tc39	09
		Chủ động, sáng tạo trong giải quyết nhiệm vụ.	tc41 – tc47	07
3	Tính quyết đoán	Cơ sở chắc chắn để đưa ra quyết định.	qd11 – qd18	08
		Quyết định nhanh chóng và hành động kịp thời.	qd21 – qd26	06
		Tin tưởng vào quyết định của bản thân.	qd31 – qd37	07
	Tính kiên trì	Kiên trì vượt qua mệt mỏi và căng thẳng.	kt11 – kt17	07

4		Kiên trì tập trung, vượt qua những trở ngại tâm lý.	kt21 – kt28	08
		Kiên trì tuân thủ chế độ tập luyện và sinh hoạt.	kt31 – kt35	05
5	Ngoan cường Dũng cảm	Kiên cường trong thi đấu.	nc11 – nc17	07
		Dũng cảm hành động.	dc21 – dc25	05
Tổng				104

2.4 Thiết lập các mục hỏi

Từ 14 nhân tố chính đã xác định được ở bảng 2, thiết lập được 104 biến lượng đo lường 14 yếu tố chính, các mục hỏi được mã hóa. Kết quả tổng hợp các mục hỏi được trình bày ở bảng 3. Nội dung của các mục hỏi số biến lượng được trình bày ở phụ lục 02.

Theo kết quả ở bảng 3 cho thấy trong tổng số 104 mục hỏi, tính mục tiêu thiết lập được 19 mục hỏi, tính tự chủ thiết lập được 32 biến lượng, tính quyết đoán thiết kế được 21 biến lượng, tính kiên trì thiết kế được 20 biến lượng, tính ngoan cường-dũng cảm thiết kế được 12 biến lượng. Các biến lượng được mã hóa bằng chữ cái đầu của các phẩm chất ý chí (mt, tc, qd, kt, nc), chữ số kế tiếp sau phần chữ chỉ các yếu tố chính, chữ số thứ 2 tiếp theo mô tả số thứ tự của biến lượng. Ở tính mục tiêu trong phần yếu tố chính thứ 2 có 10 biến lượng nên số thứ tự được mã hóa từ (mt20 đến mt29).

2.5 Thiết kế thang đo thử nghiệm

Phương pháp thiết kế thang đo thử nghiệm sử dụng 104 mục hỏi vừa thiết lập để xây dựng bảng hỏi đo lường các phẩm chất ý chí. Sử dụng thang đo Liket 5 mức độ để đo lường phẩm chất ý chí từ "hoàn toàn không phù hợp" đến "hoàn toàn phù hợp".

2.6 Đánh giá độ tin cậy của thang đo

Để đánh giá độ tin cậy của thang đo, đã sử dụng phương pháp Cronbach's Alpha và phân tích nhân tố khám phá EFA.

Kết quả kiểm nghiệm Cronbach's Alpha được phân tích cho thấy kết quả Cronbach's Alpha lần thứ nhất với 104 biến có Cronbach's Alpha tổng = 0.913. Kiểm tra hệ số tương quan của các biến lượng với biến tổng và tiến hành loại bỏ những mục có tương quan nhỏ hơn 0.3 (Corrected Item-Total Correlation <0.3) theo phương pháp loại lần lượt. Kết quả đã loại bỏ 39 biến lần lượt là: tc33, qd22, kt15, kt16, nc14, kt31, mt18, tc27, tc21, tc18, kt28, tc11, tc23, mt22, mt14, tc38, mt23, tc24, mt16, qd16, mt19, tc15, qd25, qd24, tc12, qd36, tc16, qd32, tc17, qd15, nc21, tc34, tc36, tc32, mt27, tc41, tc42, nc13, mt11. Sau khi loại 39 biến còn lại 65 biến có tương quan với biến tổng > 0.3, hệ số Cronbach's Alpha tổng=0.946.

Các biến sau kiểm nghiệm Cronbach's Alpha còn lại như sau: tính mục tiêu (11 biến), tính tự chủ (15 biến), tính kiên trì (16 biến lượng), tính quyết đoán (14 biến lượng), tính ngoan cường (09 biến lượng). Những biến này được đưa vào phân tích nhân tố khám phá EFA.

Tổng hợp kết quả phân tích nhân tố cho thấy từ 65 biến ban đầu đã loại bỏ 06 biến có hệ số tải nhân tố nhỏ hơn 0.5 (Factor loading <0.5) lần lượt là: kt14, kt17, kt35, nc16, nc23, tc45. Số lượng biến còn lại là 59 biến, có hệ số tải nhân tố lớn hơn 0.5, trong đó 11 biến đo lường tính mục tiêu, 14 biến đo lường tính tự chủ, 13 biến đo lường tính kiên trì, 14 biến đo lường tính quyết đoán, 07 biến tính đo lường ngoan

cường. Kết quả xoay các nhân tố cho thấy, từ 14 nhân tố ban đầu sau phân tích nhân tố tìm ra 17 nhân tố mới và được đặt tên theo những biến có hệ số tải cao trong nhóm. Kết quả tổng hợp nhân tố mới trình bày ở ***bảng 4*** như sau:

Bảng 4: Tổng hợp các nhân tố ban đầu và nhân tố mới

TT	Phẩm chất	Nhân tố ban đầu	Nhân tố mới
1	Tính mục tiêu	Xác định mục tiêu.	Thiết kế và theo đuổi mục tiêu.
		Theo đuổi mục tiêu.	Tinh thần trách nhiệm khi thực hiện mục tiêu.
			Tự ý thức về mục tiêu.
2	Tính tự chủ	Độc lập trong suy nghĩ và hành động.	Chủ động khắc phục thói quen và hành vi không có lợi.
		Khắc phục được sức ỳ của tư duy.	Khắc phục trở ngại chủ quan.
		Kiểm soát được cảm xúc và hành vi.	Kiềm chế, khắc phục những khó khăn khách quan.
		Chủ động, sáng tạo trong giải quyết nhiệm vụ.	Chủ động trải nghiệm và đúc rút kinh nghiệm.
3	Tính quyết đoán	Cơ sở chắc chắn để đưa ra quyết định.	Chuẩn bị đấu pháp, thấu hiểu bản thân.
		Quyết định nhanh chóng và hành động kịp thời.	Chuẩn bị tinh thần.
		Tin tưởng vào quyết định của bản thân.	Tin tưởng vào quyết định của bản thân.
			Có trách nhiệm đối với quyết định của bản thân.
4	Tính kiên trì	Kiên trì vượt qua mệt mỏi và căng thẳng.	Kiên trì khắc phục trở ngại bên trong.
		Kiên trì tập trung, vượt qua những trở ngại tâm lý.	Kiên trì tập trung.
		Kiên trì tuân thủ chế độ tập luyện và sinh hoạt.	Kiên trì thực hiện mục tiêu.
			Kiên trì khắc phục khó khăn bên ngoài.
5	Ngoan cường - Dũng cảm	Dũng cảm hành động.	Sẵn sàng đối đầu với thử thách.
		Kiên cường trong thi đấu.	Huy động tối đa các năng lực cá nhân.

2.7 Thiết lập thang đo chính thức

Thang đo chính thức sử dụng 59 biến đủ độ tin cậy vừa được kiểm định để thiết lập bảng hỏi chính thức. Các biến được mã hóa lại và trộn đều trong bảng hỏi. Sử dụng thang đo Likert 5 mức độ từ (1) - hoàn toàn không phù hợp đến (5) - hoàn toàn phù hợp để đo lường sự phù hợp của người trả lời.

3. KẾT LUẬN

- Thang đo phẩm chất ý chí được xây dựng theo một qui trình chặt chẽ, đủ độ tin cậy và phù hợp để đo lường khách thể nghiên cứu với 59 biến, đo lường 06 phẩm chất ý chí của nữ sinh viên học Aerobic là tính mục tiêu, tự chủ, quyết đoán, kiên trì, ngoan cường-dũng cảm.

- Thực trạng phẩm chất ý chí của nữ sinh viên học Aerobic từ kết quả nghiên cứu và bàn luận cho thấy ở ***tính mục tiêu*** có điểm mạnh là các nữ sinh viên học Aerobic có thể chịu đựng mệt mỏi để hoàn thành nhiệm vụ. Những điểm yếu là khả năng tự thiết lập mục tiêu (lập kế hoạch, xây dựng mục tiêu tuần, tháng, năm, giải đấu). Ở ***tính tự chủ***, điểm mạnh là khả năng từ bỏ những thói quen có hại, trong tập luyện và thi đấu có thể kìm nén cơn đau để hành động. Những vấn đề còn yếu là khả năng khắc phục những khó khăn chủ quan; chủ động tập luyện theo kế hoạch riêng; suy nghĩ sắp xếp được các vấn đề trong tập luyện thi đấu và sinh hoạt; chủ động trải nghiệm và đúc rút kinh nghiệm. Ở ***tính quyết đoán***, điểm mạnh là sự quyết tâm thi đấu hết mình. Những vấn đề còn yếu là khả năng vượt qua băn khoăn do dự, chuẩn bị trước những tình huống có thể xảy ra. Ở ***tính kiên trì***, điểm mạnh là sự tập trung trong thực hiện động tác. Những vấn đề còn yếu là kiên trì vượt qua sự căng thẳng của cơ bắp, áp lực kết quả ảnh hưởng đến trạng thái thi đấu; khả năng chịu đựng tiếng ồn lớn. Ở ***tính ngoan cường-dũng cảm***, điểm mạnh là tinh thần chiến thắng bản thân. Những vấn đề còn yếu là sự đắn đo sợ hãi khi phải đối đầu với thử thách và bộc lộ quan điểm cá nhân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. John Syre, Chirsttopher Connolly (1995), "Thư giãn và chú ý", Nguyễn Thị Tuyết dịch từ Sporting Body, Sporting Mind, tr 4-10.
2. Nguyễn Mậu Loan (1999), *Tâm lý học thể dục thể thao,* Nxb Giáo dục, Hà Nội.
3. Phan Hồng Minh (2000), "Huấn luyện tâm lý xuyên suốt trong toàn bộ quá trình huấn luyện và thi đấu". Thông tin khoa học TDTT, chuyên đề, Viện khoa học TDTT, Hà Nội (5), tr 23-26.
4. Phan Hồng Minh (2001), "Chương trình huấn luyện tâm lý để đạt được trạng thái thi đấu tốt.". Thông tin khoa học thể thao- tài liệu thường kỳ. Viện khoa học TDTT, Hà nội (5), tr 49-50
5. Nguyễn Ngọc Phú (2005), "Phương pháp luận và hệ phương pháp nghiên cứu tâm lý học"
6. Nguyễn Thạc, Phạm Thành Nghị (1992), *Tâm lý học sư phạm đại học,* Nxb: Giáo dục
7. Phạm Ngọc Viễn (2006), "Các phương pháp nghiên cứu tâm lý TDTT". Tài liệu giảng dạy lớp nghiên cứu khoa học tại Đà Nẵng.
8. Phạm Ngọc Viễn & cộng sự (2014). "Tâm lý vận động viên thể thao". Nxb Hà Nội.
9. Nguyễn Thị Thúy Hằng (2021) "Nghiên cứu một số bài tập Aerobic nâng cao phẩm chất ý chí cho sinh viên Đại học Đà Nẵng". Đề tài cấp cơ sở Đại học Đà Nẵng. Mã số T2021-ĐHĐN-01

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIỜ HỌC NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH

ThS. Ngô Giang Nam[1], TS. Đoàn Tiến Trung[2]

[1] Trường ĐH Y Khoa Vinh

[2] ĐHSP TP.HCM

TÓM TẮT

Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu, đặc biệt là kết quả nghiên cứu thực trạng giờ học ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Y Khoa Vinh, đề xuất 06 biện pháp nâng cao chất lượng giờ học ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu kết quả, các biện pháp lựa chọn đã tỏ ra có hiệu quả cao trong việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Y Khoa Vinh, phân tích các cách triển khai cụ thể.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được của nền giáo dục chung. Nó góp phần đào tạo con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển hài hoà về các mặt thể chất, tinh thần, trí tuệ và đạo đức. Sức khỏe được xem như một bộ phận cấu thành của nền văn hoá xã hội. Đó là một mặt quan trọng của chất lượng đời sống, là nguồn tài sản quý báu của mỗi quốc gia, là sản phẩm phản ánh một cách khách quan thành tựu của nhiều lĩnh vực khoa học, trong đó có sự đóng góp quan trọng của ngành TDTT nói chung và TDTT nói riêng.

Công tác GDTC trong các trường Đại học và Cao đẳng có ý nghĩa về nhiều mặt với việc đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học trẻ. Học và tập các bài thể dục là điều kiện hết sức cần thiết để phát triển cơ thể hài hoà, bảo vệ và củng cố sức khỏe, hình thành các năng lực làm việc chung và chuyên môn, góp phần thích nghi với các điều kiện hoạt động, học tập và nâng cao trình độ nghề nghiệp của sinh viên từ lúc còn trong nhà trường và sau khi ra trường.

Mục đích GDTC của nước ta là: Bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành những người phát triển toàn diện, có sức khỏe dồi dào, thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường để kế tục sự nghiệp cách mạng của Đảng một cách đắc lực và sống một cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Tổng thể các giá trị văn hoá đạo đức, thể chất, tinh thần là nền tảng để phát huy được hiệu quả nguồn nhân lực. Chính vì thế, công tác giảng dạy môn giáo dục thể chất (GDTC) của Khoa: Khoa học cơ bản cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh đã không ngừng được cải tiến và nâng cao. Song có thể xây dựng chương trình giảng dạy có tính khoa học cao hơn, hội tụ được tất cả các yếu tố để nâng cao hiệu quả học tập cho sinh viên cần phải có một chuẩn mực trong kiểm tra đánh giá, cho phép đánh giá một cách khách quan, chính xác trình độ thể chất của sinh viên. Đồng thời, các tiêu chuẩn đánh giá sẽ trở thành mục tiêu để sinh viên tự phấn đấu. Tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố sức khỏe, duy trì và

nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí, tiếp thu các kỹ năng kỹ xảo vận động.

Hiện nay, các trường Đại học và Cao đẳng đều có xu hướng phát triển về quy mô và đa dạng hoá loại hình đào tạo. Với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng sinh viên như hiện nay, vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục trong đó có GDTC đang đứng trước những thử thách to lớn. Tuy nhiên, việc thực hiện các giờ học này trong thời gian qua chưa đạt được hiệu quả cao, các em sinh viên vẫn coi thực hành là thời gian được nghỉ, không phải học, bên cạnh đó các giáo viên cũng chưa xác định đúng tầm quan trọng của giờ tự học này nên còn chủ quan, chưa định hướng, giao nhiệm vụ cho sinh viên trong giờ học ngoại khóa.

Thêm nữa, trong thực tế vấn đề tự giác tích cực tự học, tự rèn luyện và nghiên cứu khoa học của sinh viên chưa cao nên cũng tác động đến chất lượng đào tạo. Vấn đề đặt ra là phải tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá sao cho mang lại hiệu quả thiết thực, giúp sinh viên nhận thức đúng về tác dụng của giờ học ngoại khoá để thu hút đông đảo các em tham gia tập luyện. Đây là vấn đề cần quan tâm đối với công tác đào tạo của Khoa.

Trước thực trạng như trên, chúng tôi tiến nghiên cứu đề tài: ***"Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học ngoại khóa cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh"***

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu
- Phương pháp quan sát sư phạm
- Phương pháp phỏng vấn
- Phương pháp toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Nguyên tắc lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học ngoại khóa cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh

Trước khi lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh, đề tài đã tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu tham khảo để xác định các nguyên tắc xây dựng các biện pháp.

2.1.1 Cơ sở lý luận đề xuất giải pháp.

Việc nghiên cứu những quy luật phát triển thể lực và khả năng kiến thức chuyên môn nghiệp vụ của sinh viên giúp cho chúng ta có cơ sở lập kế hoạch chương trình giảng dạy, học tập giờ học chính khoá và tổ chức tập luyện TDTT ngoài giờ học chính khoá nhằm nâng cao thể lực, kiến thức chuyên môn, khả năng phối hợp vận động, học tập của sinh viên.

2.1.2 Cơ sở thực tiễn.

Trong điều kiện cụ thể của nhà trường, những năm qua, nhà trường đã có xúc tiến một số giải pháp tăng cường hoạt động ngoại khoá cho sinh viên như sau:

- Tăng cường công tác giáo dục, tuyên truyền về ý nghĩa của thể dục thể thao đối với con người. Trong các giờ học nội khoá, bộ môn đã kết hợp tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của ngoại khoá là nhờ nó mà hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo đã học, nâng cao sức khỏe và tăng cường trí tuệ phục vụ học tập và nghiên cứu. Tuy nhiên công tác vẫn chưa thường xuyên, chưa có nội dung và kế hoạch cụ thể.

- Thông qua các phương tiện thông tin đã thường xuyên cung cấp thông tin thu hút sự đăng ký tham gia ngoại khoá của sinh viên, để tổ chức thực hiện. Từ đó mà trưởng bộ môn giáo dục thể chất làm phương án trình lên Ban giám hiệu, xây dựng các câu lạc bộ từng môn theo nhu cầu sinh viên, phân công giáo viên phụ trách hướng dẫn ngoại khoá.

- Hình thức tự tập luyện ngoại khoá của sinh viên đã được chú ý, có sự bố trí về thời gian, cơ sở vật chất, nhưng chưa có chương trình, hướng dẫn cụ thể (tập bài tập nào của môn thể thao nào) và chưa quản lý được hiệu quả tập luyện của học

Xuất phát từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài đó lựa chọn 6 nhóm giải pháp cụ thể trong việc nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Công nghiệp. Các nhóm giải pháp bao gồm:

2.2 Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học ngoại khóa cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh

Sự hiểu biết và nhận thức về môn học GDTC của học sinh sinh viên chưa đúng đắn. Sinh viên chưa hiểu được vai trò của GDTC đối với con người trong quá trình giáo dục con người phát triển toàn diện. Do đó việc tham gia học môn GDTC đối với nhiều sinh viên chỉ mang tính đối phó, hoặc chỉ để hoàn thành môn học. Chính vì lý do đó mà hiệu quả môn GDTC trong các trường hiện nay chưa cao, chưa phát huy hết vai trò, tác dụng trong công tác giáo dục con người toàn diện. Vì thế chưa lôi cuốn số đông học sinh - sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá, Thể dục ngoại khoá chưa trở thành thói quen trong học sinh, sinh viên và chiếm tỷ lệ rất nhỏ trong học sinh, sinh viên.

Trên cơ sở các nguyên tắc và các căn cứ và các nguyên tắc lựa chọn biện pháp, qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên hiện làm công tác GDTC tại trường đại học Y Khoa Vinh. và các trường Đại học, Cao đẳng lân cận, đề tài lựa chọn được 6 biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh. Gồm: Nâng cao chất lượng hoạt động đội tuyển; khuyến khích học sinh ngoại khóa; xây dựng nội dung kế hoạch tự học; tăng cường thi đấu thể thao; chế độ thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập; tận dụng cơ sở vật chất.

Sau khi chọn giả định được 6 nhóm biện pháp trên đề tài tiến hành phỏng vấn lần 2, tập trung vào cán bộ quản lý cán bộ khoa học và các chuyên gia trong và ngoài trường tổng số 35 người. Số phiếu phát ra là 35, thu về là 33. Kết quả thu được 06 giải pháp: Kết quả được trình bày ở bảng 1 và bảng 2, trong đó bảng 1 là kết quả phỏng vấn giáo viên và bảng 2 là kết quả phỏng vấn sinh viên.

Để lựa chọn các biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học ngoại khóa cho sinh viên trong nhà trường chúng tôi đó xác định và lựa chọn được 06 biện pháp (có số ý kiến lựa chọn trên 80%) nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn giáo viên giảng dạy GDTC về mức độ cần thiết của các biện pháp nâng cao chất lượng giờ ngoại khóa của sinh viên (n=35)

TT	Nội dung phỏng vấn	Cần thiết		Cần		Không cần	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	- Nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, các lớp tự chọn, có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản.	31	93.94	02	6.06	0	0
2	- Có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập ngoại khoá.	30	90.91	03	9.09	0	0
3	- Giúp sinh viên biết xây dựng nội dung, kế hoạch tự học.	31	93.94	02	6.06	0	0
4	- Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường.	33	100	0	0	0	0
5	- Có chế độ thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá.	33	100	0	0	0	0
6	- Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá.	32	96.97	1	3.03		
7	Đề xuất ý kiến khác	0	0	0	0	0	0

Từ kết quả thu về của phiếu phỏng vấn cho thấy: Các biện pháp đều được các giáo viên tán thành cao ở mức cần thiết, không có ý kiến khác.

Đối với sinh viên đề tài cũng tiến hành phỏng vấn. Số phiếu phát ra là 550, thu về là 545. Kết quả thu được 06 giải pháp được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn sinh viên về mức độ cần thiết của các biện pháp nâng cao chất lượng giờ ngoại khóa (n= 545)

TT	Nội dung phỏng vấn	Cần thiết		Cần		Không cần	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	- Nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, các lớp tự chọn, có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản.	438	80.37	90	16.51	17	3.12
2	- Có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập ngoại khoá.	499	91.56	31	5.69	15	2.75
3	- Giúp sinh viên biết xây dựng nội dung, kế hoạch tự học.	437	80.18	98	17.98	10	1.83
4	- Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường.	481	88.26	51	9.36	13	2.39
5	- Có chế độ thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá.	456	83.67	77	14.13	12	2.2
6	- Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá.	511	93.76	27	4.95	7	1.28
7	Đề xuất ý kiến khác	0	0	0	0	0	0

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy 06 biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học ngoại khóa cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh có sự tán thành cao của cả giáo viên và sinh viên chúng tôi tiến hành khảo sát. Điều này được thể hiện ở tỷ lệ % mức cần thiết và rất cần thiết.

2.3 Triển khai các biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học ngoại khóa cho sinh viên trường đại học Y Khoa Vinh

2.3.1 Nhóm biện pháp 1: Nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, các lớp tự chọn, có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản

Các giáo viên xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện 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. nâng cao ý thức học tập của sinh viên, nhận thức những tấm gương tự học và rèn luyện qua nhiều thế hệ, đặc biệt tấm gương của những sinh viên ở những khóa học trước đó, những tấm gương về tự học và rèn luyện và vai trò của rèn luyện nâng cao sức khỏe hình thành kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu và xây dựng lối sống lành mạnh. Khuyến khích và tạo điều kiện tăng cường hoạt động thể thao lành mạnh của sinh viên.

2.3.2 Nhóm biện pháp 2: Có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập ngoại khoá

Để khuyến khích sinh viên tập luyện ngoại khoá, bộ môn đề xuất với nhà trường phương án thưởng điểm rèn luyện, xếp hạng thi đua cho những sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá. Định mức hoá kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hoá các hoạt động TDTT của sinh viên.

2.3.3 Nhóm biện pháp 3: Xây dựng cho sinh viên biết kế hoạch tự học

Giúp sinh viên mở rộng kiến thức rèn luyện thân thể, kỹ năng và hiểu biết về phương pháp tổ chức tập luyện nâng cao sức khỏe cho bản thân, tích cực rèn luyện thân thể, tập luyện có hệ thống theo tiêu chuẩn rèn luyện, giáo viên cần giúp, gợi ý, hướng dẫn cho sinh viên xây dựng nội dung kế hoạch, người thầy cần đặc biệt tránh áp đặt mà chỉ nên gợi ý, định hướng các nội dung tự học cũng như chỉ tiêu tối thiểu cần phải phấn đấu cho họ. Mỗi sinh viên phải tự lập kế hoạch sao cho phù hợp với hoàn cảnh và năng lực của bản thân, rèn luyện các kỹ năng đọc sách ghi nhớ và ghi chép.

2.3.4 Nhóm biện pháp 4: Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường

Để tăng tính hấp dẫn cho hoạt động thể thao, nhằm thu hút đông đảo sinh viên tham gia hoạt động ngoại khoá, tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đang dạng, giúp sinh viên tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài một số giải thi đấu thể thao, qua đó nâng cao năng lực sư phạm, chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời tuyển chọn sinh viên vào các đội tuyển tham gia thi đấu giao hữu với các trường thành viên hoặc các giải nghành.

- Xây dựng lịch tập luyện ngoại khoá hàng tuần.

- Tiến hành khen thưởng, khích lệ những sinh viên tích cực tham gia hoạt động này dưới hình thức cộng điểm ở cuối mỗi kỳ học.

2.3.5 Nhóm biện pháp 5: Có chế độ thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá

Với mục đích nâng cao chất lượng hoạt động ngoại khoá, nhà trường cần có chế độ thêm giờ cho cán bộ phụ trách các câu lạc bộ cũng như các cán bộ phụ trách giảng dạy tham gia hướng dẫn hoạt động ngoại khoá cho tập thể lớp, khoá có nhu cầu tập luyện ngoại khoá nâng cao thể lực.

2.3.6 Nhóm biện pháp 6: Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá

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, cần phải xây dựng các hệ thống sân bãi thể thao để phục vụ cho giảng dạy các môn thể thao tự chọn và phát triển phong trào thể thao trong sinh viên, cụ thể là:

- Đảm bảo mua sắm đầy đủ trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện TDTT nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy và tập luyện.

- Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, mở nhà tập, sân bãi tập luyện... để sinh viên có điều kiện tập luyện tốt nhất.

- Cải tạo nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ giảng dạy và tập luyện.

- Cần tăng cường sự hỗ trợ của hội phụ huynh học sinh, các tổ chức xã hội với việc tăng cường công tác xã hội hoá các hoạt động TDTT của sinh viên để xây dựng cơ sở vật chất thể dục thể thao cho nhà trường.

- Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch xây dựng chung trong toàn trường, đảm bảo có kế hoạch sử dụng một cách chủ động khu GDTC.

- Để phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hoá các hoạt động TDTT của sinh viên.

Bảng 3: Kết quả lý thuyết và thực hành của sinh viên trường Đại học Y Khoa Vinh

Nội dung	**Thực nghiệm**			**Đối chứng**		
	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Lý thuyết	14,11	72,63	13,26	11,09	68,87	20,04
Thực hành	15,04	73,00	11,96	12,01	68,09	19,09

Tỉ lệ bảng 3 cho thấy, điểm lý thuyết và thực hành ở nhóm thực nghiệm đều cao hơn so với nhóm đối chứng mà chúng tôi đã tiến hành khảo sát. Điều này được thể hiện ở tỷ lệ % khá và đạt yêu cầu.

Nên tăng cường công tác kiểm tra đánh giá thể lực của sinh viên, giảng viên bộ môn thường xuyên kiểm tra để đánh giá. Mỗi một học kỳ, sau khi kiểm tra đều thông báo kịp thời cho sinh viên, nhất là những sinh viên có thể lực yếu. Đối với những sinh viên có thể lực yếu bộ môn có kế hoạch giúp đỡ tạo điều kiện và hướng dẫn cho sinh viên đi tập ngoại khoá.

Tóm lại, từ những kết quả thu được như trên đã cho thấy việc ứng dụng các giải pháp ngoại khoá mà chúng tôi đã lựa chọn và kiểm nghiệm đã có tác động tốt đến chất lượng công tác giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Y Khoa Vinh.

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 06 biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học ngoại khóa cho phép chúng tôi rút ra các kết luận sau:

- Việc thực hiện chương trình giáo dục thể chất chưa triệt để, đặc biệt chưa coi trọng hoạt động ngoại khoá, thiếu sự tổ chức hướng dẫn sinh viên tự tập luyện và rèn luyện thân thể và các hoạt động thể thao khác.

- Nguồn kinh phí cho hoạt động và thi đấu của đội tuyển cũng như các hoạt động TDTT trong trường còn quá hạn hẹp. Việc quản lý phong trào tập luyện ngoài giờ còn chưa chặt chẽ, mang tính tản mạn tự phát. Do đó chưa phát huy được các yếu tố xã hội, chưa lôi cuốn được đông đảo sinh viên tham gia tập luyện TDTT.

- Thực tế nhu cầu mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường được xác định là rất lớn (88,26%).

- Về cơ sở vật chất còn khó khăn về sân bãi và dụng cụ làm hạn chế phong trào tập luyện ngoại khoá của sinh viên. Chưa đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá cũng khá cao (93.76%).

- Chưa có biện pháp động viên kịp thời khi các em sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá, có chế độ khuyến khích cho sinh viên là (91,56%) cũng như chế độ cho cán bộ giảng dạy khi tham gia tổ chức tập luyện ngoài giờ chính khoá cho sinh viên là lớn (83.67%).

Kiến nghị

Từ những kết luận nêu trên của đề tài, chúng tôi đi đến các kiến nghị sau:

1. Kết quả của đề tài cần được áp dụng các biện pháp đã đề xuất vào công tác GDTC của các Trường Cao đẳng, Đại học để không ngừng nâng cao chất lượng GD ngoại khóa cho sinh viên của nhà trường.

2. Trên cơ sở các biện pháp ngoại khoá được đề xuất, đề tài cần được tiếp tục nghiên cứu và kiểm định với các giải pháp khác để nâng cao hơn nữa chất lượng GDTC của cả nước những năm tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (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, NXB TDTT.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp*.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), *Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất - sức khỏe, phát triển và bồi dưỡng nhân tài thể thao học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995 - 2000 và đến 2005*.
4. Chương trình GDTC trong các trường Đại học - Cao đẳng (không chuyên TDTT) giai đoạn II. Ban hành theo quyết định số 1262/GD - ĐT ngày 14/12/1997.
5. Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, sức khỏe, phát triển và bồi dưỡng tài năng thể thao cho học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp, giai đoạn 1995- 2005 của Bộ giáo dục và đào tạo, tháng 1/1995.
6. Nguyễn Hữu Châu (1998), *Sự phân loại các mục tiêu giáo dục và vấn đề đánh giá chất lượng giáo dục,* Nxb giáo dục, Hà Nội.
7. "Định hướng cải tiến công tác GDTC và sức khỏe y tế trong trường học đến năm 2000", *Tạp chí Giáo dục sức khỏe và thể chất*, (05/1994).
8. Nguyễn Đức Văn (2007), Phương pháp thống kê trong TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM VOVINAM TRẺ 15 -TUỔI TỈNH VĨNH LONG

ThS. Trình Quốc Trung[1], ThS. Võ Nhật Sơn[1], CN. Di Minh Trí[2]

[1] Trường Đại học Mở Tp.HCM

[2] Trường THCS Linh Trung - Tp Thủ Đức

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như phương pháp tham khảo đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp toán thống kê, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test trong đó 4 test thể lực chung và 3 test thể lực chuyên môn để đánh giá sự phát triển về thể lực cho vận động viên nam Vovinam trẻ 15-17 tuổi tỉnh Vĩnh Long.

Từ khóa: *test, thể lực chung, thể lực chuyên môn, Vovinam, vận động viên, tỉnh Vĩnh Long.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Thể thao bao gồm rất nhiều môn phong phú, trong đó môn Vovinam là môn thể thao phát triển khá phổ biến ở Việt Nam cũng như trên thế giới.

Mặt dù, môn võ Vovinam là môn ra đời sau so với các môn võ khác như: Cổ Truyền, Karatedo, Taekwondo… nhưng có sự phát triển khá mạnh mẽ và thu hút đông đảo tầng lớp quần chúng trong xã hội tham gia. Tập luyện và thi đấu môn võ Vovinam có tác dụng phát triển các tố chất thể lực cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sực khéo léo, ý chí thông minh, nhanh nhẹn. Ngoài ra tập luyện môn Vovinam còn là một môn cơ sở để phát triển thể lực cho các môn thể thao khác.

Tỉnh Vĩnh Long là một tỉnh Đông Nam Bộ của nước ta. Hiện nay tỉnh Vĩnh Long có phong trào thể thao phát triển mạnh với các môn như: Bắn cung, Đua thuyền, Điền kinh, Taekwondo, Vovinam… Trong đó môn Vovinam được nhiều người tham gia tập luyện, là một trong những thể thao môn mũi nhọn của tỉnh.

Để giúp vận động viên nam trẻ 15-17 tuổi tỉnh Vĩnh Long có thể lực tốt, đáp ứng các yêu cầu tập luyện và thi đấu, nâng cao thành tích cho vận động viên. Nghiên cứu tiến hành nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sự phát triển về thể lực cho vận động viên nam vovinam trẻ 15 –tuổi tỉnh Vĩnh Long.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Để tiến hành nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sự phát triển về thể lực cho vận động viên nam vovinam trẻ 15 –tuổi tỉnh Vĩnh Long. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp toán thống kê, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn.

Đối tượng nghiên cứu: Các test đánh giá sự phát triển về thể lực cho vận động viên nam vovinam trẻ 15 –tuổi tỉnh Vĩnh Long

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn các test đánh giá sự phát triển về thể lực cho VĐV nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi tỉnh Vĩnh Long.

Để giải quyết nhiệm vụ này chúng tôi đã tiến hành phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn có liên quan, cũng như qua khảo sát thực tiễn phỏng vấn các chuyên gia, HLV, Võ Sư để làm cơ sở cho việc lựa chọn một số test thể lực cho VĐV nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi qua 4 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các test đánh giá thể lực cho VĐV nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi.

Thông qua tài liệu, sách báo chuyên môn, qua quan sát thực tế đội tuyển Vovinam của các tỉnh bạn để hệ thống hóa các tets đánh giá thể lực cho VĐV nam Vovinam trẻ, kết quả như sau:

Từ các tài liệu trên cũng như qua quan sát thực tế chúng tôi đã thống kê được 42 test mà các đội tuyển cũng như các CLB thường hay sử dụng. Trong 42 test đó có những test trùng lặp nên chúng tôi chỉ chọn được 27 test. Trong đó có 16 test thể lực chung và 11test thể lực chuyên môn để đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên Vovinam trẻ:

- Về test thể lực chung:

1) Chạy 30m xuất phát cao (s).
2) Bật xa tại chỗ (cm)
3) Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần).
4) Nhảy dây 90s (lần).
5) Chạy 1500m xuất phát cao (s)
6) Uốn cầu.
7) Bật cao không đà (cm).
8) Lực bóp tay (kg)
9) Chạy giật 10m x 10 lần (s).
10) Lực kéo lưng (kg).
11) Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).
12) Bật nhảy cắt kéo tốc độ 10s (lần).
13) Cơ bụng (lần/30s).
14) Rút gối 1 chân tại chỗ liên tục 15s (lần)
15) Xoạc dọc (cm).
16) Xoạc ngang (cm).

- Về test thể lực chuyên môn:

1) Tay sau nắm thun đấm tốc độ 15s (lần).
2) Chân sau buộc dây cao su đá.
3) Phối hợp 1 đá, 1 đấm vào 2 đích cách nhau 1m 10s (lần).
4) Ngồi xuống đứng lên đá 90s (lần).
5) Đấm tay sau tốc độ 15s.
6) Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2.5m trong 30s (lần).
7) Test đạp tống trước+ đấm 2 tay+ vòng cầu chân sau 30s (lần).
8) Test đá vòng cầu chân trước + đấm tay trước10s (lần).
9) Test lướt đá vòng cầu 2 bên – 2m 30s (lần).
10) Test đấm 2 tay tốc độ 10s (lần).
11) Test đá vòng cầu chân sau + đấm tay sau 15s (lẩn).

Bước 2: Sơ lược lựa chọn các Test.

Từ 27 test, theo chủ quan dựa trên hiểu biết của bản thân, kinh nghiệm chuyên môn và căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, điều kiện thực tiễn tại trường năng khiếu Nghiệp Vụ TDTT Vĩnh Long chúng tôi đã lược bỏ 5 test, còn lại 22 test. Các test bị loại là:

1) Ngồi xuống đứng lên đá 90s (lần).
2) Uốn cầu.
3) Chân sau buộc dây cao su đá.
4) Đấm tay sau tốc độ 15s.
5) Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần).

Như vậy ở bước này các test đánh giá trình độ thể lực chung và thể lực chuyên môn cho vận động viên nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi gồm 14 test thể lực chung và 8 test thể lực chuyên môn được giới thiệu qua bảng 3.1 dưới đây.

Bảng 3.1: Bảng thống kê các test đánh giá sự phát triển thể lực cho vận động viên nam Vovinam 15 – 17 tuổi tỉnh Vĩnh Long.

Yếu tố	STT	Nội dung (test)	Độ tuổi 15 – 17
Thể lực chung	1	- Chạy 30m xuất phát cao (s).	X
	2	- Bật xa tại chỗ (cm).	X
	3	- Nhảy dây 90s (lần).	X
	4	- Chạy 1500m xuất phát cao (s).	X
	5	- Bật cao không đà (cm).	X
	6	- Lực bóp tay (kg).	X
	7	- Chạy giật 10m x 10 lần (s).	X
	8	- Lực kéo lưng (kg).	X
	9	- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).	X

	10	- Bật nhảy cắt kéo tốc độ 10s (lần).	X
	11	- Cơ bụng (lần/30s).	X
	12	- Rút gối 1 chân tại chỗ liên tục 15s (lần).	X
	13	- Xoạc dọc (cm).	X
	14	- Xoạc ngang (cm).	X
Thể lực chuyên môn	1	- Tay sau nắm thun đấm tốc độ 15s (lần).	X
	2	- Phối hợp 1 đá, 1 đấm vào 2 đích cách nhau 1m 10s (lần).	X
	3	- Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2.5m trong 30s (lần).	X
	4	- Test đạp tống trước + đấm 2 tay + vòng cầu chân sau 30s (lần).	X
	5	- Test đá vòng cầu chân trước + đấm tay trước10s (lần).	X
	6	- Test lướt đá vòng cầu 2 bên – 2m 30s (lần).	X
	7	- Test đấm 2 tay tốc độ 10s (lần).	X
	8	- Test đá vòng cầu chân sau + đấm tay sau 15s (lần).	X

Bước 3: Dùng phiếu phỏng vấn chúng tôi gửi đến các Huấn luyện viên, giáo viên đã và đang trực tiếp huấn luyện vận động viên Vovinam trẻ, phiếu phỏng vấn được giới thiệu qua (phụ lục 1). Dùng phương pháp tính tỉ lệ % về mức độ sử dụng Test làm cơ sở để lựa chọn Test.

Phiếu phỏng vấn được chúng tôi gửi cho 30 Huấn luyện viên, giáo viên. Kết quả thu về được 25 phiếu có điền đầy đủ thông tin.

Kết quả tính toán về tỉ lệ % mức độ sử dụng các test đánh giá trình độ tập luyện về thể lực cho đội tuyển nam Vovinam trẻ lứa tuổi 15 – 17 được trình bày qua bảng 3.2.

Bảng 3.2: Kết quả phỏng vấn về mức độ sử dụng các test đánh giá sự phát triển về thể lực cho đội tuyển nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi

Yếu tố	**Tên Test**	**Tổng phiếu**		**Mức độ sử dụng**					
		Phát ra	**Thu vào**	**Thường xuyên**	**%**	**Ít sử dụng**	**%**	**Không sử dụng**	**%**
Thể lực chung	Chạy 30m xuất phát cao.	30	25	23	92	3	12	0	0
	Bật xa tại chỗ (cm).	30	25	21	84	2	8	3	12
	Nhảy dây 90s (lần).	30	25	11	44	4	16	7	28
	Chạy 1500m xuất phát cao (phút).	30	25	18	76	2	8	4	16
	Bật cao không đà (cm).	30	25	15	60	4	16	10	40
	Lực bóp tay (kg).	30	25	17	68	6	24	3	12
	Chạy giật 10m x 10 lần(s).	30	25	18	80	4	16	3	12
	Lực lưng (kg).	30	25	14	56	4	16	8	32
	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).	30	25	19	84	2	8	0	0
	Bật nhảy cắt kéo tốc độ 10s (lần).	30	25	8	32	5	20	4	16
	Cơ bụng (lần/30s).	30	25	15	60	3	12	3	12
	Rút gối 1 chân tại chỗ liên tục 15s (lần).	30	25	20	80	4	16	2	8
	Xoạc dọc (cm).	30	25	5	20	8	32	7	28
	Xoạc ngang (cm).	30	25	8	32	4	16	1	4

Thể lực chuyên môn	Tay sau nắm thun đấm tốc độ 15s (lần)	30	25	13	52	5	20	2	8
	Phối hợp 1 đá, 1 đấm vào 2 đích cách nhau 1m 10s (lần).	30	25	16	64	3	12	3	12
	Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2.5m trong 30s (lần).	30	25	17	68	7	28	2	8
	Test đạp tống trước + đấm 2 tay + vòng cầu chân sau 30s (lần).	30	25	23	92	2	8	0	0
	Test đá vòng cầu chân trước+ đấm tay trước 10s (lần).	30	25	14	56	3	12	3	12
	Test lướt đá vòng cầu 2 bên – 2m 30s (lần).	30	25	22	88	3	12	0	0
	Test đấm 2 tay tốc độ 10s (lần).	30	25	19	76	4	16	2	8
	Test đá vòng cầu chân sau + đấm tay sau 15s (lần).	30	25	21	84	3	12	0	0

Qua bảng 3.2 chúng tôi quy ước chỉ chọn những test có số phiếu đồng ý sử dụng ở cả 2 mức thường xuyên và ít thường xuyên đạt trên 75% điểm tối đa trở lên, chúng tôi đã loại bỏ 12 test. Trong đó có 8 test thể lực chung gồm: Nhảy dây 90s (lần), bật cao không đà (cm), lực bóp tay (kg), lực lưng (kg), bật nhảy cắt kéo tốc độ 10s (lần), cơ bụng (lần/30s), xoạc dọc (cm), xoạc ngang (cm) và 4 test thể lực chuyên môn gồm: Tay sau nắm thun đấm tốc độ 15s (lần), phối hợp 1 đá + 1 đấm vào 2 đích cách nhau 1m 10s (lần), đấm 2 đích đối diện cách nhau 2.5m trong 30s (lần), test đá vòng cầu chân trước + đấm tay trước 10s(lần).

Như vậy qua bảng 3.2 chỉ có 10 chỉ tiêu gồm 6 test thể lực chung và 4 test thể lực chuyên môn có số điểm chiếm tỷ lệ trên 75% đủ điều kiện tiếp tục thử nghiệm.

Các chỉ số thể lực chung và thể lực chuyên môn được chọn sau bước này được giới thiệu qua bảng 3.3 dưới đây:

Bảng 3.3: Kết quả lựa chọn các chỉ số, chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể lực cho đội tuyển nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi qua phiếu phỏng vấn

Yếu tố	Stt	Nội dung (test)	Độ tuổi 15 – 17
Thể lực chung	1	- Chạy 30m xuất phát cao.	X
	2	- Bật xa tại chỗ (cm).	X
	3	- Chạy 1500m xuất phát cao (phút).	X
	4	- Chạy giật 10m x 10 lần(s).	X
	5	- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).	X
	6	- Rút gối 1 chân tại chỗ liên tục 15s (lần).	X
Thể lực chuyên môn	1	- Test đạp tống trước + đấm 2 tay + vòng cầu chân sau 30s (lần).	X
	2	- Test lướt đá vòng cầu 2 bên – 2m 30s (lần).	X
	3	- Test đấm 2 tay tốc độ 10s (lần).	X
	4	- Test đá vòng cầu chân sau + đấm tay sau 15s (lần).	X

Bước 4: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá sự phát triển về thể lực cho VĐV nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi.

Như đã biết một chỉ tiêu được sử dụng trong nghiên cứu cũng như kiểm tra trong thực tiễn huấn luyện, giảng dạy phải đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy cần thiết. Chính vì vậy đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của 10 test được chọn trên. Chúng tôi tiến hành ứng dụng kiểm tra các test trên qua 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày, tuần tự lập test của các đối tượng, quãng nghĩ và điều kiện được đảm bảo như nhau (thời gian, trình tự tiến hành test, qui trình thực hiện, địa điểm, sân bãi, dụng cụ kiểm tra...). Nếu test có hệ số tương quan $r \geq 0.8$ trở lên thì test có đủ độ tin cậy cho phép sử dụng, nếu test có hệ số tương quan $r < 0.8$ thì test không đủ độ tin cậy cho phép sử dụng trên đối tượng kiểm tra.

Kết quả kiểm tra được trình bày qua phụ lục 2 – 3, qua tính toán hệ số tương quan cặp được trình bày qua bảng 3.4 dưới đây:

Bảng 3.4: Hệ số tương quan cặp giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá sự phát triển thể lực cho đội tuyển nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi tỉnh Vĩnh Long

Yếu Tố	STT	TEST	R
Thể lực chung	1	Chạy 30m XPC (s).	0.74
	2	Bật xa tại chỗ (cm).	0.88
	3	Chạy 1500m xuất phát cao (s).	0.46
	4	Chạy giật 10m x 10 lần (s).	0.89
	5	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).	0.85
	6	Rút gối 1 chân tại chỗ liên tục 15s (lần).	0.83
Thể lực chuyên môn	7	Test đạp tống trước + đấm 2 tay + vòng cầu chân sau 30s (lần).	0.9
	8	Test lướtđá vòng cầu 2 bên – 2m 30s (lần).	0.95
	9	Test đấm 2 tay tốc độ 10s (lần).	0.86
	10	Test đá vòng cầu chân sau + đấm tay sau 15s (lần).	0.56

Qua bảng 3.4 ta thấy:

1/ Thể lực chung: Trong 6 chỉ tiêu được kiểm nghiệm có 4 chỉ tiêu được chọn gồm: bật xa tại chỗ (cm), chạy giật 10m x 10 lần(s), nằm sấp chống đẩy 15s (lần), rút gối 1 chân tại chỗ liên tục 15s (lần). Vì đều có $r \geq 0.8$ nên đủ độ tin cậy và được chọn để đánh giá trình độ thể lực chung của vận động viên Vovinam trẻ. Còn lại hai chỉ tiêu bị loại là: chạy 30m XPC (s), chạy 1500m xuất phát cao (phút), vì có $r < 0.8$ nên không đủ độ tin cậy để sử dụng.

2/ Thể lực chuyên môn: Trong 4 chỉ tiêu được kiểm nghiệm có 3 chỉ tiêu được chọn gồm: test đạp tống trước + đấm 2 tay + vòng cầu chân sau 30s (lần), test lướt đá vòng cầu 2 bên – 2m 30s (lần), test đấm 2 tay tốc độ 10s (lần). Vì đều có $r \geq 0.8$ nên đủ độ tin cậy và được chọn để đánh giá trình độ kỹ thuật của vận động viên Vovinam trẻ. Còn lại 1 chỉ tiêu bị loại là: Test đá vòng cầu chân sau + đấm tay sau 15s (lần), vì có $r < 0.8$ nên không đủ độ tin cậy sử dụng.

Tóm lại sau 4 bước lựa chọn chỉ số và test đánh giá về kỹ thuật và thể lực cho nam vận động viên nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi, chúng tôi lựa chọn được hệ thống test đặc trưng đảm bảo đủ độ tin cậy. Các test được chọn trình bày qua bảng 3.5 sau:

Bảng 3.5: Kết quả 4 bước chọn lọc các test đánh giá trình độ tập luyện về thể lực cho đội tuyển nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi tỉnh Vĩnh Long.

Yếu Tố	Test	Lứa tuổi 15 – 17
Thể lực chung	1/ Bật xa tại chỗ (cm). 2/Chạy giật 10m x 10 lần(s). 3/ Nằm sấp chống đẩy 15s (lần). 4/Rút gối 1 chân tại chỗ liên tục 15s (lần).	X X X X
Thể lực chuyên môn	1/Test đạp tống trước + đấm 2 tay + vòng cầu chân sau 30s (lần). 2/Test lướt đá vòng cầu 2 bên – 2m 30s (lần). 3/ Test đấm 2 tay tốc độ 10s (lần).	X X X

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, nghiên cứu rút ra một số kết luận như sau.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test để phát triển thể lực cho nam vận động viên nam Vovinam trẻ 15 – 17 tuổi tỉnh Vĩnh Long trong đó có 4 test thể lực chung và 3 test thể lực chuyên môn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Thị Hồng Dương, "nghiên cứu sự phát triển phong trào VoVinam Việt Võ Đạo tỉnh Đồng Nai từ 1999 đến 2013 từ đó đưa ra những kiến nghị cho sự phát triển phong trào Vovinam tỉnh Đồng Nai năm 2007".
3. Lê Thị Ngọc Phượng khóa 25, "Đánh giá tính hiệu quả các kỹ thuật đá vòng cầu, đá tống trước và đòn đấm thẳng của hai đội tuyển Quân Đội và TP.HCM qua giải vô địch Vovinam toàn quốc năm 2005".
4. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê TDTT, NXB TDTT, Hà Nôi
5. TS. Nguyễn Thế Truyền, PGS. TS Nguyễn Xuân Sinh, CN. Nguyễn Thi Ngọc (2002), Phương pháp kiểm tra sư phạm trong các môn võ vật và Judo – 2002.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN TRẺ NỮ BÓNG CHUYỀN LỨA TUỔI 16 - 18 TỈNH VĨNH LONG

ThS. Võ Phước An

Trường Đại học Kiên Giang

TÓM TẮT

Nghiên cứu sử dụng phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giáo viên, giảng viên thuộc các Trường Đại học, Cao đẳng và các Câu lạc bộ trong nước kết hợp phương pháp thực nghiệm sư phạm. Nghiên cứu đã xác định 7 test đánh giá thể lực và đã chọn ra 11 bài tập nhằm để nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long. Thông qua kết quả thống kê của thực nghiệm sư phạm sau 6 tháng tập luyện thì thành tích của 7 test được chọn đều tăng trưởng hơn trước thực nghiệm.

***Từ khóa**: Bóng chuyền nữ, Huấn luyện viên, Thể lực chuyên môn, Vĩnh Long.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vĩnh Long là một đơn vị có phong trào bóng chuyền mạnh trong Tỉnh nói riêng và khu vực Đồng bằng sông Cửu Long nói chung. Bóng chuyền nữ tỉnh Vĩnh Long đã từng đạt được những thành tích đáng kể trong các giải. Tuy nhiên để duy trì được đội bóng cũng như là danh tiếng của một đội bóng trong khu vực thì những vận động viên (VĐV) trẻ ngoài có khả năng chơi bóng tốt, thể lực chuyên môn cũng là một yếu tố rất quan trọng. Với vai trò là một cộng tác huấn luyện và được tham gia huấn luyện thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long với mong muốn góp phần nâng cao thể lực chuyên môn cho các em có được một thể lực tốt hơn để có thể tập luyện tốt cũng như khi ra thi đấu cùng với các đội bạn. Vì thế đề tài: **"Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long"** được thực hiện. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp thống kê toán nhằm xác định một số test để đánh giá các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long sau 6 tháng tập luyện.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định một số test đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long

Để xác định chỉ số đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long bằng cách phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu các chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), các đồng nghiệp giảng dạy môn bóng chuyền ở các Trường Cao đẳng, Đại học và các Câu lạc bộ trong nước. Kết quả phỏng vấn lần 1 là 30 phiếu và lần 2 là 28 phiếu; giá trị sử dụng các test được xác định theo tỉ lệ % ý kiến tán thành.

Từ kết quả của 2 lần phỏng vấn bằng phiếu cho thấy: tỷ lệ ý kiến đồng ý của các chuyên gia, HLV, các đồng nghiệp giảng dạy môn bóng chuyền ở các Trường Cao đẳng, Đại học và các Câu lạc bộ trong nước về các test có ý nghĩa dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long.

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long

STT	TEST	Lần 1 (n1=30)		Lần 2 (n2=28)		X^2
		Tỷ lệ %		Tỷ lệ %		
		Đồng ý (a)	Không đồng ý (b)	Đồng ý (c)	Không đồng ý (d)	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	83.33	16.67	89.29	10.71	0.435
2	Bật cao tại chỗ (cm)	96.67	3.33	96.43	3.57	0.002
3	Bật cao có đà (cm)	90.00	10.00	96.43	3.57	0.947
4	Bật cao liên tục (lần)	36.67	63.33	46.43	53.57	0.569
5	Ném bóng rỗ bằng 2 tay (cm)	33.33	66.67	42.86	57.14	0.558
6	Ném bóng chuyền bằng 2 tay (cm)	43.33	56.67	46.43	53.57	0.056
7	Chạy 20m xuất phát cao (s)	86.67	13.33	89.29	10.71	0.094
8	Chạy 30m xuất phát cao (s)	56.67	43.33	60.71	39.29	0.098
9	Chạy ziczac (9-3-6-3-9) (s)	86.67	13.33	92.86	7.14	0.605
10	Chạy con thoi 6 x 9m (s)	60.00	40.00	57.14	42.86	0.049
11	Chạy cây thông 92m (s)	90.00	10.00	100.00	0.00	3.053
12	Dẽo gập thân (cm)	40.00	60.00	42.86	57.14	0.049
13	Nằm sấp chống đẩy (lần)	30.00	70.00	39.29	60.71	0.552
14	Bật 3 bước liên tục (cm)	93.33	6.67	100.00	0.00	2.000

Từ bảng 2.1, tỉ lệ phần trăm 2 lần phỏng vấn của các test có X^2 từ 0.002 đến 3.053 đều nhỏ hơn 3.84 ($X^2 = 0.002 \ldots 3.053 < 3.84$), nên sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng các test có đủ điều kiện để đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long**:**

- Bật xa tại chỗ (cm) - tương ứng với 83.33% và 89.29%.
- Bật cao tại chỗ (cm) - tương ứng với 96.67 % và 96.43%.
- Bật cao có đà (cm) - tương ứng với 90.00% và 96.43%.
- Bật 3 bước liên tục (cm) - tương ứng với 93.33% và 100.00%.
- Chạy 20m xuất phát cao (s) - tương ứng với 86.67% và 89.29%.
- Chạy ziczac (9-3-6-3-9) (s) - tương ứng với 86.67% và 92.86%.
- Chạy cây thông 92m (s) - tương ứng với 90.00% và 100.00%.

2.2 Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long

2.2.1 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long

Đề tài tiến hành kiểm tra sau khi xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long. Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho các VĐV, kết quả thu được ở (bảng 2.2) như sau:

Bảng 2.2: Tổng hợp thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long

STT	TÊN TEST	THAM SỐ			
		X	S	Cv%	ε
1	Bật xa tại chỗ (cm)	203.33	13.12	6.45	0.04
2	Bật cao tại chỗ (cm)	51.25	3.27	6.38	0.04
3	Bật cao có đà (cm)	58.00	4.97	8.56	0.05
4	Bật 3 bước liên tục (cm)	653.08	24.14	3.70	0.02
5	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.62	0.13	3.68	0.02
6	Chạy ziczac (9-3-6-3-9) (s)	8.17	0.33	4.05	0.03
7	Chạy cây thông 92m (s)	25.04	0.47	1.88	0.01

Kết quả nghiên cứu cho ta thấy thể hiện đầy đủ các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: giá trị trung bình ($\overline{X}$), độ lệch chuẩn (S), hệ số biên thiên (Cv), sai số tương đối (ε) cho chúng ta thấy: Hệ số biến thiên (Cv) phản ánh độ phân tán giữa các cá thể nghiên cứu nếu Cv ≤ 10% thì có độ đồng nhất cao. Độ biến thiên giao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể nhỏ và tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện (ε < 0.05) từ đó có thể căn cứ mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

2.2.2 Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long

Để hệ thống hóa các bài tập cho phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành gửi 30 phiếu phỏng vấn bài tập đến các chuyên gia, HLV, giáo viên giảng dạy môn bóng chuyền nhằm hệ thống lựa chọn một cách khoa học các bài tập nhằm áp dụng tập luyện để nâng cao thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long. Với số phiếu phát ra lần một là 30 và thu vào là 30, lần hai phát ra là 30 phiếu thu vào là 28 phiếu.

Qua kết quả 2 lần phỏng vấn, chúng tôi chọn những bài tập có sự tán đồng ít nhất từ 75% trở lên (đồng ý). Chúng tôi chọn được 11 bài tập để áp dụng tập luyện nhằm nâng cao thể lực chuyên môn của đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long.

- Chạy di chuyển 9-3-6-3-9 (s) – tương ứng với 83.33% và 89.29%

- Chạy biến tốc biến hướng (s) – tương ứng với 80.00% và 89.29%

- Chạy cây thông (s) – tương ứng với 90.00% và 96.43%

- Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống (lần) – tương ứng với 86.67% và 96.43%

- Giật tạ đòn (lần) – tương ứng với 90.00% và 96.43%

- Bật chắn bóng liên tục (s) – tương ứng với 83.33% và 85.71%

- Đỡ chuyền 1 rồi di chuyển đánh bóng ở vị trí 4 liên tục (s) – tương ứng với 80.00% và 85.71%

- Chạy bền (s) – tương ứng với 86.67% và 92.86%

- Phát bóng vào khu 2m cuối sân (s) – tương ứng với 76.67% và 82.14%

- Gõ bóng vào tường tại chỗ (s) – tương ứng với 83.33% và 92.86%

- Di chuyển chuyền bóng vào tường đúng nơi qui định (s) – tương ứng với 90.00% và 92.86%.

3.3 Đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long sau 6 tháng tập luyện

Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, đề tài tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long. Trên cơ sở các số liệu thu thập được, đề tài tiến hành tính toán các tham số đặc trưng như: giá trị trung bình ($\bar{X}$); độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (Cv), sai số tương đối (ε) của nhóm nghiên cứu thu thập được kết quả (bảng 2.3).

Bảng 2.3: Tổng hợp thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long sau 6 tháng thực nghiệm

STT	TÊN TEST	THAM SỐ			
		X	S	Cv%	ε
1	Bật xa tại chỗ (cm)	209.75	13.96	6.66	0.04
2	Bật cao tại chỗ (cm)	54.92	3.25	5.92	0.04
3	Bật cao có đà (cm)	61.92	4.57	7.39	0.05
4	Bật 3 bước liên tục (cm)	682.58	29.76	4.36	0.03
5	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.62	0.13	3.68	0.02
6	Chạy ziczac (9-3-6-3-9) (s)	8.00	0.35	4.42	0.03
7	Chạy cây thông 92m (s)	24.76	0.56	2.26	0.01

Kết quả tại (bảng 2.3) cho thấy các chỉ số $\varepsilon < 0.05$ điều này cho thấy giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện. Các chỉ số $Cv \leq 10\%$ nên mẫu có độ đồng nhất cao hay độ phân tán của mẫu tương đối nhỏ. Vậy giá trị trung bình mẫu của tập hợp tổng có độ tin cậy cao.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long sau 6 tháng tập luyện. Đề tài tiến hành so sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm nghiên cứu trước và sau 06 tháng thực nghiệm thông qua chỉ số nhịp tăng trưởng thu được kết quả ở (bảng 2.4).

Bảng 2.4: Sự tăng trưởng của các test về thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long sau 6 tháng tập luyện (n = 12, t_{05} = 2.201)

STT	TÊN TEST	$\overline{X}_{TTN}$	S	$\overline{X}_{STN}$	S	D	W%	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	203.33	13.12	209.75	13.96	6.42	3.09	4.82	0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	51.25	3.27	54.92	3.25	3.67	6.93	13.47	0.05
3	Bật cao có đà (cm)	58.00	4.97	61.92	4.57	3.92	6.62	17.87	0.05
4	Bật 3 bước liên tục (cm)	668.08	28.06	682.58	27.76	14.50	2.14	7.52	0.05
5	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.68	0.15	3.62	0.13	-0.06	1.70	3.42	0.05
6	Chạy cây thông 92m (s)	25.04	0.47	24.76	0.56	-0.28	1.14	3.40	0.05
7	Chạy Ziczac (9-3-6-3-9) (s)	8.17	0.33	8.00	0.35	-0.17	2.13	3.09	0.05

Số liệu ở (bảng 2.4) cho ta thấy, sau 6 tháng tập luyện các tố chất thể lực chuyên môn của các VĐV trong đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long có sự khác biệt rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn 7 test đánh giá thể lực và đã chọn ra 11 bài tập nhằm để nâng cao thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 - 18 tỉnh Vĩnh Long.

Đề tài cũng xây dựng được chương trình với 6 tháng thực nghiệm. Kết quả sau 6 tháng tập luyện, thể lực của các VĐV trẻ nữ bóng chuyền lứa tuổi 16 – 18 tỉnh Vĩnh Long đều có sự phát triển. Tốt nhất là test bật cao tại chỗ, nhịp tăng trưởng 6.93%, nhịp tăng trưởng ít nhất là test chạy cây thông 92m cụ thể là 1.14% (trung bình 3.39%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Thái, Đức Châu, Văn Hoạt (2005). *Huấn luyện vận động viên bóng chuyền trẻ*. NXB Thể dục thể thao.
2. Đỗ Vĩnh và Trịnh Hữu Lộc (2010), *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Thành Lâm (1998). *Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng của VĐV bóng chuyền nữ 15 - 18 tuổi*. Viện KHTDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Quang, hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền, NXB TDTT, Hà Nội, 2001.
5. Nguyễn Viết Minh và Hồ Đắc Sơn (2003). *Giáo trình bóng chuyền.* NXB Đại Học SP Hà Nội.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU MỘT SỐ MÔN THỂ THAO TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Văn Trung[1], TS. Lê Vũ Ngọc Toàn[2], ThS. Vũ Công Trường[2]

[1] Trường Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh

[2] Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sử dụng những phương pháp nghiên cứu thường quy đảm bảo hàm lượng khoa học nhằm tìm hiểu thực trạng công tác tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh qua các mặt như: Việc điều tra về gia đình, dòng họ và lịch sử của đối tượng tuyển chọn, việc quan tâm đến độ tuổi để có sự xếp tuyến hợp lý, tuyển chọn căn cứ vào sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện, tuyển chọn căn cứ vào thành tích thực tế, tuyển chọn dựa vào yếu tố xã hội (khu vực hành chính, Quận, Huyện, Câu lạc bộ…) của đối tượng tuyển chọn, tuyển chọn dựa trên Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao. Từ đó đưa ra đánh giá quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: *Thực trạng, tuyển chọn, vận động viên, năng khiếu.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tuyển chọn tài năng thể thao được phát triển cùng với sự phát triển của thể thao thành tích cao, đó là một bộ phận cấu thành quan trọng của thể thao thành tích cao. Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu chính là việc lựa chọn những VĐV có khả năng thích ứng với lượng vận động huấn luyện ở cấp độ cao hơn. Đào tạo và bồi dưỡng lâu dài có định hướng cho các vận động viên từ giai đoạn ban đầu đến cấp cao là một quá trình phức tạp. Trong đó việc tuyển chọn định hướng thể thao cho các môn thể thao, tập luyện và thi đấu một nội dung, cự ly phù hợp nào đó cho các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Đặc biệt sẽ là tiền đề để bộc lộ những kỹ năng, kỹ xảo và trình độ thể lực đạt đến một thành tích thể thao cao ở môn chuyên sâu, Tuy nhiên vấn đề này hiện nay lại chưa được các nhà khoa học, các HLV nghiên cứu, đánh giá và quan tâm.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Phương pháp tham khảo tài liệu: là phương pháp đọc, tìm hiểu, chọn lọc, phân tích, sử dụng các loại tài liệu, sách báo, tạp chí, các công trình khoa học của các nhà khoa học, các huấn luyện viên ở thành phố Hồ Chí Minh, toàn quốc có liên quan đến các lĩnh vực của tuyển chọn vận động viên năng khiếu. Từ các nội dung được hệ thống xác định rõ cơ sở lý luận của nội dung, yêu cầu, các điều kiện tìm ra những đặc điểm chung mang cơ sở khoa học và thực tiễn từ đó đánh giá quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp phỏng vấn: Thông qua việc tiến hành các buổi tọa đàm, đàm thoại trực tiếp và gián tiếp. Xây dựng các biểu mẫu điều tra. Chúng tôi đã tìm hiểu được thực trạng tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán học thống kê: dùng để xử lý số liệu và thông tin thu thập được, Phương pháp toán học thống kê chủ yếu sử dụng trên phần mềm SPSS 20.0 để phân tích về thực trạng tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh.

3. NỘI DUNG

3.1 Thực trạng quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh

Trong thực tiễn huấn luyện nếu người huấn luyện viên nào tìm hiểu, phát hiện và bồi dưỡng sớm được cho vận động viên của mình sẽ tạo ra cơ hội thuận lợi cho việc bộc lộ và phát huy tối đa các năng lực tiềm ẩn trong quá trình hoàn thiện tài năng sau này. "Hệ thống các phương pháp tổng hợp, trong đó bao gồm phương pháp sư phạm, phương pháp nghiên cứu xã hội học, các phương pháp y sinh học và tâm lý, trên cơ sở đó làm bộc lộ các dấu hiệu và khả năng của trẻ trong một môn thể thao cụ thể" B.P Philin (1989). Vì vậy nhiệm vụ cơ bản của công tác tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh là tìm kiếm các dấu hiệu và khả năng của vận động viên năng khiếu thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh có sự phù hợp và tối ưu nhất với các yêu cầu của các nội dung khác nhau và môn thể thao khác nhau.

Những nghiên cứu về di truyền năng lực vận động cho thấy có tới 50% trong số con cháu của những vận động viên ưu tú có biểu hiện xuất sắc về năng lực vận động. Điều này chứng tỏ những tính trạng của cha mẹ (như hình thái, chức năng sinh lý, chức năng sinh hoá, trao đổi chất, tố chất vận động, tố chất tâm lý,...) được di truyền và tái hiện ở thế hệ con cái, hơn nữa có thể thông qua di truyền biến dị mà phát triển ở mức độ cao hơn. Trong quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh "Việc điều tra về gia đình, dòng họ và lịch sử của đối tượng tuyển chọn" cũng được đánh giá là khá cao chiếm tỉ lệ 81% có thực hiện việc điều tra về gia đình, dòng họ và lịch sử của đối tượng tuyển chọn và chiếm tỉ lệ 19% không thực hiện được thể hiện qua biểu đồ 1. Thông qua điều tra gia đình và dòng họ kết hợp với lịch sử, phương pháp di truyền học để phân tích, phán đoán quan sát xu hướng của đối tượng, đồng thời thông qua điều tra xã hội học để làm rõ thêm thông tin cá nhân, quan hệ nhân - quả, trong việc hình thành động cơ, tính hứng thú của việc tham gia tập luyện lâu dài nhờ đó mà tránh được những sai lầm và nâng cao khả năng dự báo.

Biểu đồ 1: Thực trạng việc điều tra về gia đình, dòng họ và lịch sử của đối tượng tuyển chọn

Biểu đồ 2: Thực trạng việc quan tâm đến độ tuổi để có sự xếp tuyển hợp lý

Độ tuổi thực hiện tuyển chọn cũng là yêu cầu bắt buộc và quan trọng đối với tuyển chọn tài năng thể thao, với vận động viên năng khiếu thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh điều này càng quan trọng hơn khi việc xác định và đánh giá kịp thời, đúng khả năng (tiềm ẩn) và năng lực của vận động viên trẻ trong suốt quá trình tham gia tập luyện tương thích với đặc thù của môn thể thao, mỗi môn thể thao luôn đòi hỏi ở người tham gia tập luyện các phẩm chất đặc thù riêng biệt về cả cấu trúc hình thái và năng lực vận động, thực trạng việc quan tâm đến độ tuổi để có sự xếp tuyển hợp lý được đánh giá rất cao và thực hiện tốt thông qua quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh có 95.2% số người được hỏi có thực hiện việc quan tâm đến độ tuổi để có sự xếp tuyển hợp lý, chỉ chiếm tỉ lệ 4.8% không thực hiện điều này lại một lần nữa làm rõ độ tuổi ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình tuyển chọn điều này cũng được thể hiện qua bảng 1 và biểu đồ 2.

Bảng 1: Lứa tuổi bắt đầu các giai đoạn huấn luyện thể thao
(Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội)

Môn TT	Ban đầu	Chuyên môn hoá ban đầu	Chuyên môn hoá sâu	Hoàn thiện thể thao
Thể dục	7-9	10-11	12-13	14
Bơi	7-9	10-11	12-13	14
Bóng rổ	8-10	11-12	13-15	16
Bóng đá	8-10	11-12	13-15	16
Bóng chuyền	9-10	12-13	14-16	17
Điền kinh	9-10	12-13	14-15	16
Võ, Vật	10-12	13-14	15-16	17
Chèo thuyền	10-12	13-14	15-16	17
Bắn súng	10-12	13-14	15-16	17
Cử tạ	10-12	13-14	15-16	17

Tuyển chọn tài năng thể thao là một bộ phận cấu thành không tách rời trong chương trình huấn luyện thể thao nhiều năm, để phát hiện năng khiếu thể thao ban đầu thông thường phải trải qua quá trình tối thiểu 1.5 năm tham gia tập luyện. Thiếu niên nhi đồng có sức khoẻ và thể chất bình thường, tố chất thể lực ban đầu gần như nhau, sau 1, 2 hoặc 3 năm tập luyện (cứ 1 năm hoặc nửa năm đo lường đánh giá một lần), chắc chắn có người phát triển nhanh có người phát triển chậm. Phát triển nhanh có nghĩa là nhịp độ phát triển và giá trị tăng trưởng lớn, tuy nhiên với khách thể các vận động viên năng khiếu thể thao tại Thành phố Hồ Chí Minh là tuyến đầu tiên nên chưa có được thông tin và thông số chính xác về quá trình tập luyện của khách thể tuyển chọn vì đối tượng tuyển chọn nằm phân tán ở các CLB, đơn vị, Quận, Huyện khác nhau do đó việc căn cứ vào sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện được số ít huấn luyện viên thực hiện tỉ lệ này chiếm tỉ lệ 61.9% , có đến 38.1% số người được xin ý kiến đã không thực hiện việc căn cứ vào sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện để tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh thể hiện qua biểu đồ 3.

Biểu đồ 3: Thực trạng tuyển chọn Căn cứ vào sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện

Biểu đồ 4: Thực trạng tuyển chọn căn cứ vào thành tích thực tế

Tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong quá trình Huấn luyện nhiều năm để đạt thành tích thể thao cao nhất, tuy nhiên tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh cũng bị gánh nặng về chỉ tiêu thành tích, xếp hạng. Vì thế, trong quá trình tuyển chọn Huấn luyện viên đều biết các chỉ tiêu thực hiện kỹ thuật, hình thái… rất quan trọng để làm căn cứ tuyển chọn, đào thải vận động viên. Nhưng trên thực tế do hạn chế về thời gian, phương tiện đo lường và nặng về chỉ tiêu thành tích đặt ra nên có 95.2% huấn luyện viên căn cứ vào thành tích thực tế để tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh, chỉ có 4.8% huấn luyện viên không căn cứ vào thành tích thực tế để tuyển chọn thể hiện ở biểu đồ 4. Việc này đồng nghĩa với việc những huấn luyện viên này chỉ quan sát tuyển chọn dựa vào thành tích thực tế, mà xem nhẹ sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện, dễ xảy ra lãng phí, mai một nhân tài thể thao và sự lãng phí khi đầu tư vào những cá nhân có thành tích kém hơn.

Trong hệ thống Huấn luyện và tuyển chọn thể thao hiện đại người ta thường chú ý đến hiệu quả tuyển chọn việc áp dụng tính toán để cho ra hiệu quả tuyển chọn cần tính đến quy luật bù trừ và những yếu tố xã hội nảy sinh trong quá trình tuyển chọn [2], việc tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh cũng được chú ý rất nhiều đến vấn đề này theo biểu đồ 5, thực tế có 81% số huấn luyện viên dựa vào yếu tố xã hội (khu vực hành chính, Quận, Huyện, Câu lạc bộ…) của đối tượng tuyển chọn, chiếm tỉ lệ 19% là không Dựa vào yếu tố xã hội (khu vực hành chính, Quận, Huyện, Câu lạc bộ…) của đối tượng tuyển chọn, huấn luyện viên có dựa vào yếu tố xã hội (khu vực hành chính, Quận, Huyện, Câu lạc bộ…) của đối tượng tuyển chọn sẽ hạn chế rủi ro về việc ảnh hưởng đến hiệu quả tuyển chọn, do đó có ít vận động viên ảnh hưởng tới tập luyện do khó khăn về địa lý, thời gian tập luyện, đơn vị thi đấu. Trong hệ thống huấn luyện tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh hiện tại vẫn còn tồn tại việc tuyển chọn theo địa phương, giao chỉ tiêu cho các đơn vị, câu lạc bộ…mang tính tập trung nặng về hành chính cần phải điều chỉnh.

Biểu đồ 5: Thực trạng tuyển chọn dựa vào yếu tố xã hội (khu vực hành chính, Quận, Huyện, Câu lạc bộ…) của đối tượng tuyển chọn

Biểu đồ 6: Thực trạng tuyển chọn dựa trên Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao

Việc nắm rõ Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao sẽ giúp huấn luyện viên tuyển chọn để phù hợp với đặc điểm của từng môn thể thao sâu hơn là từng nội dung, hạng cân thi đấu. Khoa học tuyển chọn là việc sử dụng các thiết bị hiện đại để trắc nghiệm tổng hợp có mục đích đối với vận động viên về các chỉ số hình thái, sinh lý, sinh hoá, tâm lý, tố chất thể lực, kỹ chiến thuật nhằm xác định hiện trạng và xu hướng phát triển phù hợp với đặc điểm của một môn thể thao nào đó. Đồng thời qua đó phân tích lý luận và ứng dụng phương pháp khoa học dự báo sự phát triển thành tích thể thao tương lai của vận động viên [2]. Tuy nhiên việc tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh dựa trên Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao chỉ có 76.2% huấn luyện viên có sử dụng, còn lại chiếm tỉ lệ 23.8% thì không sử dụng thể hiện qua biểu đồ 6. Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao vào trong quá trình tuyển chọn theo điều này cũng xuất phát từ thực tế trình độ chuyên môn về lý luận thể dục thể thao, kiến thức và kỹ năng tuyển chọn của các huấn luyện viên còn hạn chế, cơ sở vật chất, kỹ thuật phục vụ tuyển chọn còn thiếu, áp lực thành tích chỉ tiêu làm ảnh hưởng, hạn chế đến việc áp dụng khoa học tuyển chọn tài năng thể thao vào để tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh.

Biểu đồ 7: Thực trạng thực hiện những yêu cầu trong quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh

Trong quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh việc thực hiện các yêu cầu trong quá trình tuyển chọn được đánh giá tổng thể là khá tốt chỉ có việc căn cứ vào sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện là thấp nhất chiếm tỷ lệ 12.6% so với các yêu cầu khác thể hiện qua biểu đồ 7 và bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thực hiện những yêu cầu trong quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh

Nội dung	Phản hồi			
	n	**Có**	**n**	**Không**
Việc điều tra về gia đình, dòng họ và lịch sử của đối tượng tuyển chọn.	17	81%	4	19%
Việc quan tâm đến độ tuổi để có sự xếp tuyến hợp lý.	20	95.2%	1	4.8%
Căn cứ vào sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện.	13	61.9%	8	38.1%
Căn cứ vào thành tích thực tế.	20	95.2%	1	4.8%
Dựa vào yếu tố xã hội (khu vực hành chính, Quận, Huyện, Câu lạc bộ…) của đối tượng tuyển chọn.	17	81%	4	19%
Tuyển chọn dựa trên Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao.	16	76.2	5	23.8%

Việc căn cứ vào sự phát triển ổn định trong quá trình tập luyện là rất quan trọng. Tuyển chọn tài năng thể thao là một quá trình kết hợp với huấn luyện thể thao. Để phát hiện được năng khiếu thể thao ban đầu, thông thường VĐV phải qua một quá trình tối thiểu 1,5 năm tập luyện. Những người ban đầu nhận thấy có năng khiếu thể thao, nhưng nếu có đặc điểm di truyền không thuận lợi và thiếu ý chí, thì chưa chắc phát triển tốt trong tương lai. Vì vậy, nhịp độ phát triển (chủ yếu phát triển về tố chất thể lực) là một căn cứ quan trọng để đánh giá năng khiếu thể thao. Thiếu niên nhi đồng có tố chất thể lực ban đầu gần như nhau, sau 1,2 hoặc 3 năm tập luyện (cứ 1 năm hoặc nửa năm đo lường đánh giá một lần), chắc chắn có người phát triển nhanh, có người phát triển chậm. Phát triển nhanh, nghĩa là nhịp độ phát triển và tăng trưởng lớn, có kết quả cuối năm khác xa với kết quả đầu năm. Trường hợp này biểu hiện những người đó có năng khiếu thể thao tốt. Những vận động viên ban đầu có thành tích tốt, nhưng nhịp độ phát triển chậm, chưa chắc đã có năng khiếu thể thao tốt. Trong tuyển chọn, chúng ta lưu ý tuyển chọn những VĐV thiếu niên nhi đồng có Thành tích (kết quả lập test) ban đầu tốt, có nhịp độ tăng trưởng tốt và Thành tích ban đầu trung bình, nhưng có nhịp độ tăng trưởng rất tốt. Như vậy để đánh giá năng khiếu thể thao cần thiết phải dựa vào cả hai yếu tố là mức phát triển ban đầu đạt được (kết quả kiểm tra tuyển chọn) và nhịp tăng trưởng sau một giai đoạn tập luyện [2].

4. KẾT LUẬN

Thực trạng công tác tuyển chọn vận động viên năng khiếu một số môn thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh được đánh giá tổng thể là chưa đồng nhất và còn tồn tại nhiều hạn chế thể hiện ở việc là quá trình xác định những yếu tố dùng trong tuyển chọn vận động viên năng khiếu thể dục thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh và thực hiện những yêu cầu trong quá trình tuyển chọn vận động viên năng khiếu thể dục thể thao tại thành phố Hồ Chí Minh là chưa theo quy trình và quy chuẩn vẫn mang tính cá nhân của các Huấn luyện viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải (2014) *"Tuyển chọn vận động viên thể thao"*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao
2. Lê Nguyệt Nga, PGS.TS Nguyễn Quang Vinh, TS. Nguyễn Thanh Đề (2016) *"Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao",* NXB ĐHQG TPHCM.
3. Lê Nguyệt Nga (2013) *"Một số cơ sở y sinh học của tuyển chọn và huấn luyện vận động viên",* NXB ĐHQG TPHCM.
4. Nguyễn Thành Long (2015) *"Tuyển chọn định hướng thể thao cho vận động viên điền kinh trẻ cự ly trung bình dài lứa tuổi 13 - 15"* Luận án tiến sĩ giáo dục học, Đại học TDTT Bắc Ninh.
5. Nguyễn Tấn Thịnh (2019), *"Nghiên cứu test tuyển chọn nam vận động viên đội dự tuyển Vovinam lứa tuổi 12-14 Thành phố Hồ Chí Minh"*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, *"Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS"* NXB Hồng Đức.

ĐÁNH GIÁ GIÁ TRỊ CẢM NHẬN CỦA SINH VIÊN ĐỐI VỚI CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG RỔ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Y Rôbi Bkrôn, TS. Phạm Hùng Mạnh,
ThS. Phạm Xuân Trí, ThS. Phạm Thế Hùng

Trường Đại học Tây Nguyên

TÓM TẮT

Kết quả thu được không có sự khác biệt đáng kể giữa kết quả % tối đa giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng với p = 0.177 > 0.005. Qua đó, chứng tỏ giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng là tương đồng nhau. Đồng thời Qua ứng dụng thực nghiệm đã chứng minh được có sự khác biệt giữa kết quả điều tra giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng với p = 0.000 < 0,05. Qua đó, chứng tỏ giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm có sự khác biệt, tăng tiến rõ rệt.

***Từ khóa**: Đánh giá, giá trị cảm nhận, sinh viên, chương trình giảng dạy, bóng rổ, tự chọn, Trường Đại học Tây Nguyên.*

ABSTRACT

The results obtained no significant difference between the results% maximized value before and after the experiment of the control group with p = 0.177> 0.005. Thereby, it proves that the perceived values before and after the experiment of the control group are similar. Simultaneously Through experimental application, it has been proven that there is a difference between the results of the investigation of perceived values before and after the experiment of the control group with p = 0.000 <0.05. Thereby, it proves that the perceived value before and after the experiment of the experimental group is different and increases significantly.

***Keywords:** Assessment, perceptual values, students, curriculum, basketball, electives, Tay Nguyen University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc giảng dạy môn Giáo dục Thể chất cũng như các môn học khác trong trường Đại học Tây Nguyên có nhiều chuyển biến tích cực. Được sự quan tâm của Ban Giám Hiệu Nhà trường, Bộ môn Giáo dục thể chất đã không ngừng phát triển về con người, cơ sở vật chất và kinh phí. Tuy nhiên, dù được quan tâm, đầu tư về con người, cơ sở vật chất, kinh phí. Song, bên cạnh đó vẫn còn có nhiều tồn tại trong cách suy nghĩ, cách làm. Chương trình giảng dạy của chúng ta còn có nhiều bất cập (sinh viên phải học các học phần và các môn học bắt buộc), chưa thật sự phù hợp với đặc thù của khu vực cũng như chương trình của Bộ quy định. Để nâng cao chất lượng học tập môn Giáo dục Thể chất thì có nhiều giải pháp như nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất hiện đại, sân bãi đảm bảo số lượng và tiêu chuẩn… Việc nghiên cứu về giá trị cảm nhận của sinh viên cũng là một biện pháp tích cực. Xuất phát từ những vấn đề trên đề tài đã xác định hướng nghiên cứu "**Đánh giá giá trị cảm nhận của sinh viên đối với chương trình giảng dạy môn bóng rổ tự chọn cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên".**

Phương pháp nghiên cứu:

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong nghiên cứu khoa học GDTC, thể dục thể thao như: *Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp điều tra phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra nhân trắc, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán thống kê.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đánh giá giá trị cảm nhận của sinh viên Đại học Tây Nguyên

Đề tài chúng tôi đã tiến hành quả khảo sát 2 đợt. Lần 1(1/2019) và lần thứ 2 (5/2020) của 80 học sinh trong đó có 40 sinh viên nhóm đối chứng, 40 sinh viên nhóm thực nghiệm về giá trị cảm nhận đối với GDTC được trình bày qua bảng 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 sau đây:

Bảng 2.1: Những nhận xét đánh giá của nam, nữ sinh viên nhóm Đối chứng trước thực nghiệm (n= 40)

Nội dung điều tra	**Ý kiến**	**Tỉ lệ %**
1. Bạn tự nhận xét về sức khỏe và sự phát triển thể chất của mình sau thời gian tham gia tập luyện môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Phát triển thể chất rất tốt, sức khỏe tiến bộ rõ rệt	22	55
+ Phát triển thể chất bình thường, sức khỏe không thể hiện sự khác biệt rõ rệt	18	45
+ Phát triển thể chất kém, sức khỏe bị ảnh hưởng	0	0
2. Bạn nhận xét gì về chương trình giảng dạy môn học tự chọn Bóng rổ mà em đã tham gia học tập trong thời gian qua?		
+ Yêu thích, chương trình hấp dẫn lôi cuốn	16	40
+ Bình thường, chương trình giảng dạy chưa thực sự hấp dẫn, lôi cuốn	24	60
+ Không thích, chương trình giảng dạy nhàm chán hoặc quá khó để thực hiện	0	0
3. Theo các anh/chị trong giờ học môn tự chọn Bóng rổ có đem lại môi trường vui chơi, giải trí lành mạnh cho anh/chị không?		
Tạo môi trường bổ ích	17	42.5
Bình Thường	20	50
Môi trường kém bổ ích	3	7.5
4. Bạn nhận xét về tình hình học tập các môn chuyên ngành của mình sau thời gian học tập môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Không ảnh hưởng đến học chuyên ngành	22	55
+ Ảnh hưởng đến học chuyên ngành nhưng không nhiều	15	37.5
+ Có ảnh hưởng đến việc học môn chuyên ngành	3	7.5
5. Khi anh gặp trở ngại về việc thực hiện động tác kỹ thuật thì giáo viên chứng tỏ mối quan tâm thực sự muốn giải quyết trở ngại đó ở mức độ nào?		
+ Rất quan tâm	25	62.5
+ Bình thường	13	32.5
+ Chưa quan tâm	2	5

6. Theo các anh/chị trong giờ học tự chọn Bóng rổ đã giúp anh/chị tự khám phá bản lĩnh và khả năng chơi tốt ở một môn thể thao nhất định của chính mình như thế nào?		
Rất tốt	15	37.5
Bình thường	24	60
Chưa tốt	1	2.5

Bảng 2.2: Những nhận xét đánh giá của nam, nữ sinh viên nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n= 40)

Nội dung điều tra	**Ý kiến**	**Tỉ lệ %**
1. Bạn tự nhận xét về sức khỏe và sự phát triển thể chất của mình sau thời gian tham gia tập luyện môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Phát triển thể chất rất tốt, sức khỏe tiến bộ rõ rệt	25	62.5
+ Phát triển thể chất bình thường, sức khỏe không thể hiện sự khác biệt rõ rệt	15	37.5
+ phát triển thể chất kém, sức khỏe bị ảnh hưởng	0	0
2. Bạn nhận xét gì về chương trình giảng dạy môn học tự chọn Bóng rổ mà em đã tham gia học tập trong thời gian qua?		
+ Yêu thích, chương trình hấp dẫn lôi cuốn	22	55
+ Bình thường, chương trình giảng dạy chưa thực sự hấp dẫn, lôi cuốn	18	45
+ Không thích, chương trình giảng dạy nhàm chán hoặc quá khó để thực hiện	0	0
3. Theo các anh/chị trong giờ học môn tự chọn Bóng rổ có đem lại môi trường vui chơi, giải trí lành mạnh cho anh/chị không?		
Tạo môi trường bổ ích	17	42.5
Bình Thường	21	52.5
Môi trường kém bổ ích	2	5
4. Bạn nhận xét về tình hình học tập các môn chuyên ngành của mình sau thời gian học tập môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Không ảnh hưởng đến học chuyên ngành	27	67.5
+ Ảnh hưởng đến học chuyên ngành nhưng không nhiều	11	27.5
+ Có ảnh hưởng đến việc học môn chuyên ngành	2	5
5. Khi anh gặp trở ngại về việc thực hiện động tác kỹ thuật thì giáo viên chứng tỏ mối quan tâm thực sự muốn giải quyết trở ngại đó ở mức độ nào?		
+ Rất quan tâm	24	60
+ Bình thường	14	35
+ Chưa quan tâm	2	5
6. Theo các anh/chị trong giờ học tự chọn Bóng rổ đã giúp anh/chị tự khám phá bản lĩnh và khả năng chơi tốt ở một môn thể thao nhất định của chính mình như thế nào?		
Rất tốt	12	30
Bình thường	24	60
Chưa tốt	4	10

Sử dụng Phần mềm SPSS chúng tôi tính Wilcoxon phi tham số để so sánh chỉ số % tối đa về cảm nhận của sinh viên nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm. Chúng tôi kết luận không có sự khác biệt đáng kể giữa kết quả % tối đa giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng với p = 0.177 > 0.005. Qua đó, chứng tỏ giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng là tương đồng nhau.

Bảng 2.3: Những nhận xét đánh giá của nam, nữ nhóm Đối chứng sau thực nghiệm (n= 40)

Nội dung điều tra	**Ý kiến**	**Tỉ lệ %**
1. Bạn tự nhận xét về sức khỏe và sự phát triển thể chất của mình sau thời gian tham gia tập luyện môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Phát triển thể chất rất tốt, sức khỏe tiến bộ rõ rệt	20	50
+ Phát triển thể chất bình thường, sức khỏe không thể hiện sự khác biệt rõ rệt	20	50
+ Phát triển thể chất kém, sức khỏe bị ảnh hưởng	0	0
2. Bạn nhận xét gì về chương trình giảng dạy môn học tự chọn Bóng rổ mà em đã tham gia học tập trong thời gian qua?		
+ Yêu thích, chương trình hấp dẫn lôi cuốn	17	42.5
+ Bình thường, chương trình giảng dạy chưa thực sự hấp dẫn, lôi cuốn	23	57.5
+ Không thích, chương trình giảng dạy nhàm chán hoặc quá khó để thực hiện	0	0
3. Theo các anh/chị trong giờ học môn tự chọn Bóng rổ có đem lại môi trường vui chơi, giải trí lành mạnh cho anh/chị không?		
Tạo môi trường bổ ích	15	37.5
Bình Thường	23	57.5
Môi trường kém bổ ích	2	5
4. Bạn nhận xét về tình hình học tập các môn chuyên ngành của mình sau thời gian học tập môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Không ảnh hưởng đến học chuyên ngành	24	60
+ Ảnh hưởng đến học chuyên ngành nhưng không nhiều	13	32.5
+ Có ảnh hưởng đến việc học môn chuyên ngành	3	7.5
5. Khi anh gặp trở ngại về việc thực hiện động tác kỹ thuật thì giáo viên chứng tỏ mối quan tâm thực sự muốn giải quyết trở ngại đó ở mức độ nào?		
+ Rất quan tâm	22	55
+ Bình thường	16	40
+ Chưa quan tâm	2	5
6. Theo các anh/chị trong giờ học tự chọn Bóng rổ đã giúp anh/chị tự khám phá bản lĩnh và khả năng chơi tốt ở một môn thể thao nhất định của chính mình như thế nào?		
Rất tốt	18	45
Bình thường	19	47.5
Chưa tốt	3	7.5

Từ kết quả bảng 2.3 cho thấy nhóm đối chứng đã có sự tăng tiên xong sự tăng tiến đó là vẫn còn thấp.

Bảng 2.4: Những nhận xét đánh giá của nam, nữ sinh viên nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n= 40)

Nội dung điều tra	**Ý kiến**	**Tỉ lệ %**
1. Bạn tự nhận xét về sức khỏe và sự phát triển thể chất của mình sau thời gian tham gia tập luyện môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Phát triển thể chất rất tốt, sức khỏe tiến bộ rõ rệt	36	90
+ Phát triển thể chất bình thường, sức khỏe không thể hiện sự khác biệt rõ rệt	4	10
+ Phát triển thể chất kém, sức khỏe bị ảnh hưởng	0	
2. Bạn nhận xét gì về chương trình giảng dạy môn học tự chọn Bóng rổ mà em đã tham gia học tập trong thời gian qua?		
+ Yêu thích, chương trình hấp dẫn lôi cuốn	34	85
+ Bình thường, chương trình giảng dạy chưa thực sự hấp dẫn, lôi cuốn	6	15
+ Không thích, chương trình giảng dạy nhàm chán hoặc quá khó để thực hiện	0	
3. Theo các anh/chị trong giờ học môn tự chọn Bóng rổ có đem lại môi trường vui chơi, giải trí lành mạnh cho anh/chị không?		
Tạo môi trường bổ ích	29	72.5
Bình Thường	11	27.5
Môi trường kém bổ ích	0	
4. Bạn nhận xét về tình hình học tập các môn chuyên ngành của mình sau thời gian học tập môn học tự chọn Bóng rổ?		
+ Không ảnh hưởng đến học chuyên ngành	36	90
+ Ảnh hưởng đến học chuyên ngành nhưng không nhiều	4	10
+ Có ảnh hưởng đến việc học môn chuyên ngành	0	
5. Khi anh gặp trở ngại về việc thực hiện động tác kỹ thuật thì giáo viên chứng tỏ mối quan tâm thực sự muốn giải quyết trở ngại đó ở mức độ nào?		
+ Rất quan tâm	35	87.5
+ Bình thường	5	12.5
+ Chưa quan tâm	0	
6. Theo các anh/chị trong giờ học tự chọn Bóng rổ đã giúp anh/chị tự khám phá bản lĩnh và khả năng chơi tốt ở một môn thể thao nhất định của chính mình như thế nào?		
Rất tốt	33	82.5
Bình thường	7	17.5
Chưa tốt	0	

Sử dụng Phần mềm SPSS chúng tôi tính Wilcoxon phi tham số để so sánh yếu chỉ số % tối đa về cảm nhận của sinh viên nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. Chúng tôi kết luận có sự khác biệt giữa kết quả điều tra giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng với $p = 0.000 < 0,05$. Qua đó, chứng tỏ giá trị cảm nhận trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm có sự khác biệt, tăng tiến rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy giá trị cảm nhận của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều cho kết quả tốt đối với chương trình môn học đặc biệt là học phần tự chọn bóng rổ đặc biệt là nhóm thực nghiệm.

Giá trị cảm nhận của mình về sức khỏe và sự phát triển thể chất cùng với môi trường vui chơi, giải trí lành mạnh với môn học tự chon của cả hai nhóm đều có sự khác biệt và được sinh viên đánh giá rất cáo.

Còn về tình hình học tập các môn chuyên ngành của mình cũng như tự khám phá bản lĩnh và khả năng chơi tốt ở một môn thể thao nhất định của chính mình đã tạo cho sinh viên có cơ hội thể hiện được mình và đã được sinh viên lựa chọn rất cao.

Như vậy, có thể thấy chương trình thực nghiệm đã cho kết quả tốt thể hiện giá trị cảm nhân của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự tăng tiến trong đó sự tăng tiến của nhóm thực nghiệm là tốt hơn so với nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Can (2004), *"Bóng rổ trong trường học*" Nhà xuất bản TDTT.
2. *Đinh Can (2006), "Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ" Nhà xuất bản TDTT.*
3. PGS. TS. Lưu quang Hiệp (2000), *Y học TDTT* – NXB. TDTT.
4. *Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000),* "Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh — sinh viên trước thềm thế kỷ XXI", NXB TDTT Hà Nội.
5. *Lê Văn Lẫm (2001),* Về phát triển toàn diện con người trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa, NXB TDTT Hà Nội.
6. *Giáo trình Bóng rổ* (1997), NXB TDTT, Hà Nội
7. Tài liệu giảng dạy lớp nâng cao trình độ chuyên môn - môn Bóng rổ, *"Đề cương huấn luyện tiêu chuẩn tuyển chọn mồn Bóng rổ lứa tuổi 7 - 19",* Thành phố Hồ Chí Minh 2005.

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TW NHA TRANG

ThS. Đỗ Viết Cường

Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong TDTT lựa chọn được 24 bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập đã có hiệu quả cao trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: *Bài tập Aerobic, thể lực, nữ sinh viên, trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang…*

ABSTRACK

Using the conventional research methods in sport and exercise, 24 aerobic exercises were selected to improve the fitness of female students at the Nha Trang National College of Pedagogy. Initially apply practical selection exercises and evaluate the effectiveness. As a result, the exercises have been highly effective in developing fitness for research subjects.

Keywords: *Aerobic exercise, fitness, female students, Nha Trang National College of Pedagogy ...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Aerobic là một môn thể thao rất được các nữ sinh viên ưa thích, ngoài việc tập luyện aerobic giúp rèn luyện, nâng cao sức khỏe thể chất còn giúp cho các nữ sinh có được một vóc dáng mạnh khỏe, năng động và hấp dẫn. Môn aerobic cũng đã được Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang đưa vào chương trình giảng dạy GDTC chính khóa dành cho các nữ sinh viên. Đây là một bước đột phá trong việc vận dụng các môn học mới vào giảng dạy GDTC cho sinh viên.

Môn aerobic được đánh giá là rất phù hợp với các nữ sinh viên nói chung và tại trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang nói riêng, vì nó tập trung vào sức mạnh cơ bắp của vùng bụng và chi dưới. Việc sử dụng aerobic nhằm nâng cao trình độ thể lực của nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang là một lựa chọn rất phù hợp, đem lại hiệu quả thiết thực trong khi thực tế về thể chất của các nữ sinh viên tại trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang là chưa cao.

Do vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***Lựa chọn bài tập thể dục aerobic nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo 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

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Lựa chọn các bài tập thể dục Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang

Trên cơ sở tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các cán bộ làm công tác GDTC tại trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang và một số trường Đại học, Cao đẳng khác tại Nha Trang, Khánh Hòa, đề tài lựa chọn 27 bài tập Aerobic nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang thuộc 09 nhóm như sau: Nhóm động lực; Nhóm tĩnh lực; Nhóm bật nhảy, quay; Nhóm thăng bằng; Nhóm các động tác di chuyển, chạy; Nhóm các động tác đá lăng; Nhóm các động tác kéo căng cơ; Nhóm các động tác dẻo; Nhóm các động tác phối hợp.

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn quan tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện môn Aerobic. Số phiếu phát ra 42, thu về 37 trong đó có 23 HLV và giáo viên chiếm 62.16%; 11 hướng dẫn viên, trọng tài chiếm 29.73%, 03 cán bộ quản lý chiếm 8.11%. Đề tài sẽ lựa chọn những bài tập có ý kiến tán thành từ 70% tổng ý kiến trả lời để phát thể lực cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập Aerobic phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang (n=20)

TT	Nhóm bài tập	Bài tập
1	Nhóm động lực	Nằm sấp chống đẩy (2 lần x 8 nhịp)
2	Nhóm tĩnh lực	2 chân tách rộng, ke thẳng chân (2 lần x 8 nhịp)
3		Chống nghiêng (2 lần x 8 nhịp)
4	Nhóm bật nhảy, quay	Bật quay 180^0, rút gối (1 lần x 8 nhịp)/ đt
5		Bật đá chân trước (1 lần x 8 nhịp)/ đt
6		Bật tách chân trước sau (1 lần x 8 nhịp)/ đt
7		Bật tách chân ngang (1 lần x 8 nhịp)/ đt
8		Bật quay 360^0 thẳng chân (1 lần x 8 nhịp)/ đt
9		Quay 360^0 trên 1 chân (1 lần x 8 nhịp)/ đt
10	Nhóm thăng bằng	Thăng bằng sau (1 lần x 8 nhịp)/ đt
11	Nhóm các động tác di chuyển, chạy	Di chuyển ngang đội hình (4 lần x 8 nhịp)
12		Di chuyển dọc đội hình (4 lần x 8 nhịp)
13		Di chuyển chéo đội hình (4 lần x 8 nhịp)
14	Nhóm các động tác đá lăng	Bật nhảy đá lăng chân trước (3 lần x 8 nhịp)/đt
15		Bật nhảy đá lăng chân ngang (3 lần x 8 nhịp)/ đt
16		Bật nhảy phối hợp đá lăng chân trước và ngang (3 lần x 8 nhịp)/ đt
17	Nhóm các động tác kéo căng cơ	Ép dọc (5 lần x 8 nhịp)/ đt
18		Ép ngang (5 lần x 8 nhịp)/ đt
19		Ép sâu (5 lần x 8 nhịp)/ đt
20	Nhóm các động tác dẻo	Uốn cầu sau (2 lần x 8 nhịp)/ đt
21		Xoạc + gập thân (2 lần x 8 nhịp)/ đt
22	Nhóm các động tác phối hợp	Phối hợp tay (5 lần x 8 nhịp)/ đt
23		Phối hợp chân (5 lần x 8 nhịp)/ đt
24		Phối hợp toàn thân (5 lần x 8 nhịp)/ đt

Như vậy, qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 24 bài tập Aerobic nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang.

3.2 Ứng dụng các bài tập thể dục Aerobic nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang

3.2.1 Tổ chức thực nghiệm

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 5 tháng.

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là gồm 217 em nữ sinh ngành Giáo dục Mầm non, trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang, được chia thành 02 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm gồm 105 nữ sinh viên. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo hệ thống các bài tập Aerobic đã lựa chọn và xây dựng của đề tài trong giờ tập GDTC nội khóa của Nhà trường.

- Nhóm đối chứng gồm 112 nữ sinh viên. Nhóm đối chứng tập luyện theo các bài tập trong chương trình GDTC nội khóa của Nhà trường.

3.2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập Aerobic phát triển thể lực cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang

Thời điểm tháng 8 năm 2018, trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng 4/6 test theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục và đào tạo. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: So sánh trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê / Test	$\bar{X}_{A \pm \delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ (nhóm TN)	$t_{tính}$	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.12±2.23	27.09±2.18	1.56	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.68±1.07	15.63±1.09	1.35	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	155.23±10.25	155.28±10.03	1.67	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	873.27±56.27	875.29±54.87	1.67	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm ở cả 06 test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thu được $t_{tính} < t_{bảng}$ 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.

Sau 01 năm học thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 4 test như ở trước thực nghiệm, sau đó tính nhịp tăng trưởng và so sánh 2 số trung bình quan sát trên cơ sở kết quả lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 05 tháng thực nghiệm.

TT	Thông số toán thống kê / Test	$\bar{X}_{A \pm \delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ (nhóm TN)	$t_{tính}$	P
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	28.45±2.51	28.97±2.53	2.81	<0.01
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16.41±1.42	16.58±1.39	2.86	<0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	161.12±10.36	163.35±10.21	2.85	<0.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	911.12±65.27	935.45±62.23	2.64	<0.01

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 05 tháng thực nghiệm, ở cả 4 test đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang đều thu được $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P<0,01, hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0,01. Như vậy, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt sau 01 năm học thực nghiệm.

Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 05 tháng thực nghiệm.

TT	Thông số toán thống kê / Test	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	4.79	6.71	1.92
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	4.55	5.90	1.35
3	Bật xa tại chỗ (cm)	3.72	5.07	1.34
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	4.24	6.64	2.40

Qua bảng 4 cho thấy:

Sau 05 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 0.79 – 2.40%.

4. KẾT LUẬN

Chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập Aerobic phát triển trình độ thể lực cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang.

Bước đầu ứng dụng các bài tập Aerobic đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập Aerobic cũ thường được sử dụng tại trường trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm TW Nha Trang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Thanh Cẩm (2015), *Nghiên cứu phát triển thể dục thể thao quần chúng nông thôn vùng đồng bằng sông Hồng*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
2. Lê Thị Kim Dung (2006), *"*Khảo sát đánh giá thực trạng công tác y tế trường học*"*, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, y tế trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lẫm và cộng sự (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Thủ tướng Chính phủ (2011), Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 của *về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030*.
5. Bộ giáo dục và đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 *về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN CẦU LÔNG NĂM THỨ BA TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

ThS. Lê Thị Kim Anh, ThS.Trần Ngọc Hải, ThS. Phan Thị Bích Ngọc

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TÓM TẮT

Trên cơ sở phân tích các tố chất thể lực đặc trưng của nam sinh cầu lông năm ba trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực. Đồng thời sử dụng phương pháp toán thống kê để chứng minh độ tin cậy, tính thông báo của các test đã lựa chọn và so sánh với sinh viên cầu lông năm cuối.

Từ khóa: *Đánh giá thể lực, sinh viên cầu lông*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kiểm tra đánh giá thể lực là nội dung quan trọng trong công tác giảng dạy và huấn luyện các môn thể thao nói chung và môn cầu lông nói riêng. Với nhận thức đó, hàng năm sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng luôn được tổ chức kiểm tra đánh giá hoạt động phát triển thể lực, đặc biệt là thể lực chuyên môn. Song vì nhiều lý do nên việc kiểm tra thể lực mới chỉ bao gồm một, hai bài tập có tính đại diện. Trên thực tế tố chất thể lực chuyên môn cầu lông rất đa dạng. Năng lực từng tố chất này của sinh viên đến đâu? Tố chất nào được hoàn thiện? Tố chất nào còn hạn chế? Khả năng tố chất ở từng năm học như thế nào? Vào giai đoạn cuối khóa mức độ các tố chất ra sao?... Những câu hỏi trên nếu được làm sáng tỏ sẽ là những cơ sở quan trọng cho việc hoàn thiện công tác đào tạo môn chuyên ngành cầu lông trong nhà trường nói chung và công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cầu lông nói riêng. Với nhận thức trên chúng tôi triển khai thực hiện đề tài: "***Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng".*** 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 toán học thống kê. Khách thể nghiên cứu của đề tài gồm các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy và sinh viên; Chủ thể nghiên cứu là lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm ba trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

2. KẾT QUẢ VÀ PHÂN TÍCH KẾT QUẢ

2.1 Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm ba trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông…chúng tôi đã lựa chọn được một số test đánh giá trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu: Sức mạnh đặc trưng trong môn cầu lông; Sức nhanh chuyên môn trong môn cầu lông; Sức bền chuyên môn trong cầu lông; Năng lực phối hợp vận động.

Để biết được trong thực tiễn hoạt động giảng dạy và huấn luyện việc sử dụng các tố chất đặc trưng trong môn cầu lông như thế nào, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, giảng viên đang trực tiếp làm công tác giảng dạy huấn luyện cầu lông. Kết quả thu được trong quá trình phỏng vấn được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về việc xác định các tố chất đặc trưng nhất trong môn cầu lông

TT	Tố chất	Các tố chất đặc trưng	Ý kiến chuyên gia (n = 24)		
			Rất quan trọng	Quan trọng vừa	Không quan trọng
1	Sức mạnh	- Sức mạnh đơn thuần	5	6	13
		- Sức mạnh tuyệt đối	0	8	16
		- Sức mạnh bột phát	13	6	8
		- Sức mạnh tương đối	3	5	16
		- Sức mạnh tốc độ	**24**	**0**	**0**
2	Sức nhanh	**- Sức nhanh phản ứng**	**23**	**1**	**0**
		- Sức nhanh động tác	12	10	2
3	Sức bền	**- Sức bền mạnh**	**21**	**1**	**0**
		- Sức bền nhanh	**22**	**2**	**0**
4	Năng lực phối hợp vận động	**- Năng lực liên kết**	**20**	**4**	**0**
		- Năng lực định hướng	13	6	5
		- Năng lực thăng bằng	12	7	5
		- Năng lực thích ứng	**21**	**2**	**1**
		- Còn test nào khác nữa	0	0	0

Trên cơ sở lý luận kết hợp với việc phỏng vấn các chuyên gia, chúng tôi nhận thấy rằng các tố chất chuyên môn đặc trưng nhất trong môn cầu lông bao gồm các tố chất sau: 1. Sức mạnh tốc độ; 2. Sức nhanh phản ứng vận động; 3. Sức bền mạnh; 4. Sức bền nhanh; 5. Năng lực liên kết vận động; 6. Năng lực thích ứng.

2.2 Thực trạng công tác huấn luyện và kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bằng phương pháp quan sát sư phạm, chúng tôi trực tiếp quan sát các giờ học và tập luyện của sinh viên chuyên ngành cầu lông, kết hợp với việc trực tiếp phỏng vấn các sinh viên này về việc giáo dục các tố chất thể lực chuyên môn trong giờ học chính khóa và trong các giờ ngoại khóa. Kết quả thu được cho thấy:

+ Trong các giờ học chính khóa luôn có một quỹ thời gian dành cho hoạt động phát triển các tố chất thể lực, nội dung các bài tập thể lực tương đối đa dạng, quán xuyến hầu hết các mặt của thể lực chuyên môn.

+ Năm học thứ hai và đặc biệt là năm học thứ ba, công tác giáo dục thể lực chuyên môn trong và ngoài giờ học được đặc biệt quan tâm. Tuy nhiên sang đến năm thứ tư do nhiều nguyên nhân (chủ quan + khách quan) như: thực tập cuối khóa, làm đề tài tốt nghiệp, chuẩn bị ôn thi tốt nghiệp... Nên công tác phát triển thể lực chuyên môn có phần bị hạn chế. Tuyệt đại đa số ý kiến trả lời phỏng vấn đều cho rằng: trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành cầu lông lên đến mức đỉnh cao nhất là ở năm học thứ ba.

+ Kết quả trao đổi, phỏng vấn kết hợp với nghiên cứu biên bản kiểm tra kết quả học tập hàng năm của sinh viên chuyên ngành cầu lông cho thấy: Hàng năm bộ môn cầu lông đều tổ chức hoạt động kiểm tra, đánh giá trong đó có nội dung kiểm tra thể lực chuyên môn. Song vì nhiều lý do, nên trong tất cả các lần kiểm tra bộ môn chỉ sử dụng một, hai bài tập có tính đại diện để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên. Chúng tôi cho rằng cần phải làm chi tiết hơn nữa công tác kiểm tra, đánh giá. Muốn vậy trước tiên phải xác định được các bài kiểm tra thích hợp (còn gọi là test đánh giá).

2.3 Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành cầu lông

Xác định nguyên tắc lựa chọn các test:

- *Nguyên tắc 1*: Các test được lựa chọn phải đảm bảo tính định hướng của hoạt động nghiên cứu, ở đây test nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành cầu lông trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

- *Nguyên tắc 2*: Việc lựa chọn test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu. Muốn vậy test phải dễ làm, dễ lấy số liệu, điều kiện kiểm tra ổn định...

- *Nguyên tắc 3*: Các test được lựa chọn phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực hiện của công tác giảng dạy và huấn luyện.

Kết quả lựa chọn các test: Thông qua việc tìm hiểu, thu thập, phân tích các tài liệu chúng tôi hệ thống được những test có đủ độ tin cậy và tính thông báo cao, đó là các test sau: Test đánh giá sức mạnh tốc độ; Test đánh giá sức nhanh phản ứng vận động; Test đánh giá sức bền mạnh; Test đánh giá sức bền nhanh; Test đánh giá năng lực liên kết vận động; Test đánh giá năng lực thích ứng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành viên cầu lông

TT	Tố chất	Nội dung các test	Đồng ý sử dụng		Không đồng ý	
			n	%	n	%
1	Sức mạnh tốc độ	- Nhảy dây 2 phút	14	58.33	10	41.67
		- Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1kg	**24**	**100**	**0**	**0**
		- Bật nhảy xa tại chỗ	10	41.67	14	58.33
2	Sức nhanh phản ứng vận động	- Bắt bóng nhỏ	13	54.16	11	45.84
		- Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân theo khẩu lệnh.	**22**	**91.66**	**2**	**8.34**
		- Di chuyển đánh cầu toàn sân	15	62.5	9	37.5
3	Sức bền mạnh	- Chạy 3000m	14	58.33	10	41.67
		- Ba bước bật nhảy đập cầu	**23**	**95.8**	**1**	**4.2**
		- Nằm ngửa hai tay sau gáy gập thân	12	50	12	50
4	Sức bền nhanh	**- Di chuyển lên xuống 1 phút**	**24**	**100**	**0**	**0**
		- Di chuyển tam giác đánh cầu trên lưới	16	66.66	8	33.34
		- Chạy biến tốc	9	37.5	15	62.5

5	Năng lực liên kết vận động	**- Lùi bật nhảy dập cầu dọc biên** - Phông cầu cao sâu kết hợp đập cầu chéo sân	**23** 12	**95.8** 50	**1** 12	**4.2** 50
6	Năng lực cảm ứng	**- Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới** - Phông cầu cao sâu kết hợp chém cầu - Còn test nào nữa không	**24** 15 0	**100** 62.5 0	**0** 9 0	**0** 37.5 0

Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test lựa chọn:

Bằng cách kiểm tra test trên đối tượng nghiên cứu hai lần, với khoảng cách thời gian là năm ngày, thời điểm kiểm tra và điều kiện kiểm tra như nhau. So sánh hai kết quả theo phương pháp tự đối chiếu, mức độ khác biệt của chỉ số so sánh sẽ nói lên độ tin cậy của số liệu kiểm tra. Kết quả so sánh được thể hiện tại bảng 3 dưới đây:

Bảng 3: So sánh kết quả giữa hai lần dùng test kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu

TT	**Các test**	**Nam sinh viên chuyên ngành cầu lông**	
		t	**P**
1	Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1 kg (sl/30s).	1.01	> 0.05
2	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân theo khẩu lệnh (sl/30s).	1.05	> 0.05
3	Ba bước bật nhảy đập cầu 1 phút.	0.98	> 0.05
4	Di chuyển lên xuống 1 phút.	0.87	> 0.05
5	Lùi bật nhảy đập cầu dọc biên (10 lần).	1.12	> 0.05
6	Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới (10 lần).	1.04	> 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: ở tất cả 6 test đều có ttính < tbảng = 2.08 (P = 0.05), do đó sự khác biệt kết quả giữa các lần kiểm tra đều không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P > 0.05. Các test lựa chọn đảm bảo độ tin cậy.

Kết quả thể hiện mối tương quan thuận và đủ mạnh ($r \geq 0.8$) sẽ cho phép kết luận test lựa chọn đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Kết quả mối tương quan được thể hiện tại bảng 4.

Bảng 4: Mối tương quan giữa chỉ số các test với điểm thực hành môn chuyên ngành năm thứ ba của đối tượng nghiên cứu

TT	**Các test**	**Nam sinh viên chuyên ngành cầu lông**	
		r	**P**
1	Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1 kg (sl/30s).	0.82	< 0.01
2	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân (sl/30s).	0.83	< 0.01
3	Ba bước bật nhảy đập cầu 1 phút.	0.81	< 0.01
4	Di chuyển lên xuống 1 phút.	0.90	< 0.01
5	Lùi bật nhảy đập cầu dọc biên (10 lần).	0.88	< 0.01
6	Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới (10 lần).	0.92	< 0.01

Qua bảng 4 cho thấy: Cả 6 test đều có $r \geq 0.8$, chứng tỏ rằng: Cả 6 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Các test này có thể sử dụng trong việc đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng.

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng trên cho thấy: Đánh giá tố chất chuyên môn cầu lông, có những test sau đây đại đa số các HLV, GV môn cầu lông ưu tiên lựa chọn.

1. Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1kg: 100%
2. Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân: 91.66%
3. Ba bước bật nhảy đánh cầu: 95.8%
4. Di chuyển lên xuống lưới: 100%
5. Lùi bật nhảy đập cầu dọc biên: 95.8%
6. Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới: 100%

2.4 Ứng dụng các Test đã lựa chọn để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn trên nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm ba trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để xác định thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm ba với các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra sư phạm cho toàn bộ 22 nam sinh viên này.

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn (bằng các test đã lựa chọn) cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm ba trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=22)

TT	Test	$\bar{x}$	σ
1	Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1kg (sl/30s)	12.5	0.56
2	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân theo khẩu lệnh (sl/30s).	14.5	1.41
3	Ba bước bật nhảy đập cầu (sl/60s)	21	1.48
4	Di chuyển lên xuống (sl/60s)	15.8	0.54
5	Lùi bật nhảy đập cầu dọc biên (10 lần)	8.7	1.52
6	Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới (10 lần)	8.5	1.41

2.4.1 So sánh thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba với nam sinh viên phổ tu cầu lông cuối năm thứ tư đã đạt đẳng cấp III VĐV cầu lông

Để có được kết luận về trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba, trước tiên chúng tôi cho đối chiếu thành tích của đối tượng nghiên cứu với nam sinh viên phổ tu năm thứ tư vừa được công nhận đẳng cấp III VĐV cầu lông. Muốn vậy chúng tôi so sánh hai số trung bình quan sát. Mức độ khác biệt được thể hiện qua bảng số liệu và biểu đồ minh hoạ dưới đây.

Bảng 6: Kết quả so sánh thành tích giữa nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba với nam sinh viên phổ tu cầu lông năm thứ tư đã đạt đẳng cấp III VĐV cầu lông

TT	Test	Năm 3 n = 22 $\overline{X}$	Năm 4 n= 28 $\overline{X}$	t	p
1	Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1 kg (sl/30s)	12.5	9.8	4.23	< 0.01
2	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân theo khẩu lệnh của giáo viên (sl/30s).	14.5	11.6	3.97	< 0.01
3	Ba bước bật nhảy đập cầu 1phút (sl/60s)	21	17	4.01	< 0.01
4	Di chuyển lên xuống (sl/30s)	15.8	12.5	4.64	< 0.01
5	Lùi bật nhảy đập cầu dọc biên (10 lần)	8.7	6.3	4.38	< 0.01
6	Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới (10 lần)	8.6	6.2	4.41	< 0.01

Biểu đồ 1: Biểu đồ so sánh thành tích của nam sinh viên cầu lông năm thứ ba và nam sinh viên phổ tu cầu lông năm thứ tư đã đạt đẳng cấp III

Qua kết quả thu được ở bảng 6 và biểu đồ so sánh thành tích của nam sinh viên ĐH cầu lông, chúng tôi rút ra nhận xét sau:

+ Ở hầu hết các nội dung kiểm tra, thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông cuối năm thứ ba đều vượt trội so với nam phổ tu cầu lông cuối năm thứ tư đã đạt đẳng cấp III VĐV cầu lông.

+ Tất cả các test đều có ttính > tbảng = 2.576 (P = 0.01), do đó mức độ khác biệt giữa trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm ba và nam phổ tu cầu lông năm 4 đạt đẳng cấp ba là rất có ý nghĩa ($P \leq 0.01$)

* **Như vậy**: Trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba cao hơn hẳn so với nam sinh viên phổ tu cầu lông cuối năm thứ tư đã đạt đẳng cấp III. Kết quả này phù hợp với kết quả phỏng vấn và kết quả quan sát ở nhiệm vụ 1.

2.4.2 So sánh thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba với nam năm thứ tư đã đạt đẳng cấp II VĐV cầu lông

Để có kết luận chính xác, sâu sắc hơn về trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông cuối năm thứ ba, chúng tôi tiếp tục so sánh với nam sinh viên chuyên ngành cầu lông cuối năm tư vừa được công nhận đẳng cấp II VĐV cầu lông. Chúng tôi sử dụng phương pháp toán học thống kê: So sánh hai số trung bình quan sát.

Mức độ khác biệt được thể hiện rõ qua bảng số liệu và biểu đồ minh họa sau:

Bảng 7: Kết quả so sánh thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông với nam sinh viên chuyên ngành cầu lông cuối năm thứ tư đã đạt đẳng cấp II VĐV cầu lông (n = 22)

TT	Test	Năm 3 $\bar{x}$	Năm 4 $\bar{x}$	t	P
1	Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1 kg (sl/30s)	12.5	11.2	3.75	< 0.01
2	Di chuyển nhặt cầu6 điểm trên sân theo khẩu lệnh (sl/30s).	14.5	14.1	0.98	> 0.05
3	Ba bước bật nhảy đập cầu 1phút (sl/60s)	21	20.5	0.87	> 0.05
4	Di chuyển lên xuống (sl/60s)	15.8	14.2	3.93	< 0.01
5	Lùi bật nhảy đập cầu dọc biên (10 lần)	8.7	8.5	0.96	> 0.05
6	Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới (10 lần)	8.6	8.4	0.78	> 0.05

Biểu đồ 2: So sánh thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba với nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ tư đã đạt đẳng cấp II

Qua kết quả thu được ở bảng 7 và biểu đồ so sánh thành tích của nam sinh viên năm 3 với nam sinh viên chuyên ngành năm 4 đã đạt đẳng cấp II, chúng tôi rút ra những nhận xét sau:

+ Ở hầu hết các nội dung kiểm tra sự chênh lệch nhau về trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm 3 và nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm 4 đã đạt đẳng cấp II là không đáng kể (test 2, test 3, test 5, test 6). Các test này đều có ttính < tbảng = 1.96 (P = 0.05). Nghĩa là sự khác biệt không có ý nghĩa.

+ Có những nội dung kiểm tra thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm 3 còn cao hơn hẳn thành tích của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm 4 đã đạt đẳng cấp II (test 1, test 4). Các test này đều có ttính > tbảng = 2.576 (P = 0.01). Nghĩa là sự khác biệt có ý nghĩa.

Như vậy: Trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông năm thứ ba đạt mức độ ngang bằng và có phần vượt trội so với trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông cuối năm thứ tư đã được công nhận đẳng cấp II VĐV cầu lông. Kết quả này cũng phù hợp với các kết quả quan sát và phỏng vấn ở nhiệm vụ 1.

3. KẾT LUẬN

Từ những vấn đề nghiên cứu chúng tôi có những kết luận sau:

- Huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành là nội dung được Bộ môn Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng đặc biệt quan tâm ở môn thể thao cầu lông có các tố chất chuyên môn đặc trưng nhất là: 1. Sức mạnh tốc độ; 2. Sức nhanh phản ứng; 3. Sức bền mạnh; 4. Sức bền nhanh; 5. Năng lực liên kết vận động; 6. Năng lực thích ứng vận động.

- Tương ứng với các tố chất ấy có thể dùng những test sau đây để kiểm tra đánh giá: 1. Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 1kg (30s); 2. Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân (30s); 3. Test 3: Ba bước bật nhảy đập cầu (1 phút); 4. Di chuyển lên xuống 1 phút; 5. Phát cầu thấp gần lùi đập dọc biên (10 lần); 6. Phối hợp đập cầu dọc biên và bỏ nhỏ chéo lưới (10 lần).

TÀI LIỆU THAM KHẢO.

1. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện,* Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (200), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông,* Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong,* Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, (2003), *Cầu lông,* Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện cầu lông,* Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

GIẢI PHÁP GIÚP HỌC SINH YÊU THÍCH MÔN THỂ DỤC TẠI TRƯỜNG THCS THƯỜNG THẠNH, QUẬN CÁI RĂNG, TP. CẦN THƠ

Nguyễn Thị Ngọc Thắm

Trường THCS Thường Thạnh, quận Cái Răng, TP Cần Thơ

TÓM TẮT

Giáo dục thể chất nói chung và môn học Thể dục trong nhà trường nói riêng giữ vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện cho học sinh. Tạo cho các em lòng say mê, hứng thú về môn học và yêu thích bộ môn, qua đó giúp các em rèn luyện thân thể tốt, có sức khoẻ đảm bảo việc học tập, việc sử dụng phương pháp phù hợp với lứa tuổi các em đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn đó là mục đích của nghiên cứu nhằm tạo niềm yêu thích học môn thể dục của học sinh tại trường THCS Thường Thạnh, quận Cái Răng Thành phố Cần Thơ hiện nay.

1. MỞ ĐẦU

Thấm nhuần lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Bác Hồ ngày 27/3/1946 "*Hỡi đồng bào toàn quốc! Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà,....Mỗi người dân yếu ớt tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần; mỗi một người dân mạnh khỏe tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe. Vậy nên tập luyện thể dục, bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước…. Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập*".

Học tập và làm theo lời Bác, Ngành Giáo dục nước ta đã đưa môn Thể dục vào giảng dạy và là môn học bắt buộc, được học suốt từ cấp Tiểu học đến cấp trung học phổ thông.

Mục tiêu chủ yếu của môn học "Thể Dục" là giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật và biết vận dụng vào cuộc sống hàng ngày, phát triển chung các tố chất vận động, rèn luyện tư thế tác phong.

Giáo dục thể chất nói chung và môn học Thể dục trong nhà trường nói riêng giữ vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện cho học sinh. Thể dục là một biện pháp tích cực, tác động nhiều tới sức khoẻ học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, làm cơ sở cho học sinh và rèn luyện thân thể bồi dưỡng đạo đức tác phong con người mới.

Chính vì thế, trong quá trình giảng dạy tôi đã tìm ra một số biện pháp và tôi đã sử dụng hợp lý, nó có tác dụng quan trọng đến việc kích thích, hay động viên, cho các em có thể tập luyện nâng cao sức khoẻ, phục vụ tốt cho việc học tập, nâng cao trí tuệ, lôi cuốn sự hiếu học của các em, đồng thời nâng cao chất lượng giáo dục cho ngành chúng ta hiện nay nói chung đặc biệt đối trường Trung học cơ sở (THCS) Thường Thạnh, đó là: "**Giải pháp giúp học sinh yêu thích môn thể dục tại Trường THCS Thương Thạnh, quận Cái Răng, TP Cần Thơ".**

Mục tiêu nghiên cứu:

- Tạo cho các em sự say mê, hứng thú trong môn học và yêu thích bộ môn.

- Giúp các em rèn luyện thân thể tốt, có sức khoẻ đảm bảo trong việc học tập.

- Sử dụng phương pháp phù hợp với lứa tuổi các em đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn.

Đối tượng nghiên cứu:

Học sinh lớp 6 của trường THCS Thường Thạnh, với tổng số học sinh là 189 em. Trong đó có 98 học sinh nữ và 91 học sinh nam.

Thời gian nghiên cứu:

Thời gian từ ngày 09/2016 đến 5/2020.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp thu thập thông tin: khảo sát bằng phiếu hỏi, toán học thống kê.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng

Trường THCS Thường Thạnh đóng trên địa bàn quận Cái Răng, TP Cần Thơ, Trường thuộc vùng ngoại thành của TP Cần Thơ, nằm giáp ranh với xã Đông Thạnh thuộc huyện Châu Thành, tỉnh Hậu Giang.

Trường THCS Thường Thạnh, quận Cái Răng, TP Cần Thơ nhỏ có diện tích sân trường là 20m x 30m, sân trường được lót đal bằng phẳng, cây trồng còn nhỏ nên bóng mát sân hạn chế. Toàn trường có 11 phòng học, 1 phòng thư viện, 1 phòng thực hành lý hoá sinh, 1 phòng dụng cụ thiết bị, 1 phòng GV, 1 văn phòng BGH và 1 phòng dụng cụ TDTT, 1 phòng công nghệ thông tin và 1 phòng dành riêng cho việc phụ đạo bồi dưỡng HS.

Học sinh của trường THCS Thường Thạnh là con em người dân lao động, nông thôn điều kiện kinh tế gia đình còn rất khó khăn do đó các điều kiện phục vụ học tập còn rất thiếu thốn đặc biệt với môn thể dục. Mặt khác, học sinh trường THCS Thường Thạnh, quận Cái Răng, TP Cần Thơ còn nhút nhát so với học sinh thuộc các quận trung tâm của thành phố Cần Thơ nên chưa dám bộc lộ khả năng, vì vậy kết quả học tập các bộ môn nói chung và môn thể dục nói riêng chưa được như mong muốn. Do học sinh chưa khắc sâu kĩ thuật động tác vừa học, không vận dụng được các mối liên quan các động tác, học sinh hoàn thiện động tác không chắc chắn, một số động tác bổ trợ còn mang tính đối phó. Một số học sinh có thể lực kém lại không tích cực tự luyện tập, do đó khó khăn cho sự phát triển các tố chất và chưa vươn tới thành tích cao trong vận động. Bên cạnh một số em vì hiếu thắng nên tập luyện không đúng kỹ thuật cũng như nguyên tắc tập luyện dẫn đến kết quả không cao đưa đến việc các em chán nản bộ môn và tập cầm chừng, mang tính đối phó với giáo viên.

Trong quá trình giảng dạy, tác giả đã tiến hành khảo sát các em học sinh về những lý do các em không thích học môn thể dục, kết quả khảo sát được thể hiện tại bảng 1

Bảng 1: Những lý do học sinh không thích học môn thể dục

Nội dung	Kết quả					
	Học sinh Nam (n = 91)		Học sinh Nữ (n=98)		Tổng cộng (n=189)	
	SL	%	SL	%	SL	%
Sợ nắng	40	43.96	62	63.26	102	53.97
Sợ mệt ra mồ hôi	57	62.64	89	90.82	146	77.25
Môn học phụ	91	100	98	100	189	100

Môn Thể dục chưa được các bậc phụ huynh quan tâm, một số phụ huynh còn xem là môn phụ, dẫn đến thiếu sự quan tâm của phụ huynh nên học sinh không thích học. Môn học vận động thực hành ngoài trời nên một số em, nhất là học sinh nữ sợ nắng, học sinh nam sợ ra mồ hôi, ngồi gần bạn trong giờ học khác,… cụ thể: số học sinh nữ không thích học môn thể dục vì sợ nắng và sợ ra mồ hôi nhiều hơn học sinh nam, điều này cũng dễ hiểu về tâm lý nữ lứa tuổi này sợ xấu và sợ cơ thể có mùi khi vận động nhiều. Bên cạnh đó, vì bị xem là môn học phụ, không cộng điểm trong tổng kết xếp hạng nên các em cũng chẳng thích học môn này.

Từ những nguyên nhân trên, tôi đã tìm tòi giải pháp để giúp học sinh yêu thích bộ môn.

2.2 Cơ sở lý luận và giải pháp

Đối với học sinh Trung học cơ sở, đây là lứa tuổi thiếu niên, lứa tuổi này cơ thể phát triển rất mạnh nhưng chưa đầy đủ và đang dần hoàn thiện. Và đây cũng chính là lứa tuổi hiếu động, hiếu thắng, thích tìm tòi, học hỏi, và đặc biệt là rụt rè e ngại, sợ mệt, thích yểu điệu thục nữ, thích mọi người chú ý, muốn trở thành người lớn, e thẹn trước đám đông,… Do đó, trong quá trình giảng dạy môn thể dục chúng ta không nên theo khuynh hướng thể dục đơn thuần, máy móc, gây cho các em sợ vận động vì sợ mệt, sợ tập trước đám đông, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện mà chúng ta phải kích thích, tác động đến hoạt động toàn diện cả về mặt tâm sinh lý ở các em, tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích, tập luyện tốt hơn.

Thể dục là một biện pháp tích cực, tác động nhiều tới sức khoẻ học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, làm cơ sở cho học sinh và rèn luyện thân thể bồi dưỡng đạo đức tác phong con người mới. Ở học sinh phổ thông nói chung. Đặc biệt là lứa tuổi học sinh Trung học cơ sở nói riêng, tính vui tươi, hồn nhiên, hiếu động là không thể thiếu được trong các em. Đặc biệt là mặt tâm sinh lý của các em có nhiều thay đổi lớn. Vì vậy, trong môn thể dục chúng ta không nên theo khuynh hướng thể dục đơn thuần, máy móc, gây cho các em sự mệt mỏi, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện mà phải kích thích, tác động đến hoạt động toàn diện cả về mặt tâm sinh lý ở các em, tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích, tập luyện tốt hơn. Mặt khác, trong thực tế các em vẫn chưa thực sự xem môn thể dục quan trọng như những môn học khác vì các em cho rằng môn thể dục là môn phụ nên hầu hết các em lơ là, ít tập trung, không thích tập luyện,... trong tiết học các em thường uể oải, không tập trung vào tập luyện, hoặc tập cho có lệ, tập cầm chừng,… làm ảnh hưởng đến tiết học kế tiếp, đặc biệt là ảnh hưởng đến sự phát triển của các em.

Thể dục là tất cả những hoạt động của cơ thể nhằm nâng cao hoặc duy trì sự vừa vặn của cơ thể và sức khỏe nói chung. Nó có thể được thực hiện nhằm một vài lý do khác nhau. Những lý do này bao gồm sức mạnh cơ bắp, hệ tim mạch, trau dồi kỹ năng thể thao, giảm và duy trì cân nặng, và sở thích. Các bài tập thể dục đều đặn và thường xuyên nâng cao sức miễn dịch cơ thể và giúp ngăn ngừa các bệnh hiện đại như bệnh tim, hệ tuần hoàn, tiểu đường típ hai và béo phì. Nó còn nâng cao sức khỏe tinh thần, giúp ngăn chặn trầm cảm, giúp nâng cao tính lạc quan và còn là yếu tố làm tăng thêm sự hấp dẫn giới tính cá nhân hay hình ảnh cơ thể cái mà luôn liên quan đến mức cao.

Giáo dục thể chất nói chung và môn học Thể dục trong nhà trường nói riêng giữ vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện. Thể dục là một biện pháp tích cực, tác động nhiều tới sức khoẻ học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, làm cơ sở cho học sinh và rèn luyện thân thể bồi dưỡng đạo đức tác phong con người mới.

Thể dục là môn học giúp học sinh giảm bớt sự căng thẳng mệt mỏi sau những giờ học khác, nên còn được gọi là môn học "đổi gió". Vì nó giúp học sinh thoải mái vận động, hò hét, chạy nhảy để nâng cao thành tích. Nhưng trong thực tế các em vẫn chưa thực sự xem môn thể dục quan trọng như những môn học khác vì các em cho rằng môn thể dục là môn phụ nên hầu hết các em lơ là, ít tập trung, không tích cực trong tập luyện, lười vận động, Các em nêu đủ lý do (Sức khỏe không tốt, đau chân,…) để không tham gia tập và giảm bớt lượng vận động của giáo viên,... trong tiết học các em thường uể oải, không tập trung vào tập luyện,… làm ảnh hưởng đến tiết học kế tiếp.

Mặc khác, môn thể dục được đưa vào học chính khóa, được tập luyện ngoài trời, nên đa số các em sợ mệt, sợ nắng, sợ vận động nhiều đổ nhiều mồ hôi, …dẫn đến các em cũng chỉ tập cầm chừng, tập cho có lệ, tập mang tính đối phó với giáo viên, các em không phát huy hết khả năng và năng lực của các em.

Để khắc phục tình trạng nêu trên, trong quá trình giảng dạy tôi đã thực hiện giải pháp sau:

Cho các em tìm hiểu và nắm được lợi ích tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao ngay đầu năm học (áp dụng ngay tiết đầu tiên của năm học) bằng cách hỏi đáp và cho các em thảo luận sau đó giáo viên rút ra kết luận chung.

Cho các em xem đoạn phim, ảnh về tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao đến cơ thể như: tác dụng đến cơ, xương, tuần hoàn, hô hấp, …

Ví dụ 1: Tập luyện thể dục thể thao làm cho xương tiếp thu máu được đầy đủ hơn, các tế bào xương phát triển nhanh và trẻ lâu, xương dày lên, cứng và dai hơn, khả năng chống đỡ tăng lên.

Ví dụ 2: - Tập luyện thể dục thể thao làm cho tim khỏe lên, sự vận chuyển máu của hệ mạch đi nuôi cơ thể và thải các chất cặn bã ra ngoài được thực hiện nhanh hơn, nhờ vậy khí huyết được lưu thông, người tập ăn ngon, ngủ tốt, học tốt, có ý nghĩa là sức khỏe được tăng lên.

- Nhờ tập luyện thể dục thể thao thường xuyên lồng ngực và phổi nở ra, các cơ làm chức năng hô hấp được khỏe và độ đàn hồi tăng. Khả năng của các cơ, xương tham gia vào hoạt động hô hấp cũng linh hoạt hơn. Nhờ vậy lượng trao đổi khí ở phổi tăng làm cho máu giàu ôxy hơn, sức khỏe được tăng lên.

Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý của các em là thích làm đẹp, ham muốn trở thành người đẹp, dựa vào sự phát triển của xã hội đang trong phong trào thi người đẹp (hoa hậu đồng bằng, hoa hậu Việt Nam, hoa hậu khu vực Đông Nam Á, người đẹp Tây Đô,…). Trong quá trình giảng dạy tôi lại phân tích và giáo dục các em muốn trở thành "Người đẹp", có chiều cao ngang tầm các nước Đông Âu thì phải tập luyện thể dục thể thao thường xuyên và tập đúng nguyên tắc vì:

Tập luyện thể dục thể thao đúng làm cho cơ, xương phát triển tạo ra vẻ đẹp và dáng đi khỏe mạnh của con người.

Tập luyện thể dục thể thao đúng có tác dụng phòng chống, chữa bệnh và phát triển các tố chất thể lực của cơ thể như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khóe léo...

Phân tích tác dụng và ảnh hưởng của việc tập luyện thể dục thể thao đến các môn học khác và giáo dục ý trí đạo đức cho các em bằng các biện pháp sau:

Tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao đối với học tập: Các em có sức khỏe tốt thì việc tiếp thu kiến thức mới được sáng suốt, đồng thời thông qua tập luyện thể dục thể thao góp phần ngăn ngừa các bệnh như: đau lưng, lệch cột sống,…

Thông qua tập luyện thể dục thể thao rèn luyện cho các em được ý chí sẵn sàng vượt khó, lòng kiên trì, dũng cảm (thể hiện qua tập luyện các nội dung chạy, nhảy,…)…

Thông qua đó kiến thức thể dục thể thao của chúng ta cũng được trang bị thêm, chúng ta nhận thức đúng đắng về cái đẹp tâm hồn, cái đẹp cuộc sống, cái đẹp của cơ thể,….

Để tạo thêm cho các em sự say mê, ham thích tập luyện thể dục thể thao, trong quá trình giảng dạy tôi luôn lồng ghép vào các buổi khi thấy các em có dấu hiệu lười tập, tập không đúng sức bằng cách tôi nêu và vấy lên các phong trào thể thao được phát triển từ Trung Ương đến cơ sở, từ tất cả các cơ quan ban ngành đến tầng lớp nhân dân trên trong cả nước cụ thể qua các hội thao Công đoàn, hội thao nông dân, hội thao người cao tuổi, sinh viên – học sinh,….

Thúc đẩy tinh thần say mê tập luyện thể dục thể thao của các, trong giảng dạy tôi cũng luôn nhắc đi nhắc lại câu nói của Bác Hồ dạy "Vốn quí nhất của con người là sức khỏe"; "Bồi bổ sức khỏe hữu hiệu, ít tốn kém, làm cho khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ và già trẻ, gái, trai ai cũng có thể làm được".

Biện pháp để khắc phục tình trạng sợ nắng và sợ ra mồ hôi nhiều của các em (Các em cho rằng ra mồ hôi nhiều làm ướt áo, dơ áo người hôi không ai dám ngồi gần; năng làm đen da xấu đi,…) tôi dành khoảng 1-2 phút để phân tích cho các em nghe về tác dụng của việc đổ mồ hôi:

Mồ hôi là hệ thống làm mát của cơ thể khi nó trở nên quá nóng, như lúc bị sốt, tập luyện, làm việc nặng nhọc hay ăn uống đồ cay nóng. Mồ hôi chủ yếu là sự kết hợp của muối và một lượng nhỏ "chất thải" được tiết qua những tuyến mồ hôi nhỏ li ti trên bề mặt da. Khi mồ hôi đọng trên bề mặt da và bắt đầu bốc hơi, nó sẽ làm mát cơ thể.

Da đẹp một phần là nhờ chế độ ăn uống hợp lý và thường xuyên luyện tập. Tuy nhiên, mồ hôi cũng góp phần làm đẹp da. Lý do là trong giọt mồ hôi có chứa một lượng nhỏ chất kháng sinh mà có thể chống lại một số vi khuẩn có hại trên da.

Mồ hôi cũng giúp khơi thông các lỗ chân lông từ đó giúp da sáng sủa và mịn màng. Mồ hôi đổ ra nhiều cũng có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa và làm giảm những tác động làm tổn thương tới da.

Thực ra, mồ hôi không có mùi khó chịu, chỉ khi nó ra khỏi cơ thể và gặp phản ứng với vi khuẩn trên bề mặt da hay trong không khí thì mới có mùi hôi. Do vậy, sau khi mồ hôi đã ra hết, bạn cần tắm rửa hoặc lau đi.

Phát huy tính tích cực tập luyện cũng là một trong những biện pháp giúp học sinh yêu thích bộ môn. Trong giảng dạy để tiết học không bị nhàm chán, không gây áp lực nặng nề cho các em, tôi luôn lồng ghép phương pháp dạy học trò chơi thi đấu vào trong buổi tập để chọn ra học sinh vô địch lớp, vô địch khối,… Đồng thời tôi cũng khêu khích các em bằng cách là thành tích của các em thấp hơn so với lớp khác, thể lực các em mạnh hơn,…Mặc khác tôi không nêu lên cụ thể tên của HS có thành tích cao hoặc thấp vì như thế các em sẽ ỷ lại, vênh váo, ra vẻ ta đây, hoặc tự ái, mặt cảm với các bạn,…Biện pháp này tôi dựa vào đặc điểm tâm sinh lý của các em là hiếu thắng, thích nổi bật.

Khen thưởng kỹ luật cũng là một trong những biện pháp giúp các em yêu thích bộ môn hơn. Trong giảng dạy đối với các em rụt rè, e thẹn không thích vận động tôi sẽ nói nhỏ và riêng với các em ấy "Các em càng rụt rè bao nhiêu thì các em càng để mọi người chú ý đến bấy nhiêu, chính cái rụt rè ấy các em làm cho các bạn nhất là các bạn khác phái tò mò thêm". Hay đối với các em tập không đúng, cố ý tập sai để giáo viên không cho tập nữa tôi cũng nhẹ nhàng bảo các em bằng những câu những từ khuyến khích, khích lệ như "Cố chút nữa là tốt rồi!" hay "thành tích em tăng chút nữa là đạt mức giỏi!", hoặc "em tập rất tốt tốt hơn bạn nhưng tại em chưa thể hiện đó!"

2.3 Kiểm nghiệm lại giải pháp

Kết quả học tập: thông qua đánh giá xếp loại cuối năm của môn học

❖ **Trước khi áp dụng các giải pháp:**

Bảng 2: Kết quả học tập của học sinh năm học 2016 - 2017

TSHS	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu	
189	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	28	14.81	48	25.40	56	29.63	57	30.16

❖ **Sau khi áp dụng các giải pháp**

Bảng 3: Kết quả học tập của học sinh năm học 2017 - 2018

TSHS	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu	
189	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	64	33.86%	74	39,15%	43	22,75%	8	4.23%

Bảng 4: Kết quả học tập của học sinh năm học 2018 - 2019

TSHS	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu	
189	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	69	36.51%	89	47.09%	31	16.4%	0	0.0%

Bảng 5: Kết quả học tập của học sinh năm học 2019 - 2020

TSHS	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu	
189	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	80	42.33	102	53.97	7	3.7	0	0.0

Từ những số liệu trên đã cho thấy kết quả môn thể dục được nâng lên rõ rệt cả về chất lẫn số lượng, số học sinh trung bình và yếu giảm đi rất nhiều, thậm chí không còn học sinh yếu ở 2 năm học 2018-2019 và 2019-2020.

Kết quả khảo sát so với kết quả khảo sát ban đầu:

Để tìm hiểu có còn học sinh không thích học môn thể dục không tác giả đã phỏng vấn các em học sinh trước khi kết thúc nghiên cứu. Kết quả được thể hiện tại bảng 6:

Bảng 6: Những lý do học sinh không thích học môn thể dục

Nội dung	Kết quả					
	Học sinh Nam (n = 91)		Học sinh Nữ (n=98)		Tổng cộng (n=189)	
	SL	TL %	SL	TL %	SL	TL %
Sợ nắng	2	2.20	5	5.10	7	3.70
Sợ mệt ra mồ hôi	2	2.20	5	5.10	7	3.70
Môn học phụ	2	2.20	5	5.10	7	3.70

So với kết quả ban đầu (bảng 1), cho thấy: chỉ còn số lượng rất ít học sinh được hỏi còn sợ nắng, sợ ra nhiều mồ hôi và xem môn thể dục là môn học phụ, điều này được thể hiện qua kết quả học tập của các em, những học sinh này chỉ đạt học lực trung bình ở môn thể dục vì còn những tư tưởng ngại khó ngại khổ và xem thường môn học.

Từ kết quả trên cho phép tôi rút ra kết luận.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đề ra được mọt số giải pháp giúp học sinh yêu thích học môn thể dục tại trường:

Cho các em tìm hiểu và nắm được lợi ích tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao và tác dụng của việc ra mồ hôi của cơ thể cũng như việc tiếp xúc ánh nắng mặt trời.

Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi để giúp các em có ý thức tập luyện thể dục thể thao đúng cách nhằm phát triển tố chất thể lực và phòng chữa bệnh.

Tạo thêm cho các em sự say mê, ham thích tập luyện thể dục thể thao qua phương pháp dạy học trò chơi thi đấu và khen thưởng bằng lời nói vào trong buổi tập, các phong trào TDTT của trường, HKPĐ các cấp.

Đề tài đã ứng dụng các giải pháp đề xuất và cho kết quả học tập của học sinh đạt được tốt hơn rất nhiều so với trước khi áp dụng các giải pháp được đề xuất và chỉ còn một số rất ít học sinh được hỏi còn sợ nắng, sợ ra mồ hôi và xem môn học là môn phụ không đáng quan tâm.

Đã khắc phục tình trạng sợ nắng và sợ ra mồ hôi nhiều của các em khi học môn thể dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hướng dẫn giảng dạy TDTT ở trường THCS–GS.PTS Trịnh Trung Hiếu.
2. Sách TD 6-7-8-9 (chương trình cũ).
3. Sách TD 8-9 (chương trình mới).
4. Báo tạp chí thể thao.
5. Tài liệu BDTX – Chuyên đề. Đặc điểm tâm sinh lý học sinh THCS (mô đun THCS 1)
6. Tài liệu GDTC trong nhà trường Trường ĐHSP Hà Nội 2.
7. Tài liệu Sinh lý TDTT của Trường ĐHSP Hà Nội 2.
8. Báo Khoa học và đời sống.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHÓA 6 TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ TRÀ VINH

Nguyễn Quốc Hiển[1], TS. Nguyễn Văn Hòa[2]

[1] *Trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh*

[2] *Trường Đại học Cần Thơ*

TÓM TẮT

Mục đích nghiên cứu là đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên khóa 6 tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh. Nội dung nghiên cứu gồm 02 vấn đề chính là: Thực trạng công tác giáo dục thể chất và thực trạng thể lực của sinh viên. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy; Quá trình nghiên cứu cho thấy: Thực trạng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên khóa 6 tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh còn một số nội dung chưa đảm bảo, cụ thể: Chương trình đúng với Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội tuy nhiên các nội dung bài tập, do đó hạn chế phát huy tính tự học, tự rèn luyện, sáng tạo của sinh viên; Các hoạt động TDTT chưa thu hút nhiều sv tham gia; cơ sở vật chất chưa đa dạng, thiếu hồ bơi, sân bóng rổ…Giảng viên còn chưa đáp ứng về số lượng và trình độ chuyên môn. Thực trạng của nam sinh viên khóa 6 trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh còn ở mức thấp, chỉ đạt 33-34% so với đánh giá xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: *Hệ thống bài tập, phát triển thể lực, nam sinh viên, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đảng và Nhà nước định hướng mục tiêu của giáo dục cho nước ta là: Xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện, có lý tưởng, đạo đức, có tính tổ chức và kỷ luật, có ý thức cộng đồng và tính tích cực cá nhân, làm chủ tri thức hiện đại, có tư duy sáng tạo, kỹ năng thực hành, tác phong công nghiệp và có sức khoẻ, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Trong các mặt giáo dục, Giáo dục thể chất (GDTC) có vai trò đặc biệt quan trọng trong chiến lược phát triển của mỗi quốc gia. Nhà trường các cấp thuộc hệ thống quốc dân có trách nhiệm đào tạo những học sinh, sinh viên trở thành nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước Việt Nam trong thế kỷ 21.

Để thực hiện theo quan điểm chỉ đạo trên, nhiều trường cao đẳng trên cả nước đều định hướng về tăng cường cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục cho tương lai, trong đó có Trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh.

Trường Cao đẳng nghề Trà Vinh (TraVinh Vocational College) được thành lập theo Quyết định số 800/QĐ-BLĐTBXH ngày 16/6/2015 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội trên cơ sở nâng cấp từ Trường Trung cấp nghề Trà Vinh. Trường là Cơ sở dạy nghề thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, chịu sự quản lý Nhà nước về dạy nghề của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội đồng thời chịu sự quản lý trực tiếp của Ủy ban Nhân dân tỉnh Trà Vinh, hiện tại giảng dạy 14 nghề trình độ trung cấp và 16 nghề trình độ cao đẳng đáp ứng được yêu cầu học tập, nghiên cứu của HSSV.

Với hệ thống giảng đường, thư viện, phòng học, xưởng thực tập, trại thực nghiệm, phòng thí nghiệm, ký túc xá, nhà thi đấu đa năng, các sân tập thể thao được đầu tư đồng bộ, trang bị hiện đại, gắn với thực tế.

GDTC trong nhà trường có ý nghĩa to lớn trong việc phát huy và bồi dưỡng nhân tố con người. Đồng thời góp phần nâng cao thể lực giáo dục nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần và phát huy tinh thần dân tộc của con người Việt Nam, tăng cường và giữ vững an ninh quốc phòng.

Nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho nam sinh viên khóa 6, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh, trước hết cần đánh giá thực trạng thể lực sinh viên Trường từ đó đưa ra bài tập phù hợp để nâng cao thể lực.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đánh giá thực trạng về công tác Giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh

2.1.1 Chương trình GDTC tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh

Chương trình GDTC *tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh* trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh đang học chương trình giáo dục thể chất (GDTC) Ban hành kèm theo Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội. Nội dung được tổng hợp ở bảng 1.

Bảng 1: Nội dung Giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh

TT	Chương/ bài	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
I	**BÀI MỞ ĐẦU**	1	1		
II	**Chương I: GDTC CHUNG**				
1	Bài 1: Thể dục cơ bản	13	1	12	
2	Bài 2: Điền kinh	14	1	13	
3	Kiểm tra giáo dục thể chất chung	2			2
III	**Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN (chọn 1 trong các chuyên đề sau)**	30	2	26	2
1	Chuyên đề 1: Môn bơi lội	30	2	26	2
2	Chuyên đề 2: Môn cầu lông	30	2	26	2
3	Chuyên đề 3: Môn bóng chuyền	30	2	26	2
4	Chuyên đề 4: Môn bóng rổ	30	2	26	2
5	Chuyên đề 5: Môn bóng đá	30	2	26	2
6	Chuyên đề 6: Môn bóng bàn	30	2	26	2
7	Chuyên đề 7: Môn thể dục thể thao khác	30	2	26	2
	Cộng	**60**	**5**	**51**	**4**

Bảng 1, cho thấy: Chương trình giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh được biên soạn đúng với Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội.

Chương trình môn học GDTC từng bước đã được mở rộng trong đó có các nội dung tự chọn. Chương trình phù hợp với khả năng nhận thức của sinh viên. Phương pháp dạy học GDTC bước đầu đã có những đổi mới theo hướng phát huy tính tích cực trong học tập, rèn luyện của sinh viên, giờ học được thiết kế tương đối hợp lý, tập trung vào trọng tâm, phù hợp với nội dung chương trình, bảo đảm sinh động, thân thiện. Công tác kiểm tra đánh giá kết quả học tập, rèn luyện của HSSV bắt đầu có những đổi mới;

Tuy nhiên bên cạnh những kết quả đã đạt được thì còn những hạn chế cần được khắc phục như cấu trúc chương trình môn học GDTC chủ yếu phản ánh các nội dung bài tập, do đó hạn chế phát huy tính tự học, tự rèn luyện, sáng tạo của sinh viên.

2.1.2 Hoạt động thể thao tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh

Hàng năm, nhà trường đều xây dựng kế hoạch tổ chức phong trào thể dục thể thao nhằm giúp cho cán bộ viên chức và học sinh sinh viên trong nhà trường có sân chơi bổ ích sau những giờ học tập và làm việc mệt nhọc. Như tổ chức định kỳ Hội thao truyền thống 09/01 nhân Ngày HSSV, Các hoạt động TDTT chào mừng kỷ niệm Ngày thành lập đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh 26/3, Hội thao 20/11.

Ngoài ra, các đội tuyển thể dục thể thao trường thường xuyên duy trì tập luyện và tham gia thi đấu các giải trong và ngoài tỉnh như Hội thao truyền thống 09/01 nhân ngày HSSV, Hội thao Đoàn khối cơ quan Tỉnh Trà Vinh tổ chức, …

Tuy nhiên số lượng HSSV tham gia tập luyện và thi đấu thể thao còn ít. Sức khỏe và thể chất của HSSV còn nhiều hạn chế do các em còn ham mê game, đi làm thêm nên chưa dành nhiều thời gian cho các hoạt động tập luyện thể dục thể thao, thường xuyên.

2.1.3 Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ GDTC và thể thao trường học, tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh

Hiện tại, Trường có hệ thống sân tập, dụng cụ đáp ứng khá tốt công tác giảng dạy và tổ chức thi đấu. Kết quả thống kê cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ GDTC và thể thao trường học được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thống kê cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ GDTC và thể thao trường học, tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh

Stt	Nhà tập, sân tập	Đơn vị tính	Số lượng	Kích thước (m)	Diện tích (m^2)
1	Nhà thi đấu đa năng	Nhà	01	18x40	720
2	Sân bóng chuyền	Sân	03	9x18	648
3	Trụ lưới bóng chuyền	Bộ	03		
4	Sân cầu lông	Sân	03	6,1 x13,4	425,22
5	Trụ lưới cầu lông	Bộ	03		
6	Sân bóng đá	Sân	01	20x40	800
7	Đường chạy 100m	Sân	01	6x100	600
8	Đường chạy 400m	Sân	01	6x400	2400m
9	Bàn bóng bàn	Bàn	02		

Bảng 2, cho thấy: Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ GDTC và thể thao trường học, tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh tương đối đáp ứng được công tác giảng dạy và tổ chức các phong trào TDTT. Tuy nhiên, cần phải đa dạng về sân tập như sân bóng rổ, bể bơi…

2.1.4 Đội ngũ giảng viên

Hiện tại trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh có 02 giảng viên chuyên ngành TDTT phụ trách giảng dạy môn Giáo dục thể chất và phụ trách tổ chức các phong trào TDTT của nhà trường. Do chỉ có 02 cán bộ phụ trách nên trong công tác tổ chức các phong trào TDTT còn gặp nhiều khó khăn trong công tác giảng dạy, trọng tài, huấn luyện đội tuyển...

2.2 Đánh giá thực trạng thể lực nam sinh viên năm nhất khóa 6, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh

Để đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 6 (niên khóa 2020 – 2023) tại trường Cao đẳng Nghề Sóc Trăng, đề tài tiến hành kiểm tra 6 test thể lực (theo quyết định 53/BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên), tiến hành vào đầu học kỳ II, năm học 2020 – 2021, đối với 60 nam sinh viên khóa 6; được chia thành 02 nhóm (30 nam sinh viên nhóm thực nghiệm và 30 nam sinh viên nhóm đối chứng) nhằm phục vụ các bước nghiên cứu tiếp theo, trong cùng thời điểm học môn Giáo dục thể chất. Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 3, 4, 5.

Bảng 3: So sánh chỉ số thể lực nam sinh viên khóa 6, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=30)		Nhóm ĐC (n=30)		t	P
	$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ		
Lực bóp tay thuận (Kg)	42.49	1.93	42.52	1.78	0.09	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.10	1.79	18.19	1.58	0.27	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	208.17	9.04	208.40	6.54	0.32	>0.05
Chạy 30 mét XPC (giây)	5.28	0.55	5.21	0.49	0.38	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.21	0.56	12.17	0.50	0.21	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	963.40	50.61	962.93	53.21	0.25	>0.05

Kết quả bảng 3 cho thấy rằng, thực trạng thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và nam sinh viên nhóm đối chứng có sự tương đồng nhau, sự khác biệt thể lực không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05.

Bảng 4: So sánh chỉ số thể lực nam sinh viên khóa 6, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh, giữa nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thời điểm năm 2008

TT	Nội dung các test	$\overline{x_{sv}}$	Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT			Xếp loại
			Tốt	Đạt	Không Đạt	
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	42.49	> 47.50	>41.4	<41.4	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.10	> 22	>17	<17	Đạt

3	Bật xa tại chỗ (cm)	208.17	> 225	> 207	< 207	Đạt
4	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.28	< 4.70	< 5.7	> 5.7	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.21	< 11.75	< 12.4	>12.4	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	963.40	>1060	> 950	< 950	Đạt
Kết quả đạt loại tốt: 0 SV chiếm tỷ lệ 0%; Đạt 10 SV chiếm tỷ lệ 33.33% và không đạt là 20 SV chiếm tỷ lệ 66.67%						

Từ kết quả bảng 4 cho thấy thể lực của nam sinh viên khóa 6, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh, nhóm thực nghiệm có 6/6 test nằm ở mức đạt. Tuy nhiên thống kê tổng hợp thì số sinh viên loại Tốt: 0 SV chiếm tỷ lệ 0%; số sinh viên Đạt 10 SV chiếm tỷ lệ 33.33% và số sinh viên Không Đạt là 20 SV chiếm tỷ lệ 66.67%.

Bảng 5: So sánh chỉ số thể lực nam sinh viên khóa 6, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh, giữa nhóm đối chứng với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thời điểm năm 2008

TT	**Nội dung các test**	$\overline{x_{sv}}$	**Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT**			**Xếp loại**
			Tốt	Đạt	K Đạt	
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	42.52	> 47.50	>41.4	<41.4	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.36	> 22	>17	<17	Đạt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	208.40	> 225	> 207	< 207	Đạt
4	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.21	< 4.70	< 5.7	> 5.7	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.17	< 11.75	< 12.4	>12.4	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	962.93	>1060	> 950	< 950	Đạt
Kết quả đạt loại tốt: 0 SV chiếm tỷ lệ 0%; Đạt 11 SV chiếm tỷ lệ 36.67% và không đạt là 19 SV chiếm tỷ lệ 63.33%						

Từ kết quả bảng 5 cho thấy thể lực của nam sinh viên khóa 6 trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh, nhóm đối chứng có 6/6 test nằm ở mức đạt. Tuy nhiên thống kê tổng hợp thì số sinh viên loại Tốt: 0 SV chiếm tỷ lệ 0%; số sinh viên Đạt 11 SV chiếm tỷ lệ 33.67% và số sinh viên Không Đạt là 19 SV chiếm tỷ lệ 63.33%.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi rút ra kết luận sau:

1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất của sinh viên khóa 6 tại Trường Đại học Trà Vinh, cho thấy:

- Chương trình đúng với Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội;

- Các hoạt động thể thao đáp ứng được nhu cầu cho cán bộ, sinh viên tuy nhiên các nội dung thi đấu chưa phong phú số lượng sinh viên tham gia còn chiếm tỷ lệ không nhiều;

- Cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và các hoạt động thể thao tương đối đáp ứng được công tác giảng dạy và tổ chức các phong trào TDTT. Tuy nhiên, cần phải đa dạng về sân tập như sân bóng rổ, bể bơi…

- Lực lượng giảng còn hạn chế về số lượng và trình độ chuyên môn;

2. Đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên khóa 6, trường Cao đẳng Nghề Trà Vinh, cho thấy: Thể lực của sinh viên có sự đồng đều ở tập hợp mẫu. Đánh giá xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào thì sinh viên ở mức đạt còn rất thấp (trong khoảng 33-34%).

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. Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (2018) *Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/09/2018 Ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo;*
3. Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW của Ban chấp hành trung ương Đảng về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.*

THỰC TRẠNG CHẤT LƯỢNG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ THÁI NGUYÊN

ThS. Nguyễn Đắc Lâm, CN. Nguyễn Thị Huệ

Trường Cao Đẳng Y tế Thái Nguyên

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng chất lượng giờ học GDTC của Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên, tạo cơ sở khoa học để đề ra những giải pháp nâng cao chất lượng giờ học giáo dục thể chất trong Nhà trường.

Từ khóa: *Chất lượng, giờ học, giáo dục thể chất, Thái Nguyên.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên được thành lập ngày 06/11/2006 theo quyết định số 6317/QĐ-Bộ GD&ĐT trên cơ sở nâng cấp từ trường trung cấp y tế Bắc Thái, với quy mô hơn 3 nghìn học sinh - sinh viên. Hàng năm trường đã cung cấp một số lượng cán bộ Y – Dược đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khoẻ nhân dân trong và ngoài tỉnh. Được sự quan tâm của Ban lãnh đạo Nhà trường, công tác GDTC và thể thao trường học của trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên trong những năm qua đã thu được một số kết quả nhất định. Tuy nhiên, hiện nay chất lượng giờ học GDTC chính khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên nói riêng còn hạn chế, làm ảnh hưởng đến chất lượng và hiệu quả công tác GDTC trong Nhà trường. Chính vì vậy, việc đánh giá thực trạng chất lượng giờ học GDTC của sinh viên Trường sinh viên Trường cao Đẳng Y tế Thái Nguyên được xác định 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 quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Xác định các tiêu chí đánh giá chất lượng giờ học GDTC

Thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu tham khảo, qua trao đổi trực tiếp với các giảng viên giảng dạy môn GDTC trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên đề tài xác định được 2 nhóm yếu tố xác định chất lượng giờ học GDTC đối với sinh viên gồm: Nhóm yếu tố đánh giá người dạy và nhóm yếu tố đánh giá người học.

Để đảm bảo độ tin cậy trong nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, các nhà quản lý và những người trực tiếp làm công tác GDTC tại các trường đại học và cao đẳng, đặc biệt là giảng viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC tại trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên. Kết quả nghiên cứu chỉ lựa chọn những tiêu chí có tỷ lệ ý kiến tán thành lớn hơn 70% để đánh giá chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả lựa chọn các tiêu chí đánh giá chất lượng giờ học GDTC (n=20)

TT	Tiêu chí đánh giá	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Nhóm yếu tố đánh giá người dạy					
1.	Quá trình chuẩn bị	18	90	2	10
2.	Quá trình giảng dạy	17	85	3	15
3.	Kết quả giảng dạy	19	95	1	5
Nhóm yếu tố đánh giá người học					
4.	Hứng thú học tập	17	85	3	15
5.	Kết quả học tập	15	75	5	25

Kết quả nghiên cứu tại bảng 1 cho thấy, tất các các tiêu chí đánh giá chất lượng giờ học GDTC mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được các giảng viên, các nhà quản lý quan tâm và lựa chọn ở mức đồng ý. Tuy nhiên, tỷ lệ ở từng tiêu chí có sự khác biệt. Nhóm tiêu chí đánh giá người dạy số ý kiến lựa chọn rất cao, hiếm tỷ lệ từ 85-95%. Nhóm yếu tố đánh giá người học có số ý kiến lựa chọn chiếm tỷ lệ 75-85%. Đối chiếu với yêu cầu phỏng vấn đề ra, cả 6 tiêu chí này đều được xác định là các tiêu chí đánh giá chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên.

Đối với nhóm yếu tố đánh giá người dạy, thông qua các nguồn tư liệu khác nhau, đề tài xác định được các chỉ tiêu đánh giá theo thang điểm 100.

Trên cơ sở của các chỉ tiêu đánh giá người dạy, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, các nhà quản lý. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá chất lượng giờ học GDTC đối với giảng viên (n=20)

TT	Tiêu chí đánh giá	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
Công tác chuẩn bị: 10 điểm					
1.	- Hồ sơ giảng dạy đầy đủ, trang phục đúng quy định, phương tiện giảng dạy đảm bảo: 5 điểm	18	90	2	10
2.	- Giáo án: Đảm báo quy định, khoa học, dự kiến các phương pháp giảng dạy, tổ chức lớp thời gian phù hợp với giảng dạy: 5 điểm	17	85	3	15
Quá trình giảng dạy: 80 điểm					
3.	- Giảng viên có phương pháp truyền đạt rõ ràng, dễ hiểu đúng thuật ngữ chuyên môn: 0-40 điểm	15	75	5	25
4.	Giảng viên đưa ra các hoạt động (hoặc các bài tập...) yêu cầu đòi hỏi tính sáng tạo, tích cực của sinh viên: 0-10 điểm	17	85	3	15
5.	Giảng viên tạo cơ hội để sinh viên tham gia vào quá trình học tập: 0-10 điểm	16	80	4	20
6.	Giảng viên nêu cho sinh viên các liên hệ thực tiễn với môn học: 0-10 điểm	18	90	2	10
7.	Quản lý lớp học tốt theo quy định của nhà trường: 0-10 điểm	19	95	1	5

Kết quả giảng dạy: 10 điểm					
8.	Có sự thống nhất giữa mục tiêu của bài giảng và những điều giảng viên giảng ở trên lớp, giải quyết trọn vẹn các nhiệm vụ của giảng viên: 0-5 điểm	18	90	2	10
9.	Đa số sinh viên hiểu bài cùng với giảng viên thực hiện tốt yêu cầu đề ra: 0-5 điểm	17	85	3	15

Kết quả phỏng vấn tại bảng 2 cho thấy, tất cả các chỉ tiêu đề tài đưa ra để đánh giá chất lượng giờ dạy đối với giảng viên đều được lựa chọn ở mức đồng ý với tỷ lệ từ 75-95%. Theo quy định, tất cả các chỉ tiêu này đều thỏa mãn và được đưa vào sử dụng là chỉ tiêu đánh giá chất lượng giờ học GDTC đối với giảng viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên.

Tổng điểm của tất cả các chỉ tiêu tối đa là 100 điểm. Để xác định được thực trạng chất lượng giờ dạy của giảng viên giảng dạy môn GDTC, đề tài xác định thang đánh giá gồm 5 mức: Xuất sắc: >=90 điểm; Giỏi: 80-89 điểm; Khá: 70-79 điểm; Trung bình: 50-69 điểm; Yếu: <50 điểm

2.2 Thực trạng chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên

a) Thực trạng chất lượng giờ học GDTC đối với giảng viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên

Trên cơ sở các chỉ tiêu và thang đánh giá chất lượng giờ dạy môn GDTC của giảng viên trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên, đề tài tiến hành phỏng vấn trực tiếp các giảng viên giảng dạy tại bộ môn GDTC và các nhà quản lý của trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng chất lượng giờ dạy môn GDTC đối với giảng viên trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên 9 (n=10)

TT	Tiêu chí đánh giá	Tổng điểm	Điểm trung bình
1.	- Hồ sơ giảng dạy đầy đủ, trang phục đúng quy định, phương tiện giảng dạy đảm bảo: 5 điểm	28	2.8
2.	- Giáo án: Đảm báo quy định, khoa học, dự kiến các phương pháp giảng dạy, tổ chức lớp thời gian phù hợp với giảng dạy	26	2.6
3.	- Giảng viên có phương pháp truyền đạt rõ ràng, dễ hiểu đúng thuật ngữ chuyên môn: 0-40 điểm	195	19.5
4.	Giảng viên đưa ra các hoạt động (hoặc các bài tập...) yêu cầu đòi hỏi tính sáng tạo, tích cực của sinh viên: 0-10 điểm	55	5.5
5.	Giảng viên tạo cơ hội để sinh viên tham gia vào quá trình học tập: 0-10 điểm	50	5
6.	Giảng viên nêu cho sinh viên các liên hệ thực tiễn với môn học: 0-10 điểm	57	5.7
7.	Quản lý lớp học tốt theo quy định của nhà trường: 0-10 điểm	47	4.7
8.	Có sự thống nhất giữa mục tiêu của bài giảng và những điều giảng viên giảng ở trên lớp, giải quyết trọn vẹn các nhiệm vụ của giảng viên: 0-5 điểm	26	2.6
9.	Đa số sinh viên hiểu bài cùng với giảng viên thực hiện tốt yêu cầu đề ra: 0-5 điểm	27	2.7
Tổng		511	51.1

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, các giảng viên đánh giá và cho điểm chất lượng giờ học GDTC đối với giảng viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên chỉ ở mức trung bình với tổng điểm của 10 giảng viên ở tất cả các tiêu chí là 511 điểm; điểm trung bình trung giờ dạy là 51.1 điểm. Đối chiếu với quy tắc xếp loại giờ học môn GDTC thì chất lượng giờ học GDTC của các giảng viên chỉ xếp ở mức trung bình. Thực trạng này đặt ra cho lãnh đạo nhà trường cũng như lãnh đạo bộ môn GDTC cần có những biện pháp nhằm nâng cao chất lượng giờ dạy cho cán bộ, giảng viên Nhà trường nói chung và chất lượng giờ dạy môn GDTC nói riêng để giờ dạy đạt chất lượng cao.

b) Thực trạng mức độ hứng thú đối với giờ học môn GDTC của sinh viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên

Để có thể xác định được thực trạng mức độ hứng thú đối với giờ học môn GTDC của sinh viên trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên, đề tài tiến hành phỏng vấn 150 sinh viên năm học thứ nhất và thứ 2 của nhà trường. Nội dung phỏng vấn được xác định ở 3 mức: Rất hứng thú; hứng thú và không hứng thú. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng mức độ hứng thú vời giờ học GDTC của sinh viên trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên (n=150)

Số lượng/tỷ lệ	**Kết quả phỏng vấn**		
	Rất hứng thú	Hứng thú	Không hứng thú
n	30	40	80
Tỷ lệ %	20,00	26,67	53,33

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, đa số sinh viên trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên không hứng thú với giờ học GDTC với 80/150 người trả lời chiếm tỷ lệ 53.33%. Có 40/150 sinh viên trả lời có hứng thú với giờ học GDTC chiếm tỷ lệ 26.67% và 30/150 sinh viên trả lời là rất có hứng thú với giờ học GDTC chiếm tỷ lệ 20%. Khi được hỏi vì sao các em không hứng thú với giờ học GDTC? Đa số sinh viên cho rằng, môn học GDTC chỉ là môn học phụ và là môn điều kiện không ảnh hưởng nhiều tới công việc sau này. Chính vì vậy, muốn nâng cao chất lượng được giờ học GDTC thì việc làm trước tiên là phải giúp sinh viên hứng thú với môn học.

c) Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên

Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên thông qua hệ thống lưu trữ điểm tại bộ môn. Đề tài tiến hành tổng hợp điểm ngẫu nhiên 240 sinh viên, trong đó sinh viên năm thứ nhất là 120 sinh viên và năm thứ hai 120 sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5: Kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên (n=240)

TT	**Điểm**	**Năm thứ nhất**		**Năm thứ 2**	
		n	**%**	**n**	**%**
1.	Giỏi: 9-10	8	6,67	8	6,67
2.	Khá: 7 -8	20	16,67	22	18,33
3.	Trung bình 5-6	75	62,50	74	61,67
4.	Yếu: 3-4	12	10,00	11	9,17
5.	Kém: 1-2	5	4,17	5	4,17

Kết quả ở bảng 5 cho thấy, số sinh viên có điểm trung bình chiếm tỷ lệ cao nhất ở cả năm thứ nhất và năm thứ 2 với lần lượt là 62.5% và 61.67%. Tỷ lệ sinh viên xếp loại khá giỏi ở năm thứ 2 là 25% cao hơn so với năm thứ nhất là 23.34%. Tuy nhiên ở cả 2 năm học thì tỷ lệ sinh viên có kết quả học tập yếu và kém vẫn còn khá nhiều. Năm thứ nhất là 17 sinh viên chiếm tỷ lệ 14.7% và năm thứ 2 là 16 sinh viên chiếm tỷ lệ 13.34%. Đây là kết quả phản ảnh những tác động của các yếu tố tới chất lượng công tác GDTC cho sinh viên Trường Cao Đẳng Y Tế Thái Nguyên, điều này đặt ra cho lãnh đạo Nhà trường cũng như bộ môn GDTC cần có những biện pháp khắc phục kịp thời góp phần nâng cao chất lượng giáo dục nói chung và chất lượng công tác GDTC nói riêng.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên còn hạn chế thông qua các tiêu chí đánh giá đối với giảng viên và sinh viên. Đây là những cơ sở khoa học quan trọng để đề ra các giải pháp nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đắc Lâm (2018), *Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên Trường Cao Đẳng Y tế Thái Nguyên,* Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên, *Đề cương bài giảng môn học GDTC,* năm 2009.
4. Trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên, *Chương trình môn học GDTC,* năm 2016.

XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM ĐỒNG, QUẬN GÒ VẤP, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Lê Tiến Dũng[1], ThS Trần Thanh Phương, ThS. Hoàng Minh Chiến[2]

[1] Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

[2] Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

*Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 30 các test thường được dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 10 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học **(TH)** Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.*

Từ khóa: *Test, Thể lực, Kỹ thuật cơ bản, Bóng đá 5 người, Tiểu học Kim Đồng*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua cùng với xu hướng phát triển của nền kinh tế thị trường, kinh tế xã hội ngày càng phát triển tạo ra nhiều tác động to lớn đến ngành thể thao. Dưới sự hỗ trợ đắc lực của khoa học kỹ thuật, cũng như phát triển mối quan hệ ngoại giao với các nước trên thế giới, TDTT ngày càng được chú trọng hơn. Thể thao là chiếc cầu nối hòa bình, đoàn kết các dân tộc trên thế giới.

Nghị quyết trung ương khóa VIII của Đảng về Giáo dục Đào tạo và khoa học công nghệ khẳng định "Muốn xây dựng đất nước giàu mạnh, văn minh phải có con người không chỉ phát triển về trí tuệ, trong sáng về đạo đức, lối sống mà còn cường tráng về thể chất. Chăm lo cho con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội bao gồm tất cả các cấp, các ngành, các đoàn thể, trong đó có GD&ĐT, y tế và TDTT". Do đó công tác GDTC và thể thao trường học có một vị trí quan trọng, bởi vì nó góp phần đào tạo thế hệ trẻ, phát triển toàn diện về nhân cách, phong phú về trí tuệ và thể chất. Vì vậy phát triển thể chất cho học sinh là vấn đề cần thiết trong chiến lược phát huy nhân tố con người ở nước ta.

Bóng đá là bộ môn thể thao được cả thế giới chào đón nhiệt tình và công nhận là môn thể thao vua, thông qua đó góp phần nâng cao thể lực và phát triển toàn diện cho người chơi. Nhưng trong chương trình môn học thể dục ở bậc Tiểu học, các em học sinh chỉ được học một số kỹ thuật cơ bản của bộ môn điền kinh và một số môn thể thao tự chọn còn môn bóng đá chỉ dừng lại ở dạng câu lạc bộ ngoại khoá của trường.

Là người giáo viên thể dục thể thao đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện ở trường tiểu học, nhiệm vụ quan trọng của người giáo viên Thể dục Thể thao là ngoài giảng dạy nội khóa còn phải hướng dẫn ngoại khóa cho các em để từng bước tạo nền móng vững chắc cho việc nâng cao chất lượng giảng dạy trong nhà trường, góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh và tuyển chọn những học sinh có năng khiếu về Thể

dục Thể thao. Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *"Xác định test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh"*. Để bước đầu xác định được các yếu tố để kiểm tra đánh giá và xác định thực trạng thể lực, kỹ thuật cơ bản, các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện, thành tích thi đấu của các vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: 20 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên, 20 học sinh lứa tuổi 9-10 tuổi trong đội tuyển nam bóng đá Trường TH Kim Đồng, Quận Gò Vấp, TP HCM.

Quá trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, bóng đá, bóng đá 5 người.

Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp): Khách thể phỏng vấn là các chuyên gia, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong huấn luyện môn bóng đá, bóng đá 5 người. Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: gồm 10 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel và SPSS (là viết tắt của Statistical Package for the Social Sciences).

3. NỘI DUNG

3.1 Lựa chọn test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 30 test được sử dụng phổ biến để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (cả 2 lần phỏng vấn, các Test đều đạt 80% ý kiến tán đồng trở lên). Và kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1(n=20)				Lần 2(n=20)			
		Đồng ý		*Không đồng ý*		*Đồng ý*		*Không đồng ý*	
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
1	Dẻo gập thân (cm)	16	80	4	20	15	75	5	25
2	*Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)*	*19*	*95*	*1*	*5*	*16*	*80*	*4*	*20*
3	*Bật xa tại chỗ (cm)*	*18*	*90*	*2*	*10*	*19*	*95*	*1*	*5*
4	Bật cao tại chỗ (cm)	15	75	5	25	14	70	6	30
5	Lò co 30m (s) Bật cóc 20m (s)	13	65	7	35	14	70	6	30
6	*Chạy 15m xuất phát cao (s)*	*19*	*95*	*1*	*5*	*18*	*90*	*2*	*10*
7	Chạy 15m tốc độ cao (s)	16	80	4	20	15	75	5	25
8	Chạy 20m xuất phát cao (s)	15	75	5	25	14	70	6	30
9	Chạy 30m xuất phát cao (s)	15	75	5	25	16	80	4	20
10	Chạy 40m xuất phát cao (s)	15	75	5	25	14	70	6	30
11	*Chạy 60m xuất phát cao (s)*	*17*	*85*	*3*	*15*	*19*	*95*	*1*	*5*
12	Chạy l00m xuất phát cao (s)	18	90	2	10	15	75	5	25
13	Chạy 200m xuất phát cao (s)	15	75	5	25	14	70	6	30
14	Chạy 5 X 30m (s)	15	75	5	25	17	85	3	15
15	Chạy 2000m (s)	15	75	5	25	16	80	4	20
16	*Nhảy dây 1 phút (lần)*	*16*	*80*	*4*	*20*	*18*	*90*	*2*	*10*
17	Chạy 800m xuất phát cao (s)	14	70	6	30	15	75	5	25
18	Chạy 400m xuất phát cao (s)	15	75	5	25	14	70	6	30
19	*Chạy con thoi 4X10m (s)*	*17*	*85*	*3*	*15*	*20*	*100*	*0*	*0*
20	Chạy 12 phút (m) (Test Cooper)	16	80	4	20	15	75	5	25
21	Chạy tùy sức 5 phút (m)	16	80	4	20	14	70	6	30
22	*Tâng bóng 60 giây (lần)*	*20*	*100*	*0*	*0*	*20*	*100*	*0*	*0*
23	Tâng bóng 12 bộ phận (vòng)	13	65	7	35	14	70	6	30
24	Dẫn bóng luồn cọc 30 m (s)	15	75	5	25	15	75	5	25
25	Sút bóng vào cầu môn xa l0m, 10 quả (quả)	16	80	4	20	15	75	5	25
26	*Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)*	*17*	*85*	*3*	*15*	*17*	*85*	*3*	*15*
27	Sút bóng xa chân không thuận (quả)	11	55	9	45	13	65	7	35
28	*Sút bóng xa chân thuận (quả)*	*18*	*90*	*2*	*10*	*18*	*90*	*2*	*10*
29	*Chuyền bóng vào cầu môn 10m (quả)*	*20*	*100*	*0*	*0*	*19*	*95*	*1*	*5*
30	Chuyền bóng vào cầu môn 20m (quả)	16	80	4	20	15	75	5	25

Qua bảng 1 cho thấy: Huấn luyện viên, Giảng viên, nhà quản lý có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ ≥ 80% trên tổng số phiếu ở mức rất có ý nghĩa được tiếp tục đưa vào nghiên cứu ở bước tiếp theo.

Công trình tiến hành kiểm đinh Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2:

Bảng 2: Kết quả kiểm đinh Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn

Test Statistics[a]	
	lan2 - lan1
Z	*-0.252[b]*
Asymp. Sig. (2-tailed)	*.801*

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 sig. = 0.801 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 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.

Ngoài ra qua bảng 3, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của 10 test là sig. > 0.05. Theo kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định (hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn của 10 nội dung với mức ý nghĩa p >0.05.

Bảng 3: Kết quả kiểm định Wilcoxon của 10 Test

TT	Nội dung	Z	A .Sig.(2-tailed)
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	-1.342[b]	0.180
2	Bật xa tại chỗ (cm)	-1.342[b]	0.180
3	Chạy 15m xuất phát cao (s)	-1.342[b]	0.180
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	-1.342[b]	0.180
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	-1.342[b]	0.180
6	Chạy con thoi 4X10m(s)	-1.342[b]	0.180
7	Tâng bóng 60 giây (lần)	-0.000[b]	1.000
8	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	-0.000[b]	1.000
9	Sút bóng xa chân thuận (quả)	-0.000[b]	1.000
10	Chuyền bóng vào cầu môn 10m (quả)	-1.342[b]	0.180

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra công trình đã chọn được 10 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn như sau:

(1) Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)

(2) Bật xa tại chỗ (cm)

(3) Chạy 15m xuất phát cao (s)

(4) Chạy 60m xuất phát cao (s)

(5) Nhảy dây 1 phút (lần)

(6) Chạy con thoi 4X10m (s)

(7) Tâng bóng 60 giây (lần)

(8) Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)

(9) Sút bóng xa chân thuận (quả)

(10) Chuyền bóng vào cầu môn 10m (quả)

Tóm lại: Qua 2 bước lựa chọn, phỏng vấn công trình đã xác định được hệ thống gồm 10 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh được đưa vào bước nghiên cứu tiếp theo.

3.2 Kiểm tra độ tin cậy của test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh

Độ tin cậy là mức độ phù hợp 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 nghiên cứu trong cùng một điều kiện. Độ tin cậy của test được xác định bởi mức độ tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại test trên cùng một đối tượng, trong cùng một điều kiện.

Theo TS. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc: "Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lặp lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn… Khoảng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson." [6]

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

$r < 0,7$	: Không dùng được.
$0,7 \leq r < 0,8$	: Độ tin cậy yếu.
$0,8 < r \leq 0,9$	: Độ tin cậy trung bình.
$0,9 < r \leq 0,95$	: Độ tin cậy cao.
$0,95 < r \leq 1$	: Độ tin cậy rất cao.

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy. Để xác định độ tin cậy của 10 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh. 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 4.

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$ thì test không có độ tin cậy.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh thông qua test lặp lại

STT	Test	Ban đầu (n=20)		Lần 2 (n=20)		r	P
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	15.3	1.08	15.4	0.82	0.87	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	144	5.10	144.6	3.15	0.83	< 0.05
3	Chạy 15m xuất phát cao (s)	4.2	0.20	4.2	0.14	0.90	< 0.05
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	11.6	0.73	11.8	0.77	0.87	< 0.05
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	74.9	3.48	75.4	2.98	0.81	< 0.05
6	Chạy con thoi 4X10m (s)	12.39	0.46	12.39	0.37	0.84	< 0.05
7	Tâng bóng 60 giây (lần)	16.9	2.57	16.7	2.11	0.88	< 0.05
8	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	15.37	0.90	15.4	0.82	0.83	< 0.05
9	Sút bóng xa chân thuận (quả)	6	1.59	6	1.26	0.84	< 0.05
10	Chuyền bóng vào cầu môn 10m (quả)	6	1.49	6.4	1.31	0.81	< 0.05

Qua bảng 4 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh có $r_{tính}$ từ 0.81 đến 0.90 (với P<0.05). Như vậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở mức trung bình và mức cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh.

Như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 10 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh là:

(1) Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần).

(2) Bật xa tại chỗ (cm).

(3) Chạy 15m xuất phát cao (s).

(4) Chạy 60m xuất phát cao (s).

(5) Nhảy dây 1 phút (lần).

(6) Chạy con thoi 4X10m(s).

(7) Tâng bóng 60 giây (lần).

(8) Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s).

(9) Sút bóng xa chân thuận (quả).

(10) Chuyền bóng vào cầu môn 10m (quả).

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 10 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

(1) Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần).

(2) Bật xa tại chỗ (cm).

(3) Chạy 15m xuất phát cao (s).

(4) Chạy 60m xuất phát cao (s).

(5) Nhảy dây 1 phút (lần).

(6) Chạy con thoi 4X10m (s).

(7) Tâng bóng 60 giây (lần).

(8) Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s).

(9) Sút bóng xa chân thuận (quả).

(10) Chuyền bóng vào cầu môn 10m (quả).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lâm Phước Bình (2012), *"Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Trường Trung học phổ thông Hùng Vương, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh Sau 1 năm tập luyện"*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Duy Chinh (2015), *"Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển futsal nam lứa tuổi 10 trường tiểu học "a" thị trấn óc eo, huyện Thoại Sơn, tỉnh An Giang"*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lê Diệp Thành, Nguyễn Anh Vũ (2014), "*Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển bóng đá nam U10 quận 11, thành phố Hồ Chí Minh",* Khóa luận tốt nghiệp, Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Trần Phú Điền (2016), *"Nghiên cứu xây dựng hệ thống test đánh giá trình độ thể lực, kỹ thuật cho vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 13 An Giang"*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc*, "Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS"* NXB Hồng Đức.
6. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), *"Giáo trình Đo lường thể thao",* NXB Thể dục thể thao.
7. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề *(2016),"Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao",* Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
8. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT.

ĐÁNH GIÁ PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CỦA NAM VĐV CẦU LÔNG LỨA TUỔI 17-18 TRUNG TÂM TDTT QUẬN THỦ ĐỨC VỚI VIỆC ÁP DỤNG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN SAU 16 TUẦN

TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Trần Thị Cảng, ThS. Trần Anh Đức

Đại học Ngân Hàng Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Qua 16 tuần tập luyện cùng với kế hoạch huấn luyện áp dụng hệ thống 20 bài tập phát triển sức bền được lựa chọn thông qua phương pháp phỏng vấn, kết quả cho thấy: sức bền (sức bền chung và sức bền chuyên môn) của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 trung tâm TDTT quận Thủ Đức được cải thiện rõ rệt ở 8/8 test đáng giá. Có thể kết luận rằng kế hoạch huấn luyện mà tác giả đã xây dựng là có hiệu quả và đạt được mục tiêu là phát triển sức bền cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 trung tâm TDTT quận Thủ Đức.

Từ khóa: *Sức bền chung, sức bền chuyên môn, kế hoạch huấn luyện, nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 trung tâm TDTT quận Thủ Đức*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực trạng công tác huấn luyện sức bền của trung tâm TDTT quận Thủ Đức đang có một số bất cập, sức bền của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 có dấu hiệu giảm dần trong thời gian gần đây.

Thể dục thể thao là một bộ phận quan trọng của nền văn hoá xã hội. Chỉ thị 36-CT/TW của Ban bí thư trung ương Đảng ngày 24/3/1994 đã khẳng định *"Mục tiêu cơ bản và lâu dài của công tác Thể dục thể thao là hình thành nền thể dục thể thao phát triển và tiến bộ, góp phần nâng cao sức khoẻ, thể lực, đáp ứng nhu cầu văn hoá tinh thần của nhân dân và phấn đấu đạt được vị trí xứng đáng trong các hoạt động thể thao quốc tế, trước hết là ở khu vực Đông Nam Á…"[1].*

Cầu lông là môn thể thao được du nhập vào Việt Nam từ đầu năm 1960. Tuy nó xuất hiện muộn hơn so với một số môn thể thao khác nhưng nó nhanh chóng phát triển rộng khắp các tỉnh, thành, ngành trên toàn quốc. Sự phát triển của môn cầu lông phù hợp với điều kiện kinh tế nước ta hiện nay vì cơ sở vật chất của môn thể thao này rất đơn giản lại dễ chơi. Trong những cuộc thi đấu quốc tế, các VĐV cầu lông Việt Nam tham dự mới ở mức độ cọ sát, học hỏi kinh nghiệm. Nhưng hiện nay ngôi bá chủ thế giới lại thuộc về các nước Đông Nam Á như: Malaysia, Inđônêsia, Thái Lan ngoài ra Trung Quốc, Hàn Quốc xa hơn nữa là Thụy Điển, Đan Mạch là những nước cường quốc về cầu lông và nó được phát triển rộng rãi hầu hết ở các nước trên thế giới cũng như ở Việt Nam. [2]

Cầu lông đỉnh cao đòi hỏi VĐV phải hội tụ đầy đủ các tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo léo. Qua các giải thi đấu quốc gia và quốc tế ta càng thấy rõ những hạn chế trong công tác đào tạo VĐV cầu lông đỉnh cao, đặc biệt là về sức bền. Trong đó sức bền đóng vai trò rất quan trọng, một VĐV có kỹ thuật khá ổn định mà sức bền không tốt thì chưa chắc đã giành thắng lợi trong một trận đấu. Do đó muốn nghiên cứu đúng

trình độ của một VĐV cầu lông là một việc làm rất quan trọng và cần thiết đối với việc đào tạo cầu lông hiện nay để đem lại một lực lượng hùng hậu tranh giành thứ hạng cao trong khu vực và thế giới.[2]

Trong thời kỳ đổi mới, phong trào TDTT quần chúng phát triển mạnh mẽ và có những chuyển biến cả về lượng và chất. Đặc biệt, Đảng và Nhà nước đã quan tâm nhiều đến thể thao thành tích cao, một bộ phận cấu thành của nền TDTT Việt Nam. Với những tấm huy chương đạt được trong các cuộc thi đấu quốc tế ở khu vực, châu lục và thế giới, thể thao thành tích cao đã góp phần xứng đáng thực hiện tốt nhiệm vụ chính trị của ngành trong giao lưu quốc tế và nhanh chóng hoà nhập với trình độ thể thao khu vực. Tuy vậy, những thành tích mà thể thao thành tích cao đạt được vẫn còn rất hạn chế. Vì vậy, ngành TDTT nước ta đã xác định thể thao thành tích cao là một trong những nhiệm vụ chiến lược xuyên suốt của ngành mà trước tiên phải từng bước hoàn chỉnh hệ thống đào tạo tài năng thể thao quốc gia xuất phát từ việc đào tạo VĐV trẻ.[3]

Kết quả kiểm tra 10 nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 trung tâm TDTT quận Thủ Đức, cho thấy: sức bền chung và sức bền chuyên của những VĐV này chưa đạt yêu cầu, cần được cải hiện để có thể cạnh tranh với trình độ của những VĐV trong và ngoài nước. [4]

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp toán thống kê, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp kiểm tra sư phạm.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Hiệu quả của kế hoạch huấn luyện áp dụng 20 bài tập phát triển sức bền được thể hiện thông qua 8 test đánh được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm sức bền chung: Chạy 4x10m (s)**,** Chạy 1500m (s), Chống đẩy (số lần)**,** Nhảy dây đơn 2 phút (số lần)

- Nhóm sức bền chuyên môn: Chạy Zíczắc (s)**,** Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác lốp cầu 2 phút (số lần)**,** Di chuyển ngang sân đơn 2 phút (số lần)**,** Di chuyển nhặt cầu 6 góc sân 2 phút (số lần)

Kết quả so sánh thành tích trung bình ở 8 test đáng giá trước và sau khi áp dụng kế hoạch huấn luyện được thể hiện qua bảng 3.1 như sau.

Bảng 3.1: So sánh thành tích trung bình ở từng test đánh giá sức bền nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 trung tâm TDTT Quận Thủ Đức (n=10)

TT	TEST	X		W%	$t_{0.05}$	p
		Trước TN	Sau TN			
1	Chạy 4x10m (s)	5.57	5.16	7.53	3.118	<0.05
2	Chạy 1500m (s)	310	306	1.45	2.326	<0.05
3	Chạy Zíczắc (s)	6.94	6.88	0.94	2.891	<0.05

4	Chống đẩy (số lần)	27.1	33.3	20.53	2.301	<0.05
5	Nhảy dây đơn 2 phút (số lần)	303.6	315.9	3.97	2.305	<0.05
6	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác lốp cầu 2 phút (số lần)	40	45.3	12.43	2.265	<0.05
7	Di chuyển ngang sân đơn 2 phút (số lần)	42.4	47.1	10.5	2.273	<0.05
8	Di chuyển nhặt cầu 6 góc sân 2 phút (số lần)	19.1	23.2	19.39	2.401	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05} = 2.262$

Qua bảng 3.11 ta thấy:

- Test chạy 4x10m (s):

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 5.57 (s), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 5.16 (s) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 7.53 %. Với $t_{0.05}$= 3.118 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.1: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test chạy 4x10m (s)

- Chạy 1500m (s):

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 310 (s), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 306(s) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 1.45%. Với $t_{0.05}$= 2.326 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.2: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test chạy 1500m (s)

- Chạy Zíczắc (s):

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 6.94 (s), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 6.88 (s) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 0.94%. Với $t_{0.05}$= 2.891 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.3: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test chạy Ziczăc (s)

- Chống đẩy (số lần):

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 27.1 (số lần), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 33.3 (số lần) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 20.53%. Với $t_{0.05}$= 2.301 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.4: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test Chống đẩy (số lần)

- Nhảy dây đơn 2 phút (số lần):

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 303.6 (số lần), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 315.9 (số lần) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 3.97%. Với $t_{0.05}$= 2.305 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.5: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test Nhảy dây đơn 2 phút (số lần)

- Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác lốp cầu 2 phút (số lần):

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 40 (số lần), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 45.3 (số lần) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 12.43%. Với $t_{0.05}$= 2.265 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.6: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác lốp cầu 2 phút (số lần)

- Di chuyển ngang sân đơn 2 phút (số lần)

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 42.4 (số lần), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 47.1 (số lần) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 10.5 %. Với $t_{0.05}$= 2.273 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.7: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test Di chuyển ngang sân đơn 2 phút (số lần)

- Di chuyển nhặt cầu 6 góc trên sân 2 phút (số lần)

Thành tích trung bình trước thực nghiệm của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT Quận Thủ Đức là X = 19.2 (số lần), thành tích trung bình sau thực nghiệm là X = 23.2 (số lần) cải thiện hơn so với trước thực nghiệm thể hiện ở nhịp tăng trưởng W% = 19.39 %. Với $t_{0.05}$= 2.401 lớn hơn $t_{bảng}$, sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Biểu đồ 3.8: Thành tích trung bình trước và sau thực nghiệm của Test Di chuyển nhặt cầu 6 góc trên sân 2 phút (số lần)

4. KẾT LUẬN

Sau 16 tuần tập luyện cùng với kế hoạch huấn luyện áp dụng 20 bài tập phát triển sức bền được lựa chọn bằng phương pháp phỏng vấn, kết quả cho thấy: sức bền (sức bền chung và sức bền chuyên môn) của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 trung tâm TDTT quận Thủ Đức được cải thiện rõ rệt ở 8/8 test đáng giá. Có thể kết luận rằng kế hoạch huấn luyện mà tác giả đã xây dựng là có hiệu quả và đạt được mục tiêu là phát triển sức bền cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 trung tâm TDTT quận Thủ Đức. Tuy nhiên, cần có thêm thời gian thực nghiệm, để có thể xây dựng một kế hoạch huấn luyện tốt hơn và hoàn thiện hệ thống bài tập, nhằm rút ngắn thời gian tập luyện và hiệu quả hơn nữa trong việc cải thiện sức bền cho VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC*, chỉ thị số 36-CT/TW ngày 29/03/1994, Ban bí thư trung ương Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới.
2. *Cầu lông*, (2011), Trường Đại Học TDTT Đà Nẵng.
3. Nghị quyết 08-NQ/TW (2011): *Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.*
4. Trần Viết Nghĩa, (2020), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 17-18 của trung tâm TDTT quận Thủ Đức.*

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

ThS. Nguyễn Văn Hiển

Trường Đại học Phạm Văn Đồng

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê. Đề tài đã xác định được 06 test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển cầu lông nam trường Đại học Phạm Văn Đồng. Trên cơ sở đó nhằm đánh giá thực trạng, sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam VĐV cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng sau một năm tập luyện. Từ đó có định hướng, điều chỉnh quá trình huấn luyện phù hợp cho đội tuyển.

Từ khóa: *Thực trạng, kỹ thuật, vận động viên, cầu lông, trường Đại học Phạm Văn Đồng.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn học giáo dục thể chất bắt buộc của trường Đại học Phạm Văn Đồng. Vì vậy thời gian gần đây nhà trường đã quan tâm đầu tư phát triển cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, điều kiện tập luyện, huấn luyện viên, chế độ tập luyện và thi đấu…Trong đó có việc tham gia rất nhiều giải đấu sinh viên, trong tỉnh, cụm, khu vực miền trung, giúp phát triển phong trào TDTT của nhà trường.

Trong quá trình giảng dạy, quan sát các buổi tập, huấn luyện và thi đấu, chúng tôi nhận thấy các nam vận động viên cầu lông của nhà trường bộc lộ nhiều điểm yếu về tâm lý, thể lực, chiến thuật và đặc biệt là kỹ thuật cơ bản chưa đáp ứng được các trận đấu căng thẳng có thời gian kéo dài.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, với mục đích phát triển kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông của nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *"Đánh đánh sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng"*.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Khách thể nghiên cứu:

15 nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng.

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

Tiến độ nghiên cứu: Từ tháng 11/2019 đến tháng 11/2020.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn cầu lông cho đội tuyển cầu lông nam trường Đại học Phạm Văn Đồng

`Chúng tôi tiến hành theo 3 bước sau:

- ***Bước 1:*** Tổng hợp các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn cầu lông từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả như: Lê Hồng Sơn (1998), Nguyễn Thành Luân (2013), Trần Đăng Khôi (2016), Phạm Quang Bảo (2008), Phạm Thị Minh Châu (2006), Bộ môn cầu lông Ủy Ban TDTT (2002), Đào Chí Thanh (2007)…

- ***Bước 2:*** Chúng tôi tiến hành phỏng vấn hai lần với 30 người gồm: Các huấn luyện viên, trọng tài, cán bộ quản lý và các nhà chuyên môn huấn luyện môn cầu lông ở các trung tâm huấn luyện, các trường, khoa giáo dục thể chất, trong đó có trên một nữa HLV có thâm niên công tác giảng dạy và làm công tác huấn luyện trên 10 năm.

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số $\mathbf{X^2}$ (khi bình phương). Bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test được lựa chọn đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								So sánh	
		Lần 1(n=28)				Lần 2(n=27)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý		X^2	P
		n = 28	%	n = 28	%	n = 27	%	n = 27	%		
1	Giao cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định (quả)	22	78.57	6	21.43	21	77.78	6	22.22	0.01	>0.05
2	Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
3	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)	27	96.43	1	3.57	26	96.30	1	3.70	0.00	>0.05
4	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.01	>0.05
5	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	22	78.57	6	21.43	21	77.78	6	22.22	0.01	>0.05
6	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)	25	89.29	3	10.71	24	88.9	3	11.11	0.00	>0.05

Nhận xét: Từ kết quả so sánh tỉ lệ phần trăm (X^2) của 2 lần phỏng vấn của các nhà chuyên môn, HLV về sự ảnh hưởng các test có giá trị từ 0.00 đến 0.18 nhỏ hơn 3,84 (X^2=0.00 – 0.18 <3.84), nên sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng 5% (P>0.05). Do vậy kết quả của 2 phỏng vấn không có sự khác biệt.

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đề ra đề tài đã chọn được 06 test kỹ thuật cơ bản có phiếu đồng thuận cao (> 75%) ở 2 lần phỏng vấn như bảng 1.

- Bước 3: *Kiểm nghiệm độ tin cậy của test*

Để kiểm nghiệm định độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn cầu lông. Chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tin cậy (r) của các nội dung của hai lần kiểm tra và thu được ở bảng 2.

Nếu hệ số tương quan r ≥ 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 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy các test đã chọn

TT	Test	Lần 1 $\overline{X} \pm S$	Lần 2 $\overline{X} \pm S$	r	P
1	Giao cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định (quả)	7.26 ± 0.61	7.29 ± 0.64	0.91	< 0.05
2	Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)	6.43 ± 0.39	6.65 ± 0.43	0.87	< 0.05
3	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)	7.36 ± 0.44	7.63 ± 0.58	0.90	< 0.05
4	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	7.92 ± 0.55	7.88 ± 0.32	0.82	< 0.05
5	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	8.01 ± 0.34	7.84 ± 0.31	0.94	< 0.05
6	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)	6.22 ± 0.48	6.78 ± 0.46	0.96	< 0.05

Qua bảng 2 cho ta thấy rằng các chỉ tiêu đánh giá được chọn đều có đủ độ tin cậy khá cao (ngưỡng p <0.05). Theo yêu cầu của phép đo lường thể thao, thì một chỉ tiêu phải có hệ số tương quan r đạt từ 0.80 trở lên (r ≥ 0.80) mới đảm bảo độ tin cậy cần thiết và mới có khả năng dùng được với tư cách là test.

Như vậy, Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và xử lý số liệu của các test, đề tài đã chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy của các test để đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản cho khách thể nghiên cứu, đó là:

Test 1: Giao cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định (quả)

Test 2: Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)

Test 3: Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)

Test 4: Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)

Test 5: Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)

Test 6: Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)

2.2 Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng

2.2.1 Đánh giá thực trạng kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng

Để đánh giá thực trạng kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng, chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau sau đó chúng tôi kiểm tra và tính toán giá trị các tham số. Kết quả thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng

TT	Tham số / Test	$\overline{X}$	S	$C_{V\%}$	ε
1	Giao cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định (quả)	7.26	0.61	8.40	0.05
2	Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)	6.43	0.39	6.07	0.03
3	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)	7.36	0.44	5.98	0.03
4	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	7.92	0.55	6.94	0.04
5	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	8.01	0.34	4.24	0.02
6	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô	6.22	0.48	7.72	0.04

Số liệu tại bảng 3 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, có hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao, hay trình độ kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đồng điều.

Bên cạnh đó sai số tương đối trung bình của các test kỹ thuật cơ bản của khách thể nghiên cứu điều có $\varepsilon \leq 0.05$, nên tất cả các giá trị trung bình mẫu điều đủ tính đại diện.

Qua phân tích trên cho thấy, tập hợp mẫu thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông có độ đồng nhất cao và có tính đại diện, nên đề tài có thể căn cứ vào đó để thực hiện các phân tích và đánh giá tiếp theo.

2.2.2 Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng

Chúng tôi sử dụng nhịp tăng trưởng của các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nam VĐV đội tuyển cầu lông sau 6 tháng và một năm thực nghiệm.

Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm văn Đồng sau 6 tháng thực nghiệm

Bảng 4: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau 6 tháng thực nghiệm				
		$\overline{X}_1$	S_1	$\overline{X}_2$	S_2	$\overline{W}_{\%}$	T	P
1	Giao cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định (quả)	7.26	0.61	7.69	0.61	5.75	2.73	< 0.05
2	Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)	6.43	0.39	6.73	0.44	4.56	2.64	< 0.05
3	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)	7.36	0.44	7.87	0.46	6.70	4.29	< 0.05

4	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	7.92	0.55	8.24	0.52	3.96	2.38	< 0.05
5	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	8.01	0.34	8.22	0.30	2.59	2.71	< 0.05
6	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)	6.22	0.48	6.59	0.57	5.78	2.51	< 0.05
$\overline{W}$ %						4.98		

Df= 14, t_{05}= 2.145

Kết quả bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm 6 tháng thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05, vì $t_{tính} > t_{05}$ =2.145. Nhịp tăng trưởng trung bình $\overline{W}$ %=4.98%, trong đó test lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\overline{W}$ %=6.70%, test đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\overline{W}$ %=2.59%.

Sự tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của khách thể nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 1.

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông sau 6 tháng thực nghiệm

2.2.3 Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm văn Đồng sau một năm thực nghiệm

Bảng 5: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng sau một năm thực nghiệm

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau một năm thực nghiệm				
		$\overline{X}_1$	S_1	$\overline{X}_3$	S_3	$\overline{W}_{\%}$	t	P
1	Giao cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định (quả)	7.26	0.61	8.45	0.72	15.15	6.40	< 0.05
2	Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)	6.43	0.39	7.56	0.55	16.15	7.96	< 0.05
3	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)	7.36	0.44	8.39	0.56	13.08	7.12	< 0.05
4	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	7.92	0.55	8.26	0.41	4.20	3.21	< 0.05
5	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	8.01	0.34	8.31	0.39	3.68	2.98	< 0.05
6	Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô	6.22	0.48	7.12	0.64	13.49	5.45	< 0.05
$\overline{W}_{\%}$						10.96		

Df= 14, t_{05}= 2.145

Kết quả bảng 5 cho thấy, sau một năm thực nghiệm thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05, vì $t_{tính} > t_{05}$ =2.145. Nhịp tăng trưởng trung bình $\overline{W}$ %=10.96%, trong đó test giao cầu dài 10 quả vào ô (quả) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\overline{W}$ %=16.15%, test Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\overline{W}$ %=3.68%.

Sự tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của khách thể nghiên cứu sau một năm thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 2.

Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông sau sáu tháng thực nghiệm

*** Tóm lại:** Qua phân tích sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng sau sáu tháng và một năm thực nghiệm tại bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 1, biểu đồ 2 cho thấy hiệu quả trong tập luyện và thi đấu đã có tác động tốt đến thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nam VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu chúng tôi rút ra những kết luận sau:

1. Đã xác định được 06 test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng đảm bảo độ tin cậy gồm:

Giao cầu thấp gần 10 lần vào ô quy định (quả)

Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)

Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)

Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)

Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)

Bỏ nhỏ hai góc lưới 10 quả vào ô (quả)

2. Sau một năm tập luyện giá trị trung bình thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Phạm Văn Đồng đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.05$, vì $t_{tính} > t_{05} = 2.145$. Về kỹ thuật cơ bản nhịp tăng trưởng trung bình là 10.96%, trong đó test giao cầu dài 10 quả vào ô có nhịp tăng trưởng cao nhất là 16.15%, test đập cầu chéo 10 quả vào ô có nhịp tăng trưởng thấp nhất là 3.68%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Quang Bản (2008), *"Nghiên cứu tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên cầu lông các tuyến tại Thành phố Hồ Chí Minh"*, Báo cáo nghiệm thu.
2. Bộ môn cầu lông Ủy Ban TDTT (2002), *"Báo cáo đánh giá chương trình quốc gia bộ môn cầu lông"*, Hà Nội.
3. Phạm Thị Minh Châu (2006), *"Bước đầu nghiên cứu lựa chọn hệ thống test tuyển chọn nam VĐV năng khiếu cầu lông lứa tuổi 12 – 13 của quận Tân Bình – Thành Phố Hồ Chí Minh"*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), Huấn luyện thể thao, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Trần Đăng Khôi (2016), *"Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển cầu lông trường THCS An Hòa 1, Quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ"*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề, *"Giáo trình khoa học tuyển chọn tài năng thể thao"*, dùng trong đào tạo sau đại học chuyên ngành giáo dục thể chất, Nxb Đại học Quốc gia TP. HCM.
7. Lê Hồng Sơn (1998), *"Nghiên cứu ứng dụng một số test trong tuyển chọn VĐV nam cầu lông lứa tuổi 12 – 13"*, Luận văn cao học TDTT, Trường Đại học TDTT Từ Sơn Bắc Ninh.
8. Thông tin về trường Đại học Phạm Văn Đồng và khoa GDTC và QPAN: http://pdu.edu.vn/
9. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *"Giáo trình đo lường thể thao"*, Nxb TDTT.
10. Đỗ Vĩnh - Huỳnh Trọng Khải (2010*), "Giáo trình thống kê"*, Nxb TDTT.

XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

PGS. TS. Trịnh Hữu Lộc, ThS. Châu Hoàng Cầu,
ThS. Châu Đức Thành, TS. Lê Thị Minh Đạo

TÓM TẮT

Thông qua nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp thường quy, bài viết đã xác định các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật, lập được thang điểm đánh giá, tiêu chuẩn phân loại cho sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *Xây dựng, thang điểm, tiêu chuẩn, sinh viên chuyên sâu, môn cầu lông.*

ABSTRACT

Through research, the article uses conventional methods, the article has determined the physical and technical criteria, established a rating scale, Classification criteria for students specializing in badminton at Can Tho University.

Keywords: *Construction, scores, standards, in-depth students, badminton.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để nâng cao thành tích học tập về thể lực và kỹ thuật môn cầu lông của sinh viên chuyên sâu cầu lông đạt kết quả tốt thì việc xây dựng thang điểm đánh giá thể lực và kỹ thuật là một trong những yếu tố rất quan trọng nó giúp cho sinh viên phát triển tốt thể lực và kỹ thuật qua từng giai đoạn học tập. Với ý nghĩa đó, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: ***"Xây dựng thang điểm đánh giá thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Cần Thơ"***.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn nội dung chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Cần Thơ

2.1.1 Kết quả phỏng vấn (Bảng 1)

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường ĐHCT

TT	Chỉ tiêu	KQ phỏng vấn lần 1 (n=40)						KQ phỏng vấn lần 2 (n=40)					
		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	**Thể lực**												
1	Lực bóp tay thuận/ kg.	35	87.5	1	2.5	4	10	34	85	3	7.5	3	7.5

2	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/ lần).	33	82.5	2	5	5	12.5	34	85	2	5	4	10
3	Nằm sắp chống tay (30 giây/ lần).	16	40	11	27.5	13	32.5	14	35	12	30	14	35
4	Đứng dẻo gập thân (cm).	15	37.5	13	32.5	12	30	13	32.5	14	35	13	32.5
5	Bật xa tại chỗ (cm).	36	90	1	2.5	3	7.5	37	92.5	1	2.5	2	5
6	Bật cao tại chỗ (cm)	10	25	13	32.5	17	42.5	9	22.5	14	35	17	42.5
7	Bật nhảy tam giác (30 giây/ lần).	9	22.5	12	30	19	47.5	11	27.5	13	32.5	16	40
8	Chạy 30m xuất phát cao (giây).	34	85	2	5	4	10	34	85	1	2.5	5	12.5
9	Chạy 5 phút tùy sức (m).	13	32.5	12	30	15	37.5	14	35	10	25	16	40
10	Chạy con thoi 4 x 10m (giây).	15	37.5	10	25	15	37.5	14	35	11	27.5	15	37.5
11	Chạy 100m (giây).	14	35	13	32.5	13	32.5	13	32.5	14	35	13	32.5
12	Chạy 800m (giây).	11	27.5	13	32.5	16	40	12	30	14	35	14	35
13	Chạy 1.500m (phút).	9	22.5	15	37.5	16	40	10	25	15	37.5	15	37.5
14	Ném quả cầu lông đi xa (m)	33	82.5	3	7.5	4	10	34	85	3	7.5	3	7.5
15	Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/ lần)	32	80	4	10	4	10	31	77.5	2	5	7	17.5
16	Lăng vợt mô phỏng động tác đập cầu thuận tay (1 phút/ lần)	20	50	8	20	12	30	21	52.5	6	15	13	32.5
17	Nhảy dây đơn (1 phút/ lần)	34	85	3	7.5	3	7.5	33	82.5	2	5	5	12.5
18	Di chuyển tiến lùi/ phút (lần)	18	45	9	22.5	13	32.5	19	47.5	10	25	11	27.5
19	Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/ giây)	35	87.5	3	7.5	2	5	34	85	2	5	4	10
20	Di chuyển 4 góc sân (10 lần/ giây)	31	77.5	4	10	5	12.5	32	80	4	10	4	10
21	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân (giây)	19	47.5	10	25	11	27.5	18	45	9	22.5	13	32.5
22	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác chặn, đập cầu (1 phút/ lần)	32	80	2	5	6	15	31	77.5	4	10	5	12.5
23	Di chuyển bật lùi về bên trái, phải, mô phỏng động tác đánh cầu (1 phút/ lần)	18	45	10	25	12	30	16	40	10	25	14	35
24	Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/ giây)	34	85	2	5	4	10	35	87.5	2	5	3	7.5
II	**Kỹ thuật**												
25	Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 1m x 1m (10 quả).	34	85	2	5	4	10	33	82.5	2	5	5	12.5

26	Phát cầu thuận tay cao sâu vào ô cuối sân 2.59m x 0.76m (10 quả).	32	80	3	7.5	5	12.5	31	77.5	3	7.5	6	15
27	Đánh cầu cao sâu theo 1 đường thẳng vào ô 2.53 x 1m (10 quả).	33	82.5	4	10	3	7.5	34	85	2	5	4	10
28	Đánh cầu cao sâu theo 1 đường chéo vào ô 2.53 x 1m (10 quả).	35	87.5	1	2.5	4	10	34	85	3	7.5	3	7.5
29	Đánh góc nhỏ vào ô 0.80m x 1.98m (10 quả).	14	35	12	30	14	35	15	37.5	11	27.5	14	35
30	Chặt cầu thẳng vào ô 1m x 1.98m (10 quả).	13	32.5	14	35	13	32.5	12	30	12	30	16	40
31	Chặt cầu chéo vào ô 1m x 1.98m (10 quả).	15	37.5	9	22.5	16	40	14	35	11	27.5	15	37.5
32	Chặn cầu bên trái vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần).	31	77.5	3	7.5	6	15	32	80	4	10	4	10
33	Chặn cầu bên phải vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần).	32	80	2	5	6	15	31	77.5	2	5	7	17.5
34	Đánh cầu kéo lưới vào ô 0.80m x 1.98m (10 quả).	17	42.5	8	20	15	37.5	18	45	8	20	14	35
35	Đập cầu dọc biên vào ô 1m x 6.70m (10 quả).	36	90	2	5	2	5	35	87.5	4	10	1	2.5
36	Đập cầu chéo vào ô 1m x 6.70m (10 quả).	18	45	9	22.5	13	32.5	17	42.5	8	20	15	37.5

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 1, đề tài đã lựa chọn được các chỉ tiêu có tỷ lệ người đồng ý cao từ 70% trở lên. Kết quả đề tài chọn được: 11 chỉ tiêu thể lực, 7 chỉ tiêu kỹ thuật, cụ thể như sau:

Các chỉ tiêu thể lực

Lực bóp tay thuận/ kg; Nằm ngửa gập bụng (30 giây/ lần); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (giây); Ném quả cầu lông đi xa (m); Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/ lần); Nhảy dây đơn (1 phút/ lần); Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/ giây); Di chuyển 4 góc sân (10 lần/ giây); Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác chặn, đập cầu (1 phút/ lần); Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/ giây).

Các chỉ tiêu kỹ thuật

Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 1m x 1m (10 quả); Phát cầu thuận tay cao sâu vào ô cuối sân 2.59m x 0.76m (10 quả); Đánh cầu cao sâu theo 1 đường thẳng vào ô 2.53 x 1m (10 quả); Đánh cầu cao sâu theo 1 đường chéo vào ô 2.53 x 1m (10 quả); Chặn cầu bên trái vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần); Chặn cầu bên phải vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần); Đập cầu dọc biên vào ô 1m x 6.70m (10 quả).

2.1.2 Kết quả kiểm định x^2 qua 2 lần phỏng vấn

Kết quả kiểm định được trình bày tại Bảng 2 qua 2 lần phỏng vấn.

Bảng 2: Kết quả kiểm định bằng chỉ số x^2 các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường ĐHCT

TT	Chỉ tiêu	Kết quả		x^2	P
		Lần 1	Lần 2		
I	**Đánh giá thể lực**				
1	Lực bóp tay thuận/ kg.	90.00	92.50	0.16	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (30 giây/ lần).	87.50	90.00	0.13	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm).	92.50	95.00	0.21	> 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây).	90.00	87.50	0.13	> 0.05
5	Ném quả cầu lông đi xa (m).	90.00	92.50	0.16	> 0.05
6	Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/ lần).	90.00	82.50	0.95	> 0.05
7	Nhảy dây đơn (1 phút/ lần).	92.50	87.50	0.56	> 0.05
8	Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/ giây).	95.00	90.00	0.72	> 0.05
9	Di chuyển 4 góc sân (10 lần/ giây).	87.50	90.00	0.13	> 0.05
10	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác chặn, đập cầu (1 phút/ lần).	85.00	87.50	0.11	> 0.05
11	Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/ giây).	90.00	92.50	0.16	> 0.05
II	**Đánh giá về kỹ thuật**				
12	Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 1m x 1m (10 quả).	90.00	87.50	0.13	> 0.05
13	Phát cầu thuận tay cao sâu vào ô cuối sân 2.59m x 0.76m (10 quả).	87.50	85.00	0.11	> 0.05
14	Đánh cầu cao sâu theo 1 đường thẳng vào ô 2.53 x 1m (10 quả).	92.50	90.00	0.16	> 0.05
15	Đánh cầu cao sâu theo 1 đường chéo vào ô 2.53 x 1m (10 quả).	90.00	92.50	0.16	> 0.05
16	Chặn cầu bên trái vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần).	85.00	90.00	0.46	> 0.05
17	Chặn cầu bên phải vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần).	85.00	82.50	0.09	> 0.05
18	Đập cầu dọc biên vào ô 1m x 6.70m (10 quả).	95.00	97.50	0.35	> 0.05

Kết quả so sánh tỷ lệ phần trăm bằng chỉ số x^2 của 2 lần phỏng vấn của các giảng viên, cán bộ quản lý giảng dạy, HLV, giáo viên, các nhà chuyên môn … về thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Cần Thơ, hầu hết các chỉ tiêu đều có $x^2_{\text{tính} = (0.09 - 0.95)} < x^2_{\text{bảng}}$ ($x^2_{\text{bảng}} = 3.84$) ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, nên sự khác biệt này ở 2 giá trị quan sát không ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Do đó, kết quả qua 2 lần phỏng vấn không có sự khác biệt. Đề tài xác định được 11 chỉ tiêu thể lực, 7 chỉ tiêu kỹ thuật.

2.2 Xây dựng thang điểm đánh giá thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Cần Thơ

2.2.1 Xây dựng thang điểm C

Dựa vào kết quả kiểm tra và công thức tính điểm, chúng tôi tiến hành lập thang điểm cho các chỉ tiêu kết quả thu được ở Bảng 3.

Bảng 3: Thang điểm tiêu chuẩn cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường ĐHCT (n=15)

TT	Chỉ tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
I	**Thể lực**										
1	Lực bóp tay thuận/ kg	50.7	49.9	49.1	48.3	47.5	46.7	45.9	45.1	44.3	43.5
2	Nằm ngửa gập bụng 30s/ lần.	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
3	Bật xa tại chỗ/ cm.	3.02	2.92	2.83	2.73	2.64	2.54	2.45	2.35	2.26	2.16
4	Chạy 30m xuất phát cao/ s.	4.95	4.85	4.75	4.65	4.55	4.45	4.35	4.25	4.15	4.05
5	Ném quả cầu lông đi xa/ m.	8.06	7.87	7.68	7.49	7.30	7.11	6.92	6.73	6.54	6.35
6	Lăng vợt mô phỏng ĐC trên đỉnh đầu 1 phút/ lần.	52	51	50	49	48	46	45	44	43	42
7	Nhảy dây đơn 1 phút/ lần.	128	125	122	119	115	112	108	105	101	98
8	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần/ s.	39.76	39.25	38.75	38.24	37.74	37.23	36.73	36.22	35.72	35.21
9	Di chuyển 4 góc sân 10 lần/ s.	102.25	101.41	100.58	99.74	98.91	98.07	97.24	96.40	95.57	94.73
10	DC tiến lùi MPĐT chặn, đập cầu 1 phút/ lần.	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
11	Bật nhảy đập cầu mạnh 40 quả/ s.	84.22	83.67	83.13	82.58	82.04	81.49	80.95	80.40	79.86	79.31
II	**Kỹ thuật**										
12	PC trái tay thấp gần vào ô 1m x 1m (10 quả).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13	PC thuận tay cao sâu vào ô 2.59 x 0.76m (10 quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
14	ĐCCS theo 1 đường thẳng vào ô 2,53 x 1m (10 q)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
15	ĐCCS theo 1 đường chéo vào ô 2,53 x 1m (10 q).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
16	Chặn cầu bên trái vào ô 1m x 1m (10 quả).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
17	Chặn cầu bên phải vào ô 1m x 1m (10 quả).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
18	Đập cầu dọc biên vào ô 1m x 6.70m (10 quả).	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2.2.2 Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp

Đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu và tổng hợp các tiêu chí thành 5 mức, và được quy ước phân loại từng chỉ tiêu như sau:

1. Xếp loại Giỏi: từ điểm 9 đến 10 điểm.
2. Xếp loại Khá: từ điểm 7 đến nhỏ hơn 9 điểm.
3. Xếp loại Trung bình: từ điểm 5 đến nhỏ hơn 7 điểm.
4. Xếp loại Yếu: từ điểm 3 đến nhỏ hơn 5 điểm.
5. Xếp loại Kém: từ điểm 0 đến nhỏ hơn 3 điểm.

Từ phân loại từng chỉ tiêu là cơ sở để phân loại tổng hợp các chỉ tiêu, như vậy tổng cộng có 18 test tổng điểm tối đa là 180 điểm, kết quả phân loại tổng hợp các chỉ tiêu này được chia theo 5 mức tương ứng cụ thể là:

1. Giỏi: 162 – 180
2. Khá: 126 – 161
3. Trung bình: 90 – 125
4. Yếu: 54 – 89
5. Kém: 0 – 53

Bảng 4: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực, kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường ĐHCT

Xếp loại	**Tổng điểm đạt được sau 16 tháng** (tổng điểm tối đa)
Giỏi	Lớn hơn 138 điểm
Khá	Từ 127 - 138 điểm
Trung bình	Từ 90 – 126 điểm
Yếu	Từ 78 – 89 điểm
Kém	Nhỏ hơn 78 điểm

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu của đề tài, cho phép đi đến những kết luận sau:

- Đã xác định được hệ thống các chỉ tiêu gồm: 11 chỉ tiêu thể lực: Lực bóp tay thuận/ kg; Nằm ngửa gập bụng (30 giây/ lần); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (giây); Ném quả cầu lông đi xa (m); Lăng vợt mô phỏng đánh cầu trên đỉnh đầu (1 phút/ lần); Nhảy dây đơn (1 phút/ lần); Di chuyển ngang sân đơn (20 lần/ giây); Di chuyển 4 góc sân (10 lần/ giây); Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác chặn, đập cầu (1 phút/ lần); Bật nhảy đập cầu mạnh (40 quả/ giây). 7 chỉ tiêu kỹ thuật: Phát cầu trái tay thấp gần vào ô 1m x 1m (10 quả); Phát cầu thuận tay cao sâu vào ô cuối sân 2.59m x 0.76m (10 quả); Đánh cầu cao sâu theo 1 đường thẳng vào ô 2.53 x 1m (10 quả); Đánh cầu cao sâu theo 1 đường chéo vào ô 2.53 x 1m (10 quả); Chặn cầu bên trái vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần); Chặn cầu bên phải vào ô 1m x 1m (10 quả/ lần); Đập cầu dọc biên vào ô 1m x 6.70m (10 quả).

- Xây dựng được bảng thang điểm, phân loại từng chỉ tiêu, phân loại tổng hợp các chỉ tiêu và bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực, kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường ĐHCT. Các nội dung xây dựng đánh giá thể lực và kỹ thuật cầu lông là nhằm điều chỉnh nội dung giảng dạy thể lực và kỹ thuật cầu lông theo từng học phần cụ thể, phù hợp hơn đối với sinh viên chuyên sâu cầu lông theo đào tạo học chế tín chỉ hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, *Đo lường thể thao*, 2004.
2. D. HARRE, *Học thuyết huấn luyện*, 1996.
3. Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, *Tuyển tập các bài toán thống kê – đo lường*, 2007.
4. Trần Lý Hùng, Châu Vĩnh Huy, Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam trường đại học sư phạm TDTT TP. HCM, NXB ĐHQG TP. HCM, 2016.
5. Đồng Văn Triệu, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội, 2000.
6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội, 1998.
7. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ, *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, 2003.

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Minh Luận, Phạm Văn Dũng

Trường đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Kết quả khảo sát trên 200 sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh (ĐH CN TPHCM) bằng phương pháp chọn mẫu định mức cho thấy sinh viên của trường có xu hướng tham gia hoạt động Câu lạc bộ (CLB) thể thao một cách tích cực. Nhu cầu tập luyện thể dục thể thao của sinh viên đang theo học tại trường ĐH CN TPHCM rất cao (97%), Sự mong muốn tập luyện thường xuyên để tăng cường sức khỏe của sinh viên đó là một nhu cầu chính đáng và cũng là một trong những mục tiêu đào tạo quan trọng của trường đại học; Nếu được nhà trường tạo điều kiện, các sinh viên sẽ tham gia hoạt động thể dục thể thao rất đông và rất hào hứng (97%). Nghiên cứu đã đưa ra được 03 nhóm giải pháp để phát triển câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: *Thực trạng, giải pháp, sinh viên, Câu lạc bộ thể thao, trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với lứa tuổi của sinh viên ở các trường Đại học (từ 18 đến 25 tuổi) ngoài nhu cầu về học tập, lứa tuổi này còn có nhu cầu hoạt động thể thao để tăng cường sức khỏe, giải trí lành mạnh sau giờ học và có một số sinh viên còn muốn tập luyện để nâng cao thành tích thể thao qua những cuộc thi đấu ở các giải sinh viên, các giải vô địch thành phố, giải vô địch quốc gia…để khẳng định khả năng của mình. Do đó việc thành lập và phát triển hoạt động của câu lạc bộ thể thao trong các trường đại học là rất cần thiết đối với mục tiêu đào tạo của nhà nước ta trong giai đoạn hiện nay.

Tùy theo điều kiện của từng trường về sân bãi, giảng viên, huấn luyện viên … mà mỗi trường sẽ mở CLB thể thao có các môn tập luyện khác nhau sao cho phù hợp sở thích của sinh viên và thu hút được số lượng sinh viên tập luyện thường xuyên càng đông càng tốt. Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh phấn đấu đến năm 2020 trở thành một trường đại học đạt chất lượng đẳng cấp quốc tế. 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.

Để đào tạo và cung cấp nguồn nhân lực cho xã hội hiện nay, nhiệm vụ của môn học giáo dục thể chất nhằm nâng cao sức khỏe cho sinh viên, đây là nhiệm vụ rất quan trọng và không thể thiếu trong công tác đào tạo ở các trường Đại học. Ngoài vấn đề tập luyện thể thao thường xuyên để tăng cường sức khỏe phục vụ cho học tập, lao động…mặt khác thể thao còn nhằm tạo ra một sân chơi lành mạnh bổ ích cho sinh viên, đẩy lùi những tệ nạn xã hội trong môi trường giáo dục. Qua hoạt động thể thao

còn rèn luyện cho sinh viên những phẩm chất đạo đức tốt như: Tính kiên trì. sự chịu đựng bền bỉ, tinh thần thi đấu cao thượng (Fairplay)….

Trong thời kỳ đất nước đang phát triển, xã hội đang từng bước đổi mới, nhiệm vụ giáo dục sức khỏe cho thanh niên rất quan trọng nhất là thành phần trí thức được đào tạo chính quy trong các trường đại học do đó nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu: ***"Nghiên cứu thực trạng và đề xuất một số giải pháp phát triển câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh"***

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy là: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, Phương pháp lập phiếu khảo sát – điều tra xã hội học; Phương pháp phỏng vấn điều tra xã hội học; Phương pháp toán thống kê: nhằm phân tích số liệu thu được. Số liệu trong đề tài được nhập và xử lý dựa trên phần mềm phân tích số liệu SPSS 20.0.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bước đầu xây dựng phiếu khảo sát, nghiên cứu lý luận dựa trên kết quả nghiên cứu về hoạt động Câu lạc bộ thể thao của một số nước trên thế giới và ở Việt Nam, đặc biệt là các nghiên cứu về hoạt động Câu lạc bộ thể thao của các trường đại học. Song song đó cùng với việc sử dụng câu hỏi mở để người tham gia phỏng vấn tự điền vào. Việc sử dụng những câu hỏi mở trong phiếu khảo sát ban đầu nhằm giúp nghiên cứu phát hiện ra những ý kiến mới, sát với thực tiễn và có tính toàn diện hơn. Sau khi mẫu phiếu xây dựng hoàn tất, được gửi cho các chuyên gia, cán bộ quản lý trong lĩnh vực TDTT và giáo dục.

Nghiên cứu sơ bộ, tiến hành khảo sát 60 sinh viên trường ĐH CN TP.HCM trên mẫu phiếu đã được điều chỉnh theo ý kiến của các chuyên gia. Sau khi thu thập dữ liệu, nghiên cứu loại bỏ những câu hỏi không đủ độ tin cậy trong mẫu phiếu khảo sát.

Tiến hành khảo sát lại trên 60 sinh viên trường ĐH CN TP.HCM bằng mẫu phiếu đã chỉnh sửa như trên, kết quả cho thấy không có sự thay đổi nào. Từ cơ sở trên, nghiên cứu điều chỉnh xây dựng bộ phiếu khảo sát phục vụ cho nghiên cứu chính thức. Kết quả cụ thể như sau:

2.1 Khảo sát thực trạng hoạt động câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

Sau khi thu thập dữ liệu tác giả sử dụng phần mềm SPSS 20.0 để phân tích các dữ liệu và có những phát hiện sau:

2.1.1 Tuổi của sinh viên ở cơ sở 1 của trường Đại học công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh đa số từ 18 đến 23 tuổi (chiếm 91.5%) do đó nhu cầu vận động rất cao. Hầu hết các em đều đã chơi thể thao trước khi vào học Đại học nhưng chưa đạt được đẳng cấp thể thao (94.5% chưa đạt được đẳng cấp thể thao, chỉ có 5.5% là có đẳng cấp) như vậy ta thấy được phong trào tập luyện thể thao trong học sinh rất rộng nhưng không có đỉnh cao thể thao (1) là do không có người hướng dẫn cho học sinh chọn môn phù hợp để tập luyện, (2) là do không có giảng viên, huấn luyện viên trình độ cao huấn luyện để nâng cao thành tích thể thao (3) là do không đủ điều kiện về sân bãi, dụng cụ tập luyện… Khi vào học ở trường Đại học thì số lượng sinh viên tham gia tập luyện thể thao lại giảm đi rất nhiều (chỉ còn 21.4% tiếp tục tập luyện) do những điều kiện khó khăn như: Phương tiện di chuyển, kinh phí tập luyện, sức khỏe và khó

khăn nhất là thiếu thời gian (74.1%). Sức khỏe rất cần thiết đối với nguồn nhân lực cung cấp cho xã hội hiện nay, nguồn nhân lực phải toàn diện: có phẩm chất đạo đức, có chuyên môn cao và có đầy đủ sức khỏe để phục vụ tốt cho công việc, nên việc tổ chức cho sinh viên tập luyện thường xuyên là mục tiêu hết sức quan trọng của trường Đại học.

Biểu đồ 1: Độ tuổi của sinh viên

Biểu đồ 2: Đẳng cấp sinh viên đã đạt được

Biểu đồ 3: Sinh viên tham gia tập luyện môn thể thao khi học đại học

2.1.2 Sinh viên hiện nay xem sự tập luyện thể thao để tăng cường sức khỏe đáp ứng cho học tập và cuộc sống là rất cần thiết (rất cần thiết: 64.7%; cần thiết: 33.8%; không cần thiết: 1%; không quan tâm: 0.5%) Qua những dữ liệu thu được ta thấy nhu cầu tập luyện của sinh viên ở trường Đại học công nghiệp rất cao (97% rất muốn tham gia tập luyện nếu được nhà trường tạo điều kiện). Qua kết quả thu được từ bảng câu hỏi khảo sát đã cho thấy sự thay đổi một số nội dung trong chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất đã được sự ủng hộ của hầu hết sinh viên trường đại học công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh (97% sinh viên đánh giá chương trình giáo dục thể chất mới phù hợp hơn). Việc xây dựng và phát triển hoạt động của câu lạc bộ thể thao cho sinh viên để tạo điều kiện cho các sinh viên có năng khiếu, thích tập luyện nâng cao thành tích thể thao được tập luyện thường xuyên hơn đó là việc làm cần thiết của các trường đại học.

Biểu đồ 4: Sự cần thiết của việc tập luyện thêm một môn thể thao

Biểu đồ 5: Nếu được nhà trường tạo điều kiện thuận lợi, Anh (chị) có thích tham gia tập luyện một môn thể thao không?

2.1.3 Sau một thời gian hoạt động câu lạc bộ thể thao của trường cũng đã đạt được một số thành tích đáng khích lệ. Để phát triển câu lạc bộ thể thao cho sinh viên. Qua những dữ liệu thu thập được ở các câu hỏi đánh giá mức độ hài lòng, sự đòi hỏi của sinh viên đối với câu lạc bộ thể thao của trường về sân bãi, huấn luyện viên, dụng cụ, học phí, môn tập, thời gian, địa điểm …Từ đó có kế hoạch đầu tư đ-ể phát triển câu lạc bộ tốt hơn. Cuối cùng là với mô hình học môn giáo dục thể chất và hoạt động câu lạc bộ thể thao mới của trường Đại học công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh có hợp lý đối với cách nhìn của sinh viên hay không? (97% sinh viên cho là hợp lý)

Biểu đồ 6: Sự phù hợp của chương trình GDTC tại trường ĐH CN TP.HCM

Biểu đồ 7: Những môn thể thao được sinh viên yêu thích

Biểu đồ 8: Mức độ hài lòng của sinh viên đối với CLB thể thao trong nhà trường

Biểu đồ 9: Tiêu chuẩn câu lạc bộ thể thao

Biểu đồ 10: Mức chi phí hàng tháng cho CLB thể thao

- Nhu cầu tập luyện thể dục thể thao của sinh viên đang theo học tại trường Đại học công nghiệp TP. Hồ Chí Minh rất cao. Hầu hết các em đã tập luyện thể thao trước khi vào học ở trường Đại học. Do khi học tập ở trường Đại học chiếm khá nhiều thời gian nên các em không thể theo tập luyện tiếp tục được. Ở Việt Nam đa số các trường Đại học không đủ điều kiện về sân bãi, dụng cụ tập luyện, huấn luyện viên… nên phong trào tập luyện thể thao cho sinh viên khó phát triển.

- Sự mong muốn tập luyện thường xuyên để tăng cường sức khỏe của sinh viên đó là một nhu cầu chính đáng và đó cũng là một trong những mục tiêu đào tạo quan trọng của trường Đại học. Chương trình học môn giáo dục thể chất hiện nay ở các trường đại học còn lạc hậu và chưa phù hợp với lứa tuổi sinh viên nên chưa tạo được sự hứng thú khi học môn giáo dục thể chất. Hiểu được với lứa tuổi của sinh viên thích tập luyện những môn thể thao nào để điều chỉnh chương trình học môn giáo dục thể chất cho phù hợp. Câu lạc bộ thể thao cần phát triển những môn thể thao nào để thu hút sự tập luyện thường xuyên của sinh viên.

- Nếu được nhà trường tạo điều kiện, các sinh viên sẽ tham gia hoạt động thể dục thể thao rất đông và rất hào hứng. Tập luyện và thi đấu thể thao còn giúp cho sinh viên thư giãn sau những giờ học tập căng thẳng, giúp tăng cường sức khỏe đáp ứng cho nhiệm vụ học tập và đó là mối liên hệ mật thiết giữa nhiệm vụ học tập và phát triển thể chất cho sinh viên ở các trường Đại học.

2.2 Đề xuất một số giải pháp phát triển câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

- Điều chỉnh lại chương trình học môn giáo dục thể chất sao cho phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường, phù hợp với lứa tuổi và sở thích của sinh viên nhằm tạo sự hứng thú khi học tập môn giáo dục thể chất. Tiếp tục phát huy ưu điểm của chương trình đào tạo theo mô hình mới để kích thích các em có năng khiếu tham gia tập luyện thể thao ở câu lạc bộ thể thao của trường.

- Phát triển câu lạc bộ thể thao bằng cách sử dụng ngân sách hiện có và kêu gọi các doanh nghiệp đầu tư cơ sở vật chất cho câu lạc bộ để phát triển những môn thể thao mạnh của trường, mời huấn luyện viên giỏi: một mặt để đào tạo giảng viên, huấn luyện viên giỏi cho trường, một mặt để huấn luyện nâng cao thành tích cho vận động

viên đang tham gia tập luyện tại câu lạc bộ. Thường xuyên mở những lớp giảng dạy và nâng cao trình độ thể thao cho những môn thể thao được sinh viên yêu thích.

- Tăng cường công tác quản lý câu lạc bộ, phối hợp tổ chức các giải thể thao cấp khoa, trung tâm để tìm những cá nhân tốt đưa vào tập luyện ở các đội tuyển của trường. Từ đó có kế hoạch bồi dưỡng, đào tạo nhân tài cho nhà trường. Kết hợp với trung tâm thể dục thể thao quận nhằm tạo điều kiện về sân bãi, dụng cụ tập luyện, kinh phí để các đội tuyển trường được tập luyện, thi đấu thường xuyên hơn. Lập kế hoạch hoạt động cho câu lạc bộ thể thao của trường nhằm tạo điều kiện tốt nhất để sinh viên có thể tập luyện thường xuyên hơn.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng hoạt động câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh: Sinh viên ở cơ sở 1 của trường Đại học công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh đa số từ 18 đến 23 tuổi (chiếm 91.5%) do đó nhu cầu vận động rất cao. Hầu hết các em đều đã chơi thể thao trước khi vào học Đại học nhưng chưa đạt được đẳng cấp thể thao (94.5% chưa đạt được đẳng cấp thể thao, chỉ có 5.5% là có đẳng cấp). Phương tiện di chuyển, kinh phí tập luyện, sức khỏe và khó khăn nhất là thiếu thời gian (74.1%), nhu cầu tập luyện của sinh viên ở trường Đại học công nghiệp rất cao (97% rất muốn tham gia tập luyện nếu được nhà trường tạo điều kiện).

- Nghiên cứu đã đưa ra được 03 nhóm giải pháp để phát triển câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính phủ (2005), Nghị quyết 14/2005/NQ-CP ngày 2/11/2005 của Chính phủ Về đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006-2020.
2. Chính phủ (2012), Chiến lược Phát triển giáo dục giai đoạn 2011 – 2020.
3. Quyết định số 58/2010/QĐ/TTg ngày 22/9/2010 của thủ tướng chính phủ và theo Quy chế 64 của Bộ Giáo dục – Đào tạo.
4. Stephen R. Covey (2004). The 7 Habits of Highly Effective People. Free press, New York, London, Toronto, Sydney.
5. Nguyễn Minh Luận (2010), *Nghiên cứu tính khả thi của việc xây dựng và phát triển câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên tại trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh*, luận văn thạc sĩ, trường Đại học Mỹ Hòa, Đài Loan.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY CHO NAM SINH VIÊN TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN KHÓA 20 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

ThS. Hà Trọng Thảo

Trường Đại học Tiền Giang

TÓM TẮT

Qua nghiên cứu tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn một số bài tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang, đồng thời đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống bài tập sau thời gian tập luyện cho đối tượng này.

Từ khóa: *Bài tập, chuyền bóng cao tay, sinh viên.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình giảng dạy ở Trường Đại học Tiền Giang, tôi nhận thấy đa số sinh viên đăng ký học phần tự chọn 1 và 2 là môn bóng chuyền và trong nhà trường chưa có công trình nghiên cứu về một số bài tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho sinh viên. Qua thực tế giảng dạy tại các trường đại học nói chung và tại Trường Đại học Tiền Giang nói riêng, kết quả được thể hiện qua kỹ thuật chuyền bóng cao tay còn hạn chế, sinh viên còn sai những lỗi kỹ thuật cơ bản, dẫn đến kết quả là chưa cao. Để khắc phục và hoàn thiện được những nhược điểm đó chúng tôi đã bước đầu đề xuất một số bài tập giúp sinh viên nâng cao trình độ trong kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

Đề tài góp phần chọn lọc ra một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng cao tay để làm tài liệu tham khảo trong quá trình giảng dạy và huấn luyện nhằm hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cho sinh viên, giúp cho các em nâng cao hiệu quả trong quá trình học tập và thi đấu.

Do đó chúng tôi chọn đề tài: ***Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang.***

2. CÁCH TIẾP CẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Cách tiếp cận

Nghiên cứu lý thuyết, lược khảo các nghiên cứu có liên quan đến đề tài để hình thành các bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng cao tay.

Thu thập thông tin bằng phiếu khảo sát để đưa ra các bài tập bổ trợ chuyền bóng cao tay phù hợp nhất cho sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang.

2.2 Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài, các phương pháp sau đây được sử dụng:

- Phương pháp đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo

- Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu

- Phương pháp kiểm tra sư phạm

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm

- Phương pháp toán học thống kê

*** Đối tượng nghiên cứu:**

Hệ thống bài tập bổ trợ nhằm hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang.

*** Khách thể nghiên cứu:**

40 sinh viên nam tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang làm đối tượng khảo sát.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang

3.1.1 Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn những test nào có tỷ lệ % lựa chọn từ 80% trở lên đưa vào đánh giá gồm có 4 test sau đây:

Test 1 Chuyền bóng cao tay vào vị trí ô trên tường (50 quả).

Test 2 Chuyền bóng cao tay trên lưới (20 quả).

Test 3 Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả).

Test 4 Chuyền bóng cao tay sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả).

3.1.2 Đánh giá thực trạng kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền

Sau khi lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá, đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu lần đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước khi tiến hành thực nghiệm các test đã được lựa chọn (thành tích và điểm), kết quả được trình bày ở bảng 3.1 sau đây:

Bảng 3.1: Kết quả kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng trước thực nghiệm của nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		$\bar{x}$	∂_1	Cv%	$\bar{x}$	∂_2	Cv%		
1	Chuyền bóng cao tay vào vị trí trên tường (50 quả).	5.40	0.75	13.96	5.40	1.05	19.38	0.01	p>0.05
2	Chuyền bóng cao tay trên lưới (20 quả).	5.45	0.60	11.10	5.30	0.73	13.82	0.71	p>0.05
3	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả).	5.50	0.61	11.04	5.55	1.70	30.64	0.12	p>0.05
4	Chuyền bóng cao tay sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả).	5.25	0.85	16.20	5.23	1.73	33.07	0.06	p>0.05

Xét về mức độ kỹ thuật chuyền bóng của nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 có t = 0.01→0.71. Từ đó cho thấy thực trạng không có sự khác biệt giữa hai nhóm trước khi thực nghiệm. Cả nhóm đối chứng và thực nghiệm đồng đều nhau không có sự khác biệt rõ rệt, ở ngưỡng xác suất p > 0.05.

Biểu đồ 3.1: Thành tích trung bình của hai nhóm trước thực nghiệm

3.2 Lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20

Qua kết quả phỏng vấn, những bài tập nào có sự lựa chọn từ 80% trở lên được đưa vào ứng dụng gồm 15 bài tập sau:

1. Tung đón bóng tại chỗ để kiểm tra vị trí tiếp xúc tầm chuyền và hình tay.
2. Tung đón bóng tại chỗ bước lên trước 1- 2 bước chuyền bóng đi.
3. Chuyền nhẹ vào tường ở cự ly gần nhất.
4. Chuyền nhẹ trên đầu (cách đầu 1m).
5. Ngồi trên ghế (40cm) đón bóng đứng dậy bước lên trước 1- 2 bước chuyền bóng đi.
6. Đứng ở tư thế chuẩn bị tiến lên trước 2 bước chuyền bóng đi.
7. Chuyền nhóm 2 người cố định và di chuyển.
8. Chuyền bóng cao thấp khoảng cách khác nhau.
9. Chuyền bóng 3 - 4 người với 1 hoặc 2 bóng.
10. Tập chuyền hai với các loại đập bóng.
11. Phối hợp với các kỹ thuật khác và các cự ly khác nhau.
12. Chuyền cao tay vào vị trí trên tường
13. Chuyền bóng cao tay trên lưới.
14. Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4.
15. Chuyền bóng cao tay sau đầu vị trí số 2.

3.3 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20

Qua thời gian tập luyện, chúng tôi tiến hành lấy số liệu lần thứ 2 của sinh viên thông qua các test đánh giá.

3.3.1 Kết quả kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng của nhóm đối chứng.

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm, đề tài tiến sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Qua tính toán kết quả của nhóm đối chứng được trình bày qua bảng 3.2 sau đây:

Bảng 3.2: Nhịp tăng trưởng các test của nhóm đối chứng trước và sau tập luyện

TT	Test	Ban đầu		Sau 12 tuần		W	t	P
		$\overline{x_1}$	δ_1	$\overline{x_2}$	δ_2			
1	Chuyền bóng cao tay vào vị trí trên tường (5 quả).	5.40	1.05	6.53	1.16	18.87	3.56	> 0.001
2	Chuyền bóng cao tay trên lưới (5 quả).	5.30	0.73	7.45	0.65	33.73	9.03	<0.001
3	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả).	5.55	1.70	7.25	0.82	26.56	3.74	> 0.001
4	Chuyền bóng cao tay sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả).	5.23	1.73	7.05	0.81	29.74	3.68	> 0.001

Nhìn chung, chỉ có 1/4 test có sự tăng trưởng trưởng có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền cũng có sự tăng tiến về trình độ kỹ thuật nhưng chưa có ý nghĩa thống kê vì có $t_{tính}$ giao động từ 3.56 đến 3.74 < $t_{bảng}$ với p< 0.001 *(trừ test chuyền bóng cao tay trên lưới).*

3.3.2 Kết quả kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng của nhóm thực nghiệm

Tương tự như nhóm đối chứng kết quả của nhóm thực nghiệm được trình bày qua bảng 3.3 sau đây:

Bảng 3.3: Nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Ban đầu		Sau 12 tuần		W%	t	P
		$\overline{x_1}$	δ_1	$\overline{x_2}$	δ_2			
1	Chuyền bóng cao tay vào vị trí trên tường (5 quả).	5.40	0.75	7.75	0.79	35.74	8.57	< 0.001
2	Chuyền bóng cao tay trên lưới (5 quả).	5.45	0.60	8.30	0.83	41.45	12.57	<0.001
3	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả).	5.50	0.61	8.55	0.60	43.42	14.89	< 0.001
4	Chuyền bóng cao tay sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả).	5.25	0.85	8.43	0.71	46.44	12.22	<0.05

Tất cả 4 test có sự tăng trưởng trưởng có ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền cũng có sự tăng tiến về trình độ kỹ vì có $t_{tính}$ giao động từ 8.57 đến 14.89 > $t_{bảng}$ với p < 0.001-0.05.

3.3.3 Đánh giá kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm

Để xem xét đưa ra những nhận định khách quan hơn về kết quả đánh giá của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích đạt được của 2 nhóm nam sinh viên bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang sau thực nghiệm thông qua chỉ số t-sudent. Kết quả tính toán giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm được thể hiện qua bảng 3.4 như sau:

Bảng 3.4: So sánh sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm của nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		$\bar{x}$	∂_1	Cv%	$\bar{x}$	∂_2	Cv%		
1	Chuyền bóng cao tay vào vị trí trên tường (5 quả).	7.75	0.79	10.15	6.53	1.16	17.84	3.90	p>0.05
2	Chuyền bóng cao tay trên lưới (5 quả).	8.30	0.83	10.04	7.45	0.65	8.68	3.60	p>0.05
3	Chuyền bóng cao tay trước mặt ở vị trí số 4 (5 quả).	8.55	0.60	7.07	7.25	0.82	11.30	5.71	p>0.05
4	Chuyền bóng cao tay sau đầu ở vị trí số 2 (5 quả).	8.43	0.71	8.45	7.05	0.81	11.48	5.70	p>0.05

Tóm lại, xét về mức độ hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng của nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 có t = 3.60 đến 5.71 > $t_{0.05}$. Từ đó cho thấy kỹ thuật chuyền bóng giữa hai nhóm sau khi thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt, ở ngưỡng xác suất p < 0.05.

Thành tích trung bình của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm được thể hiện quả biểu đồ 3.2 dưới đây:

Biểu đồ 3.2: Thành tích trung bình của hai nhóm sau thực nghiệm

Như vậy, sau thời gian áp dụng các bài tập chuyên môn thì các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật của nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 (nhóm thực nghiệm) đều có sự tăng tiến. Điều này chứng minh, các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền

bóng cao tay cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 đã phát huy tác dụng tích cực hơn trong việc hoàn thiện kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu trên, đề tài rút ra được một số kết luận sau:

1. Qua phân tích, tổng hợp các bài tập có liên quan, phỏng vấn các chuyên gia và đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng trong tập luyện cũng như thi đấu, chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn được 15 bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 có hiệu quả.

2. Xây dựng được hệ thống 15 bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng trong thời gian tập luyện cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 Trường Đại học Tiền Giang, cho thấy trình độ tập luyện của nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến hơn nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ các bài tập và chương trình huấn luyện được chọn lọc, xây dựng và đưa vào sử dụng là hợp lý, có hiệu quả mang tính thực tiễn cao.

3. Qua hệ thống bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cho nam sinh viên tự chọn môn bóng chuyền khóa 20 của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, đã cho thấy các sinh viên nam nhóm thực nghiệm có sự phát triển hơn về kỹ thuật chuyền bóng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Huy Châm – Hà Mạnh Thư (2002), *Chiến thuật bóng chuyền, NXBTDTT*.
2. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), K*hoa học tuyển chọn tài năng thể thao*.
3. ThS. Nguyễn Xuân Dung (1996-1997), K*ỹ thuật bóng chuyền – Bộ môn Bóng chuyền trường ĐH TDTT TP. HCM.*
4. Nguyễn Xuân Điền (1972), *Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.*
5. Cao Thái –Văn Hoạt – Đức Châu (2012), *Huấn luyện vận động viên bóng chuyền trẻ, NXB TDTT).*
6. Đinh Lẫm – Nguyễn Bình (2008), *Huấn luyện bóng chuyền, NXBTDTT*.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

ThS. Nguyễn Khánh Duy[1], TS. Nguyễn Thiện Quang[2],
ThS. Trần Khánh Duy[1]

[1] Trường Đại học quốc tế Hồng Bàng
[2] Trường Đại học TDTT TP.HCM

TÓM TẮT

Sau một năm tập luyện đề tài đánh giá được sự phát triển sức nhanh của sinh viên năm nhất trường Đại học TDTT Tp.HCM với 10/11 test có sự biến đổi mang ý nghĩa thống kê với p < 0.05 với $t_{tính}$>$t_{bảng}$ dao động từ 2.592 - 4.297%, riêng 1 test tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê là phản xạ mắt – chân (s) vì $t_{tính}$<$t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất thống kê P > 0.05, với nhịp tăng trưởng lần lượt là W% =1.13% – 4.48%. Qua đó chứng tỏ rằng, bài tập và tiến trình cũng như phương pháp ứng dụng để phát triển sức nhanh cho sinh viên năm nhất trường Đại học TDTT Tp.HCM là phù hợp, có tính logic, khoa học nên đem lại hiệu quả rõ rệt. Do đó việc đánh giá sức nhanh cho sinh viên quần vợt là rất cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn nhằm điều chỉnh nội dung bài tập, phương pháp huấn luyện, cường độ và khối lượng vận động ngày càng khoa học hơn.

Từ khóa: *Sức nhanh, sinh viên, quần vợt, Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh*

SUMMARY

After one year of training, the topic assessed the speed growth of the first-year students of the University of Sports Ho Chi Minh City with 10/11 tests with statistical significance with p <0.05 with t verbs 2,592 - 4,297%, and has 1 test that has no statistical significance is the eye-leg reflex (s) with P> 0.05, with the growth rate W% = 1.13% - 4.48%. Thereby proving that, exercises and processes as well as methods of application for speed development of first-year students of University of Sports Ho Chi Minh City are appropriate, logical and scientific, so they can be effective pronounced. Therefore, the speed assessment of tennis students is essential and has practical significance in order to adjust the exercise content, training method, intensity and volume of movement more and more scientific.

Keywords: *Speed, students, tennis, University of Sports Ho Chi Minh City*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần vợt chuyên nghiệp Việt Nam đang trên đà phát triển và đã gặt hái được thành công. Tuy nhiên, thành tích thi đấu tại các giải trong khu vực Đông Nam Á và Asiad còn thấp. Thành tích thi đấu khá nghèo nàn, cho thấy công tác huấn luyện còn nhiều vấn đề cần được nhìn nhận một cách đúng mức. Xu thế phát triển của quần vợt hiện đại đòi hỏi người tập phải có đủ năng lực nhanh, mạnh, linh hoạt, biến hóa dựa trên nền tảng kỹ thuật toàn diện, chiến thuật đa dạng, tâm lý ổn định và trình độ thể lực xung mãn. Chính vì thế nâng cao khả năng thích ứng của người tập với xu thế trên là một yêu cầu tất yếu. Huấn luyện thể lực là bộ phận không thể thiếu để nâng cao thành tích thể thao và tâm lý vững vàng cho VĐV, có vậy mới đạt hiệu quả trong tấn công và

phòng thủ suốt quá trình tập luyện và thi đấu. **Sức nhanh là một** tố chất thể lực **quan trọng trong việc nâng cao thành tích thi đấu của VĐV Quần vợt,** với tốc độ nhanh thì khả năng phản xạ trong phòng thủ lẫn tấn công là một trong những yếu tố quyết định thắng lợi. Do đó việc đánh giá sức nhanh cho sinh viên quần vợt là rất cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn nhằm điều chỉnh phương pháp huấn luyện, cường độ vận động và ứng dụng các bài tập sức nhanh một cách logic, khoa học và hợp lý, nên đề tài nghiên cứu: **"*Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường Đại học thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*"**

Phương pháp nghiên cứu: để giải quyết vấn đề trên, đề tài đã sử dụng các phương pháp truyền thống gồm: đọc phân tích tổng hợp tài liệu, kiểm tra sư phạm, toán thống kê và khảo sát trên đối tượng thực nghiệm gồm 6 nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn các test đánh giá sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM

Qua ba bước tổng hợp tài liệu và quan sát thực tiễn, phỏng vấn và đặc biệt là kiểm nghiệm độ tin cậy của test, đề tài xác định được 11 test *Chạy tốc độ 30m XPC; Chạy 5 điểm; Chạy 20yard; Bật nhảy lục giác; Phản xạ mắt – chân; T-test; Test Adam; Chạy lùi đập bóng; Di chuyển đánh bóng thuận tay – trái tay; Đổi hướng gia tốc theo trái; Đổi hướng gia tốc theo phải*) dùng để kiểm tra đánh giá sức nhanh cho nam SV chuyên sâu quần vợt trường ĐH TDTT TP. HCM. Đồng thời đề tài đánh giá được thực trạng sức nhanh của sinh viên tương đối đồng đều với 11/11 test có Cv% dao động từ 0.213 – 9.768 < 10%, sai số tương đối ε đều < 0.05 có thể đại diện được cho tập hợp mẫu (*được đăng trên Kỷ yếu Hội nghị Khoa học toàn quốc về công tác GDTC và TDTT các trường Đại học, cao đẳng 2019, Đại học Cần Thơ, mã ISBN: 978-604-965-264-6, trang 494-500*).

2.2 Đánh giá sự phát triển sức nhanh của nam SV chuyên sâu quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM sau 1 học kỳ thực nghiệm

Sau khi lựa chọn sơ bộ được 55 bài tập phát triển sức nhanh, đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần cách nhau 3 tuần trên cùng một hệ thống bài tập, cùng một cách thức trả lời với 24 chuyên gia, cán bộ quản lý, HLV, giảng viên. Đề tài quy ước các bài tập phỏng vấn đạt từ > 75% sẽ được chọn làm các bài tập phát triển sức nhanh cho nam SV chuyên sâu quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM. Qua kiểm nghiệm Wilcoxon signed ranks Test, đề tài xác định được 32 bài tập phát triển sức nhanh đạt yêu cầu để đưa vào chương trình thực nghiệm. Bài tập được đưa vào giảng dạy lồng ghép với chương trình học chuyên sâu của sinh viên, với thời lượng (*mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 30 phút vào giờ thể lực, áp dụng trong 2 học kỳ, mỗi học kỳ 12 tuần*), tổng thời lượng là 24 tuần, 72 buổi tập.

Sau một học kỳ huấn luyện, đề tài sử dụng các test được lựa chọn tiến hành kiểm tra đánh giá giữa giai đoạn nghiên cứu, nhằm đánh giá sự phát triển sức nhanh của nam sinh viên Quần vợt năm nhất trường Đại học TDTT Tp.Hồ Chí Minh, kết quả được trình bày qua bảng 1.

Sau một học kỳ tập luyện, kết quả kiểm tra cho thấy sự phát triển sức nhanh của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất trường Đại học TDTT Tp.HCM được cải thiện và phát triển tốt hơn so với thực trạng ban đầu. Về sức nhanh chung có 3/6 test tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và 3/6 test tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê. Về sức nhanh chuyên môn có 4/5 test tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và 1/5 test tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê.

Bảng 1: Sự phát triển sức nhanh sau một học kỳ ứng dụng thực nghiệm bài tập sức nhanh cho nam sinh viên trường Đại học TDTT Tp.HCM (n=6)

TT	Nội dung test	Thực trạng		Cuối học kỳ 1		Tăng trưởng		p
		$\bar{X}_1$	σ_1	$\bar{X}_2$	σ_2	W%	t	
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	4.277	0.068	4.162	0.201	2.73	1.435	> 0.05
2	Chạy 5 điểm (s)	16.197	0.034	15.880	0.262	1.98	**3.23**	< 0.05
3	Chạy 20 yard (s)	3.583	0.117	3.450	0.105	3.78	1.865	< 0.05
4	Bật nhảy lục giác (s)	18.767	0.662	17.533	0.432	6.80	**4.179**	< 0.05
5	Phản xạ mắt – chân (s)	2.650	0.259	2.183	0.075	19.33	**4.183**	< 0.05
6	T-test (s)	12.902	0.295	13.235	0.606	2.55	1.062	> 0.05
7	Test Adam (số lần/15s)	16.500	1.049	18.167	1.169	9.62	**2.712**	< 0.05
8	Chạy lùi đập bóng (s)	1.440	0.048	1.355	0.057	6.08	**4.715**	< 0.05
9	Di chuyển đánh bóng thuận tay – trái tay (s)	2.250	0.08	2.205	0.033	2.02	1.530	> 0.05
10	Đổi hướng gia tốc theo trái (s)	2.562	0.039	2.432	0.071	5.21	**3.491**	< 0.05
11	Đổi hướng gia tốc theo phải (s)	2.533	0.045	2.347	0.079	7.62	**4.539**	< 0.05

Ghi chú: $n = 6 \Rightarrow t_{bảng\ 0.05} = 2.571$.

2.3. Đánh giá sự phát triển sức nhanh của nam sinh viên chuyên sâu quần vợt chuyên ngành HLTT năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM sau 1 năm thực nghiệm

Sau 1 năm học tập và thực nghiệm bài tập phát triển sức nhanh, đề tài kiểm tra số liệu lần 3, kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2 cho thấy sau một năm tập luyện, sức nhanh của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất trường đại học TDTT TP.HCM có sự phát triển rõ rệt cả sức nhanh chung và sức nhanh chuyên môn với 10/11 test có sự biến đổi có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$, riêng 1 test tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê là phản xạ mắt – chân (s) vì có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $p > 0.05$.

Bảng 2: Sự phát triển sức nhanh sau một năm ứng dụng thực nghiệm bài tập sức nhanh cho nam sinh viên Quần vợt K39 chuyên ngành HLTT năm nhất trường Đại học TDTT Tp.HCM (n=6)

TT	Nội dung test	Cuối học kỳ 1		Sau một năm		Tăng trưởng		p
		$\bar{X}_2$	σ_2	$\bar{X}_3$	σ_3	W%	t	
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	4.162	0.201	4.033	0.133	3.15	**2.738**	< 0.05
2	Chạy 5 điểm (s)	15.88	0.262	15.702	0.133	1.13	**2.884**	< 0.05
3	Chạy 20 yard (s)	3.45	0.105	3.333	0.082	3.45	**2.907**	< 0.05
4	Bật nhảy lục giác (s)	17.533	0.432	17.133	0.327	2.31	**4.297**	< 0.05
5	Phản xạ mắt – chân (s)	2.183	0.075	2.15	0.055	1.52	0.791	> 0.05
6	T-test (s)	13.235	0.606	13.04	0.444	1.48	**2.592**	< 0.05
7	Test Adam (số lần trong 15s)	18.167	1.169	19	0.894	4.48	**2.712**	< 0.05
8	Chạy lùi đập bóng (s)	1.355	0.057	1.305	0.031	3.76	**2.795**	< 0.05
9	Di chuyển đánh bóng thuận tay – trái tay (s)	2.205	0.033	2.177	0.022	1.28	**2.996**	< 0.05
10	Đổi hướng gia tốc theo trái (s)	2.432	0.071	2.372	0.041	2.50	**2.666**	< 0.05
11	Đổi hướng gia tốc theo phải (s)	2.347	0.079	2.308	0.045	1.68	**2.649**	< 0.05

Ghi chú: n = 6 ⇒ $t_{bảng\ 0.05}$ = 2.571.

2.4 Bàn luận về hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM

Các bài tập huấn luyện sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM được thực nghiệm phát triển sức nhanh trong học kỳ 1 kết quả kiểm tra ở cuối kỳ cho thấy, thành tích của các sinh viên đã có sự cải thiện và tăng tiến nhất định, với sức nhanh chung có 3/6 test tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê, sức nhanh chuyên môn có 4/5 test tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p < 0.05.

Sau một năm tập luyện kết quả kiểm tra được nhận định rõ hơn với 10/11 test có sự biến đổi có ý nghĩa thống kê với p < 0.05 với $t_{tính} > t_{bảng}$ dao động từ 2.592 - 4.297%, riêng 1 test tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê sau 1 năm tập luyện là phản xạ mắt – chân (s) vì $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất thống kê P > 0.05, với nhịp tăng trưởng lần lượt là W% =1.13% – 4.48%.

Khi so sánh kết quả kiểm tra một số test với công trình nghiên cứu đã công bố của tác giả Nguyễn Duy Khánh (2014) [4] nghiên cứu trên nam sinh viên năm 3 trường ĐH TDTT Tp.HCM và công trình của tác giả Nguyễn Bằng (2015), [1] nghiên cứu trên nam VĐV Quần Vợt Trường Đại học Tôn Đức Thắng cho thấy:

+ Thành tích test chạy 5 điểm của sinh viên năm nhất sau 1 năm có $\bar{X}_3$ = 15.702± 0.133, có tốc độ chạy nhanh hơn sinh viên năm 3 là 0.498s với $\overline{X}$ =16.2 ± 0.47s và nhanh hơn so với sức nhanh của nam VĐV Quần vợt trường Đại học Tôn Đức Thắng 0.478s với $\overline{X}$ = 16.18 ± 0.17;

+ Thành tích test chạy 20 yard của sinh viên năm nhất có $\bar{X}_3$ = 3.333± 0.082, chậm hơn so với sinh viên năm 3 là 0.133s với $\overline{X}$ = 3.20 ± 0.2, nhưng nhanh hơn so với VĐV Quần vợt trường Tôn Đức Thắng 0.167s với $\overline{X}$ = 3.5 ± 0.16;

+ Thành tích test chạy lùi đập bóng của sinh viên có $\bar{X}_3$ = 1.305 ± 0.031, nhanh hơn so với VĐV Quần vợt trường Tôn Đức Thắng 0.105s với $\overline{X}$ = 1.40 ± 0.10.

+ Thành tích test chạy đổi hướng gia tốc theo hướng trái của sinh viên có $\bar{X}_3$ = 2.372± 0.041, nhanh hơn so với VĐV trường Tôn Đức Thắng 0.218s với $\overline{X}$ = 2.59 ± 0.11; Đổi hướng gia tốc theo hướng phải của sinh viên có $\bar{X}_3$ = 2.308± 0.045, nhanh hơn so với VĐV trường Tôn Đức Thắng 0.232s với $\overline{X}$ = 2.54 ± 0.19.

Như vậy, qua kết quả kiểm tra và so sánh với các công trình nghiên cứu, cho thấy sức nhanh của sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Tp.HCM được cải thiện nhưng vẫn cần có biện pháp huấn luyện khoa học, phù hợp đặc điểm học tập để nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên chuyên sâu quần vợt của trường ngày càng tốt hơn.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả đánh giá sự phát triển về sức nhanh ở nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm nhất trường ĐH TDTT TP. HCM có thể nhận định rằng, sức nhanh có sự tăng trưởng là phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi và huấn luyện thể thao với 10/11 test có sự biến đổi có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$ khi $t_{tính} > t_{bảng}$ dao động từ 2.592 - 4.297%. Qua đó chứng tỏ rằng, bài tập và tiến trình cũng như phương pháp ứng dụng để phát triển sức nhanh cho sinh viên là phù hợp, có tính khoa học nên đem lại hiệu quả rõ rệt. Do vậy, trong kế hoạch huấn luyện của những năm tiếp theo và đặc biệt là cho các khóa tiếp theo, giảng viên cần quán triệt quan điểm huấn luyện toàn diện một cách triệt để hơn, cũng như phải quan tâm đến huấn luyện phát triển sức nhanh cho sinh viên nhiều hơn nữa để góp phần nâng cao trình độ tập luyện cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Bằng (2015), "*Nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển tốc độ chuyên môn cho các nam vận động viên đội tuyển quần vợt trường đại học Tôn Đức Thắng trong 6 tháng tập luyện*", luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.
2. Lê Bảo (2015), "*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay và trái tay cho các Vận động viên nam Quần Vợt tuổi U14 TP. Vĩnh Long*", luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.
3. Ngô Hải Hưng (2012), *"Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực và tốc độ đánh bóng ở một số kỹ thuật cơ bản cho nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi 14 – 16",* luận án tiến sĩ.
4. Nguyễn Duy Khánh (2014), "*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ 3 chuyên sâu quần vợt chuyên ngành HLTT trường ĐH TDTT TP.HCM*", luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.
5. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Trần Trọng Anh Tú (2018), "*Nghiên cứu ứng dụng một số phương tiện bổ trợ chuyên môn trong hoàn thiện kĩ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên sâu quần vợt trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh"* luận án tiến sĩ khoa học giáo dục.
7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG ĐOÀN

ThS. Đặng Văn Khai

Trường Đại học Công đoàn

TÓM TẮT

Bài báo sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao. Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên Trường Công đoàn. Ứng dụng ban đầu cho thấy các biện pháp đã góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên của Nhà trường.

Từ khóa: *Biện pháp, hiệu quả, giáo dục thể chất, sinh viên, Đại học Công đoàn*

SUMMARY

The article uses routine research methods in the field of sport. On the basis of theoretical and practical research, proposing measures to improve the effectiveness of physical education for students of the Trade Union School. Initial application shows that the measures have contributed to improve the efficiency of physical education for students.

Keywords: *Measures, efficiency, physical education, students, Trade Union University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm vừa qua, Trường đại học Công đoàn đã đào tạo đội ngũ cán bộ cho tổ chức Công đoàn và đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho sự phát triển kinh tế - xã hội, nghiên cứu khoa học về công nhân, công đoàn, quan hệ lao động; tham gia với Tổng Liên đoàn xây dựng các chính sách về người lao động. Trong công tác GDTC, nhờ sự quan tâm chỉ đạo của Đảng Ủy, Ban giám hiệu và các phòng, khoa, ban, bộ môn cũng đã có những bước tiến đáng ghi nhận thể hiện trong các phong trào rèn luyện thân thể, thi đấu thể thao góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên. Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy cho thấy công tác GDTC cho sinh viên của Trường Đại học Công đoàn còn chưa đạt hiệu quả cao, chương trình GDTC chính khóa, hướng dẫn ngoại khóa,... còn đơn điệu, chưa thu hút được người tham gia và chưa thực sự đầu tư nhiều. Vì vậy, cũng ảnh hưởng phần nào đến chất lượng GDTC của nhà trường.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu một số biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Trường đại học Công đoàn.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; 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 Kết quả lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn

Với mục đích tìm hiểu các cơ sở thực tiễn lựa chọn nhóm biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn xin ý kiến các chuyên gia, các nhà sư phạm với 09 biện pháp. Đề tài quy ước chỉ lựa chọn biện pháp có số phiếu trả lời đạt từ 70% trở lên để đưa vào nghiên cứu ở những bước tiếp theo.

Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn nhóm biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn (n=70)

TT	Nội dung biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1.	Giáo dục ý thức, lòng yêu nghề nghiệp	16	22.86	42	60	12	17.14
2.	**Tổ chức tuyên truyền, tăng cường nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học**	**50**	**71.43**	**17**	**24.29**	**3**	**4.28**
3.	Đổi mới phương pháp giảng dạy	23	32.86	45	64.29	2	2.85
4.	**Cải tiến nội dung giảng dạy, đổi mới công tác kiểm tra đánh giá**	**56**	**80**	**13**	**18.57**	**1**	**1.43**
5.	Nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ cho giảng viên	11	15.71	57	81.43	2	2.86
6.	Thiết kế các giáo cụ trực quan trong quá trình giảng dạy	17	24.29	11	15.71	42	60
7.	Hiện đại hóa cơ sở vật chất cho GDTC	38	54.29	21	30	11	15.71
8.	**Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục và phát triển tối đa các môn được SV yêu thích**	**53**	**75.71**	**13**	**18.57**	**4**	**5.72**
9.	Tổ chức các hoạt động thi đấu thường xuyên	15	21.43	33	47.14	22	31.43

3.2 Lựa chọn và xây dựng nội dung các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn

3.2.1 Những căn cứ đề và nguyên tắc lựa chọn biện pháp

Những căn cứ sau đây để lựa chọn biện pháp: Một là: Dựa vào quan điểm của Đảng và chính sách của Nhà nước về công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học; *Hai là*: Thực trạng công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn; *Ba là*: Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ hiện có của Trường.

Các nguyên tắc đề xuất biện pháp: Đảm bảo tính mục tiêu; Đảm bảo tính hệ thống; Đảm bảo tính đồng bộ; Đảm bảo tính kế thừa và bổ sung; Đảm bảo tính thực tiễn; Đảm bảo tính khả thi.

3.2.2 Lựa chọn và xây dựng nội dung các biện pháp

Từ những căn cứ và nguyên tắc lựa chọn biện pháp đã nêu, qua tham khảo tài liệu và tham khảo ý kiến các chuyên gia, đề tài lựa chọn được 03 biện pháp, cụ thể như sau:

Biện pháp 1. Tuyên truyền, giáo dục nhằm nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và ý nghĩa của công tác GDTC

Mục đính: Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của GDTC trong nhà trường cho các cán bộ quản lý, GV, HS... tạo tiền đề cho việc triển khai cho các biện pháp tiếp theo.

Cách thực hiện:

- Phối hợp với các phòng ban chức năng, đặc biệt là Đoàn Thanh Niên trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học. Làm cho lực lượng cán bộ quản lý, GV, HS hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

- Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe.

- GV giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp HS hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Phối hợp với đoàn thanh niên tổ chức các giải thể thao giữa các khoa chào mừng ngày 26/3; 27/3,...

Biện pháp 2. Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục và phát triển tối đa các môn được SV yêu thích

Mục đích: Đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của HS, góp phần nâng cao thể lực cho HS.

Cách thực hiện:

- Tổ chức hoạt động TDTT quanh năm, tránh hiện tượng bộ môn GDTC không tổ chức phong trào ngoại khóa dẫn tới HS tự đứng ra tổ chức và hoạt động không có hiệu quả.

- Trên cơ sở điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của HS, tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao có đông HS có nhu cầu tập luyện như : Điền kinh, Cầu lông, Đá cầu, Bóng đá... sau đó tới các môn như Bóng chuyền, Thể dục... sau đó mới đến các môn thể thao khác nếu có điều kiện.

- Với các lớp hoặc các nội dung ngoại khóa không thể có GV hướng dẫn do đó cần đào tạo hướng dẫn viên. Đây vừa là lực lượng hướng dẫn SV tham gia tập luyện, vừa là lực lượng quản lý sân tập, dụng cụ, tình hình tập luyện và quân số SV tham gia tập luyện để phản ánh lại với bộ môn GDTC của Nhà trường.

Biện pháp 3. Cải tiến nội dung giảng dạy, đổi mới công tác kiểm tra đánh giá

Mục đích: Nhằm nâng cao chất lượng bài giảng, tăng cường sự thu hút của sinh viên đối với nội dung giảng dạy. Đồng thời góp phần nâng cao hiệu quả công tác đánh

giá khả năng HS vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học vào giải quyết vấn đề thực tiễn; Vì sự tiến bộ của người học so với chính họ.

Cách thức thực hiện:

- Nghiên cứu, cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy

- Cải tiến việc kiểm tra đánh giá chất lượng công tác GDTC theo 3 mặt: Lý thuyết; Thực hành; Trình độ thể lực

3.3 Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

Với mục đích đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn, chúng tôi đánh giá kết quả trên 107 SV năm thứ nhất của Trường đại học Công đoàn. Đối tượng thực nghiệm được chia làm hai nhóm: Nhóm thực nghiệm gồm 52 sinh viên (28 nam và 24 nữ); Nhóm đối chứng gồm có 55 sinh viên (26 nam và 29 nữ).

Trong quá trình thực nghiệm, chúng tôi sử dụng hình thức thực nghiệm so sánh song song giữa 2 nhóm. Thời gian thực nghiệm các biện pháp là từ tháng 10. Để đánh giá kết quả thực nghiệm chúng tôi dùng các test đánh giá thể lực theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ký ngày 18 tháng 9 năm 2008 và khảo sát các sinh viên sau khi học xong chương trình GDTC.

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 6 test kiểm tra theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho SV. Các test kiểm tra được tiến hành theo một trình tự thống nhất. Kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 2

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test/Đối tượng	NTN		NĐC		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	$t_{tính}$	p
	Nam	n = 28		n = 26			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	42.51	4.19	40	4.17	1.98	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19	1.62	17.65	2.01	2.37	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	215	14.48	205	15.58	2.13	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.28	0.51	5.31	0.54	0.18	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.9	1.34	12.1	1.3	0.48	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1024	72.8	972	76.1	2.24	<0.05
	Nữ	n = 24		n = 29		$t_{tính}$	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	30.1	2.14	29.02	2.41	2.43	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.76	1.61	13.7	1.78	2.00	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	164	16.41	153.4	14.68	2.18	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.12	0.68	6.14	0.75	0.09	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.43	1.39	12.5	1.51	0.15	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	875	66.7	835.5	38.4	2.31	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy:

- Sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p>0.05.

Hay nói cách khác các chỉ tiêu về các tố chất vận động của đối tượng nghiên cứu giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể.

Sau khi áp dụng các biện pháp, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực SV ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các các biện pháp đã lựa chọn.

Kết quả kiểm tra được trình bày như bảng 3 và bảng 4

Bảng 3: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nam

TT	Test	W thực nghiệm	W đối chứng
1	Lực bóp tay thuận (KG)	10.89	4.45
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.14	9.19
3	Bật xa tại chỗ (cm)	6.73	1.80
4	Chạy 30m XPC (s)	5.88	4.96
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	2.49	1.15
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	7.50	2.28
$\overline{w}$		8.44	3.97

Bảng 4: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nữ

TT	Test	W thực nghiệm	W đối chứng
1	Lực bóp tay thuận (KG)	4.69	2.55
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12.68	3.72
3	Bật xa tại chỗ (cm)	9.58	2.82
4	Chạy 30m XPC (s)	1.46	0.97
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	1.20	0.80
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	5.64	2.64
$\overline{w}$		5.86	2.25

Qua bảng 3 và bảng 4 cho thấy:

Nhóm thực nghiệm: Kết quả sau thực nghiệm giá trị trung bình thành tích tất cả các test đánh giá thể lực của nam và nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.01. Trong đó test *Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)* ở cả nam và nữ có sự tăng trưởng trung bình cao nhất, cụ thể ở nam chiếm tỷ lệ là 17.4% còn của nữ chiếm tỷ lệ là 12.68% và test *Chạy con thoi 4 x 10m (s)* ở cả nam và nữ có sự tăng trưởng trung bình thấp nhất, cụ thể ở nam chiếm tỷ lệ 1.15% còn của nữ chiếm tỷ lệ là 1.20%.

Nhóm đối chứng nữ: Kết quả sau thực nghiệm giá trị trung bình thành tích tất cả các test đánh giá thể lực của nam và nữ sinh viên nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.01. Trong đó test *Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)* có nhịp tăng trưởng trung bình cao nhất, cụ thể ở nam chiếm tỷ lệ là

9.19% còn của nữ chiếm tỷ lệ là 3.72% và test *Chạy con thoi 4 x 10m (s)* có sự tăng trưởng trung bình thấp nhất, cụ thể ở nam chiếm tỷ lệ là 2.49% còn của nữ chiếm tỷ lệ là 0.80%.

Qua bảng 3 và 4 ở trên còn cho thấy sự tăng trưởng trung bình các test đánh giá thể lực của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng. Cụ thể là: sự tăng trưởng trung bình ở nhóm thực nghiệm nam là 8.44% cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng nam là 3.97%; sự tăng trưởng trung bình ở nhóm thực nghiệm nữ là 5.86% cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng nữ là 2.25%.

Điều này chứng tỏ việc áp dụng các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn là có hiệu quả

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã đưa ra được 04 biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn:

Kết quả nghiên cứu bước đầu cho thấy các biện pháp đã phát huy tác dụng từng bước nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên của Trường đại học Công đoàn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính phủ (2013), *Quy định về giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường*.
2. Chính phủ CHXHCN Việt Nam (2015), *Nghị định số 11/2015 NĐ - CP ngày 31/01/2015 của Thủ tướng Chính phủ. Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
4. Đỗ Thị Tươi - Nguyễn Tiến Sơn (2018), Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực của SV trường Đại học Luật Hà Nội, *Tạp chí khoa học đào tạo và huấn luyện thể thao*, (đặc biệt), tr. 127-132
5. *http://www.dhcd.edu.vn*

XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ TẬP LUYỆN CHO ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC CỔ ĐỘNG (CHEERLEADING) TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG GIA ĐỊNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Thị Mỹ Xuân, ThS. Vũ Công Trường

Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 30 các test thường được dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho vận động viên thể dục cổ động (cheerleading), thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 07 test dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: *Test, kết quả tập luyện, thể dục cổ động (cheerleading), THPT Gia Định*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, sự nghiệp thể dục, thể thao nước ta đã có nhiều tiến bộ. Thể dục thể thao quần chúng tiếp tục phát triển với nhiều hình thức đa dạng, góp phần nâng cao sức khoẻ, xây dựng lối sống lành mạnh, cải thiện đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân. Bộ Giáo dục và Đào tạo đã không ngừng cải tiến nội dung đổi mới chương trình, phương pháp giảng dạy thể dục tại các trường phổ thông các cấp nhằm nâng cao sức khỏe, thành tích học tập và thi đấu của học sinh. Ngoài những môn thể thao thông dụng như: Điền kinh, Bơi lội, Bóng bàn, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ,... một số môn thể thao mới cũng được du nhập vào nước ta, nổi bật là môn Thể dục cổ động (Cheerleading) Cheerleading là một trong những môn thể thao học đường nổi tiếng của giới học sinh - sinh viên trên toàn thế giới, những màn nhảy cổ động đẹp mắt, khoẻ khoắn, ấn tượng của Cheerleader có sức lôi cuốn kỳ lạ và ngay lập tức có thể hâm nóng hàng triệu trái tim ngay cả khi thời tiết băng giá. Hiện Cheerleading đã không còn xa lạ với giới trẻ Việt Nam thông qua các giải thi đấu Quốc gia U-League (giải sinh viên văn thể mỹ), cấp thành phố Cheerlading Competition (giải thể dục cổ động toàn thành), giải Tiếng hát chú ve con và hiện tại cheerleading được đưa vào thi đấu tại giải TDTT học sinh cấp Thành phố. Chính vì thế nhiều trường THPT hay cao đẳng, đại học của Việt Nam đều đã có một câu lạc bộ dành riêng cho bộ môn này.

Trong 1 bài biểu diễn của cheerleading thì luôn có các phần: cheers (hô), Jump (bật nhảy), tumbling (nhào lộn), Toss (tung hứng), Stunts (tháp riêng lẻ), Pyramid (Tháp liên kết), và dance (nhảy). Với bộ môn này, nguy hiểm là yếu tố thử thách lớn nhất, tai nạn, chấn thương luôn rình rập mọi nơi. Bởi vì hoàn toàn thực hiện bằng sức người, không có dụng cụ bảo hộ hay bổ trợ nào. Nguy hiểm nhất vẫn là lúc tung Flyer lên trên không, độ cao thông thường là 3 mét, các base phải rất tập trung để đón người rơi xuống đúng vị trí, còn flyer phải hết sức tự chủ, kiểm soát cơ thể tốt để không rơi sai vị trí. Vì vậy trong công tác huấn luyện, việc xác định các bài tập bổ trợ góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện hạn chế chấn thương là hết sức quan trọng. Cho đến nay

việc xác định các bài tập để phát triển thể lực, nâng cao hiệu quả tập luyện và hạn chế chấn thương chỉ mang tính tự phát, theo kinh nghiệm của từng Huấn luyện viên nên còn thiếu tính khoa học, chưa mang lại hiệu quả cao.

Là một giáo viên thể dục kiêm nhiệm huấn luyện viên Cheerleading chúng tôi muốn góp một phần trong việc nâng cao hiệu quả trong công tác giảng dạy và huấn luyện. Xuất phát từ những lý do trên nên chúng tôi đã quyết định chọn hướng nghiên cứu: *"Xác định các test đánh giá hiệu quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh"* từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện và thành tích.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu là: là 20 vận động viên đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh và 18 huấn luyện viên, giáo viên, chuyên gia.

Trong công trình của mình tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu là:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, thể dục cổ động (cheerleading).

Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp): Khách thể phỏng vấn là các chuyên gia, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong huấn luyện môn thể dục cổ động (cheerleading). Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá hiệu quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: gồm các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường trung học phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel và SPSS (là viết tắt của Statistical Package for the Social Sciences).

3. NỘI DUNG

3.1 Tổng hợp các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 30 test được sử dụng phổ biến để đánh giá kết quả tập luyện cho vận động viên thể dục cổ động (cheerleading) tương ứng. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có

sự đồng thuận cao (cả 2 lần phỏng vấn, các test đều đạt 80% ý kiến tán đồng trở lên). Và kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường THPT Gia Định, TP. Hồ Chí Minh

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1(n=18)				Lần 2(n=18)			
		Đồng ý		*Không đồng ý*		*Đồng ý*		*Không đồng ý*	
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
1	*Bật tách chân chữ V gập thân 15 giây (lần)*	*15*	*83.3*	*3*	*16.7*	*17*	*94.4*	*1*	*5.6*
2	*Bật khép chân gập thân 15 giây (lần)*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*
3	*Bật cossack 15 giây (lần)*	*17*	*94.4*	*1*	*5.6*	*14*	*77.8*	*4*	*22.2*
4	Bật liên tục tách chân, khép chân và cossack 15 giây (lần)	14	77.8	4	22.2	13	72.2	5	27.8
5	*Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*	*17*	*94.4*	*1*	*5.6*
6	Lộn chống trước 30 giây (lần)	14	77.8	4	22.2	15	83.3	3	16.7
7	Lộn chống sau 30 giây (lần)	14	77.8	4	22.2	14	77.8	4	22.2
8	Santo trước 30 giây (lần)	14	77.8	4	22.2	13	72.2	5	27.8
9	Santo sau 30 giây (lần)	14	77.8	4	22.2	15	83.3	3	16.7
10	Santo xoắn 360^0 30 giây (lần)	10	55.6	8	44.4	11	61.1	7	38.9
11	Hai base đỡ 1 flyer bằng hai (s)	12	66.7	6	33.3	12	66.7	6	33.3
12	*Một base đỡ 1 flyer bằng hai tay lên cao tay (s)*	*15*	*83.3*	*3*	*16.7*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*
13	Một base đỡ 1 flyer bằng một tay lên cao tay (s)	13	72.2	5	27.8	14	77.8	4	22.2
14	Flyer đứng trên tháp thực hiện hai chân đứng khép thẳng (Cupie) (s)	13	72.2	5	27.8	14	77.8	4	22.2
15	Flyer đứng trên tháp thực hiện một chân thẳng một chân co ngang gối (Liberty) (s)	12	66.7	6	33.3	14	77.8	4	22.2
16	Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng trước (Front/ Heel Stretch) (s)	12	66.7	6	33.3	13	72.2	5	27.8
17	Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng sau (Arabesque) (s)	12	66.7	6	33.3	13	72.2	5	27.8
18	*Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng ngang (Scale) (s)*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*	*15*	*83.3*	*3*	*16.7*
19	Flyer đứng trên tháp thực hiện tư thế bọ cạp (Scorpion) (s)	13	72.2	5	27.8	14	77.8	4	22.2
20	Flyer đứng trên tháp thực hiện tư thế giương cung (Bow and Arrow) (s)	14	77.8	4	22.2	17	94.4	1	5.6
21	Base tung flyer bật thẳng (Straight Ride) 15 giây (lần)	15	83.3	3	16.7	13	72.2	5	27.8
22	*Base tung flyer bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch) 15 giây (lần)*	*15*	*83.3*	*3*	*16.7*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*
23	Base tung flyer bật khép chân gập thân (Pike) (lần)	17	94.4	1	5.6	13	72.2	5	27.8

24	Base tung flyer bật co 1 chân (Pretty girl) 15 giây (lần)	15	83.3	3	16.7	12	66.7	6	33.3
25	Base tung flyer bật căng thân chữ X (X- out) 15 giây (lần)	11	61.1	7	38.9	14	77.8	4	22.2
26	*Base tung flyer bật xoắn 360^0 15 giây (lần)*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*	*17*	*94.4*	*1*	*5.6*
27	Purpee 1 phút (lần)	12	66.7	6	33.3	14	77.8	4	22.2
28	Nghe đoạn nhạc 2 phút và đếm nhịp (lần)	11	61.1	7	38.9	12	66.7	6	33.3
29	Bật khống chế 15 giây (lần)	10	55.6	8	44.4	12	66.7	6	33.3
30	Thực hiện 1 đoạn vũ đạo quy định (lần)	10	55.6	8	44.4	11	61.1	7	38.9

Qua bảng 1 cho thấy: Huấn luyện viên, Giảng viên, nhà quản lý có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ 80% trên tổng số phiếu ở mức rất có ý nghĩa được tiếp tục đưa vào nghiên cứu ở bước tiếp theo. Công trình tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2:

Bảng 2: Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn

Test Statistics[a]	
	lan2 - lan1
Z	-1.332[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.183

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 sig. = 0.183 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 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.

Ngoài ra qua bảng 3, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của 7 test là sig. > 0.05. Theo kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định (hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn của 7 nội dung với mức ý nghĩa p >0.05.

Bảng 3: Kết quả kiểm định Wilcoxon của 07 Test

TT	Nội dung	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
1	Bật tách chân chữ V gập thân 15 giây (lần)	-1.342[b]	0.180
2	Bật khép chân gập thân 15 giây (lần)	-0.000[b]	1.000
3	Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)	-1.342[b]	0.180
4	Một base đỡ 1 flyer bằng hai tay lên cao tay (s)	-1.342[b]	0.180
5	Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng ngang (Scale) (s)	-1.342[b]	0.180
6	Base tung flyer bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch) 15 giây (lần)	-1.342[b]	0.180
7	Base tung flyer bật xoắn 360^0 15 giây (lần)	-1.342[b]	0.180

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra công trình đã chọn được 07 test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn như sau:

(1) Bật tách chân chữ V gập thân 15 giây (lần)

(2) Bật khép chân gập thân 15 giây (lần)

(3) Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)

(4) Một base đỡ 1 flyer bằng hai tay lên cao tay (s)

(5) Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng ngang (Scale) (s)

(6) Base tung flyer bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch) 15 giây (lần)

(7) Base tung flyer bật xoắn 360^0 15 giây (lần)

Tóm lại: Qua 2 bước lựa chọn, phỏng vấn công trình đã xác định được hệ thống gồm 07 test dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh.

3.2 Kiểm tra độ tin cậy của test dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh.

Độ tin cậy là mức độ phù hợp 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 nghiên cứu trong cùng một điều kiện. Độ tin cậy của test được xác định bởi mức độ tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại test trên cùng một đối tượng, trong cùng một điều kiện.

Theo TS Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc: "Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lặp lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn… Khoảng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson." [5]

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

$r < 0,7$: Không dùng được.

$0,7 \leq r < 0,8$: Độ tin cậy yếu.

$0,8 < r \leq 0,9$: Độ tin cậy trung bình.

$0,9 < r \leq 0,95$: Độ tin cậy cao.

$0,95 < r \leq 1$: Độ tin cậy rất cao.

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy. Để xác định độ tin cậy của 07 test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng 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 4.

Nếu hệ số tương quan r ≥ 0.8 thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan r < 0.8 thì test không có độ tin cậy.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh thông qua test lặp lại (Retest)

STT	Test	Ban đầu		Retest (lần 2)		r	P
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ		
1	Bật tách chân chữ V gập thân 15 giây (lần)	5.9	0.9	5.75	1.0	0.92	< 0.05
2	Bật khép chân gập thân 15 giây (lần)	5.95	0.9	5.95	0.9	0.82	< 0.05
3	Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)	10	0.9	10	0.8	0.87	< 0.05
4	Một base đỡ 1 flyer bằng hai tay lên cao tay (s)	10.05	2.0	10.4	1.8	0.82	< 0.05
5	Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng ngang (Scale) (s)	8.2	1.2	8.2	1.2	0.86	< 0.05
6	Base tung flyer bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch) 15 giây (lần)	1.95	0.7	2	0.7	0.85	< 0.05
7	Base tung flyer bật xoắn 360^0 15 giây (lần)	1.9	0.7	1.9	0.8	0.82	< 0.05

Qua bảng 4 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh có r tính từ 0.82 đến 0.92 (với P<0.05). Như vậy các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở mức trung bình và mức cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh

Như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 07 test dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động (cheerleading) trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 07 test dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Trung học Phổ thông Gia Định, Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

(1) Bật tách chân chữ V gập thân 15 giây (lần)

(2) Bật khép chân gập thân 15 giây (lần)

(3) Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)

(4) Một base đỡ 1 flyer bằng hai tay lên cao tay (s)

(5) Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng ngang (Scale) (s)

(6) Base tung flyer bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch) 15 giây (lần)

(7) Base tung flyer bật xoắn 360^0 15 giây (lần)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Điều lệ giải thể dục Aerobic – Aerobic dance – Thể dục cổ động cúp Milo lần II – năm 2018
2. Lại Phụng Thư (2015), "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho các nữ vận động viên Aerobic Gymnastics lứa tuổi 9 – 11 của Thành Phố Hồ Chí Minh",* Luận văn thạc sĩ trường ĐH TDTT TP. HCM.
3. Lê Minh Thiên (2015), "*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái, chức năng, thể lực và tâm lý cho vận động viên nam đội tuyển Thể dục dụng cụ thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 9 – 10 sau một năm tập luyện"*. Luận văn thạc sĩ trường ĐH TDTT TP. HCM.
4. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc*, "Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS" NXB Hồng Đức.*
5. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), "Giáo trình Đo lường thể thao", NXB TDTT.
6. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề *(2016), "Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao",* Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
7. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT.
8. *https://cheerleadingvietnam.blogspot.com*

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP NHẰM PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN CHO NAM VÕ SINH CLB TAEKWONDO TRƯỜNG THCS HƯNG PHÚ, QUẬN CÁI RĂNG, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

TS. Huỳnh Hồng Ngọc, CN. Nguyễn Hoàng Huy Khoa,
ThS. Nguyễn Thị Kim Ngọc
Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong TDTT, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập đánh giá kỹ thuật đòn cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn trong thực tiễn huấn luyện cho thấy, các bài tập có hiệu quả cao trong việc phát triển kỹ thuật đòn cho khách thể nghiên cứu.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Các CLB Taekwondo trường học là cơ sở, nền tảng tạo ra những thế hệ vàng cho mai sau. Tuy nhiên, theo quan niệm chung của các Huấn luyện viên chỉ muốn các em đến lớp có một sân chơi lành mạnh chứ chưa định hướng được cho các em ngắm vào mục đích thi đấu và chú trọng nâng cao kỹ thuật đòn chân trong thi quyền và đối kháng. Cho nên, đến kỳ kiểm tra thực hành các em còn hạn chế nhiều và không đạt được kết quả tốt.

Xuất phát từ những yêu cầu bức thiết nêu trên, để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung và của môn Taekwondo nói riêng. Chúng tôi tiến hành thực hiện nghiên cứu đề tài khoa học**: *"Lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ"***

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã chọn lọc ra được 09 bài tập kỹ thuật đơn chân trước, 10 bài tập kỹ thuật đơn chân sau, 11 bài tập kỹ thuật đòn phối hợp nhằm phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn để lấy ý

kiến 20 nhà chuyên môn, các huấn luyện viên các câu lạc bộ và các huấn luyện viên đội tuyển, kết quả thu thập được ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

TT	Tên Bài Tập	Kết Quả			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
Nhóm kỹ thuật đơn chân trước					
1	Thẳng cổ chân, đứng bằng hai ức bàn chân.	18	90%	2	10%
2	Thẳng cổ chân kết hợp đi bằng hai ức bàn chân.	19	95%	1	5%
3	Tại chỗ rút gối kết hợp đẩy hông.	19	95%	1	5%
4	Đứng một chân trụ bung gối.	19	95%	1	5%
5	Tư thế nằm ngửa bung cẳng chân kết hợp khoá khớp gối.	18	90%	2	10%
6	Đứng một chân trụ bung gối thấp kết hợp khoá khớp gối.	18	90%	2	10%
7	Di chuyển hai bước bật cẳng chân thả lỏng ở mục tiêu thượng đẳng.	13	65%	7	35%
8	Di chuyển kết hợp rút gối một chân, xếp cẳng chân sát đùi.	19	95%	1	5%
9	Chạm điểm tựa đá tống trước.	18	90%	2	10%
Nhóm kỹ thuật đơn chân sau					
10	Xoay chân trụ đá thấp kết hợp khoá khớp.	18	90%	2	10%
11	Tại chỗ rút gối kết hợp xoay chân trụ.	19	95%	1	5%
12	Đá mục tiêu với sự trợ giúp của người cùng tập.	17	85%	3	15%
13	Tỳ vai người cùng tập ra sức cuối cùng.	14	70%	6	30%
14	Đá mục tiêu qua vật cản.	13	65%	7	35%
15	Di chuyển bằng hai cạnh ngoài bàn chân.	12	60%	8	40%
16	Thực hiện các giai đoạn của đòn đá kết hợp giãn hông.	19	95%	1	5%
17	Chạm điểm tựa đá tống ngang.	14	70%	6	30%
18	Di chuyển hai bước kết hợp bật cẳng chân thả lỏng.	14	70%	6	30%
19	Chạm điểm tựa đá vòng cầu.	18	90%	2	10%
Nhóm kỹ thuật đòn phối hợp					
20	Ép hông theo nhịp với sự trợ giúp người cùng tập.	18	90%	2	10%
21	Tại chỗ đá 3 mục tiêu liên tục.	13	65%	7	35%
22	Xoay người 180º đá lăng.	14	70%	6	30%
23	Thực hiện các giai đoạn của đòn đá kết hợp giãn hông.	19	95%	1	5%
24	Di chuyển một chân kết hợp bật cẳng chân theo nhịp.	14	70%	6	30%

25	Di chuyển xoay 180º đồng thời trượt chân trụ.	18	90%	2	10%
26	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 1 chân.	19	95%	1	5%
27	Di chuyển ngang chéo chân kết hợp vặn hông.	18	90%	2	10%
28	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 2 chân.	18	90%	2	10%
29	Rút gối với thun.	14	70%	6	30%
30	Ép cổ chân ở tư thế ngồi trên gót 2 tay chống sau.	18	90%	2	10%

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 chúng tôi chỉ chọn những bài tập có tỉ lệ từ 80% đồng ý sử dụng trở lên (các bài tập được in đậm) và loại bỏ những bài tập có số đồng ý thấp. Qua đó chúng tôi đã lựa chọn được 08 bài tập kỹ thuật đơn chân trước, 05 bài tập kỹ thuật đơn chân sau, 07 bài tập kỹ thuật đòn phối hợp nhằm phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ.

3.2 Đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

3.2.1 Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu hỏi của 20 nhà chuyên môn, huấn luyện viên các câu lạc bộ và các huấn luyện viên đội tuyển. Xác định độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 05 test đánh kỹ thuật đòn chân cho khách thể nghiên cứu gồm:

Test 1: Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần).

Test 2: Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần).

Test 3: Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần).

Test 4: Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây).

Test 5: Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m, trong 30s (lần).

3.2.2 Xây dựng chương trình thực nghiệm phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Từ một số bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xây chương trình tập luyện phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ.

Thời gian tập luyện vào các buổi thứ 3, 5, 7 hàng tuần, mỗi buổi 90 phút trong đó 45 phút tập luyện các bài tập đã lựa chọn, 45 phút tập luyện các bài tập bổ trợ phát triển chung, thể lực chung và thể lực chuyên môn,

được chia thành 2 giai đoạn.

+ Giai đoạn 1: Từ tháng 2/2016 đến hết tháng 4/2016.

+ Giai đoạn 2: Từ tháng 5/2016 đến hết tháng 2/2017.

3.3.3 Xác định hiệu quả ứng dụng của một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá thực trạng kỹ thuật đòn chân của đối tượng thực nghiệm, bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được thể hiện ở bảng 2:

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thực trạng về kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

TT	Tên Test	$\bar{X}$	S	C_v%	Ɛ	P
1	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần).	41	2,33	5,70	0,03	<0.05
2	Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần).	20	1,29	6,38	0,03	<0.05
3	Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần).	19	1,34	7,13	0,03	<0.05
4	Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục10m (giây).	25,31	1,95	7,69	0,04	<0.05
5	Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m 30s (lần).	30	1,32	4,48	0,02	<0.05

Thông qua số liệu nghiên cứu ở bảng 2 cho thấy hệ số biến thiên (C_v), tham số phản ánh độ biến thiên giao động giữa các cá thể tập hợp mẫu với tất cả các test đánh giá về kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ đều có độ đồng nhất cao $C_v < 10\%$ chứng tỏ trình độ kỹ thuật đòn chân của khách thể nghiên cứu đồng đều và có tính đại diện.

3.3.4 Đánh giá sự phát triển về kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra các Test kỹ thuật đòn chân, trước và sau 3 tháng thực nghiệm của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Test	TRƯỚC TN		SAU 3 THÁNG TN		C_v%	Ɛ	W%	t	P
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S					
Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần).	41	2,33	42	2,38	5,64	0,03	3,37	12,78	<0.05
Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần).	20	1,29	22	1,34	6,15	0,03	7,40	13,93	<0.05
Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần).	19	1,34	20	1,38	6,89	0,03	6,47	12,91	<0.05
Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây).	25,31	1,95	24,70	1,97	7,98	0,04	2,50	13,33	<0.05
Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m, trong 30s (lần).	30	1,32	31	1,24	4,02	0,02	4,82	13,03	<0.05

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra các Test kỹ thuật đòn chân sau 3 tháng và sau 9 tháng thực nghiệm của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

TT	Tên Test	Sau 3 Tháng TN		Sau 9 Tháng TN		W%	t	P
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần).	42	2,38	45	2,46	7,09	18,05	<0.05
2	Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần).	22	1,34	24	1,02	11,58	18,13	<0.05
3	Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần).	20	1,38	22	1,53	11,33	21,91	<0.05
4	Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây).	24,70	1,97	23,88	2,01	3,38	10,83	<0.05
5	Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m, trong 30s (lần).	31	1,24	34	1,45	8,49	13,86	<0.05

Bảng 5: So sánh kết quả kiểm tra các Test kỹ thuật đòn chân, trước và sau 9 tháng thực nghiệm của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ

Tên Test	TRƯỚC TN		SAU 9 THÁNG TN		C_v%	ε	W%	t	P
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S					
Đá vòng cầu 2 chân liên tục 20s (lần).	41	2,33	45	2,46	5,41	0,03	10,46	34,02	<0.05
Giật lùi thẳng phản đá chẻ chân sau 20s (lần).	20	1,29	24	1,02	4,18	0,02	18,95	36,84	<0.05
Đá tống sau 2 chân liên tục 20s (lần).	19	1,34	22	1,53	6,83	0,03	17,76	34,22	<0.05
Di chuyển tới đá vòng cầu 1 chân liên tục 10m (giây).	25,31	1,95	23,88	2,01	8,42	0,04	5,88	27,80	<0.05
Đá vòng cầu chân trước xoay chuyển 2m, trong 30s (lần).	30	1,32	34	1,45	4,31	0,02	13,30	31,30	<0.05

Qua kết quả thu được ở bảng 3, 4, 5 cho thấy, thành tích của tất cả các test đều có $t_{tính} > t_{bảng} = 2,093$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Để có sự nhìn nhận tổng quát về sự tăng trưởng các test kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ trong quá trình thực nghiệm. Biểu đồ 1 dưới đây sẽ thể hiện quá trình này.

Biểu đồ 1: So sánh nhịp tăng trưởng của các Test kỹ thuật đòn chân sau 3 tháng thực nghiệm và sau 9 tháng thực nghiệm.

Qua biểu đồ 1 cho thấy khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu các Test kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ có sự tăng trưởng rõ rệt ở cả 05 test, với độ tăng trưởng tăng dần theo quá trình thực nghiệm. Từ kết quả này cho thấy việc ứng dụng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đã tỏ rõ hiệu quả trong phát triển kỹ thuật đòn chân cho nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ.

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ.

Sau quá trình thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật đòn chân của nam võ sinh CLB Taekwondo trường THCS Hưng Phú, Quận Cái Răng, Thành phố Cần Thơ có sự tăng trưởng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam, Chỉ thị số 36- CT/TW ngày 24 tháng 3 năm 1994.
2. D. Hare (1996), *"Học thuyết huấn luyện"*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lời kêu gọi tập thể dục của Bác Hồ (1981) Đảng và Nhà nước với TDTT, Nxb Thể dục thể thao.
4. Nghị Quyết số 08-NQ/TW về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục, Thể thao đến năm 2020.
5. Ủy ban TDTT, 1999, Giáo trình Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.

6. Ủy ban TDTT, 2016, Luật thi đấu Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Lê Văn Lẫm "Đo lường thể dục thể thao" NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
8. Huỳnh Hồng Ngọc (2010), luận văn thạc sĩ giáo dục học, "Đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ vận động viên trẻ đội tuyển Taekwondo Tp.Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện", Tp.Hồ Chí Minh.
9. Nguyễn Hùng Sơn, 1992, Kỹ thuật Taekwondo, NXB TDTT, Hà Nội.
10. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (1993), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao. NXB TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ KHỐI LƯỢNG CƠ GIỮA CÁC CHI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CÁC ĐỘI TUYỂN JUDO TRẺ QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Đỗ Thị Thùy Linh[2],
ThS. Phạm Xuân Trí[2], ThS. Phạm Thanh Tú[2]

[1] Trường Đại học Tây Nguyên
[2] Trung tâm Huấn luyện Thể thao thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Có thể thấy Giá trị trung bình khối lượng cơ đối với nam và nữ VĐV trẻ Quốc gia số liệu có độ đồng nhất trung bình. Đồng thời so sánh khối lượng cơ giữa tay trái và tay phải, chân trái và chân phải cho thấy sự khác biệt giữa 2 chân và 2 tay không có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}<t_{0.05}$. đồng thời So sánh tỷ lệ mỡ và khối lượng mỡ của VĐV Judo cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với $P<0.05$.

Từ khóa: *Khối lượng sợi cơ, vận động viên, các chi, đội tuyển, Judo, Quốc gia, Huấn luyện, thể thao, Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vận động viên thường mong muốn đạt được tiêu chuẩn thành phần cơ thể tối ưu. Các câu hỏi "lượng chất béo trong cơ thể mình có quá cao hay không?" hay "Thành phần cơ thể thế nào là phù hợp cho môn thể thao của mình?". Mỗi VĐV nên được đánh giá theo từng cá nhân trong tiêu chuẩn lý tưởng phù hợp với họ.

Điều này cũng nên gắn với cả giáo dục và tư vấn rằng mỗi dạng cơ thể khác nhau sẽ dẫn đến thành công ở các môn thể thao khác nhau. Khó có thể tìm được tiêu chuẩn hoàn toàn đúng cho tất cả các trường hợp (*one-size-fits-all recommendation*). Xác định khoảng mục tiêu của cá nhân sẽ giúp hợp nhất các câu hỏi như thành phần cơ thể của VĐV khi người đó cảm thấy tốt nhất là gì? Khi người đó đạt thành tích tốt nhất? Điều gì cho phép VĐV có những thay đổi quan trọng về cách sống của họ.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu

Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu năm thu thập, chọn lọc các tài liệu có liên quan của các nhà khoa học, các tài liệu giảng dạy, sách giáo khoa, tạp chí trong và ngoài ngành, các giáo trình giảng dạy cho các khóa cao học, tuyển tập các công trình nghiên cứu khoa học,... để làm cơ sở cho việc nghiên cứu.

2.2 Phương pháp kiểm tra thành phần cơ thể (Body composition):

Đối với phương pháp kiểm tra thành phần cơ thể, chúng tôi sử dụng công nghệ trở kháng điện cực (BIA) bằng thiết bị Tanita Model MC-780MA để xác định và phân tích: tỷ lệ mỡ % (BF%), khối lượng cơ (MM), thể trọng không mỡ (FFM) của các chi.

2.3 Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp này nhằm để xử lý các thông tin cần thiết, các số liệu thu thập được, làm cơ sở để phân tích và đánh giá các kết quả của đề tài. Các giá trị được tính toán gồm:

3. ĐÁNH GIÁ KHỐI LƯỢNG CƠ GIỮA CÁC CHI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CÁC ĐỘI TUYỂN JUDO TRẺ QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nghiên cứu đánh giá thực trạng khối lượng cơ giữa các chi của vận động viên các đội tuyển Judo trẻ Quốc gia tại Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh, làm cơ sở để xây dựng mục tiêu phát triển khối lượng cơ ở các chi phù hợp với đặc thù của môn thể thao, giảm lượng mỡ và tăng thể trọng không mỡ trong công tác huấn luyện và rèn luyện nhằm nâng cao thể lực cho vận động viên các đội tuyển võ trẻ Quốc gia.

Vì vậy, việc đánh giá khối lượng cơ giữa các chi của vận động viên các đội tuyển Judo trẻ Quốc gia tại Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh, đóng vai trò rất quan trọng cung cấp các giá trị quy chuẩn để so sánh, đồng thời có giá trị thông tin cho các đơn vị, tổ chức trong Nhà trường xây dựng mục tiêu cân đối thể hình cho học viên về chỉ số cơ ở các chi, đáp ứng trong công tác huấn luyện và tập luyện nhằm nâng cao thể lực cho vận động viên các đội tuyển võ trẻ Quốc gia tại Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh đáp ứng tốt yêu cầu nhiệm vụ học tập, tập luyện và sẵn sàng thi đấu, đạt hiệu quả cao nhất trong thi đấu.

Mẫu nghiên cứu được giới thiệu qua bảng 3.1

Bảng 3.1: Mẫu nghiên cứu

Môn	Giới	Chiều cao đứng (cm)	Cân nặng (kg)	BMI (kg/m2)	Tuổi
Judo	Nam (n=8)	173.25 ± 6.58	70.43 ± 9.22	23.48 ± 3.05	17.13 ± 0.64
	Nữ (n=5)	160.80 ± 7.66	56.46 ± 5.82	21.82 ± 1.11	17.20 ± 0.45

Qua bảng 3.1 cho thấy:

Đối với VĐV môn Judo: nam có 8 VĐV có chiều cao trung bình 173.25 ± 6.58, với cân nặng trung bình 70.43 ± 9.22, BMI 23.48 ± 3.05 ở trạng thái cơ thể người bình người, với độ tuổi trung bình là 17.13 ± 0.64; Với nữ có 5 VĐV có chiều cao trung bình 160.80 ± 7.66, với cân nặng trung bình 56.46 ± 5.82, BMI 21.82 ± 1.11 ở trạng thái cơ thể người bình người, với độ tuổi trung bình là 17.20 ± 0.45.

3.1 Thực trạng khối lượng cơ giữa các chi của nam vận động viên Judo trẻ Quốc gia

Qua tính toán thu được kết quả thực trạng khối lượng cơ giữa các chi của nam vận động viên Judo trẻ Quốc gia ở bảng 3.1 sau.

Bảng 3.2: Đánh giá thực trạng khối lượng cơ thân và giữa các chi của nam vận động viên Judo trẻ Quốc gia (n=8)

TT	Thông số	$\overline{X}$	σ	Cv%	Min	Max
1	Tổng khối lượng cơ thân và các chi (kg)	59.50	6.32	10.62	49.8	67.6
2	Khối lượng cơ ở thân (kg)	31.38	2.81	8.97	27.4	35.6
3	Khối lượng cơ chân phải (kg)	10.63	1.18	11.09	8.6	12
4	Khối lượng cơ chân trái (kg)	10.25	1.21	11.81	8.2	11.6
So sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải		***t = 0.628***				
		P = 0.540 > $P_{0.05}$				
5	Khối lượng cơ tay phải (kg)	3.64	0.70	19.16	2.4	4.4
6	Khối lượng cơ tay trái (kg)	3.61	0.64	17.78	2.4	4.3
So sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải		***t = 0.075***				
		P = 0.942 > $P_{0.05}$				

Qua bảng 3.2 cho thấy:

+ Chỉ số tổng khối lượng cơ thân và các chi (kg): $\overline{X}$ =59.50± 6.32, hệ số biến **Cv%** = 10.62 > 10% chứng tỏ mẫu không có độ đồng đều. Giá trị nhỏ nhất 49.8kg; Giá trị lớn nhất 67.6kg.

+ Chỉ số khối lượng cơ ở thân (kg): $\overline{X}$ = 31.38 ± 2.81, hệ số biến = 8.97 > 10% chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao. Giá trị nhỏ nhất Min = 27.4; Giá trị lớn nhất Max = 35.6.

+ Chỉ số khối lượng cơ chân phải (kg) và chân trái lần lượt là: chân phải $\overline{X}$ = 10.63 ± 1.18 hệ số biến **Cv%** = 11.09% > 10%; Chân trái (kg): $\overline{X}$ = 10.25 ± 1.21, hệ số biến **Cv%** = 11.81% > 10%, so sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải cho thấy sự khác biệt khối lượng cơ giữa 2 chân không có ý nghĩa thống kê với t=0.628<t0.05.

+ Chỉ số khối lượng cơ tay phải (kg) và tay trái (kg) lần lượt lạ: tay phải $\overline{X}$ = 1.90 ± 0.37, hệ số biến **Cv%** = 19.34% > 10%; Tay trái $\overline{X}$ =1.94 ± 0.34, hệ số biến **Cv%** = 17.33% > 10%, so sánh khối lượng cơ giữa tay trái và tay phải cho thấy sự khác biệt khối lượng cơ giữa 2 tay không có ý nghĩa thống kê vì t=0.180<t0.05.

Biểu đồ 3.1: Thực trạng khối lượng cơ thân và các chi của nam VĐV trẻ Judo Quốc gia

Tóm lại: Kết quả thực trạng cho thấy có 5/6 chỉ số khối lượng cơ (*Tổng khối lượng cơ thân và các chi (kg); Khối lượng cơ chân phải (kg); Khối lượng cơ chân trái (kg); Khối lượng cơ tay phải (kg); Khối lượng cơ tay trái (kg))* của nam VĐV trẻ Judo Quốc gia có 10%< Cv% <20% chứng tỏ các số liệu có độ đồng nhất trung bình. Còn lại 1/6 chỉ số (*Khối lượng cơ ở thân (kg))* của nam VĐV trẻ Judo Quốc gia có Cv% <10% chứng tỏ các số liệu có đồng nhất cao. Đồng thời so sánh khối lượng cơ giữa tay trái và tay phải, chân trái và chân phải cho thấy sự khác biệt khối lượng cơ giữa 2 chân và 2 tay không có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}<t_{0.05}$.

3.2 Thực trạng khối lượng cơ giữa các chi của nữ vận động viên Judo trẻ Quốc gia

Qua tính toán thu được kết quả thực trạng khối lượng cơ giữa các chi của nữ vận động viên Judo trẻ Quốc gia ở bảng 3.2 sau:

Bảng 3.3: Đánh giá thực trạng khối lượng cơ thân và giữa các chi của nữ vận động viên Judo trẻ Quốc gia (n=5)

TT	Thông số	$\overline{X}$	σ	Cv%	Min	Max
1	Tổng khối lượng cơ thân và các chi (kg)	41.80	4.09	9.79	36.5	47.4
2	Khối lượng cơ ở thân (kg)	24.66	1.79	7.27	22.2	26.2
3	Khối lượng cơ chân phải (kg)	6.62	0.91	13.74	5.5	8
4	Khối lượng cơ chân trái (kg)	6.68	0.94	14.02	5.7	8.2
So sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải		***t = 0.103***				
		P = 0.921 > $P_{0.05}$				
5	Khối lượng cơ tay phải (kg)	1.90	0.37	19.34	1.5	2.5
6	Khối lượng cơ tay trái (kg)	1.94	0.34	17.33	1.6	2.5
So sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải		***t = 0.180***				
		P = 0.862 > $P_{0.05}$				
TT	**Thông số**	$\overline{X}$	σ	**Cv%**	**Min**	**Max**
1	Tổng khối lượng cơ thân và các chi (kg)	42.06	1.52	3.61	40.3	43.3
2	Khối lượng cơ ở thân (kg)	24.46	0.86	3.51	23.5	25.4
3	Khối lượng cơ chân phải (kg)	7.18	0.29	3.99	6.8	7.5
4	Khối lượng cơ chân trái (kg)	6.86	0.26	3.80	6.6	7.2
So sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải		***t = 1.848***				
		P = 0.102 > $P_{0.05}$				
5	Khối lượng cơ tay phải (kg)	1.76	0.11	6.48	1.6	1.9
6	Khối lượng cơ tay trái (kg)	1.80	0.10	5.56	1.7	1.9
So sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải		***t = 0.590***				
		P = 0.572 > $P_{0.05}$				

Qua bảng 3.3 cho thấy:

+ Chỉ số tổng khối lượng cơ thân và các chi (kg): $\overline{X}$ = 41.80±4.09, hệ số biến là 9.79 < 10% chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao. Giá trị nhỏ nhất Min = 36.5; Giá trị lớn nhất Max = 47.4.

+ Chỉ số khối lượng cơ ở thân (kg): $\overline{X}$ = 24.66 ± 1.79, hệ số biến là 7.27< 10% chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao. Giá trị nhỏ nhất Min= 22.2; Giá trị lớn nhất Max = 26.2.

+ Chỉ số khối lượng cơ chân phải (kg) và chân trái lần lượt là: chân phải $\overline{X}$ = 6.62 ± 0.91, hệ số biến là 13.74%> 10%; Chân trái (kg): $\overline{X}$ = 6.68 ± 0.94, hệ số biến là 14.02% > 10%, so sánh khối lượng cơ giữa chân trái và chân phải thì cho thấy chưa có sự khác biệt giữa 2 chân vì $t=0.103<t_{0.05}$.

+ Chỉ số khối lượng cơ tay phải (kg) và tay trái (kg) lần lượt lạ: tay phải $\overline{X}$ = 1.90 ± 0.37, hệ số biến là = 19.34% > 10%; Tay trái $\overline{X}$ =1.94 ± 0.34, hệ số biến là 17.33% > 10%, so sánh khối lượng cơ giữa tay trái và phải phải thì cho thấy chưa có sự khác biệt giữa 2 tay vì $t=0.180<t_{0.05}$.

Biểu đồ 3.2: Thực trạng khối lượng cơ thân và các chi của nữ VĐV trẻ Judo Quốc gia

Tóm lại: Kết quả thực trạng cho thấy có 4/6 chỉ số khối lượng cơ (*Khối lượng cơ chân phải; Khối lượng cơ chân trái; Khối lượng cơ tay phải; Khối lượng cơ tay trái)* có 10%< Cv% <20% chứng tỏ số liệu có độ đồng nhất trung bình. Có 2/6 chỉ số khối lượng cơ *(Tổng khối lượng cơ thân và các chi); Khối lượng cơ ở thân)* chứng tỏ số liệu có độ đồng nhất cao. Đồng thời so sánh khối lượng cơ giữa tay trái và tay phải, chân trái và chân phải thì cho thấy chưa có sự khác biệt.

4. KẾT LUẬN

Kết quả thực trạng về chỉ số khối lượng cơ: Giá trị trung bình khối lượng cơ đối với nam và nữ VĐV trẻ Quốc gia số liệu có độ đồng nhất trung bình. Đồng thời so sánh khối lượng cơ giữa tay trái và tay phải, chân trái và chân phải cho thấy sự khác biệt giữa 2 chân và 2 tay không có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}<t_{0.05}$.

Kết quả về tỷ lệ mỡ và khối lượng của các VĐV cho thấy: So sánh tỷ lệ mỡ và khối lượng mỡ của VĐV Judo cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với P<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS.TS Lưu quang Hiệp (2000), *Y học TDTT* – NXB. TDTT.
2. *Lê Văn Lẫm, Phạm Trọng Thanh (2000), Tổng quan về giáo dục thể chất ở một số nước trên thế giới,* NXB TDTT Hà Nội.
3. *Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), "Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh — sinh viên trước thềm thế kỷ XXI",* NXB TDTT Hà Nội.
4. *Lê Văn Lẫm (2001), Về phát triển toàn diện con người trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa,* NXB TDTT Hà Nội.
5. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1996), Hình thái học và tuyển chọn thể thao, ĐH TDTT TWII, TP.HCM.
6. Trịnh Hùng Thanh (2002), Hình thái học Thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận & phương pháp TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO GIẢI TRÍ CỦA GIẢNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

ThS. Nguyễn Văn Hiển[1], ThS. Nguyễn Hữu Lực[2]

[1] Trường Đại học Phạm Văn Đồng

[2] Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng các phương pháp thường qui trong nghiên cứu khoa học TDTT để đánh giá thực trạng hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng trên các mặt: Thực trạng về thời gian hoạt động thể thao giải trí; thực trạng về tần suất hoạt động thể thao giải trí; thực trạng các môn thể thao giải trí; thực trạng về địa điểm tập luyện; thực trạng về động cơ tham gia tập luyện và thực trạng về chi phí tham gia hoạt động thể thao giải trí. Đây là cơ sở quan trọng đề xuất những giải pháp hiệu quả phát triển thể thao giải trí cho giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Từ khóa: *Thực trạng, Thể thao giải trí, trường Đại học Phạm Văn Đồng.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao giải trí là một dạng thể thao nhằm thỏa mãn nhu cầu giải trí vui chơi của bản thân, tập thể hoặc cộng đồng. Hơn nữa, thể thao giải trí không đòi hỏi sự đầu tư quá lớn về trang thiết bị, hoặc yêu cầu trình độ chuyên môn tới mức phải chuyên nghiệp, nhưng vẫn đảm bảo tính cạnh tranh đặc trưng của thi đấu thể thao và quan trọng là rèn luyện sức khỏe, tăng thể lực.

Tại Việt Nam, nhằm phục vụ nhu cầu vui chơi và nâng cao sức khỏe, thể thao giải trí tự thân nó đã hình thành và phát triển, đặc biệt là tại các đô thị lớn, nơi có mặt bằng kinh tế - xã hội cao hơn. Dù còn manh nha dưới dạng tiềm năng và gắn nhiều với hoạt động kinh doanh hơn là thuộc phạm trù thể thao, nhưng nhiều môn như: đua chó (tại Vũng Tàu); đua ngựa (tại TP. Hồ Chí Minh) cùng hệ thống các câu lạc bộ thể dục thể thao (khiêu vũ thể thao, billiards, thể thao điện tử, thể hình, thể thao dưới nước, golf, quần vợt...) đã hình thành, phát triển khá rầm rộ.

Thể thao giải trí không chỉ đóng góp cho sự phát triển chung của Thể thao Việt Nam mà còn giúp nâng cao sức khỏe cho quần chúng nhân dân, xây dựng hệ thống cơ sở vật chất, thị trường kinh tế thể thao…góp phần quảng bá về đất nước, con người Việt Nam thông qua các hoạt động du lịch - thể thao - giải trí. Đây cũng chính là bước đi mang tính tất yếu nữa của thể thao nước nhà trong bối cảnh phát triển chung của toàn ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

Trong những năm qua phong trào thể dục thể thao của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng đã có những bước phát triển, nhưng chưa phát huy hết chức năng giải trí của nó. Để có cái nhìn rõ hơn về thực trạng thể thao giải trí của giảng viên nhà trường, làm cơ sở để tìm ra giải pháp phát triển phong trào thể thao giải trí, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *"Thực trạng hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng"*

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán thống kê.

Về phương pháp phỏng vấn: Chúng tôi phỏng vấn bằng phiếu hỏi 208 giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng, cụ thể:

- Về giới tính: Nam 103 người, nữ 105 người

- Về độ tuổi: Dưới 30 tuổi: 08 người; 30-39 tuổi: 73 người; 40-49: 81 người; 50-60 tuổi: 46 người.

- Trình độ học vấn: 21 tiến sĩ; 22 nghiên cứu sinh; 149 thạc sĩ; 16 cử nhân.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thời gian hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

2.1.1 Thực trạng tổng lượng thời gian nghỉ ngơi giải trí trong ngày của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Thời gian nghỉ ngơi giải trí của giảng viên nói chung là thời gian nghỉ ngơi sau khi hoàn thành xong công việc, việc nhà trong ngày. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn giảng viên nhà trường về thời gian nghỉ ngơi giải trí trong ngày. Kết quả điều tra được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng thời gian nghỉ ngơi giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Thời gian nghỉ ngơi	Số lượng	Tỷ lệ %
Dưới 1 giờ	0	0%
Từ 1 – 2 giờ	6	2.9%
>2 – 4 giờ	42	20.2%
>4 – 6 giờ	100	48.1%
>6 – 8 giờ	51	24.5%
Hơn 8 giờ	9	4.3%
Tổng	**208**	**100**

Kết quả bảng 1 cho thấy, giảng viên trường đại học Phạm Văn Đồng có thời gian nghỉ ngơi giải trí sau một ngày làm việc cụ thể: >4-6 giờ chiếm tỉ lệ cao nhất 48,1%, >6-8 giờ chiếm 24,5%, > 2-4 giờ chiếm 20,2%; Hơn 8 giờ chiếm 4,3%; từ 1 đến 2 giờ chỉ chiếm 2,9%; Không có giảng viên nào nghỉ dưới 1 giờ.

Điều đó cho thấy giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng có thời gian nghỉ ngơi sau một ngày làm việc tương đối đầy đủ.

* Hạn chế: Một số ít giảng viên có thời gian nghỉ ngơi giải trí tương đối ít, điều này gây ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe và hiệu quả công việc.

2.1.2 Thực trạng thời gian hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Thực trạng về thời gian hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng được thống kê và trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng thời gian hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Thời gian	Số lượng	Tỷ lệ %
Dưới 30 phút	32	15.4%
30 – 45 phút	56	26.9%
>45 – 60 phút	86	41.3%
> 60 – 90 phút	24	11.5%
> 90 – 120 phút	8	3.8%
> 120 phút	2	1%
Tổng	**208**	**100%**

Kết quả bảng 2 cho thấy, đa số giảng viên trường đại học Phạm Văn Đồng có thời gian hoạt động thể thao giải trí từ hơn 45 – 60 phút chiếm tỷ lệ cao nhất chiếm 41,3%; gần 1/3 giảng viên tập luyện từ 30 – 45 phút chiếm 26,9%; 15,4% giảng viên được hỏi có thời gian hoạt động dưới 30 phút; 11,5% tập luyện >60 – 90 phút; 3,8% tập luyện >90 – 120 phút; đồng thời có rất ít giảng viên tập luyện trên 120 phút chiếm 1%.

Thời gian hoạt động TDTT giải trí của giảng viên hiện nay tương đối hợp lý. Thời lượng như vậy là vừa phải, phù hợp với điều kiện công việc và sinh hoạt của giảng viên.

** Hạn chế:*

Thời gian hoạt động thể thao giải trí của một số ít giảng viên tương đối ít dưới 30 phút, tác dụng chưa nhiều đến khả năng rèn luyện sức khỏe.

2.1.3 Thực trạng về thời điểm tham gia hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường đại học Phạm Văn Đồng

Việc chọn thời điểm trong ngày tham gia hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng có ý nghĩa rất lớn đến chất lượng hoạt động thể thao giải trí của giảng viên. Vấn đề này còn tùy thuộc vào thói quen hoạt động cũng như thời gian rãnh rỗi của giảng viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng thời điểm tham gia hoạt động TDTT giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Thời điểm tập luyện	Số lượng	Tỷ lệ %
Sáng sớm	65	31.3%
Buổi sáng	19	9.1%
Buổi trưa	0	0%
Buổi chiều	79	38%
Buổi tối	45	21.6%
Tổng	**208**	**100%**

Kết quả phỏng vấn tại bảng 3 cho thấy: Đa phần giảng viên tham gia hoạt động TDTT giải trí vào buổi chiều và sáng sớm với tỷ lệ lần lượt là 38% và 31,3%. Bên cạnh đó có 21,6% chọn tập luyện vào buổi tối; chỉ có 9,1% tập vào buổi sáng và đặc biệt không có giảng viên nào tập luyện vào buổi trưa.

* Hạn chế:

- Việc không có giảng viên tập luyện thể thao giải trí vào buổi trưa là một điểm cần lưu ý để phát triển thể thao giải trí mạnh hơn nữa. Ở một số thành phố lớn như Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng… cán bộ công chức, viên chức và người lao động tập luyện thể thao giải trí vào buổi trưa sau giờ làm việc buổi sáng. Các nước phát triển như: Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc… Cán bộ và người lao động tập luyện TDTT giải trí vào buổi trưa sau giờ làm việc là xu hướng rất thịnh hành của xã hội ngày nay.

- Tập luyện vào buổi sáng sớm tinh mơ quá sớm trong những ngày thời tiết lạnh sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe của giảng viên. Đặc biệt là giảng viên lớn tuổi.

2.2 Thực trạng số lần hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng trong tuần

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn giảng viên nhà trường về số lần hoạt động thể thao giải trí trong tuần. Kết quả thu được tại bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng số lần hoạt động thể thao giải trí trong tuần của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Số lần/tuần	Số lượng	Tỷ lệ %
1 lần/tuần	8	3.8%
2 lần/tuần	22	10.6%
3 lần/tuần	54	26%
Hơn 3 lần/tuần	73	35.1%
Không thường xuyên, không cố định	51	24.5%
Tổng	**208**	**100%**

Kết quả tại bảng 4 cho thấy số lần tham gia tập luyện thể thao giải trí của giảng viên hơn 3lần/ tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 35,1%; Tập luyện 3lần/tuần chiếm tỉ lệ 26%; Tập luyện 2lần/tuần chiếm tỷ lệ 10,6%; tập 1lần/tuần chỉ chiếm tỷ lệ 3,8%; Tập luyện thời gian không thường xuyên, không cố định cũng chiếm đến 24,5%.

*Hạn chế:

- Số giảng viên tham gia tập luyện thể thao giải trí không thường xuyên, không cố định khá nhiều. Điều đó làm cho hiệu quả luyện tập thể thao giải trí phần nào bị giảm sút, ảnh hưởng đến sức khỏe.

- Việc tập luyện thể thao giải trí không cố định cũng ảnh hưởng lớn đến nhịp sinh học của cơ thể, đôi khi gây tác dụng ngược như: đau nhức cơ, mệt mỏi…

2.3 Thực trạng lựa chọn các môn thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng về việc lựa chọn môn thể thao giải trí để tham gia tập luyện. Kết quả thu được tại bảng 5.

Bảng 5: Thực trạng lựa chọn các môn thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Môn thể thao	Số lượng	Tỷ lệ %
Bóng đá	30	14.4
Bóng chuyền	22	10.6
Cầu lông	12	5.8
Tennis	5	2.4
Đi bộ, chạy bộ	47	22.6
Yoga, thể dục thẩm mỹ	29	13.9
Thể hình	9	4.3
Xe đạp	35	16.8
Bơi lội	4	1.9
Câu cá	2	1
Môn khác: Bida…	13	6.3
Tổng	**208**	**100**

Qua bảng 5 cho thấy giảng viên nhà trường chơi rất nhiều môn thể thao như: Đi bộ-chạy bộ chiếm tỷ lệ cao nhất 22,6%%, bóng chuyền chiếm tỷ lệ 10,6%, xe đạp chiếm tỷ lệ 16,8%, yoga – TD thẩm mỹ chiếm tỷ lệ 13,9%, bóng đá chiếm tỷ lệ 14,4%... Các môn lựa chọn rất đa dạng, điều này chứng tỏ hoạt động thể thao giải trí của giảng viên nhà trường rất phong phú và nhiều sự lựa chọn.

2.4 Thực trạng địa điểm tập luyện các môn thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Đề tài tiến hành phỏng vấn giảng viên nhà trường về địa điểm tập luyện thể thao giải trí. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Địa điểm tập luyện	Số lượng	Tỷ lệ %
Khu giáo dục thể chất của nhà trường	53	25.5%
Đường phố	43	20.7%
Công viên	32	15.4%
Sân nhà	18	8.7%
Trung tâm TDTT, nhà văn hóa	34	16.3%
Câu lạc bộ	21	10.1%
Địa điểm khác	7	3.4%
Tổng	**208**	**100%**

Kết quả tại bảng 6 cho thấy: Giảng viên trẻ khá ưu thích tham gia tập luyện thể thao giải trí tại khu giáo dục thể chất nhà trường chiếm tỷ lệ cao nhất 25,5%; Giảng viên lớn tuổi thường chọn địa điểm công viên, nhà văn hóa, trên đường phố để tập luyện với tỷ lệ lần lượt là 15,4%, 16,3% và 20,7% tập tại các câu lạc bộ đa phần là nữ chiếm tỷ lệ 10,1%; tập tại sân nhà chiếm 8,7% và địa điểm khác chỉ chiếm 3,4%. Đa phần giảng viên nhà trường tham gia tập luyện gần nơi sinh sống và tại cơ quan sau giờ làm việc.

*Hạn chế:

- Rất nhiều giảng viên ưu thích tập luyện TDTT ngoài đường điều này ảnh hưởng đến vấn đề an toàn giao thông và gây nguy hiểm đến người tập.

- Cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện thể thao giải trí còn thiếu và không đồng bộ ở các môn thể thao

- Mật độ sử dụng một số sân quá cao (Bóng chuyền, cầu lông) cộng với thời tiết mưa nắng khắc nghiệt của miền trung nên ảnh hưởng đến chất lượng sân bãi, dụng cụ.

2.5 Thực trạng động cơ tham gia hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn giảng viên nhà trường về động cơ tham gia hoạt động thể thao giải trí. Kết quả thu được tại bảng 7.

Bảng 7: Thực trạng động cơ tham gia hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Động cơ tham gia tập luyện	Số lượng	Tỷ lệ %
Giao lưu, kết bạn	6	2.9%
Thể hình đẹp	15	7.2%
Chữa bệnh	35	16.8%
Nâng cao sức khỏe, phòng bệnh	106	51%
Giảm căng thẳng, mệt mỏi	41	19.7%
Giết thời gian	2	1%
Khác	3	1.4%
Tổng	**208**	**100%**

Kết quả thu được tại bảng 7 cho thấy: Động cơ tham gia tập luyện thể thao giải trí của giảng viên nhà trường tương đối đa dạng, trong đó động cơ nâng cao sức khỏe, phòng bệnh là chủ yếu chiếm tới 51%; Tập luyện để giảm căng thẳng mệt mỏi cũng chiếm số lượng lớn 19,7%; Chữa bệnh chiếm 16,8%; Đa số giảng viên nữ trẻ và trung niên tập để có thể hình đẹp chiếm 7,2%; giao lưu, kết bạn, giết thời gian chỉ chiếm 2,9% và 1%; 1,4% là động cơ khác. Có thể thấy động cơ tập luyện của giảng viên nhà trường tương đối đa dạng nhưng động cơ chủ yếu thúc đẩy giảng viên nhà trường tham gia tập luyện thể thao giải trí là để nâng cao sức khỏe, phòng bệnh, chữa bệnh và giảm căng thẳng mệt mỏi.

2.6 Thực trạng chi phí cho hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Kết quả phỏng vấn về chi phí tham gia hoạt động thể thao giải trí của giảng viên nhà trường được thể hiện tại bảng 8.

Bảng 8: Thực trạng chi phí tham gia hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Chi phí (tháng/người)	Số lượng	Tỷ lệ %
Không mất phí	109	52.4%
100.000đ - 200.000đ	40	19.2%
201.000đ – 300.000đ	31	14.9%
301.000đ – 400.000đ	18	8.7%
401.000đ – 500.000đ	6	2.9%
Lớn hơn 500.000đ	4	1.9%
Tổng	**208**	**100%**

Kết quả tại bảng 8 cho thấy: Đa phần giảng viên tham gia tập luyện thể thao giải trí không mất phí chiếm tới 52,4%; chi phí khoảng dưới 200.000đ/tháng chiếm tỷ lệ 19,2%; từ trên 200.000 – 300.000đ chiếm 14,9%; còn lại tốn chi phí từ hơn 300.000đ đến hơn 500.000đ chiếm tỉ lệ rất ít.

Với mức thu nhập khó khăn của giảng viên trường địa phương như hiện nay cộng với việc cơ sở tập luyện của nhà trường và các khu thể thao công cộng cũng đáp ứng phần nào nhu cầu tối thiểu của giảng viên thì chi phí như kết quả trên là hợp lý và phù hợp với kinh tế của giảng viên nhà trường.

* Hạn chế: Vì tập luyện không mất phí và chi phí dưới 300.000đ/tháng thì cơ sở vật chất còn hạn chế và chủ yếu là tự tập, giao lưu là chính, ít có đội ngũ HDV và giáo viên. Điều đó cũng dễ dẫn đến chấn thương trong quá trình tập luyện.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi rút ra một số kết luận như sau:

1. Thực trạng hoạt động thể thao giải trí của giảng viên trường Đại học Phạm Văn Đồng cho thấy: Thời gian nghỉ ngơi sau ngày làm việc tương đối đầy đủ từ >4 – 6 giờ/ngày. Thời gian dành cho hoạt động thể thao giải trí tương đối hợp lý, phù hợp với điều kiện sinh hoạt và công việc từ >45 – 60 phút/ngày, với tần suất từ 3 đến hơn 3 lần/tuần, tập luyện không thường xuyên, không cố định cũng không nhỏ. Thời điểm tham gia hoạt động thể thao giải trí chủ yếu vào sáng sớm và buổi chiều, một số ít tập vào buổi tối.

2. Giảng viên nhà trường tham gia tập luyện các môn thể thao tương đối đa dạng, tập trung nhiều nhất ở các môn đi bô, chạy bộ, xe đạp, yoga – thể dục thẩm mỹ, bóng chuyền, bóng đá. Địa điểm tập luyện chủ yếu ở khu giáo dục thể chất của nhà trường, đường phố, công viên, trung tâm TDTT, câu lạc bộ. Điều này cho thấy không gian cho hoạt động thể thao giải trí của giảng viên còn thiếu.

3. Giảng viên tham gia thể thao giải trí với mục đích chủ yếu nâng cao sức khỏe, phòng bệnh, giảm căng thẳng, chữa bệnh. Ngoài ra giảng viên nữ còn tham gia để có thể hình đẹp, thon gọn… Vì tập luyện không mất phí và chi phí dưới 300.000đ/tháng thì cơ sở vật chất còn hạn chế và chủ yếu là tự tập, giao lưu là chính, ít có đội ngũ HDV và giáo viên. Điều đó cũng dễ dẫn đến chấn thương trong quá trình tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phan Quốc Chiến (2012), *Đánh giá thực trạng và đề xuất các giải pháp thể thao giải trí trong các lễ hội vùng đất Tổ,* Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Lương Kim Chung (2009), *Chức năng kinh tế của TDTT giải trí,* Viện Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Lê Hoài Nam (2016), *Nghiên cứu về đặc điểm và giá trị xã hội của thể thao giải trí ở Hà Nội,* Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
4. Thông tin về trường Đại học Phạm Văn Đồng và khoa GDTC và QPAN: http://pdu.edu.vn/
5. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học,* NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Đỗ Vĩnh - Huỳnh Trọng Khải (2010*), "Giáo trình thống kê"*, Nxb TDTT.

SỰ THAY ĐỔI VỀ THÁI ĐỘ CỦA SINH VIÊN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Đặng Đức Hoàn

Học viện Nông nghiệp Việt Nam

TÓM TẮT

Hiện nay Giáo dục thể chất (GDTC) được coi là một bộ phận không thể thiếu trong chương trình đào tạo tại các cơ sở giáo dục Đại học, GDTC đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể lực và phát triển tầm vóc thanh thiếu niên Việt Nam, tuy nhiên nhận thức của sinh viên về vai trò của môn học này chưa thật đúng đắn. Đề tài đã điều tra phỏng vấn 278 sinh viên năm thứ nhất của Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Mục tiêu nhằm nghiên cứu thái độ của sinh viên đối với học phần GDTC, các tiêu chí động lực học tập tác động đến những thay đổi thái độ học tập trong năm học. Kết quả nghiên cứu cho thấy: 23% sinh viên thay đổi thái độ từ tiêu cực và trung tính sang tích cực, 10% sinh viên trở nên tiêu cực hơn, nhưng 12% sinh viên có thái độ tiêu cực và trung lập đã không thay đổi thái độ trong suốt quá trình học tập. Thái độ của sinh viên đối với học phần GDTC bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi các động lực như: "cải thiện trạng thái cảm xúc" (r = 0,452) và "tăng cường sức khỏe" (r = 0,402).

Từ khóa: *thái độ, giáo dục thể chất, bắt buộc, quá trình học tập, sinh viên.*

1. MỞ ĐẦU

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 tác động tích cực đến các mặt giáo dục khác, ví dụ như sẽ giúp hình thành cho con người những phẩm chất đạo đức cần thiết (ý chí, tính kiên nhẫn, lòng dũng cảm...) và đem lại một sức khỏe cường tráng, sự tự tin vào bản thân.

Mặc dù vậy, đối với sinh viên việc nhận thức tầm quan trọng của GDTC vẫn còn nhiều hạn chế, đặc biệt là trong thời kỳ công nghệ phát triển như hiện nay với sự gia tăng lối sống tĩnh, cường độ thể dục thể thao suy giảm đã ảnh hưởng tiêu cực đến thể chất, sức khỏe của sinh viên Việt Nam. Thêm vào nữa, theo tâm lý của các sinh viên phần lớn chỉ tập trung vào các môn học chuyên ngành mà thờ ơ, coi nhẹ việc học môn GDTC, trong suy nghĩ của các em chỉ coi môn học GDTC là môn phụ, cho dù đây là môn học bắt buộc trong nhà trường. Chính vì vậy, đa số các sinh viên có thái độ tiêu cực, thái độ học chống chế với môn học GDTC bắt buộc.

Theo quan điểm của tâm lý học xã hội, thái độ là những niềm tin và cảm giác định trước cho chúng ta phản ứng đối với đồ vật, con người và sự kiện (Myers, 2009). Đó là niềm tin của một người, là kết quả của những cảm xúc mà họ trải qua và tích lũy, từ đó dẫn đến những hành động nhất định trong những tình huống xã hội nhất định (Jones & Colman, 1996). Thực tế cho thấy, thái độ của sinh viên đối với hoạt động thể chất và yếu tố lợi ích từ hoạt động thể chất sẽ ảnh hưởng đến mức độ tham gia hoạt động thể chất, cụ thể: những người được hưởng lợi ích từ việc tham gia hoạt động thể chất sẽ có thái độ tích cực đối với thể thao và khi đa số sinh viên có thái độ

tích cực đối với hoạt động thể chất thì các hoạt động này sẽ được chấp nhận nhiều hơn; ngược lại những thái độ tiêu cực sẽ tạo ra rào cản đối với hoạt động này và làm giảm tác động tích cực của chúng (SalehNia et al., 2012).

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Khung lý thuyết nghiên cứu

Nghiên cứu về mối quan hệ thái độ của sinh viên khi tham gia các học phần của môn học GDTC và các động lực được chứng minh bằng lý thuyết về kỳ vọng của Vroom (1964) với sự thể hiện về nhận thức trong tâm lý học. Theo lý thuyết này, xu hướng hành động của mọi người để mang lại kết quả mong muốn có thể được biểu diễn dưới dạng sơ đồ như hình 1.

Hình 1: Sơ đồ thay đổi thái độ hành vi con người theo thuyết kỳ vọng

Hành vi được xác định bởi niềm tin vào một kỳ vọng có thể thực hiện được, có liên quan đến các kết quả đạt được và sự hài lòng của cá nhân với những kết quả này.

2.2 Phương pháp nghiên cứu

- *Phương pháp điều tra phỏng vấn*: phỏng vấn 278 sinh viên năm thứ nhất tại VNUA trong đó có 119 nữ sinh và 159 nam sinh, được thể hiện trong hình 2.

Hình 2: Số lượng sinh viên được khảo sát theo các môn học GDTC

Bảng câu hỏi được sử dụng trong nghiên cứu bao gồm các nội dung: giới tính, độ tuổi, học phần GDTC mà sinh viên lựa chọn, sự thay đổi trong thái độ của học sinh đối với việc bắt buộc học các học phần GDTC, đánh giá về các tiêu chí động lực học tập. Trong đó các tiêu chí liên quan đến sự thay đổi về thái độ học tập học phần GDTC bắt buộc của sinh viên được đánh giá dựa theo thang điểm Likert 5 (Bảng 1).

Bảng 1: Thang điểm đánh giá các tiêu chí liên quan đến sự thay đổi thái độ học tập đối với môn GDTC

Tiêu chí đánh giá	**Thang điểm đánh giá (Likert 5)**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Thái độ của SV	Tiêu cực	Khá tiêu cực	Trung tính	Khá tích cực	Tích cực
Động lực	Hoàn toàn không đồng ý	Không đồng ý	Không ý kiến	Đồng ý	Rất đồng ý
Hoạt động chuyên môn của GV	Rất kém	Kém	Trung bình	Tốt	Rất tốt

- *Phương pháp phân tích, xử lý số liệu*:

Giá trị trung bình được tính cho mỗi tiêu chí. Các phương pháp thống kê toán học mô tả và suy luận đã được sử dụng để xử lý số liệu: trung bình cộng, độ lệch chuẩn, sai số trung bình cộng, hệ số Student, hệ số tương quan bằng Microsoft Office Excel.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

3.1 Thực trạng thái độ của sinh viên đối với các hoạt động thể chất ở Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Thực tế cho thấy, thái độ đối với môn học GDTC ảnh hưởng trực tiếp đến mong muốn tham gia các lớp học thể chất của sinh viên khi bắt đầu học tại các trường đại học. Nhiều kết quả điều tra xã hội học về thói quen thể thao của thanh niên và sinh viên Việt Nam đã đề cập đến những lý do dẫn đến hành vi lười vận động của giới trẻ: nội dung môn học quá khó (16%), nhiệt huyết của giảng viên (2,2%), sợ mệt mỏi ảnh hưởng đến môn học khác (17,8%), và tố chất cơ thể không tốt (16,7%) (Đặng Đức Hoàn, 2020). Cụ thể, sinh viên cũng nhấn mạnh việc thiếu trình độ chuyên môn, nghiệp vụ sư phạm của giảng viên là nguyên nhân dẫn đến sự giảm sút hứng thú trong môn học GDTC (Ánh & Xuân, 2016).

Thêm vào nữa, những rào cản đối với sinh viên đã được xác định là do ý thức thành tích, phát triển kỹ năng, cải thiện sức khỏe và cảm xúc, thiếu sự hỗ trợ của giảng viên. Một thái độ tích cực là yếu tố cần thiết thúc đẩy một hành động được duy trì lâu dài (Burton & Raedeke, 2008). Do đó, các giảng viên dạy môn học GDTC với hình ảnh năng động và có chuyên môn nghiệp vụ tốt sẽ là tấm gương và tạo cảm hứng thúc đẩy các hoạt động thể chất của sinh viên (Conlin, 2014). Như vậy, điều quan trọng đối với sinh viên là các lớp học GDTC phải diễn ra với sự có mặt của giảng viên GDTC với nghiệp vụ chuyên môn tốt, cũng như kỹ năng và hình thể đẹp. Tóm lại, các yếu tố thúc đẩy sinh viên tham gia hoạt động thể chất là: cơ sở vật chất đầy đủ và luôn sẵn sàng; vai trò dẫn dắt, năng lực của giảng viên; sự phát triển kỹ năng và ý thức thành tích; các khuyến nghị để cải thiện sức khỏe; tăng cường sức khỏe và niềm vui (cảm xúc tích cực). Nhìn chung, thói quen tham gia các hoạt động

GDTC của sinh viên có mối quan hệ với sức khoẻ, cũng như thái độ đối với các hoạt động thể dục thể thao.

Kết quả điều tra 278 sinh viên cho thấy:

- Sinh viên có cơ hội lựa chọn loại hoạt động thể chất và có được các kỹ năng mới hoặc cải thiện các kỹ năng đã đạt được trước đó (phát triển kỹ năng, cải thiện thành tích thể thao);

- Sinh viên có vấn đề về sức khỏe có cơ hội tăng cường sức khỏe bằng cách tham gia vào các môn thể thao phù hợp với năng lực cơ thể (nâng cao sức khỏe).

3.2 Đánh giá kết quả về sự thay đổi thái độ của sinh viên đối với hoạt động thể chất

Khi nghiên cứu thái độ của sinh viên đối với việc bắt buộc học GDTC, sự tích cực trong thái độ của sinh viên có tăng lên rõ rệt từ 48% đến 60% (rất tích cực) và 13% đến 15% sinh viên có thái độ tích cực. Tương tự, lượng sinh viên có thái độ rất tiêu cực và tiêu cực đều giảm xuống một số lượng như nhau là 2% (Hình 3).

Hình 3: Thay đổi trong thái độ của sinh viên VNUA

Như vậy, sự thay đổi về thái độ học tập của sinh viên đối với sự bắt buộc học GDTC có thể chia thành 3 nhóm: nhóm 1 - nhóm các sinh viên có thay đổi thái độ tích cực trong năm học (bao gồm các sinh viên thay đổi thái độ từ tiêu cực, trung lập sang tích cực); nhóm 2 – nhóm các sinh viên có thay đổi thái độ tiêu cực trong năm học (bao gồm các sinh viên chuyển biến từ thái độ rất tích cực, tích cực và trung lập sang tiêu cực và rất tiêu cực); nhóm 3 – những sinh viên giữ nguyên thái độ tiêu cực và trung lập trong suốt năm học. Những chuyển biến trong thái độ của sinh viên trong năm học được thể hiện ở hình 4.

Hình 4: Những thay đổi về thái độ của sinh viên trong năm học

Những sinh viên có thái độ rất tiêu cực, tiêu cực và trung lập trong đầu năm học đã có thay đổi sang tích cực và rất tích cực vào cuối năm với tỷ lệ 23%; trong đó thái độ tiêu cực, rất tiêu cực được thay đổi từ những sinh viên có thái độ trung lập, tích cực và rất tích cực chiếm tỷ lệ nhỏ hơn (10%). Và cũng còn tồn tại 12% sinh viên có thái độ tiêu cực và trung lập đã không thay đổi trong suốt quá trình học tập.

Mối quan hệ giữa các tiêu chí động lực và thái độ của sinh viên đối với GDTC được thể hiện qua hệ số tương quan Pearson với mức ý nghĩa α = 0,05 (Bảng 2).

Bảng 2: Mối quan hệ giữa các tiêu chí động lực và thái độ của sinh viên

Tiêu chí động lực	Toàn bộ sinh viên điều tra (n=278)	Nhóm 1 (n=65)	Nhóm 2 (n=29)	Nhóm 3 (n=33)
1.	0,377	0,124	0,311	0,362
2.	**0,402**	0,197	0,281	0,350
3.	0,387	**0,315**	**0,627**	**0,493**
4.	**0,452**	0,231	**0,497**	**0,494**
5.	0,364	**0,449**	0,389	0,317
6.	0,311	0,146	**0,429**	0,335
7.	0,375	0,162	0,346	**0,452**
8.	0,204	0,033	0,267	0,140
9.	0,244	0,087	0,392	0,206
10.	0,232	0,069	0,114	-0,002
11.	0,322	0,155	**0,408**	0,113
Độ tin cậy (%)	**0,124**	**0,253**	**0,367**	**0,361**

Những thay đổi tích cực trong thái độ của sinh viên đối với việc bắt buộc học GDTC ở nhóm 1 có liên quan đến lợi ích của việc tham gia hoạt động thể chất đó là giúp họ tăng cường sức chịu đựng trước áp lực học tập quá nặng (r = 0,449). Đánh giá của tiêu chí này cao hơn so với những sinh viên ở nhóm 2 và nhóm 3. Đồng thời, có mối tương quan giữa tiêu chí đối với việc tăng sức chịu đựng áp lực trong học tập (tiêu chí 5).

3.3 Thảo luận

Trong nghiên cứu này, vào đầu năm học có 48% sinh viên có đánh giá rất tích cực đối với việc bắt buộc học GDTC trong nhà trường và 13% sinh viên đánh giá tích cực. Thái độ của học sinh khi tham gia vào các hoạt động thể chất bị chi phối bởi các động lực như: tăng cường sức khỏe, nâng cao thành tích thể thao, ý thức về thành tích như sự phát triển kỹ năng mới và cải thiện các kỹ năng đã có trước đó, cải thiện trạng thái cảm xúc tích cực (Hoseinzadeh & Shoghi, 2013). Nghiên cứu này xác định các đánh giá của sinh viên về động lực học tập và mối tương quan với các tiêu chí trong việc bắt buộc học GDTC. Sự thay đổi thái độ của sinh viên chịu sự ảnh hưởng từ kết quả của việc nâng cao thành tích thể thao, tăng cường sức khỏe, giảm căng thẳng hàng ngày, cải thiện trạng thái cảm xúc, tăng sức chịu áp lực trong học tập, phát triển và nâng cao các kỹ năng và hoạt động giảng dạy của đội ngũ giảng viên. Cải thiện trạng thái cảm xúc và tăng cường sức khỏe có thể được coi là các tiêu chí quan trọng trong sự thay đổi thái độ của các nhóm sinh viên trong quá trình học.

Vấn đề về trạng thái cảm xúc trong các hoạt động thể chất đã được chỉ ra vai trò chủ đạo trong nghiên cứu này, vì nó có mối tương quan cao nhất với thái độ của sinh viên đối với việc bắt buộc học GDTC (r = 0,452). Đối với sinh viên VNUA, sự cải thiện trạng thái cảm xúc khi theo học GDTC tương quan với việc giảm căng thẳng hàng ngày (r = 0,665) và tăng sức chịu đựng các áp lực học tập (r = 0,607), lần lượt là đối với sinh viên có thái độ thay đổi tiêu cực (nhóm 2), tương ứng với việc giảm căng thẳng hàng ngày và tăng sức chịu đựng các áp lực học tập với số tương quan lần lượt là r = 0,673; 0,672 và những sinh viên có sự thay đổi tích cực trong thái độ (nhóm 1) tương quan với tiêu chí về giảm căng thẳng hàng ngày (r = 0,0,584) và tăng sức chịu đựng các áp lực học tập (r = 0,582). Vai trò quan trọng của giảng viên trong việc khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động thể chất cũng được ghi nhận trong nhiều nghiên cứu (Conlin, 2014). Điều này cũng được nhận định tương tự trong nghiên cứu, năng lực chuyên môn của giảng viên đã ảnh hưởng đến thái độ của sinh viên đối với việc học GDTC, vì nó tương quan với cả thái độ và động lực học tập của sinh viên như tiếp thu các kỹ năng mới (r = 0,390) và sự cải thiện các kỹ năng đã có trước đó (r = 0,273). Những thay đổi tiêu cực trong thái độ của sinh viên VNUA đối với việc bắt buộc học môn GDTC bị ảnh hưởng mạnh từ tiêu chí năng lực chuyên môn của giảng viên, vì những sinh viên này đánh giá tiêu chí này khá thấp so với các nhóm sinh viên khác. Tiếp theo, mối tương quan giữa thái độ của sinh viên và sự sẵn có của các dụng cụ thể thao, vị trí phòng tập là không đáng kể, với giá trị tương quan lần lượt là r = 0,244 và 0,232. Vì vậy, tiêu chí này không quá quan trọng trong bối cảnh bắt buộc học GDTC. Thực tế, hầu hết khoảng cách từ các giảng đường, ký túc xá đến nơi tập luyện là đạt yêu cầu, và dụng cụ tập luyện được đầu tư đầy đủ điều này được chứng minh qua đánh giá của sinh viên trên thang điểm 5. Thậm chí còn có một mối tương quan có giá trị nhỏ hơn được tìm thấy giữa thái độ của sinh viên và tiết kiệm tiền (r = 0,204) với đánh giá sinh viên là trên thang điểm 5, do các hoạt động thể chất được tổ chức miễn phí cho sinh viên năm thứ nhất.

4. KẾT LUẬN

Những động lực học tập có tác động tích cực tới thái độ của sinh viên đối với việc bắt buộc học GDTC cho thấy rằng việc tổ chức học GDTC trong một năm học tại một trường đại học có thể cải thiện thái độ của sinh viên đối với môn học này và

có tác động đến việc nâng cao sức khỏe về lâu dài. Kết quả của quá trình dạy học có 23% sinh viên đã thay đổi thái độ từ tiêu cực và trung lập sang tích cực, yếu tố quan trọng là tăng khả năng chịu áp lực trong học tập; 10% sinh viên không đạt được kết quả như mong đợi đã thay đổi thái độ theo hướng tiêu cực và quá trình này liên quan đến hoạt động giảng dạy, năng lực chuyên môn của đội ngũ giảng viên, như vậy cần thiết phải nâng cao năng lực giảng dạy của đội ngũ giảng viên; cuối cùng là 12% sinh viên có thái độ tiêu cực và trung lập đã không thay đổi trong suốt quá trình học, tuy nhiên các lý do cho xu hướng này chưa được phân tích sâu trong nghiên cứu này.

Tóm lại, thái độ của sinh viên đối với bắt buộc học GDTC trong trường đại học bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi các tiêu chí như "cải thiện trạng thái cảm xúc" (r = 0,452) và "tăng cường sức khỏe" (r = 0,402). Sự sẵn có của cơ sở vật chất, vị trí và tiết kiệm tiền không phải là tiêu chí tác động mạnh mẽ đến sự thay đổi thái độ của sinh viên. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu cho thấy sự tương quan giữa năng lực giảng dạy của giảng viên với thái độ của sinh viên trong học tập, do đó sự đổi mới trong phương pháp giảng dạy và nâng cao năng lực chuyên môn của giảng viên GDTC tại các trường không chuyên sẽ thúc đẩy sự tham gia tích cực hơn của sinh viên đối với môn học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ánh, H. Q., & Xuân, Đ. (2016). Giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất trong trường đại học Đồng Nai. Tạp Chí Khoa Học - Đại học Đồng Nai, ISSN 2354-1482, 03, 114–121.
2. Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. Human Kinetics.
3. Conlin, G. (2014). Student responses to physically literate adult role models. Science & Sports, 29, S17.
4. Đặng Đức Hoàn & Đặng Thị Vân (2020). Một số yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú học tập môn học GDTC tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Tạp chí Giáo dục và xã hội, 152, 152-154.
5. Jones, E. E., & Colman, A. M. (1996). Social psychology.
6. Lê Đức Luận (2007). Những yếu tố tác động đến chất lượng giáo dục đại học. Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Truy cập tại trang web: http://www.qnamuni.edu.vn.
7. Myers, D. G. (2009). Exploring psychology. Macmillan.
8. Reeve, J. (2014). Understanding motivation and emotion. John Wiley & Sons.
9. SalehNia, B., Mizany, M., Sajadi, S. N., & Rahimizadeh, M. (2012). A comparison between attitudes of active and inactive students toward sport and physical activities. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 31, 61–65.
10. Tiến, H. Q., & Lệ Hằng, P. T. (2017). Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên không chuyên thể dục thể thao trường Đại học sư phạm-Đại học Thái Nguyên. Tạp Chí Khoa Học, 14(10), 141–152.
11. Vroom, V. H. (1964). Work and motivation.
12. Yan, Z., & Cardinal, B. J. (2013). Increasing Asian International College Students' Physical Activity Behavior: A Review of the Youth Physical Activity Promotion Model. Health Educator, 45(1), 35–45.

SỬ DỤNG MÁY BIODEX KẾT HỢP VỚI LÝ LIỆU PHÁP ĐỂ ĐIỀU TRỊ VÀ PHỤC HỒI CHẤN THƯƠNG CƠ ĐÙI SAU TRÊN VẬN ĐỘNG VIÊN

ThS. Nguyễn Văn Trung[1], TS. Lê Vũ Ngọc Toàn[2], ThS. Vũ Công Trường[2]

[1] *Trường Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh*

[2] *Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh*

TÓM TẮT

Nghiên cứu này được thực hiện trên cơ sở tổng hợp các tài liệu và ý kiến các chuyên gia nhà chuyên môn trong lĩnh vực phục hồi và điều trị chấn thương trong thể dục thể thao. Công trình đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy và kiểm định có hàm lượng khoa học cao để xác định được 5 phương pháp điều trị, phục hồi chấn thương cơ đùi sau sử dụng lý liệu pháp và thực hiện điều trị trên máy Biodex

Từ khóa: *Máy Biodex, Lý liệu pháp, Điều trị, Phục hồi, Cơ đùi sau, Vận động viên*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề phục hồi sức khỏe và phục hồi chức năng vận động có vị trí và vai trò hết sức quan trọng trong quy trình đào tạo vận động viên thành tích cao ở nhiều nước trên thế giới, cũng như ở nước ta hiện nay. Trong tập luyện và thi đấu thể thao, chấn thương bộ máy vận động nói chung nói riêng là vấn đề thường xuyên xảy ra, đòi hỏi sự quan tâm đặc biệt từ phía các nhà quản lý, các huấn luyện viên, bác sĩ thể thao và chính bản thân các vận động viên. Hầu hết các vận động viên đều có thể bị chấn thương ở mức độ nào đó trong quá trình tập luyện và thi đấu. Các nguyên nhân gây ra chấn thương và cơ chế sinh bệnh ở vận động viên rất phức tạp. Cơ chế sinh bệnh quan trọng nhất được nhiều chuyên gia y học thể thao thừa nhận đó là tình trạng quá tải hệ vận động, sự tích tụ các vi chấn thương và hiện tượng viêm vô khuẩn dẫn đến thoái hóa trong các cấu trúc fibrin: gân, dây chằng, bao khớp, cơ, sụn và xương. Đối với các chấn thương liên quan đến chấn thương cơ đùi sau thì ngoài các nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh chung, thì việc tăng quá đột ngột tải trọng, cường độ, thời gian và sai động tác kỹ thuật tranh, sút bóng hoặc do thói chơi thô bạo của đối thủ là nguyên nhân trực tiếp, hoặc chịu áp lực cực lớn mỗi khi cơ thể vận động mạnh khi cần dùng nhiều sức. Đặc biệt, khi các cầu thủ cần tăng tốc trong thời gian cực ngắn, thực hiện các động tác vặn mình, thay đổi hướng một cách đột ngột, bất ngờ nếu động tác thực hiện không chuẩn rất dễ bị chấn thương này [Bác sĩ Đồng Xuân Lâm]. Hiểu được bản chất vấn đề này có vai trò rất quan trọng trong việc tìm kiếm các giải pháp điều trị và phục hồi phù hợp cho các vận động viên sau chấn thương.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng nhằm hệ thống hóa các kiến thức có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, là cơ sở quan trọng định hướng cho việc giải quyết các vấn đề một cách khoa học.

Khi sử dụng phương pháp nghiên cứu này chúng tôi đã tham khảo nhiều nguồn tài liệu khác nhau, chủ yếu là các tài liệu thuộc Thư viện Viện Khoa học Thể dục thể thao, hồ sơ bệnh án và tủ sách của Bệnh viện Thể thao Việt Nam, các tài liệu chuyên

môn, sách, báo, website, Việc nghiên cứu này giúp bổ sung các luận cứ khoa học, so sánh đối chiếu số liệu, lý luận có liên quan, tìm hiểu triệt để các vấn đề liên quan đến các phương pháp dùng để điều trị và phục hồi chấn thương cơ đùi sau trên các vận động viên khi sử dụng lý liệu pháp.

Phương pháp chuyên gia: Phương pháp chuyên gia là phương pháp điều tra qua đánh giá của các chuyên gia về vấn đề, một sự kiện khoa học nào đó. Đây là phương pháp sử dụng trí tuệ, khai thác ý kiến đánh giá của các chuyên gia có trình độ cao để xem xét, nhận định một vấn đề, một sự kiện khoa học để tìm ra giải pháp tối ưu cho vấn đề, sự kiện đó. Phương pháp chuyên gia rất cần thiết cho người nghiên cứu không chỉ trong quá trình nghiên cứu mà còn cả trong quá trình nghiệm thu, đánh giá kết quả, hoặc thậm chí cả trong quá trình đề xuất giả thuyết nghiên cứu, lựa chọn phương pháp nghiên cứu, củng cố các luận cứ…Phương pháp chuyên gia là phương pháp có ý nghĩa kinh tế, nó tiết kiệm về thời gian, sức lực, tài chính để triển khai nghiên cứu. Tuy nhiên nó chủ yếu dựa trên cơ sở trực cảm hay kinh nghiệm của chuyên gia, vì vậy chỉ nên sử dụng khi các phương pháp không có điều kiện thực hiện, không thể thực hiện được hoặc có thể sử dụng phối hợp với các phương pháp khác. Thông qua Phương pháp này chúng tôi lựa chọn được các phương pháp dùng để điều trị và phục hồi chấn thương cơ đùi sau trên các vận động viên sử dụng lý liệu pháp.

3. NỘI DUNG

3.1 Nguyên nhân chấn thương nhóm cơ đùi sau

Nhóm cơ đùi sau hoặc nhóm cơ sau đùi (Hamstring): là nhóm cơ được hình thành từ 3 cơ chính

Cơ bán gân (m. Semitendinosus): nguyên ủy: ụ ngồi; bám tận: mặt trong đầu trên xương chày, sau chỗ bám của cơ thon và cơ may. Chức năng: duỗi đùi, gấp cẳng chân, cùng với cơ bán màng xoay xương chày vào trong trên xương đùi.

Cơ bán màng (m. Semimembronous): nguyên ủy: ụ ngồi; bám tận: mặt sau lồi cầu trong xương chày. Chức năng: duỗi đùi, gấp cẳng chân, cùng với cơ bán màng xoay xương chày vào trong trên xương đùi.

Cơ nhị đầu đùi (m. Biceps femoris): nguyên ủy; đầu dài; ụ ngồi; đầu ngắn; mép ngoài đường ráp và đường trên lồi cầu ngoài; bám tận; chỏm xương mác. Chức năng: đầu dài: duỗi đùi; cả hai đầu: gấp và xoay ngoài cẳng chân.

Chấn thương nhóm cơ đùi sau được phân ra thành 3 mức độ:

Chấn thương độ 1: dưới 25% số sợi cơ bị tổn thương

Chấn thương độ 2: 25-75% sợi cơ bị tổn thương

Chấn thương độ 3: Đứt hoàn toàn bó cơ.

Hình 1: Nhóm cơ đùi sau hoặc nhóm cơ sau đùi (Hamstring) [6]

a) Các nguyên nhân thuộc về vận động viên –nguyên nhân chủ quan.

Tuổi và giới tính: Tác giả Jones và cộng sự (năm 1993) nhận thấy chấn thương có tỷ lệ cao hơn ở phụ nữ và tuổi càng cao nguy cơ chấn thương càng nhiều. Tuy vậy theo nghiên cứu của K.S. Clacke và W.E. Buckley (1980), R.R. Lanese và cộng sự (1990) khi nghiên cứu ở các Trung tâm huấn luyện quân đội Mỹ thấy rằng không có sự khác nhau giữa tỷ lệ chấn thương giữa nam và nữ trong tập luyện.

Trình độ tập luyện: Trình độ tập luyện của vận động viên thấp sẽ dễ dàng dẫn đến chấn thương trong khi tập luyện và thi đấu. Điều này được thể hiện rõ rệt trong thi đấu thể thao. Theo Douglas B. Brown W. và cộng sự, David O. Hough và cộng sự (1993) thì tỷ lệ chấn thương trong thi đấu cao hơn trong tập luyện từ 2 tới 4 lần.

Các giai đoạn trong quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV: các trường hợp chấn thương có tỷ lệ cao ở thời kỳ đầu và thời kỳ cuối của chu kỳ huấn luyện. Đây là các thời điểm có các biến đổi về lượng vận động và khả năng thích nghi của VĐV. Tác giả Joseph J.Knappik and Rebecca L. McCollam thấy rằng việc thực hiện các bài tập thể lực khi hệ cơ xương khớp chưa có sự thích nghi đầy đủ với các yêu cầu vận động được đề ra là một yếu tố tất yếu đưa tới chấn thương. Theo các tác giả B. H. Jones và cộng sự (1993); J. J. Knapik và cộng sự (1999) luôn có một mối tương quan tỷ lệ giữa việc tăng khối lượng tập luyện với việc tăng tỷ lệ chấn thương ở VĐV.

Do sai sót trong khởi động trước khi tập luyện và thi đấu: các tác giả Lyle J. Micheli and Mark Jenking cho rằng việc tập các bài tập nâng cao độ mềm dẻo và căng cơ là biện pháp cơ bản phòng tránh chấn thương.

Do các bệnh có từ trước: các nhiễm trùng dai dẳng về tai - mũi - họng hoặc răng - hàm - mặt và các chứng bệnh về khớp là các yếu tố thuận lợi dễ dàng gây ra các chấn thương khi tập luyện thi đấu. Chấn thương cũ cũng được các tác giả M. R. Safran (1985; I. B. Stewart và G. G. Sleivert (1998); J. Ekstrand và J. Gillquist; Jones và cộng sự; J. J Knapik, và B.H. Jones (2000), ghi nhận như một yếu tố làm tăng nguy cơ chấn thương của VĐV.

Yếu tố tâm lý: Căng thẳng tâm lý do sức ép của chế độ tập luyện hoặc thành tích thi đấu là một yếu tố dễ gây chấn thương cho VĐV. Nghiên cứu của J. J Knapick và cộng sự (1999) cho thấy ở các đối tượng tham gia tập luyện với sự hứng thú và tâm lý tốt sẽ ít bị chấn thương hơn các đối tượng khác. Nguyên nhân chủ quan này gây nên 35 – 45% các trường hợp chấn thương thể thao.

Các nguyên nhân khác: Không đầy đủ hoặc sai lầm, do dùng thuốc kích thích, uống rượu, hút thuốc lá. Theo nghiên cứu của Jones và cộng sự (1993) thì nguy cơ chấn thương tăng tỷ lệ thuận với thói quen hút thuốc lá. Theo tác giả hút thuốc lá làm giảm khả năng tập trung chú ý của vận động viên trong tập luyện và thi đấu thể thao; và theo nghiên cứu của P.J. Amoroso và cộng sự (1977) thói quen hút thuốc lá làm ảnh hưởng tới hệ miễn dịch và làm tăng nguy cơ chấn thương.

b) Các nguyên nhân khách quan

- Các nguyên nhân do trang thiết bị tập luyện và thi đấu.

Bao gồm tất cả các điều kiện, trang thiết bị không phù hợp cho tập luyện và thi đấu, như: giày tập không vừa hoặc lâu không được thay thế, quần áo tập không phù hợp với thời tiết, hệ thống chiếu sáng kém gây hạn chế tầm quan sát của vận động viên, sân bãi kém chất lượng, các dụng cụ thi đấu của từng môn đặc trưng không đủ chất lượng… Theo nghiên cứu của Dr. Lytt Gardner (1988) [trong 3], giày tập là một yếu tố quan trọng gây chấn thương. Nguyên nhân này gây nên 15 – 20% các trường hợp chấn thương thể thao.

- *Công tác kiểm tra y học*, chăm sóc sức khỏe và hồi phục cho vận động viên không đạt yêu cầu. Việc kiểm tra y học cho vận động viên các cấp trước các đợt tập trung tập huấn có vai trò đặc biệt quan trọng để đánh giá tình trạng sức khỏe, tình trạng hoạt động của các hệ chức năng trong cơ thể của vận động viên. Những vận động viên có sự chuẩn bị chức năng kém, mới ốm dậy hoặc đang bị mắc các bệnh cấp tính, mãn tính và bị chấn thương, thì nhất thiết phải được chữa trị và có chế độ tập luyện cá biệt và chăm sóc đặc biệt. Nguyên nhân này gây nên 2 – 10% các trường hợp chấn thương thể thao.

-Nguyên nhân do môi trường.

Đây là các nguyên nhân khách quan do thời tiết, khí hậu: nhiệt độ - độ ẩm - ánh sáng, lượng ô xy không khí, độ cao, sự thông gió… dẫn đến chấn thương của VĐV. Theo kết quả nghiên cứu của J. J Knapik và cộng sự (2004), các chấn thương hay gặp hơn trong khi tập luyện trong điều kiện thời tiết nóng. Nguyên nhân này gây nên 8 – 9% các trường hợp chấn thương thể thao.

- *Công tác giáo dục đạo đức, nhân cách vận động viên* chưa tốt dẫn đến tính kỷ luật của vận động viên kém, chơi thô bạo, sử dụng các động tác bị cấm… Nhóm nguyên nhân này gây nên 8 – 15% các trường hợp chấn thương thể thao. Riêng trong bóng đá, việc không tuân thủ luật chơi, chơi thô bạo có tính chất triệt hạ đối phương, chơi xấu…là nguyên nhân gây nên 36% tổng số các chấn thương.

3.2 Điều trị và phục hồi chấn thương cơ đùi sau sử dụng máy Biodex kết hợp với lý liệu pháp

Sử dụng máy Biodex System 4Pro-2012: Để kiểm tra sức mạnh đẳng động của nhóm cơ đùi sau và thiết kế các bài tập dùng để điều trị nhằm phục hồi chấn thương. Thông qua chỉ số của máy công trình sử dụng các thông số: Moment lực đỉnh (Nm), Thời gian đạt moment lực đỉnh (ms), Công suất trung bình (W), Tỷ lệ lực cơ đồng vận/đối vận (%) theo quy chuẩn đánh giá sức mạnh đẳng động của khớp gối (sức mạnh đẳng động cơ gập – duỗi gối). Trong nghiên cứu của mình đề tài có đủ cơ sở để thực hiện các phương pháp phát triển sức mạnh tối đa: Phương pháp cường độ tối đa (Maximum Load Method), Phương pháp đẳng trường – Tĩnh lực (Isometric Method) và phương pháp đẳng động (Isokinetic Method), chương trình điều trị phục hồi tố chất sức mạnh cơ vùng đùi sau có điều kiện thực hiện tập luyện trên phòng tập với nhiều trang thiết bị máy móc hiện đại. Các bài tập thực hiện trên máy gồm: 4 bài tập công xuất tối đa trong đó:

02 bài tập theo phương pháp đẳng động (Isokinetic Method).

- Bài tập Isokinetic trên máy Biodex (30/60/90).

- Bài tập Isokinectic trên máy Biodex (30/90/120).

02 bài tập theo hình thức đẳng trương (Isotonic)

- Bài tập Isotonic trên máy Biodex (30/60/90).

- Bài tập Isotonic trên máy Biodex (30/90/120).

Các phương pháp lý liệu pháp:

Điều trị bằng siêu âm (ultrasound therapy): Siêu âm ứng dụng trong y học ở hai lĩnh vực chính: siêu âm chẩn đoán hình ảnh và siêu âm điều trị. Siêu âm điều trị thường sử dụng âm tần cao 0,7 – 3MHz; còn siêu âm chẩn đoán hình ảnh có thể đến 10MHz.

Tác dụng sinh lý của siêu âm. Tác dụng đầu tiên của siêu âm là tác dụng cơ học. Tác dụng cơ học được gọi là xoa bóp vi thể (micromassage); nó có thể làm thay đổi thể tích tế bào khoảng 0,02%, thay đổi tính thấm màng tế bào, cải thiện quá trình trao đổi các chất chuyển hóa. Tác dụng thứ hai là tác dụng nhiệt (thermal effect); tác dụng này làm mềm dãn các sợi collagen của gân và bao khớp tạo điều kiện vận động dễ dàng, nên điều trị siêu âm trước điều trị vận động là hợp lý. Tác dụng thứ ba là tác dụng sinh học (biologic effect): làm tăng tuần hoàn máu, làm giãn cơ, tăng tính thấm của màng, tăng tái sinh tổ chức và làm giảm đau.

Điều trị bằng sóng ngắn (short wave therapy): Điện trị liệu (Electrotherapy) là một phần cơ bản của vật lý trị liệu (Physiotherapy), ra đời từ lâu và không ngừng phát triển trên cơ sở các thành tựu khoa học và công nghệ điện tử. Các kỹ thuật điện trị liệu bao gồm: điều trị bằng dòng điện (electric current) và điều trị bằng điện từ trường

(electromagnetic field): điện trường cao tần (sóng ngắn, vi sóng), cảm ứng, tĩnh điện trường, điện trường cao áp (high electric potential treatment). Cơ sở của điện trị liệu dựa trên sự tương tác trực tiếp hay gián tiếp của dòng điện hoặc điện từ trường lên tổ chức cơ thể nhằm tạo ra các đáp ứng lý học, sinh học, hóa học...có tác dụng về sinh lý và lâm sàng. Điều trị sóng ngắn và vi sóng ra đời từ cuối thế kỷ XIX tới nay đã có nhiều tiến bộ cả về nguyên lý và thực hành. Sóng ngắn (short wave) có tần số 3.10000000 – 3.100000000 Hz và bước sóng: 100 – 10m.

Tác dụng sinh lý của sóng ngắn. Sóng ngắn có tác dụng cơ bản là tăng nhiệt tổ chức, còn gọi là nội nhiệt (endothermie), tăng khả năng di chuyển của bạch cầu ra tổ chức xung quanh, tăng thực bào, giảm thời gian đông máu, thay đổi tỷ lệ đường máu; tăng cung cấp oxy và dinh dưỡng cho tổ chức, có tác dụng giảm đau, tăng tuần hoàn cục bộ, tái hấp thu các dịch tiết bị hấp thụ, cho nên có thể loại trừ đau trong viêm, chấn thương và sau phẫu thuật. Mặt khác tăng nhiệt làm giãn và giảm trương lực cơ vân.

Điều trị bằng từ trường (Magnetotherapy): Từ trường được quan tâm nghiên cứu nhiều từ thế kỷ XX, đặc biệt khi phát triển ngành vật lý hạt nhân và khoa học vũ trụ. Từ trường sớm được ứng dụng trong y học và phát triển nhanh chóng trên các lĩnh vực chẩn đoán, điều trị và dược học...mà thành tựu tiêu biểu là kỹ thuật ghi hình ảnh bằng cộng hưởng từ MRI (Magnetic Resonance Imaging). Chữa bệnh bằng từ trường đã góp phần làm phong phú ngành vật lý trị liệu – phục hồi chức năng.

Tác dụng sinh lý của từ trường. Tới nay vẫn còn những vấn đề chứng minh chưa thật rõ ràng. Cơ chế sinh học trong điều trị có thể tóm tắt: Chống viêm (nhiễm và không nhiễm khuẩn); Giảm phù nề; Giảm đau (cơ chế trung ương và ngoại vi); Tăng tuần hoàn máu ngoại vi, chỉnh áp lực động mạch; Điều hòa hoạt động thần kinh thực vật; Giảm độ nhớt máu, hạn chế kết dính tiểu cầu; Kích thích miễn dịch không đặc hiệu; Hạn chế lắng đọng cholesterol, hạn chế hình thành sỏi; kích thích tân tạo vi mạch, tái tạo tổ chức và kích thích phát triển cal xương và hạn chế thưa xương.

Chiếu đèn hồng ngoại (Infrared light projection): Chỉ định: Được điều trị kết hợp với Sóng ngắn, Siêu âm và bài tập phục hồi tố chất sức mạnh cơ vùng đùi sau. *Chống chỉ định:* tác động trực tiếp lên khối u ác tính; tác động trực tiếp lên thai nhi; bệnh ưa chảy máu, cơn tụt huyết áp cấp; động kinh và bệnh nhân có đeo máy tạo nhịp (pace marker)

Nhiệt trị liệu (thermotherapy): là chườm lạnh và chườm nóng *Chỉ định:* Được điều trị kết hợp với Sóng ngắn, Siêu âm, chiếu đèn hồng ngoại và bài tập phục hồi tố chất sức mạnh cơ vùng đùi sau. *Chống chỉ định:* Tác động trực tiếp lên khối u ác tính; tác động trực tiếp lên thai nhi; bệnh ưa chảy máu, cơn tụt huyết áp cấp; động kinh và bệnh nhân có đeo máy tạo nhịp (pace marker)

Xoa bóp chữa bệnh: Xoa bóp tuy đơn giản, dễ làm nhưng là một phương tiện cực kỳ hữu hiệu để chống lại mệt mỏi, nâng cao năng lực vận động, phát triển các tố chất thể thao. Trong những thập kỷ cuối của thế kỷ XX, xoa bóp được dùng rộng rãi trong lĩnh vực TDTT, trở thành bộ phận không thể tách rời của huấn luyện thể thao. Ngoài ra, xoa bóp còn có vai trò đặc biệt quan trọng trong phòng ngừa và điều trị chấn thương thể thao. Xoa bóp chia thành 02 dạng chính là xoa bóp bằng tay và bằng máy.

Xoa bóp có tác dụng huy động các chức năng của cơ thể, trung hòa các biểu hiện tiêu cực của một số cơ quan và hệ cơ quan, tạo trạng thái tối ưu cho cơ thể người bệnh và VĐV; đặc biệt xoa bóp có khả năng tăng tuần hoàn tại chỗ, loại trừ cảm giác đau.

Các kỹ thuật cơ bản của xoa bóp để tác động lên vùng đùi sau như: xát, xoa, day, ấn, miết, phân, hợp, véo, bấm, đấm, điểm, lăn, phát, vờn, rung, vê, vận động, những thủ thuật này không những tác động vào vùng tổn thương mà còn tác dụng tích cực đến da, gân, cơ, khớp và huyệt xung quanh.

3. KẾT LUẬN

Chấn thương cơ đùi sau là loại chấn thương phổ biến và trầm trọng, vì đây là nhóm cơ lớn ở chi dưới, có cấu trúc phức tạp, chịu đựng trọng tải lớn và phát lực trong nhiều môn thể thao. Không những vậy tổn thương cơ đùi sau sẽ làm mất cân đối giữa các nhóm cơ trong hoạt động co cơ (cơ đồng vận và cơ đối vận) đó là một trong những nguyên nhân chấn thương cao. Do đó việc tìm hiểu nguyên nhân, cơ chế sinh bệnh, cách điều trị và phục hồi là rất cần thiết, tuy nhiên qua nghiên cứu của mình chúng tôi chỉ khưu trú là sử dụng máy Biodex và phương pháp lý liệu pháp. Chúng tôi xác định được 4 bài tập cùng với 05 phương pháp là: Điều trị bằng siêu âm (ultrasound therapy); Điều trị bằng sóng ngắn (short wave therapy); Điều trị bằng từ trường (Magnetotherapy); Chiếu đèn hồng ngoại (Infrared light projection); Xoa bóp chữa bệnh. Đây là kết quả của quá trình nghiên cứu, những phương pháp trên là chính xác và đủ độ tin cậy có thể được sử dụng để làm tham khảo, đối chiếu, so sánh, đánh giá thực nghiệm cho các nhà nghiên cứu, Bác sĩ. Kỹ thuật viên, Huấn luyện viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Công Lập, Trần Công Duyệt, Đỗ Kiên Cường, Hà Viết Hiền, Nguyễn Đông Sơn, Lê Mạnh Hải, Nguyễn Thanh Phương, Huỳnh Việt Dũng, (2005) *Các tác nhân vật lý thường dùng trong vật lý trị liệu,* NXB Y học.
2. Trần Thúy, Nguyễn Nhược Kim, Trần Quốc Hiếu, Lê Thị Hồng Hoa (2004), *Xoa bóp bấm huyệt,* NXB Y học.
3. Vũ Thị Thu Hương (2013), *Nghiên cứu ứng dụng bài tập thể dục kết hợp với lý liệu pháp phục hồi chức năng sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước cho vận động viên,* Luận án tiến sĩ – Viện Khoa học Thể dục Thể thao Việt Nam.
4. Huỳnh Trọng Khải (2016), *Giáo trình giải phẫu sinh lý người,* Nxb Đại học Quốc Gia, Tp. Hồ Chí Minh
5. Bùi Trọng Toại (2018), *Xây dựng chương trình huấn luyện nhằm cân đối sức mạnh giữa cơ đồng vận và đối vận,* Sở Khoa học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh.
6. *https://suckhoetoandan.vn/p/5c1774c676801b73130983f2.*

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HỆ THỐNG BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 13-15 ĐỘI TUYỂN BI SẮT QUẬN 6, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Văn Phương

Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 40 bài tập kỹ thuật thường được dùng để tập luyện nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 của các tác giả trong và ngoài nước, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn thì công trình đã xác định được 20 bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6. Sau chương trình thực nghiệm kết quả cho thấy bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13-15 đội tuyển bi sắt Quận 6 mang lại hiệu quả cao thể hiện ở các test đánh giá kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13-15 đội tuyển bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: *Bài tập, Kỹ thuật, Bi sắt, Quận 6*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện môn Bi sắt không đòi hỏi quá chuẩn về hình thái thấp người, cao, mập ốm, lứa tuổi, giới tính, khiếm khuyết (bị điếc, teo chi hạng thương tật nhẹ) vẫn có thể tham gia tập luyện, thi đấu với sân bãi dụng cụ đơn giản, ích tốn kém và là một môn thể thao không quá khó, không chỉ mang lại sức khỏe, thư giãn cho mọi người còn mang lại thành tích cao cho ngành thể thao với các thành tích đáng ghi nhận tại đấu trường Quốc tế, Thế giới. Nhằm từng bước xây dựng, định hướng công tác huấn luyện, hoàn thiện quá trình huấn luyện một cách khoa học và hiệu quả hơn, việc tìm ra các phương pháp và bài tập kỹ thuật trong huấn luyện môn Bi sắt rất thiết thực. Với vai trò là trưởng bộ môn Bi sắt Quận 6, việc hoàn thành tốt công tác huấn luyện, nhằm phát triển nâng cao trình độ chuyên môn, hiệu quả tập luyện và thi đấu cho các VĐV, cung cấp lực lượng cho tuyến năng khiếu thành phố và quốc gia là nhiệm vụ hàng đầu. Xác định tầm quan trọng và nhiệm vụ thiết thực của vấn đề, tôi thực hiện hướng nghiên cứu: *"Lựa chọn và đánh giá hệ thống bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13-15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh"* từ đó có thể kiểm tra đánh giá, xác định, điều chỉnh thực trạng kỹ thuật, đưa ra các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện, thành tích thi đấu của các vận động viên.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: gồm có 10 nam vận động viên lứa tuổi 13-15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh và 15 Huấn luyện viên, Giáo viên, Giảng viên nhà quản lý.

Trong quá trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu là:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, Bi sắt, huấn luyện kỹ thuật trong môn Bi sắt.

Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp): Khách thể phỏng vấn là các chuyên gia, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong huấn luyện môn Bi sắt. Đối tượng phỏng vấn là các bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: gồm 08 test đánh giá kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13-15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel và SPSS (là viết tắt của Statistical Package for the Social Sciences).

3. NỘI DUNG

3.1 Lựa chọn hệ thống bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, huấn luyện cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 40 bài tập kỹ thuật (20 bài tập về kỹ thuật bo và 20 bài tập kỹ thuật bắn) được sử dụng phổ biến để tập luyện kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 của các tác giả trong và ngoài nước. Công trình tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên, Huấn luyện viên, các chuyên gia, các nhà chuyên môn về mức độ sử dụng các bài tập kỹ thuật cho vận động viên nam lứa tuổi 13 – 15 tuổi môn Bi sắt trả lời theo 3 cách là thường xuyên sử dụng, có sử dụng, không sử dụng. Kết quả phỏng vấn các bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam VĐV lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	BÀI TẬP KỸ THUẬT	Thường xuyên SD (3đ)			Có sử dụng (2 đ)			Không sử dụng (1đ)		
Nhóm Bo		***SL***	***Đ***	***TL%***	***SL***	***Đ***	***TL%***	***SL***	***Đ***	***TL%***
1	Bo lơm cao cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.	2	6	13	2	4	13	11	11	74
2	*Bo lơm cao cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*10*	*30*	*67*	*5*	*10*	*33*	*0*	*0*	*0*
3	Bo lơm cao cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.	4	12	27	4	8	27	7	7	46
4	*Bo lơm - đơmi cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.*	*12*	*36*	*80*	*2*	*4*	*13*	*1*	*1*	*7*
5	Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.	2	6	13	2	4	13	11	11	74
6	Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.	3	9	20	3	6	20	9	9	60

7	*Bo lơm - đơmi cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*11*	*33*	*73*	*3*	*6*	*20*	*1*	*1*	*7*
8	Bo lơm - đơmi cách bi điểm 6m tư thế ngồi: 3 lần x 5 tổ.	3	9	20	4	8	27	8	8	53
9	*Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m tư thế ngồi: 3 lần x 5 tổ.*	*11*	*33*	*73*	*4*	*8*	*27*	*0*	*0*	*0*
10	Bo lơm - đơmi cách bi điểm 10m tư thế ngồi: 3 lần x 5 tổ.	4	12	27	4	8	27	7	7	46
11	Bo lơm - đơmi cách bi điểm 6m có vật cản: 3 lần x 3 tổ.	1	3	7	8	16	53	6	6	40
12	*Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m có vật cản: 3 lần x 3 tổ.*	*14*	*42*	*93*	*1*	*2*	*7*	*0*	*0*	*0*
13	*Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m có vật cản: 3 lần x 5 tổ.*	*12*	*36*	*80*	*2*	*4*	*13*	*1*	*1*	*7*
14	*Bo lơm - đơmi cách bi điểm 10m có vật cản: 3 lần x 3 tổ.*	*10*	*30*	*67*	*5*	*10*	*33*	*0*	*0*	*0*
15	*Bo đơmi cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*15*	*75*	*100*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
16	*Bo đơmi cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*12*	*36*	*80*	*3*	*6*	*20*	*0*	*0*	*0*
17	*Bo đơmi cách bi điểm 8m tư thế ngồi: 3 lần x 3 tổ.*	*14*	*42*	*93*	*1*	*2*	*7*	*0*	*0*	*0*
18	Bo đơmi cách bi điểm 10m tư thế ngồi: 3lần x 3 tổ.	4	12	27	4	8	27	7	7	46
19	Bo 3 nội dung kỹ thuật cách bi điểm 6m tư thế đứng x 3 tổ	2	6	13	2	4	13	11	11	74
20	Bo 3 nội dung kỹ thuật cách bi điểm 8m tư thế đứng x 5 tổ	3	9	20	3	6	20	9	9	60
Nhóm Bắn										
1	*Bắn xuống đất 10 lần cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3lần x 5 tổ.*	*12*	*36*	*80*	*2*	*4*	*13*	*1*	*1*	*7*
2	Bắn xuống đất 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3lần x 3 tổ.	1	3	7	8	16	53	6	6	40
3	Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.	3	9	20	3	6	20	9	9	60
4	*Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*11*	*33*	*73*	*4*	*8*	*27*	*0*	*0*	*0*
5	Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.	2	6	13	2	4	13	11	11	74
6	*Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*10*	*30*	*67*	*5*	*10*	*33*	*0*	*0*	*0*
7	Bắn chùi 10 lần có vật cản cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.	5	15	34	5	10	33	5	5	33
8	*Bắn chùi 10 lần có vật cản cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.*	*14*	*42*	*93*	*1*	*2*	*7*	*0*	*0*	*0*
9	*Bắn chùi 10 lần có vật cản cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*12*	*36*	*80*	*2*	*4*	*13*	*1*	*1*	*7*

10	Bắn chùi 10 lần có vật cản cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.	4	12	27	4	8	27	7	7	46
11	*Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 6m tư thế ngồi: 3 lần x 3 tổ.*	*14*	*42*	*93*	*1*	*2*	*7*	*0*	*0*	*0*
12	Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 8m tư thế ngồi: 3 lần x 5 tổ.	5	15	34	5	10	33	5	5	33
13	*Bắn tới 10 lần cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.*	*11*	*33*	*73*	*4*	*8*	*27*	*0*	*0*	*0*
14	*Bắn tới 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.*	*10*	*30*	*67*	*5*	*10*	*33*	*0*	*0*	*0*
15	Bắn tới 10 lần có vật cản cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ	3	9	20	3	6	20	9	9	60
16	*Bắn tới 10 lần có vật cản cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.*	*14*	*42*	*93*	*1*	*2*	*7*	*0*	*0*	*0*
17	*Bắn tới 10 lần có vật cản cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.*	*11*	*33*	*73*	*4*	*8*	*27*	*0*	*0*	*0*
18	Bắn tới 10 lần có vật cản cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.	1	3	7	8	16	53	6	6	40
19	Bắn 3 nội dung kỹ thuật cách bi điểm 6m tư thế đứng x 3 tổ	6	18	40	2	4	14	7	7	46
20	Bắn 3 nội dung kỹ thuật cách bi điểm 8m tư thế đứng x 3 tổ	7	21	46	3	6	20	5	5	34

Qua bảng 1 cho thấy: Huấn luyện viên, Giáo viên, nhà quản lý có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các bài tập có tỷ lệ được chọn > 80% trong phỏng vấn được tiếp tục đưa vào thực nghiệm trong vòng 9 tháng.

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 20 bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh có phiếu đồng ý cao sau phỏng vấn như sau:

**** Nhóm Bo:***

(1) Bo lơm cao cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

(2) Bo lơm - đơmi cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.

(3) Bo lơm - đơmi cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

(4) Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m tư thế ngồi: 3 lần x 5 tổ.

(5) Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m có vật cản: 3 lần x 3 tổ.

(6) Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m có vật cản: 3 lần x 5 tổ.

(7) Bo lơm - đơmi cách bi điểm 10m có vật cản: 3 lần x 3 tổ.

(8) Bo đơmi cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

(9) Bo đơmi cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

(10) Bo đơmi cách bi điểm 8m tư thế ngồi: 3 lần x 3 tổ.

**** Nhóm Bắn:***

(1) Bắn xuống đất 10 lần cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3lần x 5 tổ.

(2) Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

(3) Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 10m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

(4) Bắn chùi 10 lần có vật cản cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.

(5) Bắn chùi 10 lần có vật cản cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

(6) Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 6m tư thế ngồi: 3 lần x 3 tổ.

(7) Bắn tới 10 lần cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.

(8) Bắn tới 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.

(9) Bắn tới 10 lần có vật cản cách bi điểm 6m tư thế đứng: 3 lần x 5 tổ.

(10) Bắn tới 10 lần có vật cản cách bi điểm 8m tư thế đứng: 3 lần x 3 tổ.

3.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh

Sau quá trình thực nghiệm tác giả tiến hành đánh giá kỹ thuật của nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh thông qua 08 test kết quả được trình bày qua bảng 2.

Bảng 2: Kết quả đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển kỹ thuật của nam VĐV lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Tp Hồ Chí Minh sau 09 tháng tập luyện

Kỹ thuật	**Test**	**Trước TN** $\overline{X}$	**Sau TN** $\overline{X}$	**W%**	**t**	**P**
Bo	Bo lơm cao cách bi điểm 8m tư thế đứng (cm)	17.7	14.8	18.3	10.6	0.05
	Bo đơmi cách bi điểm 10m tư thế đứng (cm)	18.5	15.8	15.5	9.84	0.05
	Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m tư thế ngồi (cm)	9.9	8.1	20.4	9.16	0.05
	Bo lơm-đơmi cách bi điểm 8m có vật cản tư thế đứng(cm)	15.2	13.6	11.3	4.22	0.05
Bắn	Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng (quả)	6.2	7.3	16.3	6.12	0.05
	Bắn chùi 10 lần cách bi điểm 6m tư thế ngồi (quả)	6.5	7.4	12.8	2.58	0.05
	Bắn tới 10 lần cách bi điểm 8m tư thế đứng (quả)	6.8	7.8	13.8	4.74	0.05
	Bắn 10 lần có vật cản cách bi điểm 8m tư thế đứng (quả)	6.5	7.3	11.5	2.75	0.05
$\overline{W\%}$				15		

Sau thời gian tập luyện, kỹ thuật của nam VĐV lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Tp Hồ Chí Minh ở các test kỹ thuật bo đều có sự phát triển thể hiện ở thành tích sau thực nghiệm thấp hơn (khoảng cách thu hẹp) so với thành tích trước thực nghiệm giới thiệu qua biểu đồ 1.

Biểu đồ 1: So sánh trình độ kỹ thuật Bo trước và sau thực nghiệm

Sau thời gian tập luyện, kỹ thuật của nam VĐV lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6 ở các test kỹ thuật bắn đều có sự phát triển thể hiện ở thành tích sau thực nghiệm tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm giới thiệu qua biểu đồ 2.

Biểu đồ 2: So sánh trình độ kỹ thuật Bắn trước và sau thực nghiệm

Qua quá trình tập luyện các bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh có sự phát triển về trình độ kỹ thuật thông qua nhịp tăng trưởng (W%) của các 08 test thể hiện qua bảng 2 và biểu đồ 3.

Biểu đồ 3: Nhịp tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật của nam VĐV lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Tp Hồ Chí Minh

Tác giả nhận thấy rằng sau 9 tháng tập luyện, nam vận động viên lứa tuổi 13 – 15 tuổi môn bi sắt Quận 6 đã có nhiều sự thay đổi tích cực. Trong đó test Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m tư thế ngồi (cm) có nhịp tăng trưởng tốt nhất là W%= 20,4 %. Test Bo lơm – đơmi cách bi điểm 8m có vật cản tư thế đứng (cm) có nhịp tăng trưởng thấp nhất là W%= 11,3%. Các test còn lại có nhịp tăng trường từ 11,5 % - 18,3%. Đây là nhịp tăng trưởng tương đối cao do đối tượng VĐV trẻ đang trong lứa tuổi 13 – 15 tuổi là độ tuổi tiếp nhận các kỹ năng tốt nhất, việc luyện tập về kỹ thuật giúp các em định hình được kỹ năng và điều chỉnh độ chính xác cao hơn.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 20 bài tập để nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh chia thành 2 nhóm Bài tập kỹ thuật bo và bài tập kỹ thuật bắn đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học.

Sau chương trình thực nghiệm các bài tập nâng cao kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi 13 -15 đội tuyển Bi sắt Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy kỹ thuật của nam vận động viên đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P <0.05. Nhịp tăng trưởng trung bình đạt $\overline{W\%}$ = 15 %, Trong đó test Bo lơm - đơmi cách bi điểm 8m tư thế ngồi (cm) có nhịp tăng trưởng tốt nhất là W%= 20,4 %. Test Bo lơm – đơmi cách bi điểm 8m có vật cản tư thế đứng (cm) có nhịp tăng trưởng thấp nhất là W%= 11,3%

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ủy Ban Thể Dục Thể Thao số 735/QĐ-UBTDTT Hà Nội ngày 18 tháng 4 năm 2006 Quyết Định Ban hành *Luật Petanque.*

2. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, *"Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS"* NXB Hồng Đức.
3. Victor Nataf (Giám đốc kỹ thuật Liên đoàn Petanque Thế giới), *"Lớp bồi dưỡng môn Bi sắt"*, Hà Nội (2013).
4. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), "Giáo trình Đo lường thể thao", NXB Thể dục thể thao.
5. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề *(2016), "Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao",* Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
6. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), Thống kê học trong TDTT, NXB Thể dục thể thao.

THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM, ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Hà Thị Hân

Khoa giáo dục Thể chất, Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu phỏng vấn, điều tra để tiến hành điều tra phân tích tình hình chấn thương do vận động thể thao của sinh viên Trường Đại học Sư Phạm, Đại học Đà Nẵng. Ngẫu nhiên phát 200 phiếu điều tra để phân tích nguyên nhân phát sinh, đặc điểm phân bố, vị trí chấn thương, loại hình chấn thương và các bước xử lý, cơ chế chấn thương do vận động thể thao. Đưa ra những ý kiến và phương pháp phòng ngừa và giảm thiểu chấn thương, tăng cường tuyên truyền, làm cho sinh viên trong trường hiểu được tầm quan trọng của việc đề phòng chấn thương và đặc biệt là xử lý có hiệu quả và kịp thời khi chấn thương xảy ra, giảm bớt nỗi đau thể xác và gánh nặng tâm lý của người bị thương.

Từ khóa: *sinh viên TDTT, chấn thương thể thao, biện pháp phòng ngừa, phương pháp xử lý.*

ABSTACT

The research methods used to interview and investigate to analyze the situation of sports injuries in student of Danang University of education. Randomly distributed 200 questionnaires to analyze the causes, distribution characteristics, injuries department, injuries type and treatment steps, and sports injury mechanism. Propose ideas and prevent of methods, decrease injuries and to increase awareness and to make students aware of the importance of injury prevention and especially effective and timely treatment. When injury occurs, reduce the physical pain and psychological burden of the injured.

Keywords: *Sports and physical education students, sports injuries, preventive measures, treatment methods.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu thể thao, vấn đề chấn thương luôn được các vận động viên, huấn luyện viên và người tập đặc biệt quan tâm, bởi vì chấn thương thể thao không chỉ ảnh hưởng đến kết quả thi đấu, mà ở mức độ nhất định nó làm mất ý nghĩa của thể dục thể thao là phương tiện tăng cường sức khỏe cho người tập. Chấn thương thể thao không chỉ ảnh hưởng đến thành tích, thu ngắn tuổi thọ vận động mà làm cho người tập có thể bị tàn phế thậm chí còn mất đi tính mạng, ảnh hưởng đến tâm sinh lý của người tập, cản trở các hoạt động thể thao diễn ra một cách bình thường. Chấn thương thể thao là vấn đề thường gặp hiện nay. Từ thực tiễn học tập, luyện tập và thi đấu của sinh viên Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng, việc nắm được thực trạng chấn thương do vận động thể thao của sinh viên là điều cần thiết. Từ đó để biết được nguyên nhân và có những biện pháp phòng ngừa, hạn chế tối đa những chấn thương xảy khi vận động.

1.1 Đối tượng nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Chọn ngẫu nhiên 200 sinh viên Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng, để tiến hành điều tra phỏng vấn, trong đó sinh viên nam là 140 bạn và sinh viên nữ là 60 bạn.

Phương pháp nghiên cứu

Thông qua thu thập tài liệu ở thư viện luận văn, các đề tài, bài

báo tại các tạp chí, luận văn có liên quan đến chấn thương thể thao. Sau đó tập hợp tài liệu, tổng hợp thông tin về chấn thương thể thao, xử lý và phân tích.

Phỏng vấn điều tra

Phỏng vấn chuyên gia là giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất tại trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng, thu thập những thông tin liên quan đến phương diện chấn thương thể thao. Căn cứ vào yêu cầu của phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT để thiết kế bảng câu hỏi điều tra với những nội dung về những vấn đề khách quan (tính đóng) và vấn đề chủ quan (tính mở) tổng cộng có 18 câu hỏi. Nội dung bao hàm các vấn đề: thông tin cơ bản của cá nhân sinh viên, tình hình chấn thương, xử lý tại chỗ, phương pháp hồi phục sau khi điều trị và các thông tin khác. Thiết kế nội dung phiếu điều tra dựa trên nhưng tài liệu tham khảo. Đề tài phát ra 200 phiếu điều tra, thu về 190 chiếm tỉ lệ 95%. Trong đó có 182 phiếu trả lời có hiệu lực chiếm tỉ lệ 91%.

Phương pháp thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Tình hình vận động thể thao

Theo bảng 1 cho thấy: Sinh viên hoạt động thể thao ngoài giờ từ 1-2 lần/tuần chiếm 8.79%, 3-4 lần/tuần chiếm 48.35%, 5-6 lần/tuần chiếm 42.85%. Căn cứ vào toàn bộ đặc điểm của đối tượng nghiên cứu là sinh viên của nhà trường, mỗi tuần ngoài thời gian học trên lớp thì thời gian tham gia hoạt động thể thao từ 3-4 lần và nhiều hơn chiếm tỉ lệ rất cao 91.21%. Điều này chứng tỏ rằng dù không phải là sinh viên chuyên ngành thể thao nhưng sinh viên của trường rất quan tâm và yêu thích các hoạt động thể dục thể thao.

Từ bảng 2 cho thấy, mỗi lần vận động với thời gian liên tục 60 phút chiếm 42.86%, 90 phút và 120 phút chiếm tỉ lệ tương ứng là 37.36% và 11.54%. Như vậy tỉ lệ số người vận động thể thao liên tục với thời gian trên 60 phút chiếm 91.76%. Nghiên cứu đã chứng minh, tùy theo thời gian vận động kéo dài mà sự tiêu hao năng lượng của cơ thể cũng tăng dần, sự tích lũy axit lactic cũng nhiều lên, cảm giác mệt mỏi gia tăng đồng thời tỉ lệ chấn thương cũng tăng theo.

Bảng 1: Số lần tham gia hoạt động thể thao ngoài giờ

Số lần	**1-2 lần**	**3-4 lần**	**5-6 lần**	**Nhiều hơn**
Số người	16	88	57	21
Tỉ lệ	8.79%	48.35%	31.31%	11.54%

Bảng 2: Thời gian hoạt động liên tục của mỗi lần vận động

Thời gian	**<30min<**	**<60min<**	**<90min<**	**<120min<**
Số người	15	78	68	21
Tỉ lệ	8.24%	42.86%	37.36%	11.54%

Căn cứ vào bảng 3 cho thấy, trong quá trình rèn luyện thể thao chỉ có 9.89% sinh viên chưa từng bị chấn thương, thỉnh thoảng bị chấn thương chiếm tỉ lệ 80.77% và tỉ lệ sinh viên thường xuyên bị chấn thương chiếm 9.34%. Như vậy trên 90.00% sinh viên trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng đã có ít nhất 1 lần chấn thương do vận động thể thao. Vì thế cho nên cần phải có những phương pháp đề phòng hợp lý và xử lý kịp thời khi chấn thương xảy ra, nhằm tạo ra môi trường luyện tập an toàn và yên tâm.

Bảng 3: Tỷ lệ bị chấn thương của sinh viên

Chấn thương	Chưa bị lần nào	Thỉnh thoảng	Thường xuyên
Số người	18	147	17
Tỉ lệ	9.89%	80.77%	9.34%

2.2 Các môn thể thao và vị trí chấn thương

2.2.1 Mối quan hệ giữa các môn thể thao và vị trí chấn thương

Căn cứ vào bảng 4 cho thấy, chấn thương phần lớn tập trung ở các môn thể thao bóng rổ, điền kinh, bóng đá, cầu lông và tennis chiếm tỷ lệ tương ứng 33.28%, 24.95%, 19.56%, 19.34% và 15.05%. Điều này chứng tỏ ở các môn học này chấn thương rất dễ bị xảy ra, đây là những môn học có thời gian học tương đối nhiều, hơn nữa nó cũng liên quan đến đặc điểm đặc trưng vận động thể thao. Chương trình học của môn điền kinh thời gian dài, luyện tập nhiều, hơn nữa có những động tác phải dùng lực mang tính bộc phát và cực đại, đòi hỏi người tập có tố chất tốt. Bóng rổ, bóng đá: số người tham gia tương đối nhiều, thi đấu nhiều, có tính đối kháng kịch liệt, sinh viên không những có tố chất thể lực tốt mà còn phải linh hoạt và có khả năng điều tiết tốt. Môn cầu lông và tennis là môn đối kháng có ngăn cách bởi lưới, người chơi cần phải có sự linh hoạt biến hóa, trong những thời khắc nào đó phải thực hiện những kỹ thuật động tác đi ngược lại với đặc trưng vận động cơ học của cơ thể. Chính vì thế tỉ lệ chấn thương càng gia tăng.

Bảng 4: Mối quan hệ giữa tỉ lệ chấn thương và các môn thể thao

Môn	Bóng rổ	Cầu lông	tennis	Bóng chuyền	Bơi lội	Điền kinh	Bóng đá	Bóng bàn	Môn khác
n	121	32	28	21	2	90	70	5	3
Tỉ lệ (%)	33.28	19.34	15.05	12.27	1.29	24.95	19.56	3.78	2.54

2.2.2 Vị trí chấn thương

Bảng 5 cho thấy, vị trí thường bị chấn thương chủ yếu là khớp cổ chân, khớp đầu gối, ngón tay, lưng và chân với tỉ lệ tương ứng là 65.36%, 43.78%, 34.95%, 23.54%. Đây là những vị trí dễ bị chấn thương trong hoạt động thể thao nên cần phải chú trọng đến bảo hộ và khởi động kỹ trước khi vận động. Trong khi vận động thể thao những vị trí này thường xuyên có sự va chạm với đối phương hoặc dễ tiếp xúc với môi trường bên ngoài. Khớp cổ chân là vị trí quan trọng có chức năng chống đỡ và phát lực cho quá trình vận động ở các môn bóng rổ, điền kinh, bóng đá. Nhưng các biện pháp can thiệp bảo hộ cho vị trí này lại rất ít, sân bãi không bằng phẳng, khi nhảy lên rồi tiếp đất cơ thể mất thăng bằng và bị nghiêng sang 1 bên dẫn đến cổ chân bị trật và đứt dây chằng. Trong các môn bóng chuyền và bóng rổ, ngón tay thường xuyên bị bóng tấn công làm cho các khớp ngón tay bị trật. Khớp gối là khớp rất lỏng lẻo, có

cấu tạo phức tạp, có tác dụng là đòn bẩy lớn, tải trọng lớn và không ổn định. Vì vậy trong thể thao, khớp gối là bộ phận quan trọng đảm bảo cho cơ thể thực hiện những động tác cơ bản và động tác khó. Khi tiếp đất khớp gối sẽ bị tổn thương rất lớn và dễ bị chấn thương.

Bảng 5: Thống kê vị trí chấn thương của sinh viên

Vị trí	Khớp cổ chân	Lưng	Khớp gối	Khớp vai	Khớp cổ tay	Chân	Cẳng tay	Hông	Đầu	Ngón tay
Số người	118	42	78	30	44	24	17	6	5	62
Tỉ lệ (%)	65.36	23.54	43.78	17.49	24.53	13.85	9.1	4.25	3.75	34.9

2.3.3 Loại hình và tính chất mức độ của chấn thương thể thao

Căn cứ vào bảng 6, bảng 7 cho thấy, chấn thương thường gặp là đụng dập tổ chức, căng cơ, giãn cơ và bong gân với tỉ lệ tương ứng là 50.52%, 44.32% và 40.45%. Đây là loại hình chấn thương thường gặp trong vận động. Căn cứ vào mức độ phát sinh chấn thương phân thành 2 loại: chấn thương cấp tính (xảy ra nhanh, đỏ, sưng tấy, nóng, đau…) chiếm 53.84%, chấn thương mãn tính (nguyên nhân không rõ ràng, có thể do các chấn thương nhỏ tích lũy có triệu chứng đau, nhức, sưng…) chiếm 36.81%, ngoài ra còn có các chấn thương cũ tái phát chiếm 9.35%. Đụng dập tổ chức, căng giãn cơ là do khởi động không kỹ, độ nhớt giữa cơ bắp vẫn còn nhiều hoặc khi thực hiện những động tác khó đã vượt quá giới hạn của cơ thể, cơ thể mệt mỏi, mất tập trung và dẫn đến chấn thương.

Bảng 6: Loại hình chấn thương trong vận động của sinh viên

Loại hình chấn thương	Đụng dập tổ chức	Bong gân	Căng cơ	Chạm thương xương	Gãy xương	Đứt dây chằng	Bầm	Trật khớp	Viêm màng xương
Số người	90	72	80	6	20	45	65	15	10
Tỉ lệ (%)	50.52	40.45	44.32	3.05	11.86	25.46	36.27	8.86	5.26

Bảng 7: Tính chất chấn thương trong vận động của sinh viên

Tính chất chấn thương	Số người bị thương	Tỉ lệ (%)
Cấp tính: khi vận động đột nhiên bị thương, triệu chứng đỏ, sưng, nóng, đau và các triệu chứng cấp tính khác	98	53.84
Mãn tính: rất nhiều lần chấn thương nhỏ tạo thành có triệu chứng đau đớn, tê, sưng cục bộ và các triệu chứng khác.	67	36.81
Chấn thương cấp tính cũ tái phát, đầu tiên là đau nhẹ ở vết thương, sau đó làm cho vết thương thêm nặng hơn	17	9.35

2.3 Nguyên nhân của chấn thương

2.3.1 Khởi động không kỹ

Điều quan trọng nhất bắt đầu hoạt động thể thao là khởi động, nhưng có rất nhiều sinh viên chuyên ngành thể thao khi gặp bóng rổ là ném, gặp bóng đá là chơi mà không để ý đến khởi động. Khởi động có ý nghĩa quan trọng trong các hoạt động thể thao, làm nóng cơ thể, hệ thống tim mạch giãn nở tăng cường hoạt động

của các tế bào thần kinh, từ đó làm giảm độ nhớt trong cơ, tăng khả năng co và giãn của cơ, tăng tốc hô hấp giải phóng oxy, đảm bảo năng lượng cung ứng cho việc duỗi và co cơ.

Theo bảng 8 cho thấy, vì khởi động không kỹ mà dẫn đến chấn thương chiếm tỉ lệ khá cao 72.52%, điều này chứng tỏ rằng cần phải xem trọng phần khởi động và cần có những công tác dự phòng hợp lý.

2.3.2 Động tác thô bạo của đối phương

Hoạt động thể thao là hoạt động có hàm lượng kỹ thuật phong phú, tất cả các môn thể thao đều có những quy phạm kỹ thuật động tác nghiêm ngặt, phù hợp với nguyên lý khoa học vận động của con người và nguyên lý vận động sinh cơ, và đặc biệt có tính an toàn nhất định đối với bản thân và đối phương, đây chính là giới hạn để hạn chế những chấn thương xảy ra khi vận động. Trong bảng 8 cho thấy tự thực hiện động tác không chính xác hoặc đối phương thực hiện những động tác thô bạo dẫn đến chấn thương chiếm tỉ lệ 35.16% và 45.05%, còn kỹ thuật động tác sai chiếm 21.97%. Điều này chứng tỏ rằng trong các môn đối kháng thì việc thực hiện chính xác kỹ thuật động tác và mức độ thô bạo của đối phương có tính chất quan trọng trong sự phát sinh chấn thương.

2.3.3 Ngoài ý muốn

Trong thể thao rất nhiều môn mang tính đối kháng vì vậy việc va chạm là điều không tránh khỏi ví dụ như bóng đá, bóng rổ…làm người chơi không thể lường trước được. Khi nhảy lên thực hiện động tác nếu gặp phải trở ngại ngoài ý muốn thì sẽ phá vỡ trạng thái mất cân bằng đồng thời tỉ lệ chấn thương cũng tăng lên. Theo thống kê thì tai nạn ngoài ý muốn chiếm 40.10% nguyên nhân gây ra chấn thương.

2.3.4 Lượng vận động quá mức

Trong thể thao, có rất nhiều kỹ thuật động tác sau khi hoàn thành sẽ vượt qua nguyên lý vận động sinh cơ hoặc các cơ quan bộ phận của cơ thể phải chịu một áp lực quá lớn, lượng vận động quá lớn sẽ làm cho các tổ chức cơ và các khớp bị tổn thương. Theo bảng 8 cho thấy, lượng vận động lớn gây ra chấn thương chiếm 38.46%, đây cũng là một trong những nguyên nhân gây ra chấn thương trong vận động thể thao.

2.3.5 Những nguyên nhân khác

Ngoài những nguyên nhân đã đề cập ở trên thì có rất nhiều nguyên nhân khác gây ra chấn thương nhưng không phổ biến và tập trung ví dụ như không có ý thức tự bảo hộ, cường độ vận động cao, thiết bị sân bãi dụng cụ không đảm bảo, không tập trung, phương pháp tổ chức luyện tập không phù hợp hoặc người tập đã từng bị chấn thương nhẹ….Vì vậy trong luyện tập, thi đấu thể thao không được xem nhẹ bất kỳ nhân tố nào mà cần phải có những công tác phòng tránh để hạn chế tối đa chấn thương do vận động thể thao xảy ra.

Bảng 8: Nguyên nhân gây ra chấn thương thể thao

Nguyên nhân	Số người	Tỉ lệ
Khởi động không kỹ	132	72.52
Kỹ thuật động tác sai	40	21.97
Tố chất chuyên ngành kém	21	11.54
Thiếu ý thức tự bảo hộ	34	18.69
Vận động cường độ cao	52	28.57
Lượng vận động quá lớn	70	38.46
Thiết bị sân bãi dụng cụ không đảm bảo	45	24.72
Thiếu ý thức phòng tránh chấn thương	24	13.18
Động tác thô bạo của đối phương	82	45.05
Không tập trung	36	19.78
Phương pháp tổ chức luyện tập, thi đấu không hợp lý	16	8.79
Đã từng bị chấn thương	9	4.94
Tự thực hiện động tác thô bạo	64	35.16
Ngoài ý muốn	73	40.10

2.4. Mối quan hệ giữa thời tiết và tỉ lệ chấn thương

Căn cứ vào bảng 9 cho thấy, chấn thương chủ yếu là vào mùa đông và hè, mùa xuân và thu ít hơn. Vào mùa đông, thời tiết lạnh nhiệt độ cơ thể thấp, tính linh hoạt của khớp và dây chằng giảm, tính nhớt của cơ tăng lên, sự phối hợp động tác kém đi, không ổn định dễ gây ra chấn thương. Vào mùa hè nhiệt độ cao, cơ thể bài tiết mồ hôi nhiều, các tổ chức cơ dễ bị mệt mỏi, dẫn đến không tập trung tỉ lệ chấn thương cũng tăng lên.

Bảng 9: Thời tiết và tỉ lệ chấn thương

Thời gian bị thương	Mùa xuân	Mùa hè	Mùa thu	Mùa đông	Giờ học trên lớp	Hoạt động ngoài giờ
Số người	26	49	38	115	23	37
Tỉ lệ (%)	14.28	26.92	11.54	63.19	12.64	20.33

3. KẾT LUẬN

Sinh viên Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng chấn thương chủ yếu xảy ra ở các môn thể thao bóng rổ, điền kinh, bóng đá, cầu lông, tennis chiếm tỉ lệ tương ứng là 33.28%, 24.95%, 19.56%, 19.34%, 15.05%. Vị trí chấn thương chủ yếu là khớp cổ chân, khớp đầu gối, ngón tay, lưng và chân với tỉ lệ tương ứng là 65.36%, 43.78%, 34.95%, 34.95% và 23.54%. Đây là những vị trí dễ bị chấn thương nên cần phải chú ý bảo hộ và khởi động kỹ. Loại hình chấn thương thường gặp là dập mô, căng cơ và trật khớp chiếm tỉ lệ tương ứng là 50.52%, 44.32% và 40.45%. Khi bị chấn thương (khi vận động đột ngột bị chấn thương với triệu chứng đỏ, sưng, nóng, đau và các triệu chứng cấp tính khác) chiếm tỉ khá cao 53.84%, điều này chứng tỏ rằng khi bị chấn thương thì chấn thương cấp tính là chủ yếu. Nguyên nhân dẫn đến chấn thương có rất nhiều nhưng khởi động không kỹ là nguyên nhân chủ đạo chiếm 72.52%;

động tác không chính xác hoặc đối phương có động tác thô bạo lần lượt chiếm tỉ lệ là 35.16% và 40.05%, kỹ thuật động tác sai dẫn đến chấn thương chiếm tỉ lệ 21.97%; ngoài ra còn một số nguyên nhân như tai nạn ngoài ý muốn (40.10%) và lượng vận động quá mức (38.46%) cũng là những nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong vận động thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BS. Đặng Quốc Bảo, Lê Quý Phượng. Một số bệnh lý và chấn thương thể thao thường gặp. Thể dục Thể thao, 2010.
2. Reha N. Tandogan, Gideon Mann, René Verdonk,… Sports injuries: Prevention, diagnosis, treatment and rehabilitation. Springer, 2011.
3. CieslaE, Dutkiewicz R, Mglosiek M, Nowak-Starz G…Sports injuries in Plus League volleyball players. Sports Med Phys Fitness.2015Jun,55(6) :628-38. Epub 2014 Nov 4.
4. Greier, K.; Riechelmann, H.Ball sports injuries in school sport and means of prevention. Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin, 2012,32(2):342-52
5. Lê Quý Phượng. Chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao: Thực trạng, nguyên nhân và giải pháp. Tạp chí hoạt động khoa học, 2003

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG HỆ THỐNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Phạm Xuân Trí, TS. Phạm Hùng Mạnh,
ThS. Y Rôbi Bkrông, ThS. Đỗ Thị Thùy Linh
Trường Đại học Tây Nguyên

TÓM TẮT

Kết quả so với thời điểm ban đầu giữa 2 nhóm không có sự khác biệt về chuyên môn, sau quá trình thực nghiệm đã có sự thay đổi rõ rệt, nhóm thực nghiệm có chuyên môn vượt trội so với nhóm đối chứng thể hiện ở 7/7 test đã có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa 2 nhóm. Kết quả ứng dụng chương trình thực nghiệm cho thấy, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có sự vượt trội rõ rệt so với nhóm đối chứng và tất cả các chỉ tiêu đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với p<0.05.

Từ khóa: *Chương trình, huấn luyện, sức mạnh tốc độ, Sinh viên, bóng chuyền.*

SUMMARY

The results compared with the initial time between the two groups did not have any difference in expertise, after the experimental process there was a significant change, the experimental group had outstanding expertise compared to the control group shown in 7 / 7 tests had statistically significant differences between the 2 groups. The results of the experimental program application showed that the growth rate of the experimental group was significantly superior to the control group and all the indicators had a statistically significant difference with p <0.05.

Keywords: *Program, Coaching, Speed Strength, Student, Ball Specialist.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Do đặc thù của bóng chuyền hiện đại các tình huống tranh bóng trên lưới rất nhanh và quyết liệt, trên Thế giới thời gian tranh chấp một pha bóng trên lưới không quá 6 giây vì vậy đòi hỏi các vận động viên phải có sức mạnh tốc độ tốt thì mới có ưu thế khi thi đấu.

Các công trình nghiên cứu khoa học của các học viên, sinh viên về Bóng chuyền cũng rất nhiều nhưng chủ yếu ở các trường TDTT lớn như: Đại học TDTT Bắc Ninh, Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh, Đại học TDTT Đà Nẵng, còn hầu hết các trường còn lại thí rất ít mà nếu có thì cũng chỉ ở mức độ khảo sát, tìm hiểu.

Có nhiều cách để nâng cao thành tích Bóng chuyền như: Điều kiện tập luyện, chế độ dinh dưỡng, phương pháp huấn luyện, công tác tuyển chọn, … Việc xây dựng hệ thống bài tập hợp lý cũng là một biện pháp.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp phỏng vấn

Phương pháp này được sử dụng trong quá trình điều tra thực trạng, phỏng vấn các chuyên gia, các HLV và giáo viên Bóng chuyền để tìm hiểu thêm cơ sở thực tiễn và vấn đề như: Sức mạnh – tốc độ, tác dụng đến chương trình huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đội tuyển sinh viên nam bóng chuyền trường Đại học Tây Nguyên.

2.2 Phương pháp kiểm tra sư phạm

Chúng tôi dự kiến các Test sau:

* **Nhóm các Test sức mạnh tốc độ**

- Chạy 20m XPC (giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Bật cao tại chỗ (cm)
- Duỗi lưng 1’ (lần)
- Bật cao có đà (cm)
- Gập bụng 1’(lần)
- Chạy cây thông (giây)

2.3 Phương pháp thực nghiệm sư phạm

- Đề tài tiến hành phân thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng mỗi nhóm 10 VĐV, sao cho 2 nhóm có sự tương đồng về thành tích.
- Quá trình thực nghiệm sẽ được tiến hành trong 2 tháng.
- Nhóm thực nghiệm (10 VĐV) sẽ tập bài tập sức mạnh tốc độ đã lựa chọn.
- Nhóm đối chứng (10 VĐV) sẽ tập chương trình huấn luyện cũ của đội.

2.4 Phương pháp toán học thống kê:

Ứng dụng SPSS để tính và công thức toán học sau:

Nhịp tăng trưởng (theo S. Brody – 1972):

$$W\% = \frac{100\left(V_2 - V_1\right)}{\frac{1}{2}\left(V_2 + V_1\right)}\%$$

V1: thành tích kiểm tra lần 1

V2: thành tích kiểm tra lần 2

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống chương trình huấn luyện SMTĐ cho VĐV đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên

3.1.1 Tổ chức thực nghiệm

❖ Phân nhóm thực nghiệm:

Đề tài tiến hành phân 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng mỗi nhóm 10 VĐV, sao cho 2 nhóm có sự tương đồng về thành tích. Kết quả so sánh thành tích ban đầu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày qua bảng 3.1 sau:

Bảng 3.1: So sánh thành tích ban đầu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	TEST	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			*t*	*P*
		$\dot{x}_1$	δ_1	*Cv%*	$\dot{x}_2$	δ_2	*Cv%*		
1	Chạy 20 m XPC	*3.01*	*0.09*	*2.94*	*2.96*	*0.07*	*2.27*	0.623	> 0.05
2	BXTC (cm)	*247.00*	*19.47*	*7.88*	*259.00*	*13.08*	*5.05*	0.45	> 0.05
3	BCTC (cm)	*298.60*	*9.24*	*3.09*	*305.80*	*6.00*	*1.96*	1.097	> 0.05
4	Duỗi lưng 1’ (lần)	*49.40*	*4.58*	*9.26*	*56.00*	*3.92*	*6.99*	0.835	> 0.05
5	BCCĐ (cm)	*310.90*	*6.42*	*2.06*	*315.50*	*5.95*	*1.89*	0.954	> 0.05
6	Gập bụng 1’(lần)	*27.90*	*3.84*	*13.77*	*38.40*	*3.63*	*9.45*	0.983	> 0.05
7	Cây Thông (s)	*23.57*	*1.03*	*4.37*	*23.01*	*0.74*	*3.21*	0.623	> 0.05

Qua bảng 3.1, ta thấy: ở cả 7 test đều không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê về sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng *(do có $t_{tính}$ =0.45 – 1.097 < $t_{bảng}$, chứng tỏ không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất P > 0.05)*. Điều này đảm bảo sự tương đồng về thành tích trước thực nghiệm giữa 2 nhóm.

❖ Ứng dụng thực nghiệm:

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 2 tháng, nhóm đối chứng áp dụng các bài tập củ tiến hành từ tháng 11 năm 2019 đến hết tháng 12 năm 2019. Nhóm thực nghiệm được áp dụng hệ thống bài tập mới tiến hành từ tháng 11 năm 2019 đến hết tháng 12 năm 2019.

- Nhóm thực nghiệm (10 VĐV) sẽ tập bài tập sức mạnh tốc độ đã lựa chọn.
- Nhóm đối chứng (10 VĐV) sẽ tập các bài tập huấn luyện cũ của đội.

3.1.2 So sánh sự tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau chương trình thực nghiệm

Bảng 3.2: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm

TT	TEST	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			*Nhịp tăng trưởng*		
		$\dot{x}_1$	δ_1	*Cv%*	$\dot{x}_2$	δ_2	*Cv%*	***W%***	***t***	***P***
1	Chạy 20 m XPC (s)	3.01	0.09	2.94	2.96	0.07	2.27	-1.68	7.533	**<0.05**
2	BXTC (cm)	247.00	19.47	7.88	259.00	13.08	5.05	4.74	9.045	**<0.05**
3	BCTC (cm)	298.60	9.24	3.09	305.80	6.00	1.96	2.38	7.688	**<0.05**
4	Duỗi lưng 1’ (lần)	49.40	4.58	9.26	56.00	3.92	6.99	12.52	11.383	**<0.05**
5	BCCĐ (cm)	310.90	6.42	2.06	315.50	5.95	1.89	1.47	4.861	**<0.05**

6	Gập Bụng 1' (lần)	27.90	3.84	13.77	38.40	3.63	9.45	31.67	17.798	**<0.05**
7	Chạy Cây Thông (s)	23.57	1.03	4.37	23.01	0.74	3.21	-2.40	6.548	**<0.05**

❖ Nhóm thực nghiệm:

Qua bảng 3.2, ta thấy:

Chạy 20 m XPC (s): Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tăng 1.68%, $t_{tính}$ = 7.533> $t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tăng 4.74%, $t_{tính}$ = 9.045> $t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Bật cao tại chỗ (cm): Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tăng 2.38%, $t_{tính}$ = 7.688> $t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Duỗi lưng 1 phút (lần): Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tăng 12.52%, $t_{tính}$ = 11.383> $t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Bật cao có đà (cm): Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tăng 1.47%, $t_{tính}$ = 7.861> $t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Gập bụng 1 phút (lần): Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tăng 31.76%, $t_{tính}$ = 17.798> $t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Chạy Cây Thông (s): Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tăng 2.40%, $t_{tính}$ = 6.548> $t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm còn được thể hiện qua biểu đồ:

Biểu đồ 3.1: Nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm

❖ **Nhóm đối chứng:**

Bảng 3.3: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ của nhóm đối chứng

TT	TEST	Ban đầu			Lần 2			Nhịp tăng trưởng		
		$\dot{x}_1$	δ_1	*Cv%*	$\dot{x}_2$	δ_2	*Cv%*	*W%*	*T*	*P*
1	Gập bụng 1'(lần)	28.10	3.70	13.15	30.70	3.27	10.64	8.84	3.176	< 0.05
2	Duỗi lưng 1'(lần)	50.40	8.00	15.88	52.60	7.15	13.60	4.27	3.095	< 0.05
3	Chạy 20m XPC (s)	3.03	0.12	4.11	3.01	0.11	3.65	-0.66	1.236	> 0.05
4	Chạy cây thông (s)	23.60	0.79	3.33	23.40	0.59	2.52	-0.85	1.538	> 0.05
5	BCTC (cm)	298.2	8.09	2.71	301.50	6.55	2.17	1.10	5.602	< 0.05
6	BXTC (cm)	248.5	22.37	9.00	254.50	21.24	8.31	2.39	5.02	< 0.05
7	BCCĐ (cm)	309.8	5.92	1.91	312.10	5.43	1.74	0.74	3.057	< 0.05

Qua bảng 3.3, ta thấy:

- ***Gập bụng 1 phút (lần):*** Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm đối chứng tăng 8.84%, $t_{tính} = 3.176 > t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

- ***Duỗi lưng 1 phút (lần):*** Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm đối chứng tăng 4.27%, $t_{tính} = 3.095 > t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

- ***Chạy 20m XPC (s):*** Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm đối chứng tăng 0.66%, $t_{tính} = 1.236 < t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

- ***Chạy cây thông (s):*** Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm đối chứng tăng 0.85%, $t_{tính} = 1.538 < t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

- ***Bật cao tại chỗ(cm):*** Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm đối chứng tăng 1.10%, $t_{tính} = 5.602 > t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

- ***Bật xa tại chỗ (cm):*** Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm đối chứngtăng 2.39%, $t_{tính} = 5.02 > t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

- ***Bật cao có đà (cm):*** Thành tích trung bình sau thực nghiệm của nhóm đối chứngtăng 0.74%, $t_{tính} = 3.057 > t_{bảng}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng còn được thể hiện qua biểu đồ:

Biểu đồ 3.2: Nhịp tăng trưởng các test của nhóm đối chứng

Nhận xét chung:

- Cả 7/7 test của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất P < 0.05.

- Trong khi đó, nhóm đối chứng chỉ có 5/7 test là có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất P < 0.05, tuy nhiên có 2 test "Chạy 20m XPC" và *"Chạy cây thông"* tuy có sự tăng trưởng nhưng chưa đủ mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất P > 0.05. Nhìn chung, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có sự vượt trội rõ rệt so với nhóm đối chứng.

3.3.3 So sánh thành tích sau thực nghiệm giữa 2 nhóm

Để làm rõ hơn mức độ hiệu quả của chương trình thực nghiệm, đề tài so sánh thành tích sau thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng từ tiền đề là trước thực nghiệm 2 nhóm có sự tương đồng về thành tích. Kết quả bảng 3.4 sau:

Bảng 3.4: So sánh thành tích sau thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	TEST	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			*t*	*P*
		$\dot{x}_1$	δ_1	*Cv%*	$\dot{x}_2$	δ_2	*Cv%*		
1	Gập bụng 1 phút (lần)	38.40	3.63	9.45	30.70	3.27	10.64	4.697	< 0.05
2	Duỗi lưng 1' (lần)	56.00	3.92	6.99	52.60	7.15	13.60	2.166	< 0.05
3	Chạy 20m XPC (s)	2.96	0.07	2.27	3.01	0.11	3.65	2.228	< 0.05
4	Chạy cây thông (s)	23.01	0.74	3.21	23.40	0.59	2.52	2.153	< 0.05
5	BCTC (cm)	305.80	6.00	1.96	301.50	6.55	2.17	3.095	< 0.05
6	BXTC (cm)	259.00	13.08	5.05	254.50	21.24	8.31	6.311	< 0.05
7	BCCĐ (cm)	315.50	5.95	1.89	312.10	5.43	1.74	5.602	< 0.05

Qua bảng 3.4, ta thấy:

- ***Gập bụng 1 phút (lần)*:** Thành tích trung bình mỗi nhóm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{tính} = 4.69 > t_{bảng}$. (Nhóm thực nghiệm: $\dot{x}_1 = 38.40 \pm 3.63$, $\dot{x}_2 = 30.70 \pm 3.27$)

- ***Duỗi lưng 1 phút (lần)*:** Thành tích trung bình mỗi nhóm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{tính} = 2.28 > t_{bảng}$. (Nhóm thực nghiệm: $\dot{x}_1 = 56.0 \pm 3.92$, nhóm đối chứng: $\dot{x}_2 = 52.6 \pm 7.15$).

- ***Chạy 20m XPC (s)*:** Thành tích trung bình mỗi nhóm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{tính} = 2.16 > t_{bảng}$. (Nhóm thực nghiệm: $\dot{x}_1 = 2.96 \pm 0.07$, nhóm đối chứng: $\dot{x}_2 = 3.01 \pm 0.11$).

- ***Chạy cây thông (s)*:** Thành tích trung bình mỗi nhóm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{tính} = 2.153 > t_{bảng}$. (Nhóm thực nghiệm: $\dot{x}_1$ 23.01 = ± 0.74, nhóm đối chứng: $\dot{x}_2 = 23.40 \pm 0.59$).

- ***Bật cao tại chỗ (cm)*:** Thành tích trung bình mỗi nhóm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{tính} = 3.095 > t_{bảng}$. (Nhóm thực nghiệm: $\dot{x}_1$ 305.80 = ± 6.00, nhóm đối chứng: $\dot{x}_2 = 301.50 \pm 6.55$).

- ***Bật xa tại chỗ (cm)*:** Thành tích trung bình mỗi nhóm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{tính} = 6.311 > t_{bảng}$. (Nhóm thực nghiệm: $\dot{x}_1 = 259.00 \pm 13.08$, nhóm đối chứng: $\dot{x}_2 = 254.50 \pm 21.24$).

- ***Bật cao có đà (cm)*:** Thành tích trung bình mỗi nhóm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, do có $t_{tính} = 5.602 > t_{bảng}$. (Nhóm thực nghiệm: $\dot{x}_1 = 315.50 \pm 5.95$, nhóm đối chứng: $\dot{x}_2 = 312.10 \pm 5.43$).

Nhận xét chung: So với thời điểm ban đầu giữa 2 nhóm không có sự khác biệt về chuyên môn, sau quá trình thực nghiệm đã có sự thay đổi rõ rệt, nhóm thực nghiệm có chuyên môn vượt trội so với nhóm đối chứng thể hiện ở 7/7 test đã có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa 2 nhóm.

Sự khác biệt về nhịp tăng trưởng các test giữa 2 nhóm còn được thể hiện qua biểu đồ:

Biểu đồ 3.3: So sánh nhịp tăng trưởng giữa các test của 2 nhóm

Kết quả ứng dụng chương trình thực nghiệm cho thấy, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có sự vượt trội rõ rệt so với nhóm đối chứng. Và tất cả các chỉ tiêu đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vớp p<0.05.

4. KẾT LUẬN

Sau 2 tháng tập luyện kết quả cho thấy:

- Kết quả cho thấy 7/7 test của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất P < 0.05. Trong khi đó, nhóm đối chứng chỉ có 5/7 test là có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất P < 0.05.

- So với thời điểm ban đầu giữa 2 nhóm không có sự khác biệt về chuyên môn, sau quá trình thực nghiệm đã có sự thay đổi rõ rệt, nhóm thực nghiệm có chuyên môn vượt trội so với nhóm đối chứng thể hiện ở 7/7 test đã có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa 2 nhóm**.**

- Kết quả ứng dụng chương trình thực nghiệm cho thấy, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có sự vượt trội rõ rệt so với nhóm đối chứng. Và tất cả các chỉ tiêu đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thông kê vớp p<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT, Hà Nội
2. Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn, Nguyễn Danh Thái (2001), *Nhìn lại những nét nổi bật của bóng chuyền thế kỷ XX*, Bản tin khoa học TT, Viện Khoa Học TDTT, Hà Nội (Chuyên đề bóng chuyền – số 4)
3. Bùi Trọng Toại (1996), *Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV bóng chuyền nữ*, Luận án thạc sĩ, Trường Đại học TDTT II, TP.HCM
4. Bùi Trọng Toại (2006), *Hiệu quả ứng dụng các bài tập sức mạnh đối với các VĐV bóng chuyền nữ trình độ cao*, Luận án tiến sỹ.
5. Lâm Quang Thành (2006), *Nghiên cứu một số biện pháp nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên bóng chuyền nam hạng đội mạnh quốc gia TP. HCM.*

Tiếng Anh

6. Arthur, M& Bailey (1998), Complete Conditioning for Football, Human Kinetics: Champaign, IL, page 191-237
7. Baumgarter. T.A and (1995), Measurement for evaluation, WCB Brown Benchmark, American.
8. Bompa. T. O (1999), Theory and methodology of training, Human kinetics, American, page 149-312, 343-366.
9. Britteham. G (1996), Complete conditioning for Basketball, Human Kinetics, American.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG

ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Hà Văn Toán, ThS. Nguyễn Thị Hà

Trường Đại học quốc tế Hồng Bàng

TÓM TẮT

Qua ba bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy của test, đề tài xác định được 12 test đảm bảo để đánh giá SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng, gồm chạy 30m XPC (s), bật xa tại chổ (cm), nằm ngửa gập bụng 15s (lần), nằm sấp ưỡn lưng 15s (lần), nằm sấp chống đẩy 15s (lần), nhảy dây tốc độ 10s (lần), đá vòng cầu chân sau tại chỗ 10s (lần), đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần), đá tống ngang chân sau 10s (lần), đá tống sau 10s (lần), đá chẻ liên tục vào đích 10s (lần), đá vòng cầu buộc thun cổ chân sau 15s (lần). Đề tài đã đánh giá được thực trạng SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng tương đối đồng đều với 12/12 test có Cv% giao động từ 2.78 – 9.50 <10%, có thể đại diện được cho tập hợp mẫu. Qua so sánh một số test về SMTĐ của nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng với nữ VĐV Bình Dương và nữ VĐV đội tuyển Quốc gia cho thấy thực trạng SMTĐ của sinh viên Hồng Bàng còn thấp.

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, sinh viên, taekwondo, Đại học Quốc tế Hồng Bàng*

SUMMARY

Through three steps of document synthesis, interviewing and test reliability testing, the topic identified 12 tests that were guaranteed to evaluate the speed strength for female students of Taekwondo Club at Hong Bang International University including 30m running (s), On-the-spot long jump (cm), Lie stomach back fold 15s (times), Lie stomach arched back 15s (times), Lie stomach push-up 15s (times), jump wire speed 10s (times), Dolliyo Chagi 10s (times), Dul-I dolliyo Chagi 10s (times), Yop Chagi 10s (times), Dwi Chagi 10s (times), Naeryo Chagi 10s (times), Dolliyo Chagi tying elastic 15s (times). The topic has assesses the state of speed strength of female students of the Taekwondo Club of Hong Bang International University relatively even with 12/12 tests with Cv% ranging from 2.78 - 9.50 <10%, can represent the set sample matching. The comparison of a number of tests of female students of Hong Bang International University with the female athlete of Binh Duong and the female athlete of the national team shows that the reality of job placement of Hong Bang students is still low.

Keywords: *Speed strength, students, taekwondo, Hong Bang International University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao võ thuật là môn học luôn tạo cho con người một nền tảng sức khỏe bền bỉ, dẻo dai, ý chí kiên cường, trong đó có môn Taekwondo. Hiện nay Taekwondo đã trở thành môn thể thao mũi nhọn của Việt Nam đã mang về nhiều thành tích xuất sắc trên đấu trường châu lục và thế giới. Điều đó cho thấy sự phát triển ngày một mạnh mẽ của Taekwondo. 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

thể hiện qua kỹ thuật chân (các đòn đá). 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 sức mạnh tốc độ 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. Do đó, việc nghiên cứu **"Thực trạng sức mạnh tốc độ của nữ sinh viên câu lạc bộ Taekwondo trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng",** 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 võ sinh.

Phương pháp nghiên cứu: đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy gồm: đọc phân tích tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: đối tượng khảo sát phỏng vấn là 19 chuyên gia, giảng viên, HLV, giáo viên và 24 nữ sinh viên (18 tuổi).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Cơ sở lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng

Qua quá trình 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 test làm cơ sở cho việc xây dựng phiếu phỏng vấn đánh giá SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng, trong đó có 15 test sức mạnh tốc độ chung và 12 test sức mạnh tốc độ chuyên môn. Để xác định test kiểm tra đánh giá, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn theo 3 mức độ: *Thường sử dụng (3 điểm); Ít sử dụng (2 điểm); Không sử dụng (1 điểm).*

Tiến hành phỏng vấn 2 lần cách nhau 2 tuần trên cùng mẫu hỏi và cùng đối tượng là 19 chuyên gia, giảng viên, HLV có kinh nghiệm trong lĩnh vực TDTT nói chung và môn Taekwondo nói riêng để xác định các test đánh giá giá SMTĐ cho nữ sinh viên LCB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng.

Lần 1: số phiếu phát ra là 19 phiếu, thu về 19 phiếu đạt 100%; trong đó có 1 chuyên gia chiếm 5.3%, 2 trưởng bộ môn chiếm 10.5%, 2 cán bộ quản lý chiếm 10.5%, 14 huấn luyện viên, giảng viên 73.7%.

Lần 2: số phiếu phát ra là 19 phiếu, thu về 18 phiếu đạt 94.73%; trong đó có 1 chuyên gia chiếm 5.55%, 1 trưởng bộ môn chiếm 5.55%, 2 cán bộ quản lý chiếm 11.1%, 14 huấn luyện viên, giảng viên chiếm 77.8%.

Để lựa chọn các test đánh giá, đề tài tiến hành xử lý phiếu phỏng vấn và quy ước các test đạt tỷ lệ từ ≥ 75% của tổng tỷ lệ % ở 2 lần phỏng vấn sẽ được chọn vào hệ thống test đánh giá SMTĐ cho nữ sinh viên, kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn test đánh giá SMTĐ cho nữ sinh viên CLB taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng

TT	Nội dung chỉ tiêu, test kiểm tra	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2		Tỷ lệ % 2 lần
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
I	***Các test thể lực (SMTĐ) chung***					
1	**Chạy 30m XPC (s)**	**53**	**92.98**	**50**	**92.59**	**92.79**
2	Lực lưng (kg)	42	73.68	39	72.22	72.95
3	Lực đùi (kg)	41	71.93	38	70.37	71.15
4	Nằm đẩy tạ (3RM) (kg)	42	73.68	38	70.37	72.03
5	Nằm đạp chân (3RM) (kg)	42	73.68	39	72.22	72.95
6	**Bật xa tại chổ (cm)**	**48**	**84.21**	**46**	**85.19**	**84.70**
7	Bật cao tại chổ (cm)	42	73.68	38	70.37	72.03
8	Bật bục 40cm 15s (số lần)	39	68.42	37	68.52	68.47
9	Bật nhảy cắt kéo 15s (số lần)	41	71.93	37	68.52	70.22
10	**Nằm ngửa gập bụng 15s (số lần)**	**52**	**91.23**	**50**	**92.59**	**91.91**
11	**Nằm sấp ưỡn lưng 15s (số lần)**	**46**	**80.70**	**45**	**83.33**	**82.02**
12	**Nằm sấp chống đẩy 15s (số lần)**	**45**	**78.95**	**46**	**85.19**	**82.07**
13	Chạy nâng cao gối 10s (số lần)	36	63.16	36	66.67	64.91
14	Gánh tạ 15 kg bật cắt kéo 10s (số lần)	39	68.42	37	68.52	68.47
15	**Nhảy dây tốc độ 10s (số lần)**	**52**	**91.23**	**50**	**92.59**	**91.91**
II	***Các test sức mạnh tốc độ chuyên môn***					
16	Đá vòng cầu chân trước tại chỗ 15s (lần)	38	66.67	35	64.81	65.74
17	**Đá vòng cầu chân sau tại chỗ 15s (lần)**	**47**	**82.46**	**46**	**85.19**	**83.82**
18	**Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)**	**48**	**84.21**	**45**	**83.33**	**83.77**
19	Đá tống ngang hai chân liên tục 15s (lần)	41	71.93	39	72.22	72.08
20	**Đá tống ngang chân sau 15s (lần)**	**47**	**82.46**	**45**	**83.33**	**82.89**
21	Đá tống trước hai chân liên tục 15s (lần)	37	64.91	36	66.67	65.79
22	**Đá tống sau 15s (lần)**	**50**	**87.72**	**49**	**90.74**	**89.23**
23	**Đá chẻ liên tục vào đích 15s (lần)**	**51**	**89.47**	**49**	**90.74**	**90.11**
24	Phối hợp đá vòng cầu, tống ngang vào đích 15s (lần)	38	66.67	37	68.52	67.59
25	Phối hợp đá tống trước, tống sau vào đích 15s (lần)	36	63.16	35	64.81	63.99
26	**Đá vòng cầu buộc thun cổ chân sau 15s (lần)**	**53**	**92.98**	**51**	**94.44**	**93.71**
27	Đá chuyền vòng cầu chân trước, chân sau 15s (lần)	40	70.18	38	70.37	70.27

Theo quy ước với kết quả ở bảng 1, đề tài chọn các test đạt tổng điểm 75% trở lên, có 12 test đạt yêu cầu, trong đó: *có 6 test thể lực (SMTĐ) chung; có 6 test sức mạnh tốc độ chuyên môn.*

Đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của 12 test, nhằm đảm bảo đủ độ tin cậy cho phép sử dụng, kiểm tra trên cùng đối tượng nghiên cứu trong cùng điều kiện và trang thiết bị như nhau. Theo quy ước trong đo lường thể thao, một test phải có hệ số tương quan r đạt từ 0.80 trở lên (r ≥ 0.80) mới đảm bảo độ tin cậy cần thiết để sử dụng kiểm tra cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng mới được gọi là test, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2 như sau:

Bảng 2: Độ tin cậy của test đánh giá SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường ĐH quốc tế Hồng Bàng qua 2 lần phỏng vấn (n=24)

TT	Test kiểm tra	$\overline{X}_1$	σ	$\overline{X}_2$	σ	r
1	Chạy 30m XPC (s)	6.09	0.42	6.07	0.39	0.981
2	Bật xa tại chỗ (cm)	162.75	6.05	162.33	5.35	0.940
3	Nằm ngửa gập bụng 15s (số lần)	16.17	1.29	16.25	1.26	0.948
4	Nằm sấp ưỡn lưng 15s (số lần)	40.96	1.14	42.13	0.85	0.872
5	Nằm sấp chống đẩy 15s (số lần)	33.96	1.03	33.46	0.98	0.917
6	Nhảy dây tốc độ 10s (số lần)	26.21	1.70	27.29	1.55	0.836
7	Đá vòng cầu chân sau tại chỗ 15s (lần)	15.54	1.45	17.29	1.40	0.833
8	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)	18.83	1.27	19.21	1.18	0.946
9	Đá tống ngang chân sau 15s (lần)	6.18	0.81	7.00	0.78	0.967
10	Đá tống sau 15s (lần)	6.63	1.16	6.71	1.08	0.933
11	Đá chẻ liên tục vào đích 15s (lần)	7.79	0.94	7.46	0.88	0.899
12	Đá vòng cầu buộc thun cổ chân sau 30s (lần)	8.13	1.09	8.08	1.02	0.927

Qua bảng 2 trên, cho thấy có 12/12 test đủ độ tin cậy từ 0.833 đến 0.98 thỏa mãn yêu cầu trong quy ước đo lường trong thể thao, được sử dụng để kiểm tra đánh giá SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng.

2.2 Đánh giá thực trạng SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng

Đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá thực trạng SMTĐ cho 24 nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng đồng thời so sánh với nữ VĐV Bình Dương (2015) và nữ VĐV đội tuyển quốc gia (2003). Kết quả được trình bày ở bảng 3:

Bảng 3: Đánh giá thực trạng SMTĐ cho nữ sinh viên LCB taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng

TT	Nội dung test	Sinh viên ĐHQTHB (n=24)			VĐV nữ Bình Dương (n=15)		VĐV nữ đội tuyển QG		t_1	t_2	p_1	p_2
		$\overline{X}$	σ	Cv%	$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ				
1	Chạy 30m XPC (s)	6.09	0.42	6.90	5.88	0.53	5.47	0.20	2.525	7.454	>0.05	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	162.75	6.05	3.72	150.31	3.84	187.00	0.09	**1.495**	2.915	<0.05	>0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần)	16.17	1.29	7.98	15.53	2.92	-	-	7.659	-	>0.05	-
4	Nằm sấp ưỡn lưng (lần)	40.96	1.14	2.78	44.27	6.34	42.00	13.67	3.644	3.371	>0.05	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	33.96	1.03	3.03	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Nhảy dây tốc độ 10s (lần)	26.21	1.70	6.49	-	-	-	-	-	-	-	-

7	Đá vòng cầu chân sau tại chỗ 10s (lần)	15.54	1.45	9.33	17.27	2.66	23.00	1.17	2.077	5.843	>0.05	>0.05
8	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần)	18.83	1.27	6.74	21.27	2.74	25.00	1.67	8.942	9.824	>0.05	<0.05
9	Đá tống ngang chân sau 10s (lần)	6.18	0.81	8.11	6.27	1.22	20.00	1.16	**1.238**	8.243	<0.05	<0.05
10	Đá tống sau 10s (lần)	6.63	1.16	9.50	6.33	1.35	11.00	1.47	3.547	5.966	>0.05	>0.05
11	Đá chẻ liên tục vào đích 10s (lần)	7.79	0.94	7.07	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Đá vòng cầu buộc thun cổ chân sau 15s (lần)	8.13	1.09	9.41	-	-	-	-	-	-	-	-

Qua bảng 3 cho thấy thực trạng SMTĐ của nữ sinh viên tương đồng nhau, với độ lệch chuẩn thấp và không đáng kể, hệ số biến thiên Cv < 10% có thể đại diện cho tập hợp mẫu, không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

Đề tài so sánh kết quả kiểm tra một số test với công trình nghiên cứu đã công bố của tác giả Nguyễn Ngô Bảo Quốc (2015), [6] "*vận động viên nữ đội tuyển Taekwondo tỉnh Bình Dương*" và công trình của tác giả Dương Nghiệp Chí và Trương Ngọc Để (2003) [1] "nữ *VĐV Taekwondo trình độ cao*" cho thấy:

+ Chạy 30m XPC (s) của sinh viên có $\overline{X}$ = 6.09 ±0.42 chậm hơn VĐV Bình Dương 0.21s với $\overline{X}$ = 5.88 ±0.53 và chậm hơn VĐV Quốc gia 0.62s với $\overline{X}$ = 5.47 ±0.20, có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$ = 2.525 và 7.454 > $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p < 0.05;

+ Bật xa tại chổ (cm) của sinh viên có $\overline{X}$ = 162.75 ±6.05 cao hơn VĐV Bình Dương 12.44cm với $\overline{X}$ = 150.31 ±3.84 và không có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$ = 1.495 > $t_{bảng}$; nhưng thấp hơn VĐV Quốc gia 24.25cm với $\overline{X}$ = 187.00 ±0.09 có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$ = 2.915 > $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p < 0.05;

+ Nằm ngửa gập bụng (lần) của sinh viên có $\overline{X}$ = 16.17 ±1.29 tốt hơn VĐV Bình Dương 0.64 lần với $\overline{X}$ = 15.53 ±2.92, có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$ = 7.659 > $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p < 0.05;

+ Nằm sấp ưỡn lưng (lần) của sinh viên có $\overline{X}$ = 40.96 ±1.14 yếu hơn VĐV Bình Dương 3.31 lần với $\overline{X}$ = 44.27 ±6.34 và yếu hơn VĐV Quốc gia 1.04 lần với $\overline{X}$ = 42.00 ±13.67, có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$ = 3.644 và 3.371> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p< 0.05;

+ Đá vòng cầu chân sau tại chỗ 10s (lần) của SV có $\overline{X}$ = 15.54 ±1.45 yếu hơn VĐV Bình Dương 1.73 lần với $\overline{X}$ = 17.27 ±2.66 yếu hơn VĐV Quốc gia 7.46 lần với $\overline{X}$ = 23.00 ±1.17 có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$= 2.077 và 5.843> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p< 0.05;

+ Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần) của SV có $\overline{X}$ = 18.83 ±1.27 yếu hơn VĐV Bình Dương 2.44 lần với $\overline{X}$ = 21.27 ±2.74 yếu hơn VĐV Quốc gia 6.17 lần với $\overline{X}$ = 25.00 ±1.67 có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$= 8.942 và 9.824> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p< 0.05;

+ Đá tống ngang chân sau 10s (lần) của sinh viên có $\overline{X}$ = 6.18 ±0.81 yếu hơn VĐV Bình Dương 0.09 lần với $\overline{X}$ = 6.27 ±1.22 và không có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$ = 1.238 > $t_{bảng}$; yếu hơn VĐV Quốc gia 13.82 lần với $\overline{X}$ = 20.00 ±1.16 có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$ = 8.243 > $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p < 0.05;

+ Đá tống sau 10s (lần) của sinh viên có $\overline{X}$ = 6.63 ±1.16 tốt hơn VĐV Bình Dương 0.30 lần với $\overline{X}$ = 6.33 ±1.35 nhưng yếu hơn VĐV Quốc gia 4.37 lần với $\overline{X}$ = 11.00 ±1.47 có sự khác biệt thống kê với $t_{tính}$= 3.547 và 5.966 > $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p< 0.05;

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu và phân tích trên, có thể rút ra các kết luận sau:

Đề tài tổng hợp được 27 test, tiến hành phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy của test, xác định được 12 test sử dụng để đánh giá SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng. Đề tài đã đánh giá được thực trạng SMTĐ của nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng tương đối đồng đều với 12/12 test có hệ số biến thiên Cv% giao động từ 2.78 – 9.50 <10%, có thể đại diện được cho tập hợp mẫu. Qua kết quả kiểm tra cho thấy thực trạng SMTĐ của sinh viên Hồng Bàng còn rất thấp.

Việc đánh giá thực trạng là điều kiện tiên quyết để đề tài tiến hành nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng, nhằm góp phần nâng cao thể lực, phát triển SMTĐ cho nữ sinh viên CLB và đội tuyển Taekwondo trường Đại học quốc tế Hồng Bàng, qua đó góp phần vào việc nâng cao thành tích thi đấu ở các giải thi đấu dành cho sinh viên các trường Đại học toàn thành phố mở rộng và sinh viên toàn quốc là rất cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và Trương Ngọc Để (2003), *"Kế hoạch huấn luyện dài hạn 6 năm cho VĐV Taekwondo trình độ cao"* là một công trình nghiên cứu độc lập cấp Nhà Nước.
2. Trương Ngọc Để, Lê Nguyệt Nga, Lý Đại Nghĩa, Nguyễn Đăng Khánh, Trần Quang Hạ (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".*
3. Ngũ Hữu Khái (2013), *"Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho Nam VĐV đội tuyển Taekwondo trường đại học Bạc Liêu"*, luận văn thạc sĩ.
4. Sái Đức Tiến (2015), *"Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV đội tuyển Quân đội sau một năm tập luyện",* luận văn thạc sĩ.
5. Bùi Trọng Toại *(2010),* "*Huấn luyện sức mạnh tốc độ"*, NXB ĐHQG TPHCM.
6. Nguyễn Ngô Bảo Quốc (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 TDTT Tp.HCM.

XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THÀNH TÍCH CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BI SẮT LỨA TUỔI 12-14, QUẬN 1, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Thị Mỹ Xuân, ThS. Nguyễn Thị Thùy Trang, ThS. Lê Minh Tuấn

Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 10 test thường được dùng để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 05 test dùng để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12-14, quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: *Test, Thành tích chuyên môn, Bi sắt, Quận 1*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong sự nghiệp đổi mới của đất nước ta hiện nay, nhiệm vụ cơ bản có tính chiến lược của Thể dục Thể thao Việt Nam là góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe của nhân dân, đặc biệt là thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên, lực lượng vũ trang và cán bộ, công chức, viên chức, người lao động. Thành phố Hồ Chí Minh với vai trò đầu tàu trong đa giác chiến lược phát triển Kinh tế - Văn hóa - Thể thao - Du lịch - Giáo dục - Khoa học kỹ thuật – Y tế. Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh nằm ngay trung tâm thành phố, có lợi thế về địa điểm, cơ sở vật chất. Với diện tích đất tự nhiên là 7,721 km^2 có nhiều dân tộc sinh sống, trong đó người Kinh chiếm tuyệt đại đa số (gần 90%), ngoài ra còn có đồng bào người Hoa và các dân tộc khác. Quận 1 là quận trung tâm của thành phố Hồ Chí Minh nằm giữa 6 quận nội thành, Thể dục Thể thao Quận 1 một thời gian dài được xem là đầu tàu của Thành phố, các địa phương đến học tập và trao đổi các hoạt động Thể dục Thể thao của trung tâm. Trong những năm gần đây Trung tâm TDTT quận 1 phát triển rất mạnh môn bi sắt, trở thành nơi đào tạo bài bản của Thành phố Hồ Chí Minh. Tuy nhiên, khi tham gia thi đấu tại các giải trẻ thành phố hay toàn quốc vẫn chưa đạt thành tích tốt. Chúng tôi nhận thấy để nâng cao chuyên môn kỹ thuật động tác của các em học sinh còn yếu như sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp động tác. Bi sắt là môn đòi hỏi sức bền của toàn bộ cơ thể, tính kiên trì, tập trung ... Ngoài ra còn đòi hỏi VĐV phải hoàn thành tốt các động tác kỹ thuật một cách chính xác trong các điều kiện khác nhau. Chính vì vậy, yếu tố động tác kỹ thuật đã trở thành một trong những thước đo quan trọng để đánh giá trình độ đào tạo, huấn luyện môn này.

Xuất phát từ những vấn đề trên, với mong muốn chất lượng huấn luyện và tập luyện môn bi sắt được nâng cao, đội năng khiếu của trung tâm đạt thành tích tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi đã mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *"Xác định các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh ",* từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện và thành tích thi đấu.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: 12 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên, nhà quản lý và 10 nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

Quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu là:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, Bi sắt, Huấn luyện thể lực chung, huấn luyện thể lực chuyên môn.

Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp): Khách thể phỏng vấn là các chuyên gia, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong huấn luyện môn Bi sắt. Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: gồm các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel và SPSS (là viết tắt của Statistical Package for the Social Sciences).

3. NỘI DUNG

3.1 Tổng hợp, thu thập các test đánh giá thành tích chuyên môn cho vận động viên bi sắt của các tác giả, huấn luyện viên trong và ngoài nước

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan của các test đánh giá thành tích, quá trình huấn luyện của bộ môn bi sắt Quận 4, Quận 6, Quận 3, bộ môn bi sắt thành phố Hồ Chí Minh, qua thực tế các nội dung thi đấu cá nhân tại hệ thống các giải quốc gia của môn bi sắt do Tổng cục Thể dục thể thao ban hành, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 10 test được sử dụng phổ biến để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt tương ứng. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Kết quả cuối cùng của phỏng vấn là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (cả 2 lần phỏng vấn, các Test đều đạt 80% ý kiến tán đồng trở lên). Và kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn							
		Lần 1(n=12)				Lần 2(n=12)			
		Đồng ý		*Không đồng ý*		*Đồng ý*		*Không đồng ý*	
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
1	*Bắn 01 bi trơn*	*12*	*100*	*0*	*0.0*	*12*	*100*	*0*	*0.0*
2	*Bắn 01 bi trơn trên son*	*12*	*100*	*0*	*0.0*	*12*	*100*	*0*	*0.0*
3	Bo bi gần son	11	91.7	1	8.3	9	75.0	3	25.0
4	Bo bi gần son 01 bi cản	10	83.3	2	16.7	9	75.0	3	25.0
5	Thi đấu đơn	9	75.0	3	25.0	8	66.7	4	33.3
6	*Bắn 01 bị trơn nằm giữa 2 bi*	*11*	*91.7*	*1*	*8.3*	*11*	*91.7*	*1*	*8.3*
7	Bo bi gần son bị 02 bi cản	10	83.3	2	16.7	9	75.0	3	25.0
8	Bo bi gần son bị 03 bi cản	8	66.7	4	33.3	9	75.0	3	25.0
9	*Bắn 01 bi trơn trên bi còn lại*	*12*	*100*	*0*	*0.0*	*11*	*91.7*	*1*	*8.3*
10	*Bắn son*	*11*	*91.7*	*1*	*8.3*	*12*	*100*	*0*	*0.0*

Qua bảng 1 cho thấy: Huấn luyện viên, Giảng viên, nhà quản lý có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ ≥ 80% trên tổng số phiếu ở mức rất có ý nghĩa được tiếp tục đưa vào nghiên cứu ở bước tiếp theo.

Đề tài tiến hành kiểm đinh Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2 sau:

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

Bảng 2: Kết quả kiểm đinh Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn

Test Statistics[a]	
	lan2 - lan1
Z	-1.265[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.206

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là sig. = 0.206 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 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.

Ngoài ra qua bảng 3, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của 05 test là sig. > 0.05. Theo kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định (hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn của 05 nội dung với mức ý nghĩa p >0.05.

Bảng 3: Kết quả kiểm đinh Wilcoxon của 05 Test

TT	Nội dung	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
1	Bắn 01 bi trơn (điểm)	-0.000[b]	1.000
2	Bắn 01 bi trơn trên son (điểm)	-0.000[b]	1.000
3	Bắn 01 bị trơn nằm giữa 2 bi (điểm)	-0.000[b]	1.000
4	Bắn 01 bi trơn trên bi còn lại (điểm)	-1.342[b]	0.180
5	Bắn son (điểm)	-1.342[b]	0.180

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 05 test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn như sau:

(1) Bắn 01 bi trơn (điểm)

(2) Bắn 01 bi trơn trên son (điểm)

(3) Bắn 01 bị trơn nằm giữa 2 bi (điểm)

(4) Bắn 01 bi trơn trên bi còn lại (điểm)

(5) Bắn son (điểm)

Tóm lại: Qua 2 bước lựa chọn, công trình đã xác định được hệ thống gồm 05 test dùng để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh.

3.2 Kiểm tra độ tin cậy của test dùng để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh

Độ tin cậy là mức độ phù hợp 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 nghiên cứu trong cùng một điều kiện. Độ tin cậy của test được xác định bởi mức độ tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại test trên cùng một đối tượng, trong cùng một điều kiện.

Theo TS. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc: "Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lặp lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn… Khoảng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson." [3]

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

$r < 0,7$: Không dùng được.

$0,7 \leq r < 0,8$: Độ tin cậy yếu.

$0,8 < r \leq 0,9$: Độ tin cậy trung bình.

$0,9 < r \leq 0,95$: Độ tin cậy cao.

$0,95 < r \leq 1$: Độ tin cậy rất cao.

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy. Để xác định độ tin cậy của 05 test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh. 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 4.

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$ thì test không có độ tin cậy.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh thông qua test lặp lại (Retest)

STT	**Test**	**Ban đầu**		**Retest (lần 2)**		**r**	**P**
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ		
1	Bắn 01 bi trơn (điểm)	6.2	0.4	6.2	0.8	0.87	*< 0.05*
2	Bắn 01 bi trơn trên son (điểm)	3.1	0.3	3.1	0.7	0.90	*< 0.05*
3	Bắn 01 bị trơn nằm giữa 2 bi (điểm)	3.1	0.3	3.1	0.7	0.90	*< 0.05*
4	Bắn 01 bi trơn trên bi còn lại (điểm)	3.1	0.3	3.1	0.8	0.80	*< 0.05*
5	Bắn son (điểm)	4.5	2.8	5	2.4	0.83	*< 0.05*

Qua bảng 4 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh có r tính từ 0.80 đến 0.90 (với $P<0.05$). Như vậy các test đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở trung bình và mức cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh. Như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 05 test dùng để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh là:

(1) Bắn 01 bi trơn (điểm)

(2) Bắn 01 bi trơn trên son (điểm)

(3) Bắn 01 bị trơn nằm giữa 2 bi (điểm)

(4) Bắn 01 bi trơn trên bi còn lại (điểm)

(5) Bắn son (điểm)

Bàn luận: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học đảm bảo độ tin cậy và ý nghĩa thực tiễn đề tài đã xác định được 05 test dùng để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh qua đó cho thấy các huấn luyện viên và các nhà khoa học rất quan tâm đến thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 05 test dùng để đánh giá thành tích chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bi sắt lứa tuổi 12 - 14, Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

(1) Bắn 01 bi trơn (điểm)

(2) Bắn 01 bi trơn trên son (điểm)

(3) Bắn 01 bị trơn nằm giữa 2 bi (điểm)

(4) Bắn 01 bi trơn trên bi còn lại (điểm)

(5) Bắn son (điểm)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ủy Ban Thể Dục Thể Thao số 735/QĐ-UBTDTT Hà Nội ngày 18 tháng 4 năm 2006 Quyết Định Ban hành *Luật Petanque.*
2. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc*, "Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS" NXB Hồng Đức.*
3. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), "Giáo trình Đo lường thể thao", NXB Thể dục thể thao.
4. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề *(2016), "Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao",* Nxb Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
5. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHONG TRÀO TẬP LUYỆN BÓNG ĐÁ FUTSAL NAM TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN HẢI CHÂU THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Trần Văn Trường
Khoa GDTC Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng phương pháp nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng phong trào tập luyện bóng đá Futsal nam trên địa bàn quận Hải Châu. Từ đó tiến hành lựa chọn giải pháp phát triển phong trào cho đối tượng nghiên cứu cũng như góp phần nâng cao hiệu quả phong trào bóng đá Futsal trên địa bàn Hải Châu thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: *Giải pháp; phong trào; bóng đá Futsal; quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng*

ABSTRACT

Through the use of routine research methods, the thesis assesses the current situation of men's football practice movements in Hai Chau district. Since then, we will select solutions to develop movements for the research subjects as well as contribute to improving the efficiency of Futsal football movement in Hai Chau, Da Nang city.

Keywords: *Solution; Movement; Futsal football; Hai Chau district, Da Nang city*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển phong trào bóng đá Futsal chung của cả nước, môn Futsal ở thành phố Đà Nẵng cũng không ngừng từng bước được phát triển, tập trung ở hai đối tượng cơ bản, đó là ở các trường học và các doanh nghiệp. Một thực tế cho thấy, tại thành phố Đà Nẵng, số người chơi môn bóng đá khá đông nhưng hầu như là mang tính tự phát, thiếu người hướng dẫn bài bản và đáng lo ngại hơn là số cầu thủ tham gia chơi bóng đá Futsal lại là những cầu thủ từ môn chơi bóng đá 11 người chuyển qua. Tính chuyên biệt về các kỹ năng động tác của họ không phù hợp với bóng đá Futsal vì thế chưa có được nền tảng và các yếu tố cần thiết để phát triển mạnh mẽ, vững chắc.

Xuất phát từ thực tiễn trên, với mong muốn đóng góp những thông tin cần thiết cho những người làm công tác chuyên môn, để có những điều chỉnh và giải pháp kịp thời nhằm phát triển môn Futsal ở các câu lạc bộ trên địa bàn quận Hải Châu nói riêng và Futsal Đà Nẵng nói chung, từ đó lựa chọn và ứng dụng các giải pháp phát triển phong trào tập luyện bóng đá Futsal nam trên địa bàn quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp phân tích SWOT; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng phong trào Futsal trên địa bàn quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng

3.1.1 Thực trạng các đơn vị có phong trào tập luyện và thi đấu bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng

Bóng đá Futsal ngoài việc tập luyện, thi đấu trong nhà và trên thảm thi đấu tiêu chuẩn, người chơi ở Việt Nam do điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế đã vận dụng môn chơi này có thể tập luyện, thi đấu ngoài trời và sử dụng cả chất liệu cỏ nhân tạo làm mặt bằng để tập luyện và thi đấu bằng bóng Futsal, điều đó cũng đã nói lên được sự ham thích môn bóng đá Futsal ở Việt Nam nói chung và quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng nói riêng.

Bảng 3.1: Thực trạng đơn vị có phong trào tập luyện và thi đấu bóng đá Futsal tại Quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng (n = 13)

TT	Đơn vị/phường	Số Câu lạc bộ	Câu lạc bộ mạnh
1	Phường Hải Châu 1	2	Phương Loan FC
2	Phường Hải Châu 2	2	Hoàng Thư Đà Nẵng FC
3	Phường Hòa Cường Nam	1	Hồ Nghinh FC
4	Phường Hòa Cường Bắc	1	Water Part
5	Phường Hòa Thuận Đông	2	Đà Nẵng FC
6	Phường Hòa Thuận Tây	2	Dana FORD Đà Nẵng
7	Phường Nam Dương	3	Nguyễn Tri Phương FC
8	Phường Phước Ninh	1	FC Tiến Thu
9	Phường Bình Hiên	2	Quahaco FC
10	Phường Bình Thuận	3	Liên Trì FC
11	Phường Thạch Thang	2	Bưu điện Đà Nẵng
12	Phường Thanh Bình	3	Đa Phước
13	Phường Thuận Phước	2	CLB An Phúc
	Tổng	26	

Với địa bàn rộng lớn có 13 phường như trên mà số lượng CLB và sân Futsal như vậy là còn ít, chưa đáp ứng được phong trào tập luyện và thi đấu Futsal hiện nay.

3.1.2 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ phong trào bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng

Trên địa bàn quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng có 03 sân chơi bóng đá Futsal đạt chuẩn, tuy nhiên với đà phát triển bóng đá Futsal như hiện nay thì các cơ sở này sẽ không đáp ứng được nhu cầu của người chơi.

Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 3.2.

Bảng 3.2: Cơ sở vật chất và dịch vụ phục vụ phong trào bóng đá Futsal tại Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

TT	Cơ sở vật chất / dịch vụ	Số lượng	Hiện trạng
1	Sân bóng đá (trong nhà)	03	Mới, chất lượng tốt
2	Sân bóng đá (ngoài trời)	30	Có 20 sân mới, 10 sân cũ chất lượng mặt sân khá
3	Phòng thay đồ, nhà vệ sinh	2	Tốt
4	Phòng y tế	02	Dùng chung, đáp ứng tốt
5	Cho thuê đồ	10	Đầy đủ dịch vụ
6	Trọng tài	20	Đáp ứng nhu cầu
7	Bán trang thiết bị	10	Đầy đủ, giá cả hợp lí

Qua bảng 3.2. Ta thấy quá trình điều tra, quan sát cho thấy 13 đơn vị đề tài tiến hành lấy số liệu có tổng cộng 30 sân ngoài trời, 03 sân trong nhà. Số sân dự kiến xây dựng thêm là 10 sân.

Về cơ sở vật chất: Toàn bộ 13 đơn vị đều có phòng thay đồ, tuy nhiên chỉ có 2 đơn vị là có phòng y tế; Về dịch vụ: có 10 đơn vị có cho thuê đồ, 20 đơn vị đều cho thuê trọng tài, có 10 đơn vị bán trang thiết bị tập luyện môn Futsal.

3.1.3 Thực trạng nguồn nhân lực tham gia phong trào bóng đá Futsal tại quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Chúng tôi sử dụng điều tra theo mô hình nguồn nhân lực TDTT được xác định gồm có 9 loại cán bộ: Cán bộ quản lý TDTT; Giáo viên, giảng viên TDTT; Huấn luyện viên TDTT; Cán bộ y sinh TDTT; Cán bộ báo chí và truyền thông thể thao; Cán bộ kinh doanh TDTT và thể thao giải trí; Hướng dẫn viên TDTT; Trọng tài thể thao; VĐV thể thao (có hợp đồng). Kết quả được thể hiện tại bảng 3.3.

Bảng 3.3: Nhân lực tham gia phong trào bóng đá Futsal tại quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng (ĐVT: Người)

TT	Nhân lực - Người tập	Đơn vị hành chính													Tổng
		Hải Châu 1	Hải Châu 2	Hòa Cường Nam	Hòa Cường Bắc	Hòa Thuận Đông	Hòa Thuận Tây	Nam Dương	Phước Ninh	Bình Hiên	Bình Thuận	Thạch Thang	Thanh Bình	Thuận Phước	
1	Cán bộ quản lý Futsal	5	3	6	5	9	4	3	2	2	6	8	2	6	**61**
2	Giáo viên, giảng viên Futsal	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	**7**
3	Huấn luyện viên Futsal	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0	2	1	1	**11**
4	Cán bộ y tế	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	**4**
5	Cán bộ báo chí và truyền thông	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	**7**

6	Cán bộ kinh doanh Futsal	5	3	3	4	7	5	2	2	4	5	7	3	4	**54**
7	Hướng dẫn viên Futsal	2	1	2	2	4	1	0	0	0	1	3	1	2	**19**
8	Trọng tài Futsal	1	1	2	4	6	2	1	1	0	2	4	2	1	**27**
9	VĐV Futsal (có hợp đồng)	37	27	21	33	57	15	15	16	8	34	56	28	37	**384**
10	Cộng tác viên Futsal	4	2	2	2	6	2	2	2	2	2	3	2	2	**33**
11	Phục vụ	17	2	2	38	19	16	2	2	6	3	12	2	8	**129**
12	Người tập Futsal thường xuyên	58	40	44	77	89	53	33	33	18	32	57	23	36	**593**
13	Người tập Futsal không thường xuyên	13	21	19	33	25	23	23	23	22	18	10	12	9	**251**

Qua bảng 3.3. Ta thấy cán bộ quản lý Futsal, giáo viên futsal, HLV Futsal là quá ít không đáp ứng được nhu cầu so với số người tập luyện. Bên cạnh đó, cán bộ y tế hầu như là không có, lực lượng trọng tài còn ít và cán bộ báo chí truyền thông thiếu…. nên ít nhiều cũng ảnh hưởng đến phát triển phong trào tập luyện và thi đấu Futsal.

3.1.4 Thực trạng nhu cầu và các điều kiện đáp ứng phong trào bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Qua khảo sát cho thấy thấy thời gian phù hợp nhất để tham gia tập luyện là từ 17h - 22h đạt gần 79% trong đó khoảng thời gian sau 19h được đa số với tỉ lệ 40,1%. Trước 9h sáng được cho là không phù hợp với tỉ lệ 6%, một số ít phù hợp với khoảng 7h-9h và 13h-15h chiếm tỉ lệ từ 2,5 đến 3,5%. Điều này cũng dễ hiểu, vì đa số người tập luyện và thi đấu chủ yếu là lực lượng thanh thiếu niên hay trung niên, sau thời gian học tập hay làm việc trong ngày mới có điều kiện tham gia tập luyện.

- Mức độ tập luyện thường xuyên vào khoảng 2-3 lần/tuần đạt tỉ lệ khá cao khoảng 82%, tỉ lệ tập dưới 4 lần/tháng chỉ đạt 17.5%.

Trong tâm lý học, động cơ là một vấn đề rất được các nhà khoa học quan tâm. Các nhà nghiên cứu tâm lý cho rằng động cơ đóng một vai trò quan trọng trong quá trình hoạt động của con người, nó chính là động lực thúc đẩy để con người đạt được mục đích của mình. Nói khác đi động cơ chính là yếu tố thôi thúc con người hành động để thoả mãn nhu cầu của bản thân, con người không thể đạt được mục đích của mình nếu thiếu vắng động cơ.

Bảng 3.4: Động cơ tham gia tập luyện môn Futsal tại quận Hải Châu, Tp.Đà Nẵng (n= 593)

TT	Động cơ tham gia tập luyện Futsal	Mục đích chính	Tỷ lệ %	Mục đích khác	Tỷ lệ %
1	Tăng cường sức khỏe	523	88,2	70	11,8%
2	Giải trí tinh thần	514	86,7	79	13,3%
3	Làm đẹp hoặc giảm béo	325	54,8	268	45,1%
4	Nâng cao năng lực vận động	456	76,9	137	23,1%
5	Do thói quen vận động	228	38,4	365	61,5%
6	Chống lại bệnh tật	356	60,0	273	46,0%
7	Nhờ giáo dục ở trường học	32	5,4	561	94,6%
8	Ảnh hưởng từ gia đình, bạn bè	432	72,8	161	27,1%
9	Ảnh hưởng của các vận động viên nổi tiếng	98	16,5	495	83,4%
10	Ảnh hưởng của quảng cáo trên các phương tiện truyền thông (truyền hình, báo chí, sách…)	41	6,9	552	93,0%
11	Do sự hấp dẫn của thể thao	532	89,7	20	3,3%

Qua bảng 3.4. Ta thấy động cơ chính liên quan đến sức khỏe và tính giải trí chiếm tỉ lệ cao từ 86,7% đến 88.2% ngoài ra ảnh hưởng từ gia đình và bạn bè cũng góp phần không nhỏ để tao nên động cơ tập luyện, lên đến 72,8%. Sự giáo dục ở trường học không tác động nhiều để tạo nên động cơ tham gia tập luyện chiếm tỉ lệ thấp từ 5,4%.

3.2 Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện môn Bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Để xác định các yếu tố đó, đề tài tiến hành phân tích các nguồn tài liệu tham khảo đồng thời phỏng vấn trực tiếp 593 VĐV (người tập) đang tập luyện và thi đấu Futsal tại các đơn vị trên địa bàn thành phố. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.5.

Bảng 3.5: Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện môn Bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng (n = 593)

TT	Yếu tố	Ảnh hưởng nhiều - 3 điểm	Có ảnh hưởng - 2 điểm	Không ảnh hưởng - 1 điểm	Tổng điểm	Điểm trung bình
1	Áp lực công việc	963	348	98	1409	2.38
2	Thiếu thời gian tham gia	972	290	124	1386	2.34
3	Điều kiện sức khỏe không cho phép	978	364	85	1427	2.41
4	Không cảm thấy tự tin khi tham gia	1104	148	151	1403	2.37
5	Sở thích cá nhân	681	268	232	1181	1.99
6	Chi phí tham gia cao	603	246	269	1118	1.89
7	Điều kiện nơi ở, làm việc	363	196	374	933	1.57
8	Các thành viên trong gia đình không ủng hộ	168	248	413	829	1.40

9	Sở thích giải trí của các thành viên trong gia đình	105	156	480	741	1.25
10	Cơ sở vật chất/trang thiết bị không đảm bảo	63	86	529	678	1.14
11	Bạn bè không hứng thú tham gia	183	156	454	793	1.34
12	Ảnh hưởng của thời tiết	246	312	355	913	1.54
13	Khoảng cách di chuyển đến địa điểm tham gia	81	108	512	701	1.18
14	Năng lực bản thân	450	256	315	1021	1.72
15	Thể trạng bản thân	402	322	298	1022	1.72
16	Các loại hình không đa dạng/hấp dẫn	63	148	498	709	1.20

Qua bảng 3.5, ta có thể thấy các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện môn Futsal tập trung ở các yếu tố sau: Áp lực công việc, Thiếu thời gian tham gia, Điều kiện sức khỏe không cho phép, Không cảm thấy tự tin khi tham gia (điểm trung bình lớn hơn 2,34 tương ứng với mức đánh giá "ảnh hưởng nhiều" và "có ảnh hưởng" nhiều hơn các yếu tố khác).

Bảng 3.6: Tổng hợp ý kiến nhu cầu phát triển môn Futsal trên địa bàn quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng (n = 593)

TT	Yếu tố	Nhu cầu cao - 3 điểm	Có nhu cầu - 2 điểm	Không có nhu cầu - 1 điểm	Tổng điểm	Điểm trung bình
1	Cần mở thêm các sân Futsal	768	276	199	1243	2.10
2	Các sự kiện, giải đấu Futsal ở địa phương có tổ chức thường xuyên, chất lượng tốt	936	496	33	1465	2.47
3	Chi phí cho các hoạt động Futsal có thể tăng lên với chất lượng cao hơn, hình thức phong phú hơn	900	248	169	1317	2.22
4	Cần giảm chi phí cho các hoạt động Futsal	234	304	363	901	1.52
5	Cần thêm thông tin, quảng cáo về các khu tập luyện Futsal	1236	334	14	1584	2.67
6	Đầu tư nâng cấp cơ sở vật chất Futsal tại địa phương	771	312	180	1263	2.13
7	Nâng cao chất lượng các hoạt động Futsal ở địa phương	702	424	147	1273	2.15
8	Thành lập thêm câu lạc bộ Futsal	414	344	283	1041	1.76

Qua bảng 3.6, ta có thể tổng hợp một số ý kiến sau: Đa số khách thể tham gia khảo sát cho rằng cần mở thêm các sân Futsal (điểm đánh giá trung bình là 2,10), điều này chứng tỏ số lượng sân hiện tại chưa đáp ứng được nhu cầu. Đa số ý kiến cho rằng mức phí tham gia hiện nay đang ở mức phù hợp (điểm đánh giá trung bình là 1,52), chi phí có thể tăng nếu chất lượng dịch vụ cao hơn (điểm đánh giá trung bình là 2,13). Chất lượng cơ sở vật chất và các hoạt động phong trào bóng đá Futsal tại quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng chưa được tốt, được thể hiện qua điểm đánh giá trung bình

tương ứng là 2,15 (mức không hài lòng). Đa số ý kiến cho rằng cần thêm thông tin quảng cáo về các khu tập luyện Futsal (điểm đánh giá trung bình là 2,67).

Từ những phân tích, đánh giá về thực trạng trên, chúng ta cần phải làm rõ những yếu tố ảnh hưởng cơ bản đến phong trào tập luyện môn Bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu - thành phố Đà Nẵng, để từ đó đề xuất các giải pháp phù hợp.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho phép rút ra các kết luận sau:

- Thực trạng phát triển phong trào bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng cho thấy môn Futsal được đông đảo người dân tham gia tập luyện ở nhiều thành phần lứa tuổi cũng như nghề nghiệp, tuy nhiên phong trào vẫn mang tính tự phát. Đã có một số CLB Futsal phong trào có thành tích cao trong các giải trong nước tuy chưa có sự hỗ trợ của địa phương.

- Trên cơ sở thực trạng môn bóng đá Futsal trên địa bàn quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng, đề tài tiến hành sử dụng phương pháp phân tích theo SWOT để đánh giá điểm mạnh, điểm yếu, thời cơ và thách thức; từ đó làm cơ sở để xây dựng 9 giải pháp và lựa chọn 4 giải pháp để tiến hành áp dụng trong 02 năm (tương ứng từ tháng 12/2018 đến tháng 10/2020), qua đó đề tài tiến hành thu thập số liệu thống kê hoạt động liên quan đến môn bóng đá Futsal tại Hải Châu, thành phố Đà Nẵng cho thấy phong trào tập luyện và thi đấu Futsal phát triển tốt ở tất cả các tiêu chí đánh giá. Các tiêu chí chuyên môn đều tăng trưởng dương với nhịp độ tăng trưởng từ 27,3 đến 40%. Các tiêu chí về Tổ chức, cán bộ và hoạt động TDTT có mức tăng trưởng tốt, thấp nhất là Cộng tác viên môn Futsal với 9,4% và cao nhất là Số lượng liên đoàn, hiệp hội Futsal, Trung tâm đào tạo huấn luyện viên và VĐV Futsal và Trọng tài cấp quốc gia trở lên với 40%. Về Hoạt động TDTT cũng như Cơ sở vật chất, trang thiết bị có sự tăng trưởng đồng đều ở tất cả các tiêu chí. Điều đó khẳng định các giải pháp của đề tài mang lại hiệu quả cao sau thời gian ứng dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Anh (2009), "*Xây dựng và phát triển phong trào TDTT quần chúng rộng khắp".*
2. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2002), *Chỉ thị số 17/CT-TW về công tác TDTT trong giai đoạn mới.*
3. Lê Đức Chương, Võ Văn Vũ, *Giáo trình kế hoạch hóa thể dục thể thao.* Tập 1: Lý luận - phương pháp luận kế hoạch hóa và kế hoạch hóa thể dục thể thao. NXB Thể dục thể thao, 2016.
4. Hữu Hiền (2006), "*TP. HCM đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao quần chúng nhằm tạo nền tảng cho thể thao thành tích cao".*
5. Thu Hương (2005), "*Nâng cao hiệu quả phong trào TDTT quần chúng*".
6. *Kế hoạch phát triển phong trào thể thao quần chúng thành phố Đà Nẵng từ năm 2006 đến năm 2010* (2006).
7. Đặng Quốc Nam (2006), "*Nghiên cứu các giải pháp xã hội hóa nhằm khai thác tiềm năng để phát triển thể dục thể thao quần chúng ở thành phố Đà Nẵng".*
8. Hương Siêm (2008), "*Chương trình phát triển TDTT xã, phường, thị trấn đến năm 2010 của Chính phủ sau 3 năm thực hiện*".

KỶ YẾU

HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2021 (TẬP 1)

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

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 100 bản, khổ 17 x 25,5 cm, tại Xưởng in - Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.
Địa chỉ: Khu II, Đại học Cần Thơ, Đường 3/2, P. Xuân Khánh, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ.
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1551-2021/CXBIPH/4-60/ĐHCT.
ISBN: 978-604-965-535-7.
Quyết định xuất bản số: 58/QĐ-NXB ĐHCT, cấp ngày 16.7.2021.
In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2021.

NHÀ XUẤT BẢN ĐHCT
ISBN: 978-604-965-535-7
9 786049 655357

(Xuất bản phẩm không bán)